

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOGIJAS, PSIHOLOGIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

TENISA ATTĪSTĪBA LAUKU REĢIONĀ
KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Līna Paimiņa**

Stud. apl. Lp21134

Darba vadītājs:

LU PPMF docente, **Linda Mihno**

MADONA 2024

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba tēma ir “Tenisa attīstība lauku reģionā”.

Pētījuma mērķis – Noskaidrot tenisa treniņu praktizēšanas iespējas lauku reģionā.

Teorētiskajā daļā tiek izpētīta esošā situācijas jauniešu vispārējās fiziskās un emocionālās veselības kontekstā, kā arī analizēti pieejamie zinātniskie pētījumi, par tenisa ieguvumiem. Papildus tiks pētītas tenisa praktizēšanas iespējas Vecpiebalgā, lai attīstītu tenisu un veicinātu nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm.

Pētījuma laikā tika atbildēts uz pētniecisko jautājumu – Kādas ir praktizēšanas iespējas tenisam lauku reģionā Latvijas izglītības sistēmā?

Kvalifikācijas darba ietvaros tiks veikta anketēšana tenisā iesaistīto personu atgriezeniskās saites iegūšanai un Vecpiebalgas jauniešu vēlmju izzināšanai - tenisa nodarbību apmeklētībā, apkopojot ar sporta skolu vadītāju ieteikumiem par tenisa darbības iespējām.

Noslēgumā tiks apkopoti priekšlikumi tenisa praktizēšanas iespējām lauku reģionā Latvijas izglītības sistēmā un realizēta informatīva nodarbība.

Atslēgvārdi - *Teniss, skolēni, veselības veicināšana, interešu izglītība, profesionālās ievirzes izglītība, lauku reģions.*

ABSTRACT

The subject of the qualification work is "Development of tennis in the rural region".

The study aims to find out the possibilities of tennis in the rural region.

The theoretical part examines the existing situation in the context of young people's general physical and emotional health, as well as analyzes the available scientific research on the benefits of tennis. In addition, the possibilities of practicing tennis in Vecpiebalga will be studied to develop tennis and promote physical activities.

During the research, the research question was answered - What are the opportunities for practicing tennis in rural regions in the education system of Latvia?

As part of the qualification work, a questionnaire will be conducted to obtain the feedback of the persons involved in tennis and to find out the interest of the youth of Vecpiebalga - in the attendance of tennis lessons. Summing up with the recommendations of the heads of sports schools on the possibilities of tennis activities.

At the end, proposals for the possibilities of practicing tennis in rural regions in the Latvian education system will be gathered and an informative lesson will be held.

Keywords - *Tennis, students, health promotion, interest education, vocational education, rural region.*

Saturs

ANOTĀCIJA	2
ABSTRACT	3
IEVADS	5
1. TEORĒTISKĀ DAĻA	7
1.1. Veselība mūsdienu sabiedrībā	7
2. TENISA FIZISKO AKTIVITĀŠU PRIEKŠROCĪBAS	11
3. PĒTNIECISKĀ DAĻA	15
3.1 Pētījuma raksturojums	15
3.2 Pirmā daļa.....	15
3.3 Otrā daļa.....	17
3.4 Trešā daļa	20
3.4.1 Interesešu izglītība	20
3.4.2 Profesionālas ievirzes sporta izglītības iestāde.....	21
3.5 Ceturtā daļa	22
3.6 Piektā daļa	22
REZULTĀTI UN DISKUSIJA	24
SECINĀJUMI	25
LITERATŪRAS UN IZMANTOTO AVOTU SARAKSTS	27
PIELIKUMI	30

IEVADS

Analizējot esošo sporta sistēmu Latvijā un novērtējot jauniešu iespējas lauku reģionā, autors saskata potenciālu realizēt tenisa attīstību Vecpiebalgas apvienībā. Kvalifikācijas darba ietvaros tiks noskaidrotas tenisa iespējas lauku reģionā un tā praktizēšana Latvijas izglītības sistēmā, lai realizētu šo potenciālu, ir svarīgi apzināties esošo situāciju jauniešu mazkustības un nelietderīga laika pavadīšanas rezultātā, kas ir būtiski ietekmējis viņu vispārējo veselības un emocionālo stāvokli.

Teniss kvalifikācijas darba ietvaros ir izvēlēts tāpēc, ka tas ir sporta veids, kas neprasa lielus ieguldījumus pamata prasmju apgūšanai. Tā praktizēšanai nav nepieciešama specifiska infrastruktūra. Tāpēc, pēc autora domām, teniss ir vieglāk pieejams salīdzinājumā ar citiem sporta veidiem un ir uzskatāms, par vienu no sporta veidiem, kas ir piemērots arī lauku vidē.

Lai veidotu ilgtermiņa pozitīvu fizisko aktivitāšu realizāciju, ir svarīgi izprast esošo situāciju un iespējas, lai tenisa treneri var kļūt par iedvesmu jauniešiem nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo pētot Latvijas un citu valstu konkurētspēju, kas tiek analizētas tikai ekonomiskajā dimensijā, Latvijas nākotne ir balstīta uz cilvēkresursiem, kas spēj analizēt esošo situāciju un piemērot risinājumus, veicinot veselīgu dzīvesveidu un regulāru fizisko aktivitāti.

Tādējādi, pedagoģiskā problēma, kas tika pētīta kvalifikācijas darba ietvaros, būs tenisa integrēšana izglītības sistēmā.

Entuziasma un cilvēkresursu kombinācija ļauj sporta jomai attīstīties gan kvantitatīvi, gan kvalitatīvi. Pēc autora domām, treneri, kas pieliek pūles, veicinot iespējas, izmantojot pieejamos resursus un veidus, kā iesaistīt jauniešus fiziskajās aktivitātēs ir sākuma posms, augstiem sasniegumiem turpmāk.

Šajā darbā lielākā vērība tiks veltīta tenisa praktizēšanas iespējām izglītības sistēmā, lai realizētu ilgtermiņa fiziskās aktivitātes.

Darba mērķis: Izpētīt tenisa iespējas lauku reģionā.

Pētnieciskais jautājums: Kādas ir praktizēšanas iespējas tenisam lauku reģionā Latvijas izglītības sistēmā?

Pētnieciskā bāze: Tenisā iesaistītās personas: klubu vadītāji, audzēkņi, skolēni, Sporta skolas direktori un sporta koordinatori.

Darba uzdevumi:

1. Literatūras un pētniecisko darbu analīze esošai fiziskās un emocionālās veselības kontekstā.
2. Izpētīt tenisa spēles ieguvumus garīgajai un fiziskajai veselībai indivīdam un sabiedrībai.
3. Izpētīt tenisa integrēšanas veidus izglītības programmās.
4. Anketas izveide, interviju veikšana, iegūto datu apstrāde un analīze.
5. Tenisa nodarbības vadīšana.

Darba metodes:

1. Literatūras avotu izpēte un analīze;
2. Kvantitatīvā metode – datu ievākšana;
3. Kvalitatīvā metode – interviju veikšana;
4. Datu statistiskā apstrāde un analīze.

1. TEORĒTISKĀ DAĻA

1.1. Veselība mūsdienu sabiedrībā

Mūsdienās aktīvi tiek pārspriesti visi jautājumi, kuri var ietekmēt iedzīvotāju dzīves kvalitāti, kā arī veikti pētījumi par digitālo rīku ietekmi mūsdienu sabiedrībā, kas radikāli mainīja mūsu dzīvi un mijiedarbību. (Dress – Moran A & Allan R; 2020). Šie tehnoloģiskie līdzekļi ietver datorus, viedtālruņus, planšetdatorus, interneta pakalpojumus un citas viedās ierīces. Šo līdzekļu ietekme ir izjūtama gan individuāli, gan sabiedrībā, veidojot jaunus paradigmas un izaicinot tradicionālās struktūras. Pirmkārt, digitālie rīki ir būtisks līdzeklis informācijas iegūšanai un izplatīšanai. Internetā pieejamā informācija padara mūs informētākus un ļauj saņemt ziņas par notikumiem pasaulē reālā laikā. Otrkārt, šī neierobežotā piekļuve informācijai ir arī pavadošās problēmas, tostarp dezinformācija un informācijas pārslodze. (SPKC, 2020).

Digitālo rīku negatīvā ietekme uz jauniešiem ir tendence, par kuru bieži runā un kuras sekas var būt plašas un daudzpusīgas, kas arī atspoguļojās pētījumā - Cēsu novada Jaunatnes politikas stratēģijai 2024. - 2028.gadam ietvaros, tika skaidri iezīmētas nozares - kā vispārējā fiziskā veselība, atkarību profilakse, emocionālā veselība un līdzdalības veicināšana, kam būtu nepieciešama papildus uzmanība un stratēģiska pieeja. (CNCVJP, 2023)

Viens no acīmredzamākajiem aspektiem ir fiziskā pasivitāte un sēdošs dzīvesveids, kas saistīts ar pārmērīgu datoru vai viedtālruņa lietošanu. Ilgstoša sēdēšana var veicināt veselības problēmas, sākot no muguras sāpēm un aptaukošanās riskam. Pārmērīga sociālo mediju lietošana var ietekmēt jauniešu emocionālo labklājību. Bieža salīdzināšana ar citiem, redzot ideālas dzīves attēlus sociālajos tīklos, var radīt zemu pašnovērtējumu un nepieciešamību pielāgoties sabiedrības nosacījumiem. Tas var veicināt arī vardarbīgu uzvedību un emocionālas problēmas. Digitālajā vidē sastopamā informācija, tostarp negodīga vai neveselīga satura, var ietekmēt jauniešu domāšanas veidu un vērtību sistēmu. Iespēja viegli piekļūt šādai informācijai var veicināt nepareizu uzskatu veidošanos un ietekmēt garīgo veselību. Turklāt tiek novērota arī atkarība no digitālajiem spēlēm un tiešsaistes satura straumēšanas pakalpojumiem, kas var aizņemt lielu daļu no laika, kas citādi varētu tikt veltīts izglītībai vai fiziskām aktivitātēm. Šie aspekti liecina, ka digitālo rīku negatīvā ietekme uz jauniešiem nav tikai viena sfēra, bet gan komplekss jautājums, kas ietekmē dažādas dzīves jomas. (Moyer Wenner M., 2022). Pēdējo gadu laikā lielāka uzmanība tiek veltīta pētījumiem par kopējo veselības stāvokli sabiedrībā, dažādās vecuma grupās, īpaši jauniešu un bērnu vidū. Satraucoši fakti ir tieši par visas sabiedrības aktīvāko daļu – bērniem un jauniešiem. Problēmu loks ir visplašākais – atkarības, mazkustība,

aptaukošanās, depresijas. Pētījumu rezultāti ir satraucoši, jo Latvijas iedzīvotāju veselība, salīdzinot ar ES vidējiem rādītājiem joprojām ir daudz sliktāka par vidējo, neskatoties uz ievērojamiem ieguvumiem pēdējo divdesmit gadu laikā COVID-19 pandēmija izjauca stabilas izaugsmes tendenci 2020. gadā. (Eiropas Komisija, 2021 & Kurrer & Lipcaneanu, 2023)

Dr. Apinis rakstā “Resns un slims bērns pie datora – IZM sapnis” ir minējis: “Pieaugušo un aktīvo cilvēku uzdevums ir rūpēties par veselības veicināšanu bērniem un cilvēkiem, kas paši nevar par to parūpēties. Sports un fiziskās aktivitātes šobrīd visā pasaulē ir atzītas par nozīmīgāko veselības veicināšanas determinanti, īpaši bērnu un jaunatnes vidū. Ja mēs zinām, ka Latvijas bērni šobrīd ir ļoti mazkustīgi, ka 19% bērnu ir lieks svars (vairāk nekā 40 000 bērnu!) vai adipozitāte, ka 40% bērnu ir mugurkaulāja defekti, kas saistīti ar mazkustīgu dzīves veidu un sēdošu režīmu, tad liels nopelns te ir izglītības mazkustīguma filozofijai vai vēl vairāk – izglītības organizatoru tendencei ignorēt bērna veselības veicināšanu. (Apinis, 2013)

