

# SPORTS TEĶORIJA UN PRAKSE

3. speciālizlaidums



**Sports**

Nr. 3 (288) 2014.  
LASI ARĪ WWW.SPORTO.LV



### 3. SPECIĀLIZLĀIDUMS

# MĒS – SPORTAM SPORTS – MUMS







Veselā miesā — vesels gars! Bet var būt otrādi — vesels gars nosaka veselīgas miesas uzturēšanu? Lai kā arī būtu, sports ir kļuvis par neatņemamu mūsdienu dzīvesveida sastāvdaļu. Ir prieks, ka mainās sabiedrības vērtības un attieksme pret kustību aktivitātēm. Ir izveidojusies izpratne par kustību aktivitāšu un sporta veidu daudzveidību un nepieciešamību ievērot to atbilstību individuālo mērķu sasniegšanai. Nav labu vai sliktu sporta veidu vai fizisko slodžu — vienlīdz vērtīga ir gan kustību minūte un rotaļa, gan arī ilgstoša, mērķtiecīga slodze olimpisko rekordu sasniegšanai,

kas pilnībā parāda cilvēka fiziskās spējas ar galvu reibinošiem trikiem un fantastisku izturības un spēka paraugstundu.

Būtiskākais ir saprast — kādu mērķi vēlaties sasniegt? Ja ir nepieciešams pašapliecināties, visvērtīgākais ir konkrēti izvērtēts grūta darba rezultāts, bet, ja ir vēlme vienkārši justies labi aktīvā darbībā kopā ar draugiem, mērena slodze izvēlētā sporta darbībā sniegs patīkamu nogurumu un emocionālo gandarījumu.

Aizraujoties ar sportu, tiek uzsākts apmaiņas process — mēs savu enerģiju un laiku veltām sportam, bet sports mums

sniedz veselību un veido izpratni par mērķtiecību, paškontroli, spēcīgu gribu, uzticību, atbildību un mūsu spējām patstāvīgi sasniegt iecerēto.

Novēlu jums katru dienu atvēlēt laiku kustību aktivitātēm, ieklausīties sava organisma prasībās un izvēlēties sev atbilstošāko veidu labas veselības un moža gara uzturēšanai!

**Speciālizdevuma  
“Sports teorijā un praksē”  
galvenā redaktore  
Agita ĀBELE**

## Speciālizlaidums “Sports teorijā un praksē” Nr. 3, 2014.

Galvenā redaktore — Agita Ābele,  
Dr. Paed., LSPA profesore

Žurnāla zinātniskā redakcija:

**Uldis Grāvitis**, Dr. Paed., LSPA profesors  
**Viesturs Lāriņš**, Dr. Med., LSPA profesors  
**Inta Māra Rubana**, Dr. Biol., LSPA profesore  
**Ilze Avotiņa**, Dr. Paed., LSPA profesore  
**Uldis Švinks**, Dr. Paed., LSPA profesors  
**Jānis Židens**, Dr. Paed., LSPA profesors

Teksta redaktors — **Andris Dzenis**

e-pasta adrese: redakcija@lspa.lv

Par publikāciju saturu un faktu pareizību atbild to autori.

Žurnāls lasāms arī [www.lspa.lv](http://www.lspa.lv) un [sporto.lv](http://sporto.lv)



## SATURS

<b>Ulrika Auniņa.</b> Sports — dzīves kvalitātei	2.
<b>Elnars Fogells.</b> Vienot, nevis šķelt	3.
<b>Sports, izglītība, dzīve</b>	
<b>Uldis Grāvitis.</b> Sports — valsts cilvēkresursu kalve	4.
<b>Iļvis Ābeļkalns.</b> Studijas un sports — vienoti	5.
<b>Viktors Bonders.</b> Vieglatlēti — rezultātos un vērtējumos	8.
<b>Evija Dārziņa, Biruta Luļka.</b> Sports pašvaldības mājaslapā	10.
<b>Andra Priediece.</b> Studentu sporta attīstība Latvijā vēsturiskā skatījumā	12.
<b>No pirmajiem soļiem līdz Monblāna virsotnēm</b>	
<b>Jeļena Solovjova.</b> Protu peldēt! Vai tiešām?	14.
<b>Māris Gaillis, Verners Mackars, Ilze Avotiņa, Sandra Škutāne.</b> Rīt sāksu skriet...	16.
<b>Galina Gorbatenkova, Lelde Vancoviča.</b> Nūjošana — jautājumos un atbildēs	18.
<b>Andris Krauja.</b> Skrituļslidošana visiem	22.
<b>Sandra Čekele, Anīta Rezevska.</b> BodyART — treniņš vai māksla?	24.
<b>Matīss Vecvagaris.</b> Monblāna virsotnes valdzinājums	25.
<b>Ja sporto aktīvi</b>	
<b>Inta Māra Rubana.</b> Sportista uztura plānošana	28.
<b>Iļga Sarmīte Priedīte, Melita Sauka, Līga Kalniņa.</b> Ķermeņa masas sastāva izvērtēšana sportistiem, izmantojot bioelektriskās pretestības metodi	32.
<b>Jekaterīna Strauta.</b> Masāža un pašmasāža sportā	36.
<b>Vineta Ikauniece-Ozoliņa.</b> Sports kā personības pašapzināšanās, pašizteiksmes un pašrealizācijas katalizators	40.
<b>Dace Rolava.</b> NLP — sporta traumatisko pārdzīvojumu pārvarēšan	44.
<b>Sporto vesels!</b>	
<b>Voldemārs Arnis.</b> Fiziskā aktivitāte veselības nostiprināšanā un slimību profilaksē 21. gadsimtā	46.
<b>Daumants Znatnajs, Rita Jumiķe.</b> Veselība un kustība ikdienas formulā	48.
<b>Inese Ļubinska.</b> Neliels ieskats stāstā par stāju	50.
<b>Gundega Immere.</b> Vingra vēdera prese — stājai un veselībai	52.
<b>Ieva Kundziņa, Līga Valnore.</b> Rūpējies par savas muguras veselību jau šodien!	53.
<b>Prieks kustībās — velksmes atslēga</b>	
<b>Agriņa Tauriņa, Solvīta Šidlovska, Alja Rutkovska.</b> Svētku tradīcijas — kustības, prieks un sadarbība	56.
<b>Ineta Tunne.</b> Sports skolā — tas man patīk!	58.
<b>Agita Ābele, Pēteris Egle.</b> Treneris un sportists saskarsmē	60.
<b>Biruta Tjurlina, Evīta Auniņa.</b> Aktīvs dzīvesveids kā universāla recepte labai pašsajūtai, lieliskam noskaņojumam un nozīmīgiem sasniegumiem dzīvē	62.

# Sports

MĒNEŠA ŽURNĀLS

Iznāk kopš 1955. gada 4. oktobra



Izdevējs:  
Sporta apgāda  
fonds  
Reģistrācijas  
apliecība  
nr. V40008097373



IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES  
MINISTRIJA

Iespiests RenePrint  
poligrāfijā tālr.  
67607174

Redakcija: Grostonas ielā 6<sup>b</sup>, Rīgā, LV 1013  
Tālrunis: 67276779

Fakss: 67276784

E-pasts: birojs@sporto.lv

Galvenais redaktors: **Dainis Caune**

Fotogrāfs: **Juris Bērziņš-Soms**

Datorgrafīķe: **Baiba Barkāne**

Tālrunis: 67276779; e-pasts: birojs@sporto.lv



# SPORTS — DZĪVES KVALITĀTEI!



**S**akot "Valsts" un "Valdība", ir jāidentificējas, pirmkārt, pašiem ar sevi. Mēs veidojam šo sabiedrību, mēs esam tās šūniņas, un šī ķēde ir tik stipra, cik stiprs ir tās vājākais posms. Būsim stipri un veseli, lai tāda būtu visa mūsu sabiedrība!

Sports neaprobežojas ar sporta stundu un "sportošanu", skatoties olimpiskās spēles, — sports ir dzīvesveids, attieksme un domāšana. Katra no mums personību veido sabiedrība un iedzimtie faktori. Šoreiz — vairāk par sabiedrību, jo iedzimto faktoru mainīšana nav mūsu spēkos, taču audzināšanu un sabiedrības attieksmi veidojam mēs katrs pats, kopā — ģimene un sabiedrība. Nav noslēpums, ka sports ir viena no efektīvākajām audzināšanas metodēm, — un vienīgā, kas rada pozitīvi vērtējamu atkarību.

Šoreiz tā vietā, lai uzkasītu sliktuma paliekas, vēlos uzsvērt labo, kas padarīts, un runāt par pozitīvo atkarību, ko izraisa sports, ko arī jums visiem (lasītājiem) novēlu.

Sporta politika pēdējo pāris gadu laikā ir mainījusies uz labo, uz valstisko puši — ar Ministru kabineta 2013. gada 18. decembra rīkojumu Nr. 666 ir apstiprinātas Sporta politikas pamatnostādnes 2014. — 2020. gadam. Tas ir sporta sapņu projekts.

Pamatnostādnēs ir ietverti sporta politikas pamatprincipi, mērķi, virzieni, mērķgrupas un prioritātes, rīcības virzieni un uzdevumi sporta politikas mērķu sasniegšanai un problēmu atrisināšanai. Sporta politikas vadmotīvs ir: "Sports — dzīves kvalitātei", un tā mērķis ir **palielināt Latvijas iedzīvotāju, kas vismaz 1—2 reizes nedēļā nodarbojas ar fiziskām vai sportiskām aktivitātēm, īpat svaru.**

**Ir jāpalielina iedzīvotāju izpratne par sporta un fizisko aktivitāšu lomu pilnvērtīgā dzīves ritumā, tieši tādēļ 2014. gadā ir plānots uzsākt ikgadēju informatīvo kampaņu, lai sadarbibā ar citām iesaistītajām ministrijām, kurām arī ir sava daļa kompetences sporta nozarē,**



**palielinātu iedzīvotāju informētības līmeni un, izmantojot pozitīvus piemērus un radot labus precedentus iespējami lielākai sabiedrības daļai radīto vienīgo pozitīvo atkarību, — atkarību no pozitīvajām emocijām un sajūtām, ko rada fiziskas aktivitātes un sports.**

Ir paveiktas vairākas labas lietas, kas katra pati par sevi nav liels, bet kopumā tomēr svarīgs solis uz kāroto mērķi:

- Vairākiem sporta virzieniem panākts stabils finansējums — tajā skaitā, — tautas sportam un pielāgotajam sportam;
- Studentu sporta savienība ir atjaunojusi sev pienākošos slavu un ar savu darbu un ar uz Universiādēm deleģēto sportistu skaitu un panākumiem ir pierādījusi plašai sabiedrības daļai, ka studenti var un vēlas sportot un piekopt veselīgu dzīvesveidu, kā arī saņēmusi valsts atbalstu vairāku programmu īstenošanai;
- Izglītības un zinātnes ministrijas vadībā uzsākts diskusiju cikls par tēmu



"Sports ekonomikas izaugsmei", kas jau devis pirmos rezultātus, plānojot finansējumu. Proti, — valsts līdzekļu ieguldījums lielo sporta pasākumu organizēšanā tiek plānots kā ieguvums valstij un tās ekonomikai;

- Ir atjaunota sporta inventāra iegādes programma Latvijas izglītības iestādēm un nākamajā periodā (2015. gadā) plānots īpaši atbalstīt sporta skolas;
- Ir atjaunots un modernizēts sporta bāzu reģistrs;
- Žurnāls "Sports" tagad ir pieejams arī elektroniskā (PDF) formātā;
- Ir veikti pētījumi par iedzīvotāju sportošanas paradumiem; 2014. gadā tiks veikti pētījumi, lai noteiktu sporta stundas kvalitatīvos rādītājus un noskaidrotu jauniešu sportošanas paradumus.

Tiem, kas vēlas runāt par naudu, es saku, ka finansējums nevar būt pašmērķis; finansējums ir instruments (instrumenti/ darbarīki cilvēkam ļāva evolucionēt. Nav māksla darīt lielas lietas ar lielu naudu (lasi — varenu instrumentu), bet māksla ir radīt no nekā).

Paldies visiem jums, sporta entuziasti, jo tieši uz jūsu darba prieka un sporta mīlestības turas Latvijas sports!

Paldies Latvijas valstij par atbalstu sporta nozarei!

Lai mūsu bērniem — sportiski vecāki! □

**Ulrika AUNIŅA-NAUMOVA**  
**IZM Sporta departamenta**  
**direktore**



# VIENOT, NEVIS ŠĶELT

**P**riecē tas, ka sports arvien vairāk ienāk cilvēku ikdienā, tomēr sportam ir jābūt kvalitatīvam un organizētam, tādēļ arī ir sporta klubi, sporta skolas un sporta veidu federācijas.

Sporta likuma 10.panta 6.punktā ir teikts: "Latvijā atzīto sporta federāciju darbību koordinē, to kopējās intereses pārstāv un īsteno sporta organizācija — biedrība "Latvijas Sporta federāciju padome" (LSFP)". Šajā punktā ir noteikti LSFP darbības galvenie principi, taču vārdos "koordinē, to kopējās interese pārstāv un īsteno" ir ietverts plašs pienākumu un uzdevumu saraksts.

Patlaban LSFP koordinē 87 valstī atzītas sporta federācijas, tajā skaitā, — 34 olimpisko sporta veidu federācijas un 45 neolimpisko sporta veidu federācijas, kā arī trīs pielāgotā sporta un piecas darbības jomu federācijas. 2013.gada beigās kopējais kolektīvo biedru skaits šajās federācijās bija gandrīz **1750**, kuros nodarbojas vairāk nekā **106820** sportojošie. Ar sportu nodarbojošos skaits, ņemot vērā statistikas datus, arvien palielinās, un LSFP pienākums ir sekmēt, lai federācijas saņemtu vienlīdzīgu atbalstu savu programmu īstenošanai, dodot iespēju ikvienam iesaistīties sportiskās aktivitātēs, nodrošinot gan aktīvu dzīvesveidu, gan realizējot visaugstākos sportiskos mērķus.