Arī jauniešu emocionālā labsajūta pēdējo gadu laikā ir kļuvusi par ļoti aktuālu tematu, kas rada plašas negatīvas sekas gan fiziskajā, gan emocionālajā veselībā mūsdienu jauniešiem. Svarīgi ir atcerēties, ka katrs jaunietis ir individuāls, un viņu emocionālo labsajūtu var ietekmēt daudzi faktori. Jauniešu emocionālā labsajūta ir būtiska viņu kopējai veselībai un attīstībai – gan morālajā ziņā, gan fiziskajā. Šāda mazkustīguma un nelietderīga laika pavadīšanas ietekmē palielinās risks saslimt ar dažādām hroniskām slimībām, piemēram, aptaukošanos (obezitāte), 2. tipa diabētu, gremošanas traucējumiem, sirds asinsvadu slimībām un var izraisīt muskuļu un skeleta sistēmas problēmas, kā arī veicina samazinātu imūnkreativitāti. (Moran & Michelle, 2020)

Garīgās veselības problēmas ir mūsdienu sabiedrības „klupšanas akmens”. Stress, depresija un trauksme arvien vairāk tiek atzīti, kā nozīmīgi sabiedrības veselības riska faktori. Jauniešiem, īpaši 20-24 gadu vecumā, kur pēc pētījuma datiem redzamas izteiktas pirmreizēji reģistrēto pacientu skaits ar psihiskiem un garīgās uzvedības traucējumiem. (SPKC, 2021)

Aizvien biežāk jauniešiem parādās neirostiski, ar stresu saistīti traucējumi, kā arī garastāvokļa un miega traucējumi. Psihiatrijas nozare visos laikos strādājusi ne tikai ar individuālām saslimšanām, bet arī dziedējusi laikmeta atstātās rētas. Tie ir bijuši kari, epidēmijas, dabas katastrofas, politiskie režīmi ar represijām un daudzi citi notikumi, kur tika traumētas miljoniem cilvēku dzīves. Ļoti būtisks faktors šī brīža jauniešu emocionālās veselības ietekmei ir Covid -19 infekcijas atstātās sekas. Ilgstošie izolēšanās noteikumi, smagā slimības gaita un tuvinieku nāve. Tie ir redzamie cēloņi, bet ir vesela virkne līdz

galam neapjaustas sekas. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas datiem pusaudžu vecumā no 10% līdz 20% pasaules jauniešu piedzīvo psihiskus vai uzvedības traucējumus. Tas apgrūtina iekļaušanos sabiedrībā, un šis risks būtiski pieaug pusaudžu periodā. Puse no visiem psihiskajiem traucējumiem sākas līdz 15 gadu vecumam, liecinot par kritisku posmu savlaicīgai atpazīšanai. Ja šie traucējumi paliek neatpazīti un netiek ārstēti, tie var būtiski ietekmēt bērnu attīstību, mācību panākumus un potenciālu nākotnes dzīvē. (SPKC, 2020 & Čirko, et.al. 2019)

Lai identificētu pusaudžu īpatsvaru, kuriem ir nozīmīgas emocionālās un uzvedības grūtības, Latvijas Skolēnu veselības paradumu pētījumā 2017./2018. mācību gadā tika izmantota "Stiprās puses un grūtības" anketa, ietverot jautājumus par pusaudža pašsajūtu un uzvedību. 2018. gada aptaujas dati liecina, ka liela daļa pusaudžu ikdienā saskaras ar izteiktām emocionālām grūtībām, grūtībām saskarsmē ar vienaudžiem, uzvedības grūtībām, hiperaktivitāti. Zēniem ar vecumu pieaugot, ir izteiktas grūtības saskarsmē ar vienaudžiem, savukārt meitenēm emocionālās grūtības. (SPKC, 2020)

Pusaudžu fiziskā veselība ir svarīga daļa no viņu kopējās veselības un labklājības. Pubertātes posmā notiek ātra augšana un attīstība, un fiziskā aktivitāte ir īpaši nozīmīga, lai uzturētu veselīgu ķermeņa svaru, stiprinātu muskuļus un kaulus, kā arī veicinātu vispusīgu garīgo veselību. Pusaudžu vecuma posms var būt izaicinošs. Pubertāte ir fizioloģisks process, kurā notiek dzimumorgānu attīstība un sekundāro dzimuma raksturojumu parādīšanās. Šis posms ietver hormonālas, anatomiskas un emocionālas pārmaiņas, kas paveic svarīgu lomu individuālās dzimuma identitātes attīstībā. Vidēji pubertāte parasti sākas no 8 līdz 13 gadiem sievietēm un no 9 līdz 14 gadiem vīriešiem. Hormoni, piemēram, estrogēns sievietēm un testosterons vīriešiem, sāk strauji palielināties. (Physiology & Puberty, 2023)

Ir svarīgi saprast, ka šajā periodā pusaudži piedzīvo gan fiziskas, gan emocionālas izmaiņas, un viņu uzvedība bieži ir rezultāts sarežģītā mijiedarbībā starp bioloģiskajiem procesiem un apkārtējo vidi. (Bērnu un pusaudžu trenera dienasgrāmata, 2008)

Kopš 1994. gada ir pusaudžu īpatsvara pieaugums ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm – zēniem no 5,8% 1994. gadā līdz 18,7% 2018.gadā un attiecīgi no 10,2% līdz 26,5% meitenēm, kas var norādīt uz vairākiem faktoriem - sēdošu dzīvesveidu, nepiemērotu mugurkaula pozīciju vai izaicinājumiem, kas saistīti ar pusaudžu augšanu un ķermeņa attīstību. Pārāk ilga laika pavadīšana sēžot rada spiedienu uz mugurkaulu. Šī ilgstošā sēdēšana var izraisīt muskuļu un locītavu slodzi, veicinot sāpju attīstību.

Kā nākamais riska faktors - liekā ķermeņa masa un aptaukošanās pusaudžu vidū nav tikai kosmētisks jautājums, bet gan nopietna veselības problēma, kas var rasties no sarežģītas

mijiedarbības starp ģenētiskiem faktoriem, vidi un dzīvesveida paradumiem. Aptaukošanās ne tikai ietekmē pusaudža fizisko izskatu, bet arī palielina risku saslimšanai ar sirds un asinsvadu slimībām, kā arī 2. tipa cukura diabētu gan pusaudža, gan pieauguša vecumā. Pētījuma rezultātos tiek atspoguļots, ka skolēni ar lieko ķermeņa masu reti brokasto un mazāk nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, vairāk pavadot laiku izmantojot viedās ierīces un skatoties televizoru, kas norāda uz enerģijas uzņemšanas un izlietojuma līdzsvara trūkumu. (SPKC, 2020)

Mūsdienās šie rādītāji konkrēti norāda uz nepieciešamību pēc preventīvām darbībām, kas būtu jāveic jau pirms pubertātes vecuma. Tas ietvertu vairāku procesu kopumu jauniešu izglītošanā un iesaistē fiziskās aktivitātēs. Lai atbalstītu jauniešu garīgo veselību, ir svarīgi nodrošināt atvērtu un saprotošu komunikāciju, veicinātu pozitīvas attiecības un atbalstīt viņu personības attīstību. Jauniešiem ir arī jāzina, ka palīdzība ir pieejama, ja viņi saskaras ar emocionālām vai psiholoģiskām grūtībām. Profesionālais atbalsts no psihologiem, sociālajiem darbiniekiem vai citiem veselības aprūpes speciālistiem var būt noderīgs.

Sporta pedagogs, kas veicina iesaisti fiziskajās aktivitātēs un pārzin atbilstošu slodžu mērenību atbilstoši vecuma posmam, var izmantot individuālu pieeju, kas var kalpot kā preventīvs līdzeklis minētajām problēmām.

2. TENISA FIZISKO AKTIVITĀŠU PRIEKŠROCĪBAS

Šajā darbā ar fizisko aktivitāti saprot – (Fiziskā aktivitāte ir jebkāda kustība, kas veicina ķermeņa enerģijas patēriņu un muskuļu darbību. Tā var ietvert dažādas aktivitātes, sākot no vieglas pastaigas līdz intensīvam sportam. Fiziskā aktivitāte ir svarīgs komponents veselīga dzīvesveida un kopējās veselības uzturēšanā.) (SPKC, 2021)

Teniss ir rakešu sports, kurā divi vai četri spēlētāji mēģina iegūt punktus, atspēlējot bumbu, virzot to pār tīklu. Tenisa spēlētāji izmanto speciālas tenisa raketes, lai atsitot bumbu tā tiktu virzīta pāri tīklam pretinieka laukumā tā, lai pretinieks to nevarētu atspēlēt. Spēle tiek veikta uz speciāla formas laukuma, kura garums ir 23,77 metri, platums 8,23 metri (vienspēlēs) vai 10,97 metri (dubultspēlēs). Tīkls augstums ir 91,5 centimetri. Lai pielāgotu tenisa spēli bērniem, tiek pielāgota arī laukums un bumbu cietība.

Sporta nozīme visā civilizācijas attīstībā ir bijusi pati svarīgākā veselības personības un sabiedrības veidošanā. Patiess ir seno domātāju uzskats, ka tikai veselā miesā var mājot vesels gars. Mūsdienās to dēvē par garīgo un fizisko veselību. Viens no acīmredzamākajiem sporta ieguvumiem ir konkrēta un zinātniski pierādīta fiziskās veselības uzlabošana. Regulāra fiziskā aktivitāte stiprina sirdi un asinsvadus, uzlabo asinsriti, vielmaiņu. Tāpat sportošana veicina muskuļu attīstību un elastību, samazina aptaukošanās risku un stiprina kaulus, mazinot osteoporozes iespējamību. (NHLBI, 2022)

Ieteicams sporta un fizisko aktivitāšu daudzums atšķiras starp dažādām vecuma grupām. Jauniešiem ieteicams katru dienu veikt vismaz 1 stundu vidējas vai enerģiskas intensitātes fiziskās aktivitātes. Pieaugušajiem un gados vecākiem cilvēkiem vismaz 150 min vidējas intensitātes vai 75 min intensīvas intensitātes aerobās aktivitātes vai līdzvērtīgas kombinācijas nedēļā.

Tenisa aktivitāšu ietekme uz asinsriti, emocionālo un fizisko pašsajūtu, smadzeņu darbību var parādīties tūlīt pēc vidējas vai intensīvas fiziskās aktivitātes nodarbības. Ir pierādīts, ka sporta nodarbības uzlabo domāšanu jeb kognitīvās spējas pieaugušajiem un īpaši bērniem vecumā no 6 līdz 13 gadiem. Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt saglabāt skaidras domāšanas, mācīšanās un sprieduma prasmes, palielinoties vecumam. Tas arī var samazināt depresijas un trauksmes risku, kā arī uzlabot miega kvalitāti. (Bluma & Lipowska, 2018)

Spēlējot tenisu tiek iegūts pilnīgs ķermeņa treniņš. Nav nozīmes vai teniss tiek spēlēts vienspēlē, dubultspēle vai tiek virzīta bumba pret sienu – teniss nodrošina visaptverošu ķermeņa treniņu. Raketes šūpošana iesaista rokas, plecus, muguru un sirds muskuļus. Tiek

aktivizēti arī apakšējā ķermeņa muskuļu iesaiste, veicot skrējieni, lēkšanu, pietupienus un kustības uz vietas. (SpringerLink, 2011)

Teniss ir ātrs sports, kurā vidējā izspēles ilgst 3 – 7 sekundes, prasot sprinta kustību skrienot pakaļ bumbai. Augstas intensitātes īsie posmi, piemēram, paātrinājumi, uzlabo anaerobās spējas – spēju veikt eksplozīvas kustības, saglabājot izturību ilgāk. Tas nostiprina muskuļus visā ķermenī. Regulāri izpildot forhend (labais sitiens) un backhand (kreisais sitiens) sitienus, muskuļi ķermeņa augšdaļā un centrā tiek efektīvi nostiprināti. Paātrinātas kustības un lēkšana ietekmēs apakšējā ķermeņa muskuļu tonusu.