2013. gada 30. maijā LSFP kopsapulcē tiku ievēlēts par LSFP prezidentu, un manas darbības programmas moto nākamajai četrgadei bija: "Vienot, nevis šķelt". Arī tagad, kad LSFP prezidenta amatā esmu jau vairāk nekā astoņus mēnešus, ar vēl lielāku pārliecību uzskatu, ka vienojošais faktors sportā ir viens no galvenajiem. Arvien nozīmīgāki kļūst plaša mēroga sporta pasākumi — gan pasaules un Eiropas līmeņa sacensības, gan masveida tautas sporta pasākumi. Kā vieni, tā otri vieno sportot gribošus cilvēkus. Uzskatu, ka sports ir kā ģimene visās šī vārda nozīmēs. Kas gan vēl vairāk vieno ģimeni, kā iespēja būt kopā; būt kopā sporta līdzjutēju rindās, atbalstot mūsu sportistus, vai būt kopā, piedaloties masveida tautas sporta pasākumos, palīdzot un uzmundrinot vienam otru. Ģimene un tās atbalsts palīdz mūsu sportistiem sasniegt augstus rezultātus. Kā lielisku piemēru varu minēt skeletonistu brāļu Dukuru ģimeni, hokejistu brāļu Rēdlihu ģimeni, arī Māra Štromberga



ģimenes lielo atbalstu. Un tādu ģimeņu Latvijā ir daudz.

Lai arī ģimenes atbalstam un entuziasmam ir liela nozīme sportista karjeras attīstībā, tomēr, kvalitatīvai sportistu sagatavošanai ir nepieciešami ievērojami finanšu līdzekļi.

Tā pirmo reizi 2013. gadam LSFP saņēma finansiālu atbalstu (ziedojumus) no valsts kapitālsabiedrībām "Latvijas valsts meži" un "LDZ Cargo", kas palielināja finansējumu individuālo neolimpisko sporta veidu federācijām, un deva iespēju arī 2013. gadā Latviju pārstāvēt Pasaules spēlēs Kolumbijā (Kali) 30 sportistiem, kuri startēja piecos neolimpiskajos sporta veidos un uzrādīja augstus rezultātus. Šis būtiskais atbalsts ir arī 2014. gadā, saņemot ziedojumu no VAS "Latvijas valsts meži" individuālo neolimpisko sporta veidu federāciju darbības atbalstam.

2013. gada nogalē LSFP uzsāka sarunas ar Tūrisma attīstības valsts aģentūru par kopprojektu, lai kopējā sadarbībā veicinātu valsts sporta un tūrisma nozaru atpazīstamību.

LSFP ir kļuvusi par stabilu un atbildīgu sadarbības partneri valstij un pašvaldībām, jo bez pašvaldību līdzdalības sporta attīstība nav iespējama. Ilgtermiņa mērķis ir izveidot sportam paredzētu infrastruktūru, lai radītu iespēju ikvienam iedzīvotājam sportot visa mūža garumā, bet mērķtiecīgākajiem — gūt panākumus visaugstākajā līmenī, stiprinot nacionālo pašapziņu un Latvijas atpazīstamību starptautiskajā arēnā. 2014.gadā LSFP paredzējusi noslēgt sadarbības līgumu ar Latvijas Pašvaldību savienību, lai veicinātu un palīdzētu coordi-



nēt sporta nozares attīstību Latvijas novadu pašvaldībās.

Ilgtermiņa mērķu īstenošanai ir jāveicina sporta pedagoga izglītības iegūšana un zināšanu papildināšana, kā arī ievērojami jāpaaugstina sporta pedagoga prestižs un materiālā motivācija iegūt šo profesiju. Par vienu no risinājumiem jautājumiem LSFP valde savā pilnvaru laikā izvirzīja uzdevumu panākt, lai vispārīgglītojošajās skolās, kā obligātas tiek noteiktas trīs sporta stundas nedēļā un lai tiktu atjaunotas obligātās sporta nodarbības augstskolās. Šī mērķa īstenošanā vieni no galvenajiem LSFP atbalstītājiem un sadarbības partneriem ir Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome un Latvijas Augstskolu sporta savienība. Ceru, ka mums visiem kopā izdosies sasniegt mērķi, un Latvijas jaunieši būs veseli, stalti un sportot gribīgi.

LSFP un citām vadošajām sporta sabiedriskajām organizācijām aktīvi iesaistoties valsts budžeta sadales procesā, sadzīvinot ar 2013. gadu, ir panākts valsts budžeta finansējuma sportam palielinājums gandrīz par diviem miljoniem eiro, kā arī ir panākta vairāku sportam būtisku LSFP priekšlikumu iekļaušana "Sporta politikas pamatnostādnes 2014.—2020. gadam".

Sporta politikas ilgtermiņa mērķu sasniegšanai LSFP galvenie partneri ir Latvijas valdība un ministrijas, Pašvaldību savienība un pašvaldības, sporta veidu un sporta jomu federācijas, Latvijas Olimpiskā komiteja, Latvijas Paralimpiskā komiteja, Latvijas Komandu sporta spēļu asociācija, Latvijas Tautas sporta asociācija, ikviens sabiedrības loceklis un, protams, uzņēmēji, bez kuru atbalsta sporta klubu un atsevišķu individuālo atlētu izaugsme nav iespējama.

Lai mums visiem kopā izdodas un lai Latvijā būtu veseli, stalti un sportojoši cilvēki! □

**Einars FOGELIS**  
**Latvijas Sporta federāciju**  
**padomes prezidents**



Uldis GRĀVĪTIS

## SPORTS — VALSTS CILVĒKRESURSU KALVE

**M**ūsu valsts ilgtermiņa attīstības garantants ir cilvēki, kuri dzīvos, strādās, radīs un attīstīs valsti, nodrošinot tās izaugsmi. Šī patiesība iezīmēta visos valsts ilgtermiņa attīstības plānos un arī apstiprināta valdībā kā dokuments. Vai pievērsām pietiekamu uzmanību tam, lai attīstītu un saglabātu esošo cilvēku darbības un nodrošinātu nākamajai paaudzei ilgtermiņa attīstību? Atbildot uz šo jautājumu, jāteic, ka varētu darīt vairāk!

Lai sagatavotu radošu un fiziski veselu cilvēku, sporta nodarbībām ir pamatloma fiziskās attīstības un veselības nodrošināšanā. Taču tās divas reizes pa 40 minūtēm nedēļā, kuras patlaban paredzētas sporta nodarbībām skolā, nevar nodrošināt ne harmonisku fizisko attīstību, ne veselības nostiprināšanu. Ir jāvirzās tālāk. Atsevišķās skolās jau tiek piedāvāta trešā sporta stunda nedēļā, ar nākamajai mācību gadu tā notiks arī pārējās skolās, bet gribētos, lai kustību aktivitāte un sports vēl straujāk ienāk katra cilvēka ikdienā.

Izglītības procesam turpinoties, augstskolās sporta nodarbību jautājums jau ievirzās citā gultnē. Latvijas augstskolu studiju programmu vispārīzglītojošā daļa neparedz sporta nodarbību realizāciju augstākajai izglītībai nepieciešamo kredītpunktu summā, atstājot sporta nodarbi un līdz ar to — fiziskās attīstības pilnveidi un veselības nostiprināšanu pašu studentu ziņā. Arī fakultatīvās nodarbības sportā, kuras dažādas Latvijas augstskolas organizē savu iespēju robežās, ne tuvu nespēj pilnā mērā nodrošināt visu topošo augstas kvalifikācijas speciālistu fiziskās attīstības pilnveidi, viņu veselības nostiprināšanu un veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanu. Savukārt šī vecuma posma īpatnības, profesionālās un personiskās dzīves izaugsmes mērķi un studentu finansiālās iespējas ne vienmēr spēj nodrošināt kustību aktivitātes pat minimālā apjomā. Šī kustību aktivitātes iespēju nepietiekamības problēma jau gadu desmitiem nerod savu risinājumu, un tā liek valstī cīnīties par veselības aprūpes budžeta straujāku palielinājumu, cīnīties pret alkohola lietošanu jau no skolas vecuma, cīnīties pret narkotiku, azartspēļu un datorspēļu atkarību, cīnīties pret bērnu un jauniešu aptaukošanos un, visbeidzot, cīnīties pret bērnu un jauniešu interešu zudumu par fiziskām aktivitātēm jau skolas vecumā, dodot priekšroku pasīvām nodarbībām. Paruna "skopais maksā divreiz" darbojas nekļūdīgi, liekot maksāt par sportam neatvēlēto daudzā vairāk, lai mēģinātu likvidēt skopuma sekas.

Ja runājam par sportistu sagatavošanu, arī šajā jomā ir tā saucamā "šaurā vieta". Tas ir skolas beigšanas laiks. Beidzot skolu un vienlaicīgi arī sporta skolu, ne visi spējīgākie jaunie sportisti savos 18 gados ir sasnieguši tādu meistarību, kas nodrošina iekļūšanu Latvijas Olimpiskās vienības sastāvā, kādā meistarkomandā vai klubā, lai nodrošinātu sportiskās meistarības izaugsmi, turpinot treniņus iepriekšējā režīmā. Gudrākie no jauniešiem sportistiem iztur konkursu un iestājas augstskolā, bet savu sportiskās karjeras virzību uz augstu sasniegumu sportu ir spiesti pārtraukt, jo daudzas augstskolas finansiāli nespēj nodrošināt treniņu un sacensību režīmu atbilstoši augstu sasniegumu sporta prasībām. Augstskolas savu finansiālo iespēju robežās nodrošina atsevišķu komandu un dalībnieku startu starptautiskās sacensībās, taču šīs iespējas nav pietiekamas, lai sistemātiski un strukturēti virzītu savu studentu izaugsmi augstu sasniegumu sportā.

Apvienojot spēkus, augstskolas nodibinājušas Latvijas Augstskolu sporta savienību (LASS), kura organizē Latvijas augstskolu Universiādi un sekmē mūsu sportistu dalību Pasaules studentu Universiādē un pasaules studentu čempionātos. Diemžēl dalībai daudzos starptautiskos turnīros un čempionātos katras augstskolas dalībniekiem līdzekļi jāsameklē pašiem. Kopumā jau augstskolas paredz studiju maksas atlaides vai arī kādu citu atbalstu studentiem — sportistiem, bet tās nav visai plašas. Protams, ka, pastāvot brīvai pieejai studiju procesam citās pasaules valstīs, daudzi izvēlas studijas tādās pasaules augstskolās, kurās ir labvēlīgi finansiālie nosacījumi sportošanai studenta izvēlētajā sporta veidā. Visā šajā stāstā pats būtiskākais ir cilvēkresursu zaudējums, daudziem jauniem, gudriem un talantīgiem cilvēkiem aizbraucot mācīties un sportot ārzemēs. Un atkal — mēs ieplānojam un tērējam milzu līdzekļus, lai aizbraukušos aicinātu atpakaļ, bet neieplānojam un nenodrošinām apstākļus, lai viņi nebrauktu prom. Sportā mēs zaudējam īpaši daudz jauno perspektīvo talantu, jo viņu sportisko perspektīvu saskata ārzemnieki un piedāvā izdevīgus noteikumus gan mācībām, gan sportam pat jau skolas vecumā. Izvērtējot piedāvājumu, salīdzinot to ar citu sportistu pieredzi un esošo situāciju, daudzi arī aizbrauc. Šādu talantu zaudēšanu var atļauties daudzmiljonu iedzīvotāju valstis, bet ne mēs, kuriem visas valsts iedzīvotāju skaits ir piektā daļa no lielvalstu vienas pilsētas iedzīvotāju skaita. Ko un kā darīt?

Uldis  
GRĀVĪTIS



Dr.paed., LSPA profesors,  
LSPA Senāta priekšsēdētājs

Manuprāt, jāsāk ar izglītībā tik bieži pieminēto vārdu — reforma. Tikai ne tā, kā tas patlaban izskan publiskajā telpā — apvienojot vai likvidējot izpildītājus. Reforma jāsāk pārvaldes sistēmā. Sports, analogi kā mākslas, veselības un citas nozares nav racionāli vadāmas šodienas vadības struktūras apstākļos. Lai novērstu jauno, perspektīvo sportistu došanos studēt un trenēties ārzemēs, kā arī nodrošinātu tālākas sportiskās izaugsmes iespējas tiem, kuri tomēr paliek studēt Latvijā, ir finansiāli būtiski jānostiprina augstskolu sports vairākos virzienos:

Vispirms jau valsts studentu izlašu sagatavošana un pilnvērtīga dalība pasaules Universiādēs un Eiropas un pasaules studentu čempionātos;

Latvijas Universiādes ikgadēja sarīkošana. Atšķirībā no šodienas Latvijas Universiādes sacensībām, kuras katrā sporta veidā notiek 2 līdz 5 dienu garumā, sporta spēlēs tās varētu apvienot ar spēlēm Studentu līgas ietvaros — visu sezonu. Savukārt individuālajos sporta veidos tās varētu veidot vienotu atlases sistēmu dalībai Latvijas izlasē līdz ar valsts čempionātiem;

Latvijas studentu sporta festivālu attīstība, kurā varētu iesaistīties ikviens neprofesionāls sportists, startējot dažādās kustību aktivitāšu jomās;

Lielākais virziens — pievērsšanās visu studentu tālākai fiziskajai attīstībai un veselības nostiprināšanai. Lai augstskolas varētu nopietni pievērsties visu studentu kustību aktivitāšu atbalstam, steidzami jāpārskata budžeta finansējuma sadaļa sportam, jo vienam studentam paredzētie minimālie finanšu līdzekļi sportam — 5,69 EUR gadā — nedod augstskolai iespēju iegādāties nepieciešamo inventāru, kur nu vēl apmaksāt sporta bāzes īri (jo daudzām augstskolām tādu nav), ne maz jau nerunājot par pasniedzēja darba apmaksu un citiem izdevumiem. Ministru Kabineta noteikumi Nr. 994 "Kārtība, kādā augstskolas un koledžas tiek finansētas no valsts budžeta līdzekļiem" nav griezti kopš to izdošanas 2006. gada 12. decembrī.