Svara kontrole ir būtisks veselības aspekts, kas palīdz uzturēt veselīgu svaru un novērst lieko svaru vai aptaukošanos. Laba svara kontrole ietver līdzsvarotu uzturu, regulāru fizisko aktivitāšu praktizēšanu. Svars palielinās, kad tiek uzņemts vairāk kaloriju, nekā iztērējot. Svara kontroles procesā ir svarīgi izvēlēties ilgtermiņa un veselīgu pieeju, nevis pievērsties ātriem un neveselīgiem svara zaudēšanas risinājumiem. Lai saglabātu balansu vai sasniegtu veselīgu svaru, ir nepieciešama intensīva fiziskā aktivitāte. Teniss ir lielisks veids, kā uzturēt optimālu svaru. Stundu ilgā mačā var veikt bumbas izspēles līdz pat 8 kilometriem jeb 10 000 soļiem, sadedzinot aptuveni 600 kalorijas. (dietsabc.com, 2022) un (Mayo Clinic Staff, 2022)

Teniss ir pieejams visām vecuma grupām, tāpēc tas ir lielisks veids, kā iesaistīt cilvēkus fiziskām aktivitātēm no agras bērnības līdz vecumdienām. Ir daudz zinātniski pierādījumu, ka fiziskas aktivitātes atvieglo stresa simptomus, un ietver priekšrocības, par kurām nav tik daudz pētījumu. Nesen atklāts, ka strauja vingrošana, piemēram, teniss, uzlabo smadzeņu veidojošo olbaltumvielu ražošanu un atbrīvošanu, kā arī palielina šūnu ražošanu smadzeņu hipokampā, kur notiek mācīšanās un atmiņas funkcijas. (Paul Roetert, 1998)

Pētījumi liecina, ka tenisisti bieži ir ar stiprākiem kauliem salīdzinājumā ar tiem, kuri nenodarbojas ar rakešu sportu. (Jackson, et.al. 2019)

Bumbas sitiens, pēkšņas apstāšanās un lēcieni veicina kaulu blīvuma uzlabošanu, kas palīdz novērst osteoporozes attīstību (kaulu trauslumu). Turklāt tas sniedz arī stiprākus kaulus, kas tiek atbalstīti ar stiprākām un elastīgākām muskuļu struktūrām, kā arī uzlabo līdzsvaru, koordināciju un propriocepciju. Ilgstoša iesaistīšanās tenisa treniņā var veicināt ne tikai fizisku izturību, bet arī visaptverošu ķermeņa funkciju uzlabošanu, kas atspoguļojas gan muskuļu, gan skeleta sistēmas veselībā. (Groppe & Dinubile, 2009)

Lai uzlabotu veiklību tenisa korta laukumā, notiek strauja pārvietošanās, ietverot kāju muskuļu spēku, kas ietver gan koncentrisku, gan ekscentrisku spēku. Pastāvīgā locīšanās, spiešana vai lēkšana, lai trāpītu bumbiņai, attīsta kāju muskuļus, kas nav līdzīga citām aktivitātēm. (Benguigui, 1998) Pētījumā tiek pamatots, ka teniss attīsta neiedomājamu

koordināciju un propriocepciju vai kinestēzi, kas ir sajūta, kas ļauj mums izjust, kur atrodamies, kā pārvietojas un kā darbojas ķermeņa daļas. Tā ietver dažādas sajūtas, piemēram, locītavu pozīcijas un kustību uztveri un muskuļu spēku. Tam nepieciešama precīza prāta-un-muskuļu tīkla saistoša darbība (biomehānika). (Lobjois, et.al., 2005)

Teniss piedāvā lielisku papildinājumu arī citiem sporta veidiem, kas pieprasa straujas virziena maiņas, ieskaitot futbolu, basketbolu, futbolu, beisbolu un volejbolu. Dinamiskais līdzsvars (līdzsvars, pārvietojoties) ir tikpat svarīgs ikdienas dzīvē kā sportā. Teniss prasa pilnīgu ķermeņa kontroli pat tad, ja tu skrien pilnā ātrumā. Šo prasmi viegli pārnest uz ikdienas dzīvi. Teniss piedāvā lielisku dinamiskā līdzsvara treniņu, sagatavojoties sitienu izpildei. Tenisa laukumā attīstās arī locītavu pozīcijas sajūta un propriocepcija (Groppel & Dinubile, 2009)

Sporta pozitīvais efekts nebeidzas tikai ar fizisko veselību. Sportošana pozitīvi ietekmē arī garīgo stāvokli un emocionālo labklājību. Dalība komandas sportā atstāj dziļāku iespaidu uz psihiatrisko labklājību nekā individuālie sporti. Tie veicina socializēšanos un pozitīvi ietekmē ilgtermiņa psihisko veselību. (Brennan, 2021)

Teniss ir stratēģisks sporta veids, kas prasa plānošanu un izpratni - tas ir lielisks smadzeņu treniņš. Spēlējot tenisu, tiek atbrīvoti endorfīni, pazīstami kā "labas pašsajūtas hormoni", kas ne tikai uzlabo garīgo veselību, bet arī mazina stresu un samazina depresijas risku. Šis sporta veids ne tikai stiprina ķermeni, bet arī veicina emocionālo labklājību un psiholoģisko izturību. (shu.ac.uk, 2020)

Saskaņā ar pētījumu, ko veikuši Ahmet Bulent Yazici & et.al. tenisa spēlētāji uzrādīja augstākus rādītājus optimismā un pašcieņā, bet zemākus rādītājus depresijā, dusmās, neskaidrībā, trauksmē un spriedzē salīdzinājumā ar citiem sportistiem un nesportistiem. Šajā pētījumā teniss, 90 minūtes nedēļā, 13 nedēļas, tika minēts, kā sporta veids ar ārstnieciskām īpašībām. (Illn, 2016)

Fiziskā aktivitāte var arī palīdzēt samazināt nopietnu seku risku no infekcijas slimībām, ieskaitot COVID-19, gripu un pneimoniju. (COV, 2021) Cilvēki, kuri maz nodarbojas ar fizisko aktivitāti, ir pakļauti lielākam riskam saslimt ar smagu COVID-19 gaitu nekā tie, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. CDC sistēmiskais pārskats norādīja, ka pacientu augstas fiziskās aktivitātes vēsture ir saistīta ar COVID-19 hospitalizāciju un nāves samazināšanos, turpretī mazkustīgums palielina risku komplikācijām. (CDC, 2023)

Attēlā redzams, ka teniss nav tikai fiziska spēle; tas ir arī garīgs un emocionāls treniņš. Stratēģiskais domāšanas process, ātra lēmumu pieņemšana un emocionālā noturība, kas nepieciešama tenisa laukumā, noteikti var veicināt dažādu personības īpašību attīstību. Vai

nu tas ir koncentrācijas uzlabošanai, disciplīnas pilnveidošanai vai māka apzināties veiksmes un neveiksmes ar cieņu. Teniss nodrošina unikālu iespēju personiskai izaugsmei. Tas nav tikai sports - tas ir dzīves prasmju apgūšanas ceļojums.(sk. 2.1.attēlu)

	Teniss	Golfs	Skriešana	Svarsēšana
Socializēšanās	Ļoti augsts	Ļoti augsts	Vidēja	Vidēja
Spontanitāte	Ļoti augsts	Vidējs	Zema	Ļoti zema
Iekšējā motivācija	Ļoti augsts	Ļoti augsts	Augsta	Vidēja
Risku analīze	Augsta	Vidēja	Zema	Zema
Koncentrēšanās	Ļoti augsts	Vidēji augsts	Ļoti zema	Zema
Agresivitāte	Ļoti augsts	Zema	Vidēja	Ļoti augsta

***2.1.attēls. Vingrošana saistīta ar aktivitāti: jauni rīki aktīva dzīvesveida veicināšanai.
(Gavin, 2004)***

Pārpublicēts no "Physician and Sportsmedicine" 32(12): 17-24, Gavin J. "Vingrošana saistīta ar aktivitāti: jauni rīki aktīva dzīvesveida veicināšanai", 17-24, 2004, ar atļauju no Canva James Gavin, Ph.D., (Klein, 2017)

3. PĒTNIECISKĀ DAĻA

3.1 Pētījuma raksturojums

Pētījuma pirmajā daļā tika veikta aptauja tenisā iesaistītajām personām. Šī metode ļauj efektīvi apkopot informāciju, izmantojot strukturētus jautājumus, kas attiecas uz tenisa ietekmi uz veselības vecināšanas aspektiem. Aptaujas dalībniekiem tika uzdoti dažādi jautājumi par viņu pieredzi, novērtējumu attiecībā uz tenisa ietekmi uz viņu veselību. Šie jautājumi ietvēra aspektus par fizisko aktivitāti, emocionālo labsajūtu, sociālo mijiedarbību, ietekmi uz emocionālo veselību. Apkopojot atbildes, tika noskaidrots, kādi ir respondentu galvenie mērķi izvēloties tenisu, kā sporta veidu. Pētījuma rezultāti ļāva iegūt dziļāku izpratni par to, kā teniss var pozitīvi ietekmēt veselību un labklājību.

Otrajā daļā tiks izpētītas Vecpiebalgas jauniešu sportisko aktivitāšu veidi un vēlme pilnveidot savas aktivitātes tenisā. Aptauja par Vecpiebalgas jauniešu sportiskajām aktivitātēm, īpaši tenisā, tika veikta ar mērķi noskaidrot esošās intereses, kas ļāva labāk izprast, vai ir nepieciešams veicināt tenisa attīstību un piedāvāt jauniešiem vēlamu sportisko pieredzi. Pētījums sniedza konkrētus datus.

Trešajā daļā tika izpētītas izglītības sistēmas struktūras, kurās būtu iespējams integrēt tenisa apmācību. Šī izpēte ļāva identificēt pieeju, kā iekļaut tenisa mācības esošajā izglītības sistēmā, sniedzot jauniešiem iespēju iegūt ne tikai sportiskas, bet arī attīstīt citas svarīgas dzīves prasmes.

Ceturtajā daļā tiks veiktas informatīvas aptaujas iespējamā tenisa integrācijā izglītības sistēmā. Lai no nozares speciālistiem saņemtu viedokli par kvalifikācijas darbā pētītajām tēmām un iespējamo tenisa attīstību.

Rezumējot tiks novadīta informatīva nodarbība izglītības sistēmā, lai realizētu kvalifikācijas darbā iekļauto informāciju praksē.

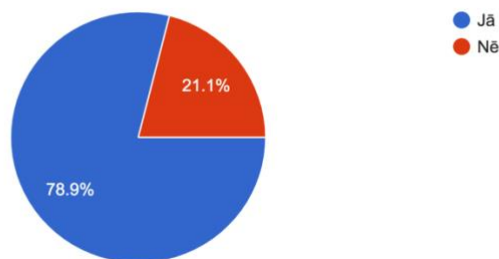
3.2 Pirmā daļa

Pētījuma iegūto datu analīze:

Aptaujā piedalījās 19 respondentu no kuriem 15 personas ir aktīvas tenisa spēlētājas, kuras sniedz papildu ieskatu pētījumā un atklāj sekojošus aspektus. Pamatojoties uz sniegtajiem datiem par dalībnieku aktivitāšu biežumu, rezultāti atklāj, ka liela daļa respondentu (aptuveni 80%) piedalās tenisa aktivitātēs vismaz reizi nedēļā vai pat katru nedēļu. (sk. 3.2.attēlu)

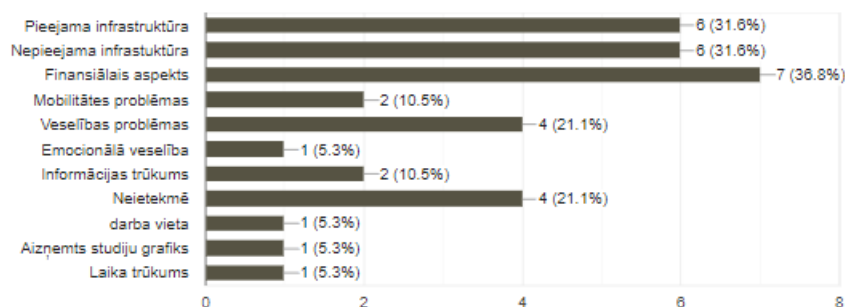
Vai jūs pašlaik nodarbojaties ar tenisu ?