Kur gūt finansēšanas avotus?

Šis jautājums ir pats smagākais — tāpēc tas prasa ne tikai dziļu izpratni par sporta jomu kopumā, bet arī sistēmisku pieeju valstiskā pilsoniskās izaugsmes kontekstā. Viena atsevišķa pasākuma realizēšana ir laba, bet tā nedos ilgtermiņa efektu, kas būtu nepieciešams jaunatnes sporta izaugsmes sakārtošanai. □



# AUGSTAS KLASES SPORTISTU — STUDENTU DUĀLĀ KARJERA

**K**atram sportistam ir sapnis kļūt par pirmā lieluma zvaigzni, uzvarēt pasaules mēroga sacensībās, iekļūt vislabāk apmaksātajās komandās un nodrošināt sev pārtikušu nākotni arī pēc sporta karjeras beigām. Tomēr daudzos sporta veidos, kad sportisti sasniedz 16—18 gadu vecumu, kļūst skaidrs, ka tikai dažiem no viņiem vēl ir cerības turpināt ceļu uz pašu virsotni. Pārējiem jaunajiem sportistiem tieši šajā laikā doma par studijām augstskolā var ļoti palīdzēt nezaudēt motivāciju treniņos. Tāpēc ir vērts turpināt treniņus un uzlabot sekmes mācībās, jo nākotne arī pēc augstu sasniegumu sporta karjeras pārtraukšanas nebūs iedomājama bez izglītības.

Ja domājam par valsts nākotni, jaunieši ir pārliecinoši nozīmīgākā, bet, diemžēl, skaitliski mazākā iedzīvotāju daļa Latvijā. Saskaņā ar 2011. gada tautas skaitīšanas rezultātiem jauniešu (15—25 g.) īpatsvars visu iedzīvotāju kopskaitā Latvijā ir tikai 16,5% jeb 278061 persona. Statistikas dati liecina, ka iedzīvotāju skaitam ir tendence mazināties, turklāt jauniešu skaita samazināšanās ir daudz izteiktāka.

Tieši augstskolās mācās jaunieši vecumā no 18 līdz 26 gadiem. Visbiežāk tas ir laiks, kad jaunieši uzsāk patstāvīgu dzīvi, kad pašiem jāsāk plānot savs laiks un iespējas. Daudzi jaunieši (sportisti) izlemj doties uz ārzemēm (piemēram, uz ASV), lai turpinātu treniņus un iegūtu augstāko izglītību. Daži pārtrauc nodarboties ar augstu sasniegumu sportu un dodas labāku studiju meklējumos gan uz Eiropas, gan uz ASV augstskolām. Šie ir daži no faktoriem, kādēļ Eiropā, arī Latvijā, pēdējos gados uzmanība tiek pievērsta augstas klases sportistu duālās karjeras (iegūt izglītību, vienlaicīgi turpinot pilnveidot sevi sportā) veidošanas

nozīmei. Pāreja no vidusskolas uz augstskolu jauniešiem saistās ar lielām pārmaiņām personīgajā dzīvē (vides maiņa, pāreja no junioru vecuma sportā uz pieaugušo sportu), kas bieži vien izraisa papildu stresu. Sportistiem ir grūti pārorientēties pieaugušo sabiedrībā. Jūtot, ka nespēj sasniegt augstus rezultātus sportā, jaunieši bieži izdara pārāgrus lēmumus — pārtraukt augstu sasniegumu sportu par labu izglītībai, lai iegūtu profesiju.

Lai nodrošinātu augstas klases sportistu reintegrāciju darba tirgū pēc aktīvās sporta karjeras, EAS (European Athletes as students dual career network, <http://www.dualcareer.eu>) uzsver, ka jau karjeras pirmsākumos īpaša uzmanība ir jāpievērš jauno sportistu duālajai (divējādai) profesionālajai sagatavošanai un jāveido kvalitatīvi vietējie apmācību centri, kas atbilstu sportistu garīgajām, izglītības un profesionālajām interesēm.

Ar terminu “duālā karjera” saprot: karjeru ar diviem galvenajiem darbības virzieniem, piemēram, sports un izglītība. Studentam — sportistam “duālā karjera” augstskolā nozīmē, ka noteiktā laika posmā persona savieno sportu ar studijām, kā rezultātā tiek sasniegti augsti sasniegumi sportā un iegūta akadēmiskā izglītība, vai arī tas ir saskaņots darbību process, kurā sportists attīsta savu sportisko un akadēmisko kompetenci, sekmē psihosociālo un psiholoģisko attīstību.

EAS pulcē speciālistus no dažādām Eiropas augstskolām, sporta skolām, profesionālajām skolām un koledžām, lai kopīgi risinātu augstas klases sportistu izglītības jautājumus. 2012. gada septembrī šīs asociācijas ietvaros Latvijas Universitātē notika konference par jautājumiem, kas saistīti ar sportistu duālo karjeru. Savā pieredzē dalījās LU fut-

Ilvis  
ĀBELKALNS



LU PPM fakultātes  
veselības un sporta izglītības centra  
direktors

bola komandas pārstāvis Ģ. Miķelsons, LU basketbola komandas treneri, LSFP ģenerālsekretārs E. Puriņš, LSPA asociētā profesore A. Kļaviņa un daudzi citi. Tika minēti sekmīgākie studenti, kas ir spējuši sekmīgi savienot studijas ar augstu sasniegumu sportu, piemēram, A. Bagatskis, A. Kovals, M. Līduma, M. Dukurs, J. Rubļevska, O. Vaisjūns, Z. Ekmanis, E. Rags, A. Pastare, T. Dukurs un citi.

Attīstoties duālās karjeras sistēmai Eiropā, palielinās tādu augstas klases sportistu skaits, kas studē augstskolā. Šo faktu apstiprina EAS konferences materiāli (2010), kuros redzams, ka daudzu valstu (Vācijā — 41%; Portugālē — 28%; Ungārijā — 58%; Lielbritānijā — 48%) olimpisko spēļu komandās ir studenti. Saskaņā ar Latvijas Olimpiskās komitejas publiski pieejamo informāciju Latvijas olimpiskajā komandā 45% (vasaras OS — 53%, ziemas OS — 44%) ir studenti vai augstskolas absolventi. Tāpēc lielāka uzmanība ir jāpievērš vadības funkciju pielietošanas procesam, lai augstas klases sportisti varētu pārvaldīt savu duālo karjeru, kuras sastāvdaļa ir izglītības iegūšana.

Mūsdienās izglītības procesi vairs netiek uztverti viennozīmīgi — izglītība nav tikai mācīšana un mācīšanās; tā ietver sevī arī mūžizglītību, mobilitāti, in-



tegrāciju, tālākizglītību, pašvērtēšanu un citas dzīves jomas. Veidojot demokrātisku izglītības telpu, ir nepieciešama sabiedrības atbildība, spēja mainīties un pilnveidoties. Pašlaik situācija Latvijas darba tirgū izvirza prasību pēc mācīšanās un profesionālās kvalifikācijas paaugstināšanas mūža garumā, ko arvien vairāk atbalsta gan valsts, gan darba devēji.

Nacionālajā un globālajā darba tirgū pastāvošā konkurence rada nepieciešamību pēc izglītības sistēmas mācību procesa pilnveidošanas katrā augstskolā, lai izvēlētos profesijas ietvaros nodrošinātu augstas klases sportistiem — augstskolu absolventiem — mūsdienīgas zināšanas un prasmes. Kā uzlabot augstas klases sportistu konkurētspēju darba tirgū pēc sporta karjeras pārtraukšanas? Pirmais un nozīmīgākais uzdevums — sekmēt augstas klases sportistu izlītošanos, radot vidi, lai sportisti vienlaicīgi varētu sekmīgi attīstīt abus karjeras virzienus, otrkārt, — nepieciešams motivēt, pārliecināt jaunus sportistus saprast dzīves prasmes un vajadzības. Augstas klases sportisti bieži kļūdās, domājot, ka, beidzot sporta karjeru, varēs atrast labi atalgotu darbu, pateicoties augstajiem sasniegumiem sportā, bet dzīvē notiek citādi — ir nepieciešama kvalitatīva izglītība. Latvijas sabiedrībā trūkst menedžeru, kas palīdzētu studentiem — sportistiem izprast duālās karjeras vadības principus.

Palielinoties bezdarbam un saasinoties konkurencei darba tirgū, jauniešiem, kuri ir bez augstākās izglītības, kā arī noteiktām prasmēm un kompetences, ir lielāka iespējamība tikt pakļautiem sociālajiem riskiem. Studenti pārtrauc mācības ekonomisku apsvērumu dēļ, lai meklētu darbu, taču bez izglītības un profesijas neiztur darba tirgus konkurenci.

Pasaulē vairākās valstīs ir izveidoti augstas klases sportistu duālās karjeras atbalsta centri, kuri palīdz sportistiem turpināt izglītību, tajā pašā laikā nepārtraucot veidot savu sporta karjeru. Šo centru mērķis ir sekmēt, attīstīt un paaugstināt sportistu zināšanas, veidot prasmes, attieksmes un pieredzi duālās karjeras vadībā, lai pārvarētu grūtības un problēmas savā attīstības ceļā; uzlabot karjeras konkurētspēju, attīstot individuus, spējīgus integrēties un pēc aktīvās sporta karjeras pārtraukšanas realizēt sevi zināšanu sabiedrībā.

Augstas klases sportistiem ir nepieciešama līdzsvarota sporta karjera un veiksmīgs turpinājums pēc aktīvā sporta. Reintegrācijai izglītībā un darba tirgū ir liela nozīme. Tāpēc karjeras atbalsta struktūrai nepieciešams pilnībā integrēties sporta, izglītības, nodarbinātības un sportistu dzīvesveida sistēmā, nepārtraucot saistību ar sporta vidi. Lai to sekmētu, augstas klases sportistiem jāveido dialogs ar treneriem, vecākiem, sporta funkcionāriem, docētājiem, konsultantiem, ārstiem, psihoterapeitiem, kā rezultātā jāizstrādā individuālais darbības plāns sportā un izglītībā, kā arī jānodrošina šī plāna vadīšana.

Sportistu duālā karjera sāk veidoties pēc 15 gadu vecuma, kad sākas specializācijas un meistarības posms sportā, savukārt izglītībā tas ir vidusskolas un augstskolas mācību laiks. Attēlā ir atspoguļots augstas klases sportistu duālās karjeras veidošanās posms (ieziņmēts ar ovālu), kas atbilst Latvijas apstākļiem.

Apskatot duālās karjeras vadības principus, jāņem vērā ne tikai sabiedrībā raksturīgās attīstības tendences (ekonomiskais, politiskais un sociālais konteksts), bet arī izglītības vadībai raksturīgās dimensijas — konceptuālā, mācību procesa vadīšana, kā arī karjeras izglītības specifika. (Skat. 1. att.)

Tas pats attiecas arī uz augstas klases sportistu duālo karjeru, kurā mācīšanās un trenēšanās ir uz personības izaugsmi un pašrealizāciju vērst process. Šodien duālās karjeras attīstībā akcents tiek likts uz procesu, nevis uz sasniegtajiem rezultātiem. Duālā karjera sevī iekļauj dažādu zināšanu, prasmju veidošanu, kā arī izglītības un sporta karjeras vadību. Karjeras vadības kompetence nodrošina indivīda progresu duālās karjeras attīstībā. ASV studentiem — sportistiem augstskolā primārais uzdevums ir izpildīt mācību plānu (būt sekmīgam) un tad — sports. Tajā pašā laikā no sportista tiek prasīti augsti rezultāti sportā, pretējā gadījumā sportists var zaudēt atbalstu duālās karjeras īstenošanai.

Pētījumā par augstas klases sportistu duālo karjeru Latvijā sportistiem un sporta funkcionāriem tika uzdoti jautājumi par atbalstu, kādu augstas klases sportisti — studenti ir saņēmuši studiju procesā. Sportisti savās atbildēs nosauca vairākus atbalsta veidus, kuri pēc līdzības tika sargrupēti četrās grupās:

1. studiju iespējas par valsts budžeta līdzekļiem vai par augstskolas līdzekļiem;
2. pasniedzēju sapratne: *“Brīdī, kad vairs neatrados Rīgā, četrus studiju priekšmetus kārtoju pēc individuālā plāna, tā kā nevarēju ierasties ikdienā uz lekcijām, sūtīju pasniedzējiem darbus, seminārus elektroniski, bija pretimnākoši pasniedzēji, interesējās par maniem sasniegumiem, centās atbalstīt. Diemžēl nesanāca pabeigt studijas, jo nevarēju ierasties Rīgā uz eksāmeniem, ieskaīšu datumos, līdz ar to nebija vēlams rezultāts.”*
3. iespējas studēt saskaņā ar individuālo studiju plānu, studēt ar e-studiju palīdzību;

## 1. attēls

Vecums	10	15	20	25	30	35
Sportiskais līmenis	Sagatavošanas		Specializācijas pilnveide	Meistarība		Pārtraukšana
Psihologiskais līmenis	Bērība	Pusaudzība		Pilngadība		
Psihosociālais līmenis	Vecāki, brāļi, māsa		Skolotāji, treneri, vecāki	Partneri, treneri		Ģimene, treneri
Izglītības un nodarbinātības līmenis	Sākumizglītība	Vidējā izglītība		Augstākā izglītība	Profesionālā pilnveide, darbs	



## 2. attēls

Gads	Sportisti	Summa	Stipendijas piešķirējs
2007.	25 + 20	25000 + 20000 Ls	LSFP + LOK
2008.	25 + 30	25000 + 30000 Ls	LSFP + LOK
2009.	42	25000 Ls	LSFP
2010.	40	25000 Ls	LSFP
2011.	33	23950 Ls	LSFP
2012.	36	21800 Ls	LSFP
2013.	38	23300 Ls	LSFP

4. grupā sportistu viedokļos skanēja atbilde, ka nekādu atbalstu nav saņēmuši. Šā jautājuma kontekstā jāpieņem, ka pastarpināti vairāki sportisti pieminēja, ka saņēmuši finansiālu atbalstu mācību procesam no Latvijas Sporta federācijas padomes (LSFP) un Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK).