19 responses



3.2.attēls.

Aptaujas rezultāti par to, kas ietekmē dalībnieku aktivitāšu biežumu, secinājumi norāda, ka pieejama infrastruktūra un finansiālais aspekts izceļas kā būtiskākie faktori, kas ietekmē tenisa praktizējošo respondentu aktivitāšu biežumu. (sk. 3.3.attēlu)



3.3.attēls.

Atbildes par ieguvumiem tenisa praktizēšanā ir daudzpusējas, un respondenti izceļ tenisa pozitīvo ietekmi uz viņu veselību. Tas apliecina tenisa spēles ilgspējīgo ietekmi, kā arī norāda uz to, ka šis sports var būt svarīgs faktors fiziskās veselības uzturēšanā visā dzīves gaitā. Izteiktie komentāri par uzlabotu stāju, izturību, koordināciju un mentālo noskaņojumu pēc spēles dod skaidru ainu par tenisa daudzdimensionālo ietekmi. Īpaši interesanti ir pieredzējušā dalībnieka novērojums par tenisa motivējošo ietekmi, kas veicina papildu treniņu apmeklējumu un sniedz papildu stimulu uzlabot sniegumu. Tas norāda uz tenisa spēles ietekmi būt ne tikai fiziski aktīviem, bet arī motivētiem ikdienā.

Lielākā daļa dalībnieku uzsvēruši, ka teniss uzlabo viņu emocionālo veselību, nodrošinot atpūtu no ikdienas darbiem un radot pozitīvas emocijas. Vairāki respondentu komentāri liecina par to, ka teniss ir veids, kā izlādēt negatīvās emocijas, atslēgties no ikdienas stresa un piedzīvot pozitīvas sajūtas, pat ja rezultāti nesasniedz noteiktos mērķus.

Ir arī pieminētas situācijas, kurās spēlētāji ir kļuvuši neatlaidīgāki un stresa noturīgāki ikdienas dzīvē.

Respondenti viennozīmīgi atzīst, ka spēlējot tenisu, viņi ir spiesti ātri reaģēt uz bumbas trajektoriju, izstrādāt plānus un pieņemt lēmumus spēles laikā. Tas liecina par to, ka teniss kā dinamisks sports veicina ātru domāšanu un prasmīgu lēmumu pieņemšanu situācijās ar mainīgiem apstākļiem.

Uzlabojies garastāvoklis ir viens no biežāk minētajiem pozitīvajiem efektiem, ko dalībnieki pieredz, spēlējot tenisu. Tas atspoguļo tenisa spēja veicināt labklājību, kas var kalpot kā emocionālais atvieglojums.

Mentālā noturība, uzlabota koncentrēšanās un lēmumu pieņemšana, ir bieži pieminētie ieguvumi, kas norāda uz tenisa spēju attīstīt kognitīvās prasmes un mentālās disciplīnas aspektus.

Uzmanības koncentrēšana un reakcijas ātruma palielināšanās ir citi svarīgi aspekti, kas uzsvērti anketā. Tas var liecināt par tenisa ietekmi attīstīt uzmanības un reakcijas veikspēju, kas var būt noderīgs gan sportiskajā, gan ikdienas kontekstā.

Kopumā respondentu secinājumi liecina, ka teniss sniedz daudzpusīgus ieguvumus garīgajai sagatavotībai, veicinot emocionālo labsajūtu, uzmanības koncentrēšanu un uzlabojot kognitīvās prasmes. Turklāt teniss kā sporta veids sevī ietver daudzas fiziskās prasmes, piemēram, ātrumu, līdzsvaru un koordināciju, ietverot muskuļu attīstību un elastīgumu, kas ir būtiski faktori veselīgai ikdienas dzīvei.

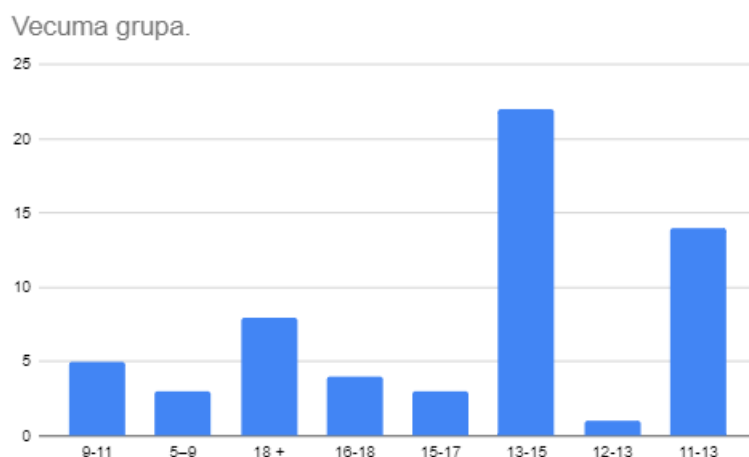
Sociālais aspekts ir vēl viens svarīgs elements. Tenisa spēlēšana bieži tiek veikta komandas vai pāra formātā, veicinot sadarbību un savstarpēju atbalstu. Šis sociālais mijiedarbības aspekts var pozitīvi ietekmēt cilvēku garīgo veselību, veicinot sociālo integrāciju un draudzību. (Sk. pielikumu nr.1)

3.3 Otrā daļa

Pētījuma otrajā daļā autors veica pētījumu Vecpiebalgas vidusskolā, kurā mācās 206 skolēni no 1. līdz 12. klasei. Šī skola atrodas Vecpiebalgā. Skolas ēka ir moderna un aprīkota ar sporta ekipējumu, sporta zāli, labiekārtotu sporta laukumu, kas nodrošinātu tenisa pamazināšanu apguvi un nākotnes tenisa attīstību. Skolā tiek nodrošināta vispusīga izglītība, iekļaujot gan valsts obligāto mācību saturu, gan dažādas papildu aktivitātes, kas ir viena no skolas stiprākajām pusēm, attīstot un papildinot nodarbību piedāvājumus atbilstoši nepieciešamībai un audzēkņu interesēm. Šobrīd Vecpiebalgā tiek piedāvātas interešu izglītības sportā, kas ietver Sporta pulciņu pirmajai klasei un Sportu 4.-7.klase, 9.-12. klase

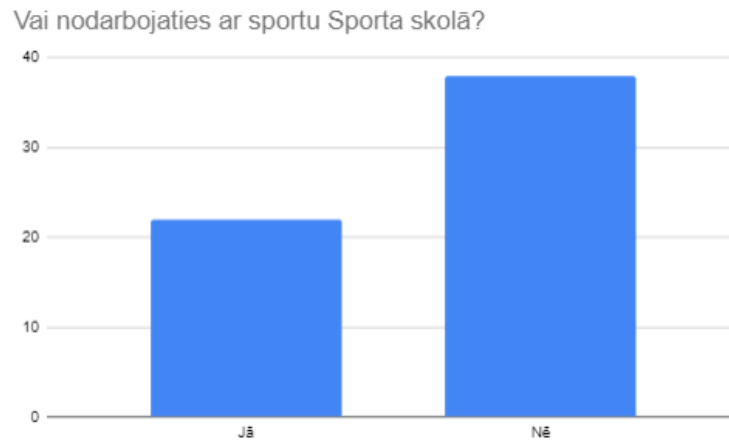
reizi nedēļā, 40. minūtes, kā arī Cēsu pilsētas Sporta skolas profesionālās ievirzes programma slēpošana un biatlons.

Autors veica informatīvu aptauju, kurā piedalījās 60 jaunieši no dažādām vecuma grupām, lai iegūtu informāciju par jaunieši iesaisti sporta skolā un interesi par tenisa treniņiem dažādās vecuma grupās Vecpiebalgā. Aptauja ietver trīs galvenos jautājumus: vecumu, vai persona nodarbojas ar sportu sporta skolā un vai tā vēlētos piedalīties tenisa treniņos, ja būtu tāda iespēja. Pēc pētījuma rezultātiem, varam secināt par respondentiem un viņu attieksmi pret fizisko aktivitāti un tenisa treniņiem. Pirmkārt, attiecībā uz vecumu varam novērot, ka aptaujātie pārsvarā pieder pie vecuma grupām no 11 līdz 18 gadiem. Būtiski ir arī tas, ka ir ievērojama interese par tenisu starp vecuma grupām no 13 līdz 15 gadiem, kas varētu būt pozitīva pazīme par potenciālu jauniešu iesaisti tenisā, kas pamatojoties uz teorētisko pētījumu būtu vecuma grupa, kurai būtu nepieciešams pievērst papildus uzmanību un veicināt iesaisti fiziskās aktivitātēs. (sk. 3.3.attēlu)



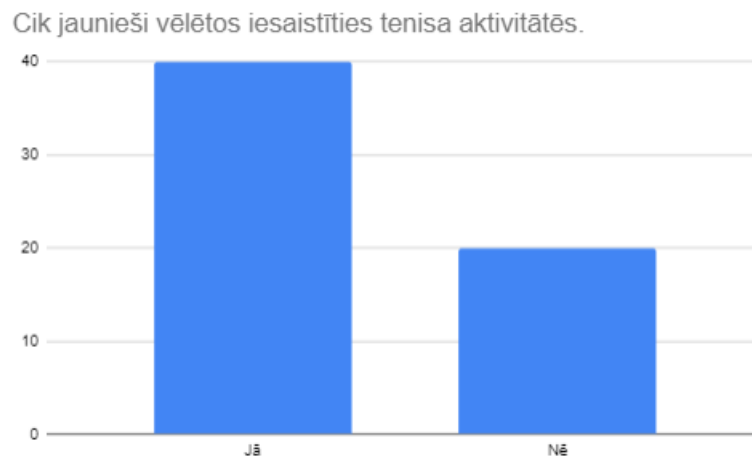
3.3.attēls.

Otrkārt, attiecībā uz sporta nodarbībām varam secināt, ka daļa no respondentiem piedalās sporta skolā vai ir piedalījušies agrāk. Tas norāda uz esošo interesi par fizisko aktivitāti un varētu radīt potenciālu audzēkņiem tenisa treniņos. (sk. 3.4.attēlu)



3.4.attēls.

Treškārt, lielākā daļa respondentiem atbildējuši apstiprinoši vai norādījuši, ka varētu piedalīties, ja būtu tāda iespēja. Tas ir pozitīvs signāls un var kalpot par motivāciju organizēt tenisa treniņus jauniešiem. (sk. 3.5.attēlu)



3.5.attēls.

Kopumā, apvienojot šos rezultātus, var secināt, ka ir potenciāls un interese par tenisa treniņiem jauniešu vidū. Šī informācija var kalpot kā pamats turpmākajiem pasākumiem un aktivitātēm, lai veicinātu tenisa pieejamību un piedāvātu jauniešiem iespēju attīstīt savas sportiskās prasmes.

3.4 Trešā daļa

Lai attīstītu un pilnveidotu tenisa, kā sporta veidu nodarbību iespējas bērniem un jauniešiem, pētījuma trešajās daļā, tiek izpētīta tenisa treniņu praktizēšana divās no sporta izglītības sistēmām, ko nosaka Sporta likums (pieņemts 2002.gada 24.oktobrī), interešu izglītībā un sporta skolā, kas ir profesionālas ievirzes sporta izglītības iestāde.

3.4.1 Interešu izglītība

Interešu izglītība, plašāks skaidrojums ir pieejams mājas lapā Likumi, Latvijas izglītības likums, skaidrojums: *Interešu izglītība* – “personas individuālo izglītības vajadzību un vēlmju īstenošana neatkarīgi no vecuma un iepriekš iegūtās izglītības ir neformālās izglītības veids. Ievērojot to, ka Latvijā tradicionāli interešu izglītības programmas organizētas bērniem un jauniešiem, normatīvais regulējums paredz prasības interešu izglītības pedagoga statusa iegūšanai un interešu izglītības programmu finansēšanas kārtībai. Interešu izglītības programmu izplatītākās jomas ir dejas, mūzika, māksla, teātra māksla, folklorā, tehniskā jaunrade, vides izglītība un sports. Interešu izglītības programmas mērķi ir attīstīt spējas un talantus, pilnveidot dažādas prasmes un saturiski pavadīt bērniem un jauniešiem brīvo laiku.” (Latvijas Vēstnesis, 2014) Izglītības likums nosaka, ka interešu izglītība ir personas individuālo izglītības vajadzību un vēlmju īstenošana neatkarīgi no vecuma un iepriekš iegūtās izglītības.

1. Programmu īsteno pedagogs, kuram ir atbilstoša izglītība vai kvalifikācija. Sporta speciālistu sertifikāciju veic biedrība "Latvijas Sporta federāciju padome". Sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un prasības, kādām jāatbilst sporta speciālistam, lai iegūtu tiesības strādāt sporta jomā, nosaka Ministru kabinets. (Latvijas Vēstnesis, 2002)

2. Izglītības iestādes ir tiesīgas īstenot interešu izglītības programmas bez licences saņemšanas. Lai īstenotu interešu izglītības programmu, izglītības iestādei licence nav nepieciešama, bet izglītības iestādei informācija par tās īstenojamām interešu izglītības programmām ir jāievada Valsts izglītības informācijas sistēmā. (Izglītības kvalitātes valsts dienests, 2021)

3. Interešu izglītības programmas ir tiesīgas īstenot arī citas juridiskās un fiziskās personas, kuras nav reģistrētas Izglītības iestāžu reģistrā, pēc attiecīgas licences saņemšanas pašvaldībā. Interešu izglītības programmas, t.i., pulciņus un nodarbības drīkst īstenot arī citas fiziskas un juridiskas personas. Tomēr tādā gadījumā nodarbību rīkotājam jāsaņem pašvaldības izsniegta licence interešu izglītības programmas īstenošanai. (Izglītības kvalitātes valsts dienests, 2021)

Galvenie mērķi:

Attīstīt bērnu un jauniešu spējas un talantus; nodrošināt ievirzi karjeras izvēlē; iegūt praktiskam darbam un dzīvei derīgu papildizglītību; nodrošināt iespējas radošai pašizpaušmei un savas individualitātes izkopšanai; nodrošināt saturīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas; sekmēt pilsoniskās un nacionālās identitātes attīstīšanu; veicināt preventīvo darbu negatīvo tendenču novēršanai jaunatnes vidū. (Kalniņa, 2023)

3.4.2 Profesionālas ievirzes sporta izglītības iestāde

Izglītības likums, I nodaļa, Vispārīgie noteikumi, 1.pants. (Likumā lietotie termini 201) profesionālās ievirzes izglītība — sistematizēta zināšanu un prasmju apguve, kā arī vērtīborientācijas veidošana mākslā, kultūrā vai sportā līdztekus pamatizglītības vai vidējās izglītības pakāpei, kas dod iespēju sagatavoties profesionālās izglītības ieguvei izraudzītajā virzienā.

Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes ir būtiska daļa no sporta attīstības un talantīgu jauniešu sagatavošanas. Šīs izglītības iestādes ir pamats profesionālās ievirzes sporta izglītības jomā, īstenojot vairākas svarīgas funkcijas.

Pirmais un galvenais uzdevums ir nodrošināt augstas kvalitātes sporta izglītību, kas apvieno teorētisko zināšanu un praktisko apmācību. Šajās iestādēs sportistiem tiek sniegtas specializētas zināšanas par konkrēto sporta disciplīnu, fiziskās sagatavotības principiem un tādējādi tiek radīts pamats turpmākai sportiskai attīstībai. Otra funkcija ir identificēt un attīstīt talantīgus sportistus. Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes veicina jauniešu atlasīšanu un veido apstākļus, kas palīdz izcelties potenciālajiem talantiem. Šajā kontekstā tiek piedāvātas papildu treniņu programmas, speciālistu vērtējumi un iespējas piedalīties sacensībās, lai novērtētu sportistu potenciālu. (Latvijas Vēstnesis, 1998)

Papildus tam, profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes nodrošina arī kompetentu treneru un pedagogu sastāvu. Kvalificēti speciālisti sniedz individuālu pieeju katram sportistam, palīdzot viņiem attīstīt gan sportiskās prasmes, gan arī personīgās īpašības. Treneri iedvesmo un motivē sportistus, radot stimulu sasniegt izcilību savā jomā. Turklāt šīs iestādes ir iesaistītas arī izglītības procesā, sniedzot sportistiem iespēju saņemt kvalitatīvu formālo izglītību, nodrošinot līdzsvaru starp sporta treniņiem un akadēmisko mācību saturu. Tas ļauj sportistiem gūt izglītību, kas ir saskaņota ar viņu individuālajām vajadzībām un sportiskajiem mērķiem.

Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes spēlē svarīgu lomu arī sabiedrības izglītošanā par sporta nozīmi un ieguvumiem. Tās organizē atklātās dienas, sporta pasākumus un sadarbību ar vietējām kopienām, veicinot sporta popularizāciju un veidojot

atbalstošu vidi jaunajiem talantiem. Šādas iestādes ir īpaši svarīgas, jo tās veido nākotnes sporta līderus un veicina sporta attīstību valstī. Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes kalpo kā tilts starp jauniešiem un augstākajiem sporta sasniegumiem, veicinot veselīgu dzīvesveidu un izcilību sportā.

3.5 Ceturtā daļa

Ceturtajā daļā veicot intervijas ar Cēsu novada Sporta skolas direktori un Vecpiebalgas apvienības pārvaldes sporta organizatoru un treneri, liecina par nepieciešamību uzsvērt jauniešu fiziskās un emocionālās veselības nozīmi, veicinot sporta attīstību ar atbilstošu pieeju. Sporta skolas direktore, ar 30 gadu pieredzi, akcentē, ka fiziskā un emocionālā veselība kļūst ar vien aktuālāka, un uzsver nepieciešamību stiprināt izglītības sistēmas lomu fiziskās aktivitātes veicināšanā skolās un interešu izglītībā. Viņa arī vērš uzmanību uz nepieciešamību atbalstīt programmas, kas veicina jauniešu interesi par sportu un nodrošina piekļuvi dažādiem sporta veidiem. Vecpiebalgas apvienības sporta organizators un treneris ar 8 gadu pieredzi papildina, ka fiziskā attīstība jauniešu vidū ir dažāda, bet emocionālā veselība var ietekmēt motivāciju sportam. Viņš uzskata, ka attīstot tenisu Vecpiebalgā, iespējams piesaistīt finansējumu infrastruktūras izveidei un piedāvāt jauniešiem plašāku sporta klāstu, radot dzīvesprieku un aizraušanos. Abi intervētie izceļ nepieciešamību pēc profesionālas un strukturētas pieejas sporta izglītībā, kā arī sadarbību ar skolām, pašvaldībām un citām iestādēm. Viņi atbalsta ideju, ka sporta attīstība ne tikai uzlabo individuālo labsajūtu, bet arī ietekmē pozitīvi vietējo kopienas attīstību.

Kopumā intervijas apliecina, ka sporta attīstība, īpaši tenisa, var veicināt jauniešu fizisko un emocionālo veselību, piedāvājot plašas iespējas un radot labvēlīgu vidi sporta aktivitātēm.

3.6 Piektā daļa

Lai praktiski veiktu izziņas nodarbību sadarbībā ar Vecpiebalgas vidusskolas interešu izglītības pulciņu "Sports", tika realizēta informatīva (sk. pielikumā 4) nodarbība interešu izglītībā sporta pulciņa ietvaros 4.-7. klasei, kur jaunieši tika iepazīstināti ar tenisa pamatprincipiem. Kā rezultātā tika iegūta atgriezeniskā saite no audzēkņiem, kurā tika minētas, ka nodarbība bija informatīva, aizraujoša un ir motivācija uzrunāt citus aktīvi iesaistīties arī nākotnē. Analizējot pieredzi vadot prakse II treniņu procesus vecuma grupa 7-11. gadi. trenerim un pedagogam ir būtiski būt pacietīgam un saprotošam, strādājot ar bērniem un pusaudžiem. Attiecīgi plānot tenisa treniņa plānu atbilstoši vecuma posmam un fiziskajam raksturojumam, kas ietvertu nodarbības laikā nodrošinot bērnu pareizu pamata

tehnikas izpildi ietverot rokas turēšanu, kāju kustību un sitiena izpildi. Visa treniņa laikā jāvelta individuāla uzmanība un atgriezeniskā saite par kustību izpildījumu. Uzdevumu skaidrojumam nodarbībā jābūt mērķtiecīgam, izglītojamo vecuma un sagatavotības līmenim. Jāplāno treniņa satura apguves secību un dozējumu, pareizi jāizvēlas laika plānošanu un metodiskos paņēmienus izglītojamās veikuma sekmēšanai. Treniņu laikā jāizmanto dažādas metodes, kas ļauj izglītojamiem labāk izprast attiecīgo paņēmieni apguvi. Tas arī padara nodarbību saistošāku, kā arī jānodrošina frontālais darbs ar audzēkņiem, lai veiktu precīzas demonstrējuma metodes saistošo uzdevumu veikšanai.

REZULTĀTI UN DISKUSIJA

Pēc pētījuma datiem autors saskata iespēju tenisa praktizēšanas iespēju lauku reģionā interešu izglītības programmā, jo analizējot esošo situāciju un iegūto informāciju pētījuma laikā Vecpiebalgā, infrastruktūras trūkuma dēļ, integrācija profesionālās ievirzes sporta izglītībā var kalpot, kā nākotnes mērķis attīstībai, bet pētījuma dati un iegūtā informācija sniedz spēcīgu pamatu tenisa praktizēšanai interešu izglītības programmā. Ir vairāki iemesli, kāpēc šī iespēja varētu būt sekmīga un ilgtspējīga.

Pirmais arguments būtu augošā interese par tenisu, ko atspoguļo pētījuma rezultāti par jauniešu vēlmi piedalīties tenisa treniņos. Jauniešu aktīvā iesaiste un pozitīvā attieksme var kalpot, kā dzinējspēks programmas sākšanai un attīstībai lauku reģionā.

Otrais svarīgs elements ir sports, kā veselīgas dzīvesveida veicinātājs. Lauku reģionos, kur var būt ierobežotas sporta iespējas, teniss varētu būt lielisks veids, kā veicināt fizisko aktivitāti un piedāvāt alternatīvu veselīgam dzīvesveidam. Tas ir īpaši svarīgi, ņemot vērā kopējās jauniešu veselības rādītājus un vajadzību piedāvāt veselīgas aktivitāšu iespējas. Turklāt, teniss kā sporta veids ne tikai veicina fizisko veselību, bet arī attīsta prasmes, piemēram, koncentrāciju, sadarbību un veicina sacensību garu. Šādas prasmes ir būtiskas jauniešu personiskajā un sociālajā attīstībā, tādējādi piedāvājot vērtīgu papildinājumu interešu izglītības programmām.

Lai sasniegtu šo iespēju, svarīgi ir sadarbība ar vietējo pašvaldību, skolu, resursu un atbalsta nodrošināšanai - programmas veiksmīgai īstenošanai.