Kopš 2007. gada pastāv augstas klases sportistu — studentu LSFP un LOK stipendijas, kas paredzētas mācību maksas vai ar mācībām saistīto izdevumu segšanai. Stipendijas tiek piešķirtas sportistiem — studentiem, kuriem attiecīgajā gadā ir augsti sportiskie rezultāti un kuri ir sekmīgi mācībās. Stipendiju finansēšanas avots ir valsts budžeta programmā "Sports" nolūkam paredzētie līdzekļi. (Skat. 2. att.)

Gadu no gada starp konkursa stipendiātiem līderos ir Rīgas Tehniskajā universitātē, Latvijas universitātē un Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā studējošie sportisti.

Atsaucoties uz veikto pētījumu par duālo karjeru, svarīgi bija noskaidrot, kādu atbalstu augstas klases sportisti gribētu saņemt, lai veiksmīgāk varētu savienot studijas ar augstu sasniegumu sportu. Lielākā daļa sportistu — studentu vēlētos pasniedzēju pretimnākšanu, sapratni: *"..ļaut augstas klases sportistiem darbus nodot vēlāk, nekā citiem, varbūt nedēļu — divas, jo reizēm tiktiešām nav laika un visiem jāpaskaidro, kāpēc; tas paņem daudz laika un enerģijas. Galvenokārt vajadzētu lielāku sapratni."* Vairāki respondenti savās atbildēs atzīmēja, ka būtu nepieciešams pielietot individuālo studiju plānu, e-studijas. Intervijā sportisti atzīmē, ka bieži nākas saskarties ar neziņu, ko un kā labāk darīt. Būtu labi, ja būtu kāds padomdevējs, kurš varētu palīdzēt atrisināt šīs problēmas.

Daži arī vēlētos, lai valsts izlases sportisti varētu studēt par budžeta līdzekļiem, turpretī komandu sporta spēļu sportisti uzskata, ka vajadzētu lielāku sapratni, ieinteresētību no sporta klubiem.

2013. gada nogalē Latvijā tika pieņemtas Sporta politikas pamatnostādnes 2014.—2020. gadam, kuru 47.punktā ir rakstīts: *pilnveidot duālās karjeras modeli, lai sportisti, kas pēdējo 4 gadu laikā veiksmīgi pārstāvējuši Latviju olimpiskajās spēlēs, Paralimpiskajās spēlēs, Eiropas vai Pasaules čempionātos (1.—6. vieta), varētu apvienot treniņu darbu ar studijām līdz bakalaura grāda iegūšanai izvēlētajā specialitātē.*

Pētījuma gaitā tika noskaidrots, ka augstas klases sportistiem duālajā karjerā iezīmējas trīs problēmu bloki:

1. Laika trūkums, kā rezultātā sportisti nevar sakārtot savu dienas režīmu ar mācību un treniņu plānu;
2. Sapratnes, komunikācijas, motivācijas trūkums, kas izpaužas sportistu neziņā par notiekošo augstskolā, kamēr sportisti atrodas treniņnometnēs vai sacensībās; trūkst padoma, kā labāk un pareizāk rīkoties konkrētajā situācijā; trūkst sporta organizāciju un augstskolu komunikācijas, sadarbības;
3. Studiju kursu plānojums — augstas klases sportistiem bieži nav iespējams ierasties uz eksāmeniem noteiktajā laikā, kā arī nodarbību izkārtojums nav piemērots.

Sporta funkcionāri, izsakot viedokļus par problēmām, ar ko nākas saskarties sportistiem duālās karjeras vadīšanas procesā, galvenokārt atzīmē, ka visa pamatā ir paša sportista attiek-

me un tas, kā tas ir nostādīts ģimenē. Neapšaubāmi — šajā procesā liela nozīme ir arī treneriem. Tāpat kā augstas klases sportisti, arī sporta funkcionāri sniedz savu viedokli — vai, veidojot duālo karjeru, būtu nepieciešamas duālās karjeras menedžeris, un kā viņš varētu palīdzēt. Uz šo jautājumu funkcionāru viedoklis pilnībā sakrīt ar sportistu viedokli; visi atbildēja pozitīvi: *"Bez šaubām, šāds te menedžeris, kurš sekotu līdzī apmeklējumam, sekmēm, treniņiem, varētu koordinēt kopā ar treneri, kopā ar federāciju. Tas sekmētu sasniegumus gan sportā, gan izglītībā; tas būtu tikai apsveicami"*.

Var secināt, ka pastāv kopsakarības gan sportistu, gan sporta funkcionāru viedokļos:

Augstas klases sportistu un sporta funkcionāru viedokļi sakrīt jautājumā par to, ka augstas klases sportistiem jāmacās augstskolā, lai paplašinātu savas zināšanas un iegūtu pamatu karjerai pēc augstu sasniegumu sporta.

Lai sekmīgi varētu vadīt duālo karjeru, svarīgs ir studiju un sporta vides faktors, pozitīva vide (kolēģi, docētāji, treneri, infrastruktūra), kas uzlabo rezultātus mācībās un sportā.

Respondenti izsaka identiski līdzīgus uzskatus par duālās karjeras menedžera nepieciešamību, kurš palīdzētu augstas klases sportistiem ar padomu plānošanā, mācību un sporta procesu koordinēšanā.

Lai arī abu grupu respondenti atzina, ka svarīgi ir veidot komunikāciju starp docētājiem un treneriem, kā arī jābūt pietiekamam finansiālam atbalstam sportā, augstas klases sportistiem nozīmīgāka šķiet laika un dienas režīma plānošana, kas atsaucas uz problēmām studiju procesā. Savukārt sporta funkcionāri lielāku akcentu liek uz ģimeni un pašu sportistu atbildību: ja ģimenē viss ir sakārtots, tiek ievērotas tradīcijas, arī jaunieši spēj savienot savas studijas un augstu sasniegumu sportu.

Sporta funkcionāri atzīst, ka treneri ne vienmēr atbalsta sportistus iegūt izglītību.

Lai risinātu šīs problēmas, augstas klases sportisti saskata nepieciešamību pēc sakārtotas sporta politikas, optimāla studiju plāna, turpretī sporta vadītāji kā galveno risinājumu redz augstskolu lielāku ieinteresētību augstas klases sportistu atbalstam un sportam vispār, uzsverot, ka lielāka atbildība jāuzņemas pašiem sportistiem. □



Viktors BONDERS

## VIEGLATLĒTI — REZULTĀTOS UN

Mūsu vieglatlēti sekmīgi startē daudzos pasaules augstākā ranga turnīros, un katrām sacensībām ir nepieciešams sagatavošanās laiks. Dažkārt pat treneriem ir rūpīgi jāizvērtē dalība kādās sacensībās, jo vairākas ir gandrīz vienlaikus. Kā izvērtēt prioritātes, kurās sacensībās piedalīties? Bieži vien trenera lēmums ir atkarīgs ne tikai no starptautiskajiem ranga vērtējumiem, bet arī no Latvijas Vieglatlētikas savienībā izstrādātajiem kritērijiem, un treneri izvēlas savus audzēkņus virzīt dalībai tādās sacensībās, kurās ir iespējams iegūt augstāku punktu skaitu, un līdz ar to — arī finansējumu nākamajai sezonai un iespējas iekļauties valsts izlases sastāvā. Tomēr līdz ar gadu gaitu mainās arī starptautisko sacensību nozīmīguma samērs. Kā izvērtēt sportistu sniegumu nozīmīgumu? Vieglatlētikā ir nepieciešams savstarpēji salīdzināt daudzu disciplīnu pārstāvjus, jo jāveido valsts izlašu komandas dažādu līmeņu sacensībām, jāiesniedz priekšlikumi gada labākā sportista statusam un finansējuma piešķiršanai. Ir nepieciešama vienota vērtēšanas sistēma. Tāda ir, bet vai tā ir arī objektīva?