Šāds pieejas savienojums palīdz ne tikai piedāvāt jauniešiem lietderīga laika pavadīšanas iespējas, bet arī veicināt veselīgu dzīvesveidu un sociālo integrāciju. Tādējādi, izmantojot šo pieeju, tenisa nodarbību pieejamība var risināt jauniešu fiziskās pasivitātes problēmu, vienlaikus radot pozitīvas un ilgstošas ietekmes uz viņu fizisko un garīgo labsajūtu. Kā rezultātā tiktu realizētas iespējas jauniešu tenisa spēles praktizēšanai, talantīgu jauniešu identificēšanai un attīstībai profesionālās ievirzes sporta izglītības programmās, lai papildus pilnveidotu savas prasmes augstiem sasniegumiem.

Šajā kontekstā ir būtiski pielāgot tenisa slodzes un attīstības pamatus atbilstoši jauniešu vecuma īpašībām. Piemēram, jaunākiem dalībniekiem var tikt piedāvātas spēles un treniņi, kas vairāk balstīti uz spēļu elementiem un kopējo fizisko attīstību. Savukārt vecākiem jauniešiem ar priekšzināšanām var būt svarīgāka specifiska tenisa tehnika un taktika.

SECINĀJUMI

Pētījuma dati apliecina, ka ir skaidri identificētas darbības, kas būtu jāuzskata par prioritārām sporta zinātnei, īpaši ņemot vērā nepieciešamību izglītēt un iesaistīt bērnus un jauniešus fiziskajās aktivitātēs. Šīs prioritātes ir būtiskas, lai preventīvi novērstu mazkustības sekas un veicinātu sabiedrības veselību un labklājību.

Pirmkārt, pētījums atklāj, ka nepieciešams stiprināt izglītības sistēmas lomu fiziskās aktivitātes veicināšanā skolās. Tādējādi ir jāattīsta un jāīsteno programmas, kas veicina bērnu un jauniešu interesi par sportu un nodrošina piekļuvi dažādiem sporta veidiem.

Otrkārt, pētījums uzsver nepieciešamību attīstīt un atbalstīt tenisa nodarbības, kas būtu pieejamas visiem bērniem un jauniešiem neatkarīgi no to sociālā stāvokļa vai atrašanās vietas.

Treškārt, ir jāveicina sadarbība starp izglītības iestādēm, sabiedriskajiem sektoriem, un sporta struktūrām, lai radītu efektīvas un ilgtspējīgas programmas fiziskās aktivitātes veicināšanai.

Rezumējot, kvalifikācijas darba ilgtspējība ir galvenais aspekts, kas nosaka pētījuma veiksmīgu attīstību un ilgtermiņa ietekmi. Komunikācija ar Vecpiebalgas vidusskolu kvalifikācijas darba izstrādes laikā ir veicinājis vietējās izglītības iestādes darbinieku atbalstu interešu izglītības programmas izveidē. Šāda sadarbība nākotnē ietvertu pieejamās infrastruktūras un inventāra nodrošināšanu, un atbalstu talantīgu jauniešu papildus attīstībai, kas veicinātu iespējas tiem, kuri izceļas tenisā. Lai to nodrošinātu prakses ietvaros ir pārrunātas sadarbības iespējas ar Vidzemes tenisa klubu Priekuļos, kur Vecpiebalgas tenisistiem būtu piekļuve profesionāliem resursiem un zināšanām, kas veicinātu ilgstošu partnerību, un ir būtisks faktors tenisa ilgtspējai un jaunu tenisistu profesionālai attīstībai.

Lai uzturētu jauniešu motivāciju iesaistīties, ir būtiski sniegt pievilcīgas treniņu programmas un veicinātu interesi. Šajā kontekstā Cēsu novada sporta skolas atbalsts jaunu iniciatīvu realizācijā ir, kā attīstību veicinošs elements ar Sporta skolas aktīvu iesaistīšanos un palīdzību atklāt potenciālos talantus. Vienlaikus Cēsu novada Vecpiebalgas apvienības pārvaldes atbalsts ir svarīgs solis, nodrošinot papildus inventāra un ārējo finansējumu piesaisti. Tas nodrošinās nepieciešamos resursus, lai uzturētu un attīstītu programmu ilgtermiņā. Šāds atbalsts ir īpaši nozīmīgs, garantējot stabilu un ilgstošu finansiālo pamatu. Kā rezultātā, jaunieši un treneri ne tikai saņems nepieciešamo atbalstu, bet arī motivāciju turpināt savu iesaisti un attīstību sporta jomā ilgtermiņā.

Kopumā šīs sadarbības un atbalsta iniciatīvas ne tikai veicinās tenisa attīstību lauku reģionā, bet arī nodrošinās ilgstošu un dzīvotspējīgu interešu izglītības programmu, kas dos ieguldījumu gan sporta attīstībā, gan jauniešu kopējās labklājības veicināšanā.

Pielikumā Nr. 4 pievienots iesniegums 2024/2025 gada iesniegums „Tenisa pulciņa” programma interešu izglītības programmas izveidei Vecpiebalgas vidusskolā.

LITERATŪRAS UN IZMANTOTO AVOTU SARAKSTS

1. Apinis P., (2013). *Resns un slims bērns pie datora – IZM sapnis*. Pieejams: <https://apinis.lv/raksti/veselba/resns-un-slims-brns-pie-datora-izm-sapnis-2/>
2. Benguigui N. (1998) *Effects of Tennis Practice on the Coincidence Timing Accuracy of Adults and Children*.
https://www.researchgate.net/publication/13507898_Effects_of_Tennis_Practice_on_the_Coincidence_Timing_Accuracy_of_Adults_and_Children
3. Betterheath (n.d.) *Tennis – health benefits*.
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/tennis-health-benefits#health-benefits-of-tennis>
4. Bidzan-Bluma I. and Lipowska M. (2018) *Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5923842/>
5. Breehl L.; Caban O. (2023) *Physiology, Puberty*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>
6. Brennan D., (2021). *Benefits of Sports for Mental Health*. Pieejams: <https://www.webmd.com/mental-health/benefits-of-sports-for-mental-health>
7. CDC (2023) *Benefits of Physical Activity*. Pieejams: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
8. Clotteau M, Euromontana, (2014) *Politikas pamatnostādnes ilgtspējīgai mobilitātei lauku un kalnu reģionos*. Pieejams: https://www.euromontana.org/wp-content/uploads/2014/06/Policy_Guidelines_Final_Latvian.pdf
9. CNCVJP, (2023) *Cēsu novada Jaunatnes politikas stratēģija 2024.-2028.gadam*. Pieejams: https://www.cesis.lv/images/userfiles/Cesu_novada_jaunatnes_politikas_strategija_2024._-2028.gadam_%282%29.pdf
10. Council of Europe. (n.d.). *Formal, non-formal and informal learning*. Pieejams: <https://www.coe.int/en/web/lang-migrants/formal-non-formal-and-informal-learning>
11. COV (2021) *Brief Summary of Findings on the Association Between Physical Inactivity and Severe COVID-19 Outcomes* Pieejams: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/Brief-Summary-of-Findings-on-the-Association-Between-Physical-Inactivity-and-Severe-COVID-19-Outcomes.pdf>
12. Čirko A., Kalniņa I., Svētiņa M., *Bērnu psihiskie un uzvedības traucējumi, tostarp ēšanas traucējumi-anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās-bērniem un pusaudžiem* (2019)

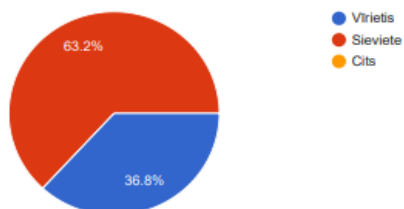
13. dietsabc.com, (2022). *10000 soļu dienā. Ko tie jums dos?* Pieejams: <https://dietsabc.com/sports/10000-solu-diena/>
14. Dress – Moran A; Allan R; (2020). *The Relationship between Youth Inactivity and Health* Pieejams: https://dc.ewu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1001&context=srcw_2020_posters
15. Eiropas Komisija, (2021). *State of Health in the EU Latvia · Country Health Profile 2021*. Pieejams: https://health.ec.europa.eu/system/files/2021-12/2021_chp_lv_english.pdf
16. Groppe J., Dinubile N. (2009) *Tennis: For the Health of It*. https://www.researchgate.net/profile/Nicholas-Dinubile/publication/40847392_Tennis_For_the_Health_of_It/links/0deec528a1745b90ab00000/Tennis-For-the-Health-of-It.pdf
17. Iln M. (2016) *Tennis Enhances Well-being in University Students*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4926036/>
18. Izglītības kvalitātes valsts dienests, (2021). *Interesešu izglītība*. Pieejams: <https://www.ikvd.gov.lv/lv/vecakiem/interesu-izglitiba>
19. Izglītības likums. Latvijas Vēstnesis, Nr. 343/344, 17.11.1998. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/50759>
20. J.Jackson M, M. Roche D. Amirabdollahian F, Koehn S, A. Khaiyat O (2019). *The Musculoskeletal Health Benefits of Tennis* Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6931184/>
21. Kalniņa D., (2023). *interesešu izglītība Latvijā*. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/5311-interesu-izglitiba-latvij%C4%81>
22. Klein S. (2017) *How To Find The Best Workout For Your Personality*. https://www.huffpost.com/entry/fitness-personality_n_4110442
23. Kurrer C., Lipcaneanu N., (2023). *Sabiedrības veselība*. Pieejams: <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/lv/sheet/49/sabiedribas-veseliba>
24. Lobjois, et.al., (2005). *Aging and tennis playing in a coincidence-timing task with an accelerating object: the role of visuomotor delay* Pieejams: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16739677/>
25. LR Izglītības un zinātnes ministrijas (2008) *Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata*. https://www.treneruizglitiba.lv/files/dokumenti/2014/2008_LTTC_gramata.pdf
26. Mayo Clinic Staff, (2022). *Metabolism and weight loss: How you burn calories*. Pieejams: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/metabolism/art-20046508>

PIELIKUMI

1. Pielikums

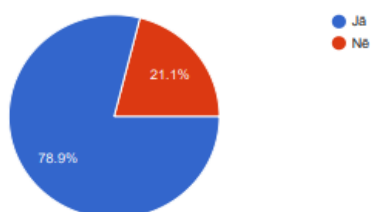
Dzimums.

19 responses



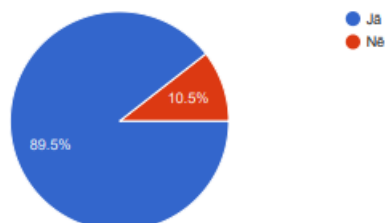
Vai jūs pašlaik nodarbojaties ar tenisu ?

19 responses



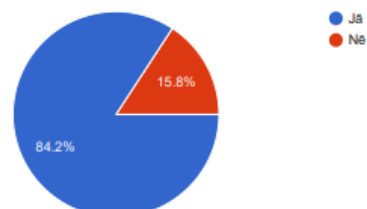
Vai jūs esat spēlējis tenisu kopā ar draugiem vai ģimenes locekļiem?

19 responses



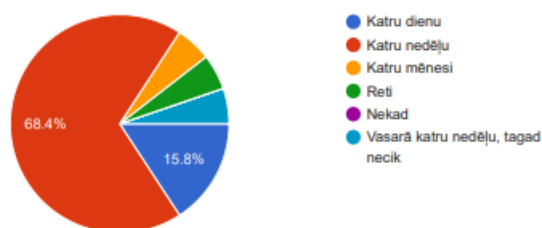
Vai jūs zināt, ka teniss uzlabo kardiovaskulāro izturību, muskuļu tonusu un elastību?

19 responses



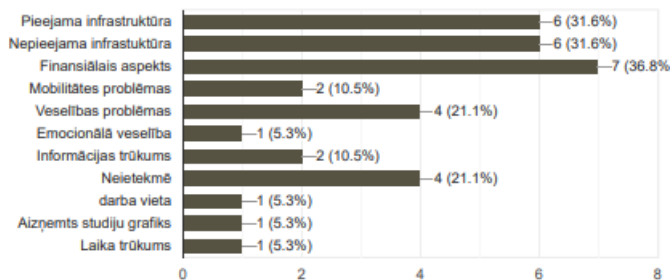
Cik bieži jūs piedalās aktivitātēs?

19 responses



Kas ietekmē jūsu aktivitāšu biežumu? (Iespēja atzīmēt vairākas)

19 responses



Kāda ir jūsu pieredze ar tenisa aktivitātēm un to ietekmi uz jūsu veselību?

- ✓ Traumas, pleca, ceļu pārslodze, 2x muskuļu plīsums
- ✓ Nav pieredzes
- ✓ Vasarā trenējos, sākumā muskuļi sāpēja kamēr pierada pie slodzes. Varētu teikt tas ir kardio treniņš
- ✓ Ļoti laba. Uzlabojas reakcija, ķermeņa grupēšanās, ātrums un izturība
- ✓ Esmu daudz traumējusies, tāpēc tenisu atstāju hobija līmenī, bet visādi citādi esmu uztrenējusi savu fizisko stāvokli
- ✓ Pozitīva
- ✓ Ļoti laba
- ✓ Dažāda, bērnībā sāpēja papēži, biju spiests šo sportu pamest
- ✓ Asina reakciju un uzlabo izturību.
- ✓ Pozitīvi ietekmēta gan fiziskā, gan emocionālā veselība.
- ✓ Spēlēju tenisu no bērnības un, manuprāt, teniss uzlabo gan fizisko, psiholoģisko un sociālo labsajūtu. Spēlējot to regulāri, noteikti ir jūtami un redzami uzlabojumi aerobajā izturībā.
- ✓ Dažāda. Spēlēju tenisu ~20 gadus. Noteikti palīdz būt formā. Bet ir arī bijušas tenisa izraisītas traumas. Diemžēl gan lokanība nav mana stiprā puse.
- ✓ Ar tenisu nodarbojos jau 16 gadus, un ir bijusi tikai pozitīva ietekme uz veselību, ja neskaita mikro traumas.
- ✓ Spēlēju tenisu kopš 9 gadu vecuma (tagad man ir 37). Teniss ir ļoti motivējošs sports, un kad intensīvi spēlēju, mani tas motivē vēl papildus trenēties ārpus korta, lai uzlabotu savu sniegumu. Uzlabojās stāja, izturība, koordinācija un mentālais noskaņojums pēc spēles ir vienkārši super.
- ✓ Esmu tenisu spēlējis no bērnības (1960-to gadu beigās) specializētā sporta skolā un pēc tam Centrālajā tenisa klubā. Mūsdienās esmu aktīvs tenisa līdzjutējs (tribīnēs un attālināti).
- ✓ Neliela pieredze. Palīdz uzlabot pašsajūtu.
- ✓ Tiek izkustināts viss ķermenis.

- ✓ Teniss uzlaboja manu fizisko stāvokli un padarīja manu ķermeni stiprāku / izturīgāku.

Kādas pozitīvas emocijas jūs piedzīvojat, spēlējot tenisu kopā ar citiem?

- ✓ Prieks, fizisks nogurums, jautrība.
- ✓ Tās ir kā sacensības kuram labāk sanāks
- ✓ Pozitīvas
- ✓ Vienmēr jutos uzlādēta un enerģijas pilna, vēlāk gan nogurusi, bet patīkami
- ✓ "Laimes" hormona pienesums
- ✓ prieks, garastāvokļa uzlabošana
- ✓ Prieku
- ✓ Sportiskais azarts, kopā būšanas prieks.
- ✓ Komunikācija, prieks, gandarījums.
- ✓ Jautrs un aizraujošs veids kā pavadīt laiku kopā ar sev tuviem cilvēkiem.
- ✓ prieks, sacensību gars
- ✓ Prieku, sajūsma, aizrautību
- ✓ Nav
- ✓ Kopīgs prieks, spēlējot dubultspēles. Azarts, gandarījums.
- ✓ Kopīgas spēles un kustību prieks, kā arī atmiņas.
- ✓ Smieklīgas izspēles
- ✓ Dubultspēlē - komandas gars
- ✓ Spēlējot tenisu ar draugiem vai ģimeni piedzīvoju pozitīvas emocijas, brīvību, viegluma sajūtu.

Kā teniss ir ietekmējis jūsu emocionālo veselību?

- ✓ Pozitīvi
- ✓ tikai pozitīvi pat tad ja zaudē
- ✓ Ļoti pozitīvi
- ✓ Ļoti
- ✓ Spēlējot tenisu varu nedomāt par neko, tikai koncentrējos uz spēli
- ✓ atpūta no ikdienas darbiem
- ✓ Jā, pozitīvi.
- ✓ Kā jau jebkurā fiziskā aktivitātē, tas ļauj palīdz izlādēt negatīvās emocijas un uzlādēt ar pozitīvām.
- ✓ esmu kļuvusi neatlaidīgāka, stresa noturīgāka
- ✓ Ir ietekmējis gan pozitīvi, gan dažreiz arī negatīvi, bet nu vairāk jau pozitīvi
- ✓ Vienspēles uz punktiem slikti ietekmē emocionālo veselību. Iespējams dēļ tā, ka sākot bērnībā spēlēt turnīrus, nebija pietiekama sagatavošanās šajā jomā. Tādēļ spēlēju tikai dubultspēles, tas man sagādā prieku un ir labvēlīga ietekme uz emocionālo veselību
- ✓ Veicinājis to.
- ✓ Uzlabo, pozitīvas emocijas
- ✓ Teniss palīdzēja man atvērties un iemācīja neturēt sevī visas savas emocijas.

Vai esat novērojis kādas izmaiņas savā garīgajā sagatavotībā, spēlējot tenisu?

- ✓ Pēc ilgstoša sarežģīta garīga darba, teniss ir kolosāla atpūta/restarts

- ✓ Nepateikšu, nezinu
- ✓ Jā, uzlabojas miegs un nervu sistēma
- ✓ Varu ilgāk saglabāt vēsu prātu tenisā, jo saprotu ko domā pretinieks
- ✓ Palīdz nekrist depresijā
- ✓ viņš noteikti uzlabojas
- ✓ Mentālā noturību,
- ✓ Uzlabojies garastāvoklis.
- ✓ Pietiekami bieži to spēlējot, iespējams, var kļūt mazliet nosvērtākam, iegūt un nostiprināt pacietību.
- ✓ Jā
- ✓ Uzlabojās
- ✓ uzlabo koncentrēšanos un lēmumu pieņemšanas prasmes
- ✓ Uzmanības koncentrēšana, reakcijas ātruma palielināšanās.
- ✓ Nē, tik bieži nespēlēju
- ✓ Spēlējot tenisu es iemācījos garīgi sevi "savākt" pirms spēles un sapratu cik svarīga ir garīgā sagatavotība.

Vai varat dalīties ar kādu stāstu par īpaši pozitīvu pieredzi, kas saistīta ar tenisu?

- ✓ Prasīju ārstam, kad varu sarunāt nākamo vizīti, - uz tenisa laukuma.
- ✓ Esmu ieguvusi daudz jaunus draugus ar kuriem kopīgi spēlēt un tas ir abpusējs prieks
- ✓ Tenisa laukumā spēlētāji ir vienlīdzīgi. Nav būtisks materiālais stāvoklis, ieņemamais amats, statuss sabiedrībā utml. Spēle vieno visus!
- ✓ Iegūti jauni kontakti.
- ✓ Jaunas draudzības.
- ✓ Spēlēju tenisu vecumā no 12 līdz 18 gadiem, bet mana ģimene īsti nevarēja atļauties, lai es nodarbotos ar šo dārgo sporta veidu. Bija maz treniņu un nepiedalījos sacensībās. Tāpēc, kad pieaugu un kļuva finansiāli neatkarīga, atguvu nokavēto un turpinu tenisa gaitas. Teniss man ir aizraušāns uz mūžu.
- ✓ Kā līdzjutējs esmu bijis klāt arī pasaules komandu čempionāta spēlēs, piemēram - "Davis Cup" izcīņas mačos ar Latvijas vīriešu tenisa izlases piedalīšanos. Piemēram, 2014. gada oktobrī mačā Latvija - Zviedrija (gala rezultāts 2:3), kas notika Zviedrijas pilsētā Jenčēpingā (Jönköping), skatītāju tribīnēs biju, šķiet, vienīgais no Latvijas (ar LV karodziņu). Pēc tam, kad zviedru līdzjutēji allaž veica savu ritma aplaudēšanu un saucienu "Heija, Sverige!", es piecēlos un individuālā balsī saucu "Heijā, LATVIJA!". Tad, pēc spēļu dienām no Latvijas izlases tenisistiem un kapteiņa/trenera saņēmu divus banānus un zviedru ražojuma enerģētiski piesātināto šokolādi.
- ✓ Viena no pozitīvajām pieredzēm ir tas, ka spēlējot tenisu es iepazinu daudz cilvēku, kuri dod man iespēju piedalīties sacensībās un izbaudīt tenisa spēli citās pilsētās un jaunu paziņu lokā.

Intervijas

Intervija A

Darbības joma: Cēsu novada Sporta skolas direktore

Darba pieredze: 30 gadi

1. Kā Jūs kopumā vērtējat jauniešu fizisko un emocionālo veselību?

Diemžēl, ar katru gadu, fiziskās un emocionālās veselības līmenis jautājums paliek aktuālāks.

2. Kādas Jūs saskatāt iespējas tenisa attīstībai Vecpiebalgas apvienībā?

Lai sporta attīstība varētu noritēt veiksmīgi, ir būtiski piesaistīt un atbalstīt cilvēkus, kuri šajā jomā vēlas darboties un kuriem ir atbilstoša kvalifikācija. Attiecīgi, mēs sekmējam atbilstošu struktūru organizēto apmācību kursu pilnveidošanu, kurus beidzot, tiek piešķirts diploms vai kvalifikācija, kura attiecināma uz visām sporta veicināšana jomām. Cēsu novada Ilgtspējīgas attīstības stratēģija 2021 – 2035. gadam galvenais uzsvars ir uz iedzīvotāju labklājību, augstas dzīves kvalitātes un labsajūtas veicināšanu un tajā noteiktais attīstības redzējums skan šādi: “Cēsu novads – vieta iespējām”, kur attīstības redzējums sporta jomā vērsts uz regulāru, daudzveidīgu un kvalitatīvu sporta aktivitāšu pieejamību.

3. Kādi, jūsaprāt, būtu ieguvumi attīstot tenisu Vecpiebalgā?

Attīstot tenisu Vecpiebalgā, noteikti kā nozīmīgāko varam minēt fiziskās un garīgās veselības attīstību un uzturēšanu, kas ir ļoti demokrātisks kā iesācējiem un neprasa lielus ieguldījumus. Kā arī, attīstot šo sporta veidu, iespējams piesaistīt finansējumu papildu infrastruktūras izveidei, kas ļautu apmeklēt nodarbības tuvējo novadu iedzīvotājiem un lielāka cilvēku plūsma ļautu attīstīt šo sporta veidu arī nākotnē.

4. Ieteikumi.

Vēlamies, lai Cēsu novadā ikvienam bērnam un jauniešiem ir iespējas un vēlme iesaistīties sporta nodarbībās, piemērojot fizisko aktivitāšu veidus atbilstoši viņa fiziskajai sagatavotībai un interesēm. Vēlamies, lai bērni un jaunieši ir veseli un var nodarboties ar fiziskām aktivitātēm drošā un kontrolētā vidē. Kā rezultātā esam gatavi atbalstīt un motivēt sporta attīstību reģionos.

Intervija B

Darbības joma: Cēsu novada Vecpiebalgas apvienības pārvaldes sporta organizators, biatlona un slēpošanas treneris

Darba pieredze: 8 gadi

1. Jūs kopumā vērtējat jauniešu fizisko un emocionālo veselību?

Fiziskā attīstība - ļoti dažādi. Bieži novēroti fiziski vāji un lēni fiziski progresējoši jaunieši. Emocionālā veselība dažāda- katram kaut kad ir kāda īsa krīze, kuras dēļ nav motivācijas trenēties un apmeklēt treniņus vai atsākt treniņus.

2. Kādas Jūs saskatāt iespējas tenisa attīstībai Vecpiebalgas apvienībā?

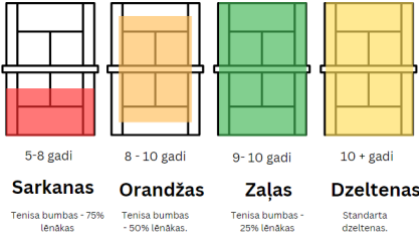


Infrastruktūra trūkst, bet ir pieejami resursi, lai realizētu tenisa pamatu apguvi. interešu izglītība, tas ir virziens, kur bērns var izmēģināt sporta veidus

3. Kādi, jūsuprāt, būtu ieguvumi attīstot tenisu Vecpiebalgā?

Ne katrs jauniešs vēlas izvēlēties tradicionālos sporta veidus Vecpiebalgā, piemēram, biatlonu un slēpošanu. Dažiem var būt interese par individuālajiem sporta veidiem, piemēram, tenisu, peldēšanu vai skriešanu. Tādējādi, piedāvājot plašāku sporta klāstu, mēs nodrošinām vairāk jauniešiem atrast sev piemērotu aktivitāti, kas ne tikai attīstītu fiziskās prasmes, bet arī radītu dzīvesprieku un aizraušanos. Veicinot šādu pieeju, mēs ne tikai mudinātu jauniešus kļūt fiziski aktīvākiem, bet arī veidojam atvērtu un pieejamu vidi, kurā tiek cienītas un atbalstītas dažādības interesēs un spējās.

4. Ieteikumi.

Veidojiet sadarbību ar skolu un pašvaldību, akreditējiet interešu izglītības programmu, lūdziet finansējumu pašvaldībai interešu izglītības nodrošināšanai, apziniet potenciālos sportotājus.

Stundas nosaukums: <i>Sporta pulciņš</i>		
Stundas mērķis: <i>Tenisa pamata prasmes</i>		
Resursi stundā: <i>Tenisa raketes, bumbiņas, tīkls, sporta zāle, uzskates materiāli.</i>		
Stundas gaita		
Ilgums: 40min	Ko dara skolēns?	Ietekme
<p><i>Ievada daļa. (15. min)</i></p> <p>Audzēkņi tiek iepazīstināti ar treneri, pēc tam treneris iepazīstina ar tenisa laukuma dažādajām zonām, tīklu rādot informatīvus materiālus un tenisa aprīkojumu. Tiek izstāstīts par tenisa rakešu izmēra un svara atšķirībām attiecīgi vecuma posmam un arī bumbu cietību un laukuma izmēriem. Tiek izskaidroti četri galvenie turēšanas veidi: kontinentālais, austrumu, rietumu, daļējā rietumu turēšanas veidiem.</p> <p>Audzēkņiem tiek izdalītas raketes ļauts,</p>	<p>Iepazīstas ar tenisa pamatprincipiem.</p>	<p>Iepazīšanās ar tenisa pamatprincipiem.</p> <div style="text-align: center;">  <p>5-8 gadi 8-10 gadi 9-10 gadi 10+ gadi</p> <p>Sarkanas Orandžas Zaļas Dzeltenas</p> <p>Tenisa bumbas - 75% lēnākas Tenisa bumbas - 50% lēnākas. Tenisa bumbas - 25% lēnākas Standarta dzeltenas.</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>

tās apskatīt un
izmēģināt tvērienu,
kurš audzēknim
vislabāk piemērots.

Audzēkņiem
sastādoties rindā, tiek
veiktas iesildīšanās ar
vieglu skrējieni
apkārt laukumam, pēc
kā seko trenera
demonstrētie
dinamiskie un
statiskie vingrinājumi,
lai sagatavotu
audzēkņus nodarbībai.

Galvenā daļa.
(20.min)

Dalībniekiem
nostājoties uz gala
līnijas, tiek izdalītas
tenisa raketes.

Vingrinājumi,

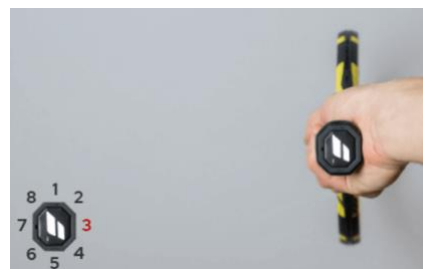
Praktiski iepazīties ar
tenisa inventāru.

Aktīvi iesaistās
nodarbībā un trenera
norādījumos.

Kontinentālais




Austrumu



Rietumu



<p>1. Bumbas līdzsvarošana uz raketes.</p> <p>2. Ievērojot precizitāti, dalībniekam nepieciešams, bumbu novietojot uz raketes horizontālā pozīcijā doties uz laukuma viduslīniju un atgriezties sākuma punktā, attiecīgi treneris sauc gala līnija – serves līnija, vidus līnija, tīkls..</p> <p>Audzēkņiem ievērojot atstatumu vienam no otra. Dalībniekiem tiek izdalītas tenisa bumbas un tās tiek virzītas augšup 20x .</p> <p>Ar atsitienu 20x un pret sienu 20x, mainot attiecīgi rokas.</p> <p><i>Noslēguma daļa.</i> (5.min)</p>	<p>Audzēkņi praktiski iepazīstas ar tenisa pamatprincipiem.</p>	<p>Daļējais rietumu.</p>  <p>Audzēkņu gatavība nodarbībai. Tiks veikti vingrinājumi, lai pārbaudītu jaunās turēšanas metodes un iepazīstinātu ar aprīkojumu.</p> <p>Palīdzēs audzēknim kontrolēt raketes orientāciju.</p> <p>Tiek veikta iepazīšanās ar laukuma daļām.</p>
--	---	--

<p>Notiek stiepšanās uz vingrošanas paklājiņa, lai nodrošinātu, lai atvieglotu muskuļu saspringumu un uzlabotu elastību.</p>		<p>Atvieglots muskuļu saspringums un uzlabota elastība.</p>
<p>Stunda notika: <i>Vecpiebalgas vidusskolas sporta zālē</i></p>		
<p>Laiks: 19.12.2023</p>	<p>Vieta: Vecpiebalga</p>	<p>Audzēkņu skaits: 5 (11-13 gadi)</p>

4. Pielikums

APSTIPRINU:

Vecpiebalgas vidusskolas direktore

Ilona Strelkova

1.septembrī 2024.gadā

VECPIEBALGAS VIDUSSKOLAS

SPORTA PULCIŅA

TRENERES

LĪNAS PAIMIŅAS

INTEREŠU IZGLĪTĪBAS

„TENISA PULCIŅA”

PROGRAMMA

2024./2025.m.g.

1. Ievads

1.1. Mērķis – Nodrošināt iespēju darboties tenisa pulciņā bērniem, kas izrāda interesi vai papildus nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

1.2. Uzdevumi:

1. Veidot izpratni par personīgās higiēnas nozīmi, pareizu dienas režīmu, fizisko aktivitāšu nepieciešamību veselības nostiprināšanai;
2. Paaugstināt vispārējo fizisko sagatavotību, attīstot ātrumu, spēku, veiklību, izturību, koordināciju, lokanību ar tenisa elementiem;
3. Veicināt patstāvīgā darba iemaņas un prasmi sadarboties ar komandas biedriem;
4. Iespēju robežās mudināt skolēnus piedalīties tenisa sporta aktivitātēs un sacensībās.

1.3. Programmas īstenošanas plāns:

1. Programmas īstenošanas laika posms – 2024./2025. mācību gads.
2. Vienas nodarbības ilgums 40 minūtes, nodarbības nedēļā – 1.
3. Programmas īstenošanas darba formas, metodes, līdzekļi – praktiskās nodarbības. Rotaļas, stafetes, sadarbības veicinoši uzdevumi, reakcijas un kustību koordinācijas uzdevumi. Skolu programmās paredzētās prasmes un iemaņas, vingrinājumi tenisa sporta veida tehnikas apgūšanai un pilnveidošanai, vingrinājumi fizisko īpašību attīstīšanai. Uzskates līdzekļi – attēli, kartes, video.

2. Programmas saturs

2.1. Programmas tematiskais plāns

Nr.	Mēnesis	Nodarbību saturs
1.	Septembris	Tenisa pamat prasmes. Zināšanas un aktivitātes. Veiklības rotaļas un stafetes. SFS - Kustību koordinācijas un sadarbības veicinoši uzdevumi ar tenisa elementiem.
2.	Oktobris	Tenisa pamata prasmes. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Veiklības rotaļas un stafetes. Sadarbības veicinoši uzdevumi.
3.	Novembris	Spēles, rotaļas ar mainītiem un radošiem nosacījumiem. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem.

		Pēdu un pareizas stājas vingrinājumi. Veiklības rotaļas un stafetes.
4.	Decembris	Tenisa pamata prasmes SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Veiklības rotaļas un stafetes.
5.	Janvāris	Zināšanas un aktivitātes. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Veiklības rotaļas un stafetes. SFS - Kustību koordinācijas un sadarbības veicinoši uzdevumi.
6.	Februāris	Spēles, rotaļas ar mainītiem un radošiem nosacījumiem. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Pēdu un pareizas stājas vingrinājumi. Veiklības rotaļas un stafetes.
7.	Marts	Tenisa pamata prasmes. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Veiklības rotaļas un stafetes. Sadarbības veicinoši uzdevumi.
8.	Aprīlis	Spēles, rotaļas ar mainītiem un radošiem nosacījumiem. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Pēdu un pareizas stājas vingrinājumi. Veiklības rotaļas un stafetes..
9.	Maijs	Zināšanas un aktivitātes. SFS – Vingrinājumi ar tenisa elementiem. Veiklības rotaļas un stafetes. SFS - Kustību koordinācijas un sadarbības veicinoši uzdevumi.

SFS-speciālā fiziskā sagatavotība - vingrinājumi ātruma, spēka ,veiklības, koordinācijas, izturības, ātruma spēka attīstīšanai.

Tehniskā sagatavotība – skolu programmās paredzētās prasmes un iemaņas (stājas, pārvietošanās, piespēles, metieni , sitieni u.c)

Zināšanas un aktivitātes- dienas režīms, ieteicamais miega, ēšanas režīms, fizisko vingrinājumu ietekme uz organismu, iesildīšanās un atsildīšanās nozīme, aktuālie jautājumi sporta pasaulē pagastā, novadā , valstī, pasaulē.

2.2. Resursu nodrošinājums:

- Sporta nodarbību vietas – skolas teritorija un sporta laukums, sporta zāle, tuvākā apkārtnē skolas teritorijai.

- Materiālā bāze – skolas sporta inventārs.

- **Plānotie rezultāti:**

- Ir izpratne par fizisko aktivitāšu nepieciešamību veselības nostiprināšanā un saglabāšanā.

- Zina kā paaugstināt vispārējo fizisko sagatavotību ar rotaļu, vingrinājumu, vingrojumu, tenisa sporta veida palīdzību.

- Spēj patstāvīgi sadarboties ar komandas biedriem.

- Ir interese pārbaudīt savas spējas sporta aktivitātēs un sacensībās.

Programmu izstrādāja: Līna Paimiņa _____

Galvojums

Kvalifikācijas darbs “TENISA ATTĪSTĪBA LAUKU REĢIONĀ” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Es, Līna Paimiņa, apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem. Darbā izmantotā literatūra u.c. avoti norādīti literatūras u.c. avotu sarakstā. Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām, u.c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Iesniegtā darba elektroniskās kopijas ir identiskas LUIS-ā un E-studijās.

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

Autors: Līna Paimiņa 02.01.2024

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: LU PPMF docente, Linda Mihno

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA ZĪMOGU.