Latvijas Vieglatlētikas savienībā ir izstrādāta ļoti plaša un detalizē-

ta rezultātu vērtēšanas sistēma (1). Salīdzinoši izvērtēsim tādas sacensības kā pasaules čempionāts, Eiropas U-23, U-19 čempionāts un pasaules Universiāde vieglatlētikā (skat. 1. tab.). Neapšaubāmi, ka visvairāk punktu piešķir par pasaules čempionātu (700). Bet nav saprotams, kāpēc par izcīnītajām vietām U-19 čempionātos tiek piešķirts vairāk punktu (500) nekā U-23 sacensībās (400). Vai tiešām rezultātu līmenis par to liecina? Vēl lielāku neizpratni izraisa piešķirtie punkti par izcīnītajām vietām pasaules Universiādē (100). Vai tiešām rezultātu līmenis šajās sacensībās ir tik zems?

Nav skaidrs arī, kāpēc tik liela punktu starpība ir vērtējumos par 1. līdz 3. vietu un par 4. līdz 8. vietu. Zināms, ka tāda līmeņa sacensībās godalgoto vietu ieguvējus un finalistus šķir sekunžu simtdaļas, daži centimetri vai punkti.

2006. gadā bija publicēti salīdzinošie rezultāti par vieglatlētu sasniegumu līmeni pasaules čempionātā, Eiropas U-23 un U-19 un pasaules Universiādē 2003. gadā (2). Pētījumā tika pierādīts, ka pasaules Universiādes rezultātu līmenis ir zemāks tikai par pasaules čempionāta rezultātu līmeni, bet pārliecinoši augstāks par rezultātu līmeni U-23 un U-19.

Viktors BONDERS



Rīgas Tehniskās universitātes asociētais profesors,  
RTU Sporta katedras vadītājs

Vai ir kādas pārmaiņas pēc desmit gadiem? Vai 2003. gadā tā bija nejaušība, vai tā ir tendence?

Savstarpēji salīdzinājām minēto vieglatlētikas sacensību rezultātus 2013. gadā, vērtējot tehniskos protokolus. Sacensību pirmo, trešo un astoto vietu rezultātu savstarpējā salīdzināšana dažādās vieglatlētikas disciplīnās vīriešiem un sievietēm parādīja, ka 2013.gada pasaules čempionāta rezultāti ir augstāki nekā rezultāti pasaules Universiādē, Eiropas U-23 un U-19 čempionātos. Tāpēc pasaules čempionāta rangs vieglatlētikā ir augstāks un par šajās sacensībās sasniegtajiem rezultātiem likumakarīgi būtu jāpiešķir visvairāk punktu. Savukārt pasaules Universiādē vīriešiem sasniegtie rezultāti bija augstāki nekā rezultāti Eiropas U-23 un U-19 sprinta un garās distancēs, lēkšanas un mešanas disciplīnās. Eiropas U-23 rezultāti bija augstāki par pasaules Universiādes un U-19 rezultātiem tikai vidējās distancēs un daudzciņā. Atsevišķu disciplīnu rezultāti Eiropas U-19 sacensībās bija augstāki nekā U-23 un Pasaules universiādē (barjeru distancēs, mešanas disciplīnās), tomēr der atgādināt, ka tas ir skaidrojams ar zemāku barjeru augstumu un vieglāku mešanas rīku svaru junioriem. Tāpēc nebūs korekti uzskatīt, ka junioru rezultāti šajās disciplīnās ir augstvērtīgāki.

Saskaitot punktus kopā par visām disciplīnām vīriešu konkurencē, ir skaidri redzams, ka pasaules studentu Universiādē sasniegtie rezultāti ir pārliecinoši augstvērtīgāki nekā U-19 un U-23 rezultāti. Kopvērtējumā arī sievietes konkurencē pasaules Universiādes rezultāti ir augstvērtīgāki nekā sasniegumi U-19 un U-23 sacensībās.

1.tabula

LVS izstrādātā sportistu sasniegumu vērtēšanas punktu sistēma				
Vieta	Pasaules čempionāts (punkti)	Pasaules Universiāde (punkti)	U-23 (punkti)	U-19 (punkti)
1.	700	100	400	500
2.	600	80	300	400
3.	500	60	250	300
4.	400	50	200	250
5.	350	40	175	225
6.	300	35	150	200
7.	275	30	125	175
8.	250	25	100	150
9.	225	0	80	125
10.	200	0	60	100



# VĒRTĒJUMOS

Kopumā sacensību rezultativitātes ziņā var secināt, ka pasaules Universiādes sacensību rangs ir zemāks nekā pasaules čempionātā, bet augstāks nekā Eiropas U-23 un Eiropas U-19 (3). Tātad šāds samērs jau veidojas kā likumsakarība un nevar tikt vērtēts kā atsevišķs nejaušs gadījums. Treneru un sporta speciālistu novērojumi un aptaujas rāda, ka pasaules Universiādes kļūst par visaugstākā ranga profesionālu sportistu cīņas arēnu un ka laiks, kad Universiādēs piedalījās **“studenti, kuri arī sportoja”, ir pagājis, dodot vietu “sportistiem, kuri arī studē”**. Duālās karjeras modeļa attīstība pasaules valstīs nosaka, ka mainās vērtības un ka studijas ir kļuvušas par ļoti daudzu augstu sasniegumu sportistu dzīves aktivitāti.

Augsti sasniegumi nav attiecināmi tikai uz godalgoto vietu ieguvējiem. Salīdzinot rezultātus katrā disciplīnā neatkarīgi no sacensību ranga, ir redzams, ka rezultātu starpība uzvarētājiem un astotās vietas ieguvējiem ir ļoti maza, un tas liecina par sīvu konkurenci sacensībās. Tāpēc ir pamats piešķirt punktus ar mazāku starpību, nekā ir pieņemts esošajā LVS punktu skaitīšanas sistēmā.

Varam secināt, ka vieglatlētu rezultātu salīdzināšana vīriešiem un sievietēm pēdējo desmit gadu laikā pasaules čempionātos, pasaules Universiādēs, U-23 un U-19 sacensībās izteikti norāda uz pasaules Universiādes ranga augstāku pozīciju nekā Eiropas čempionātos (U-23, U-19). **Rezultātu salīdzinošais izvērtējums desmit gadu garumā norāda uz tendenci, nevis nējaušību, un tāpēc vieglatlētu izcīnīto vietu vērtēšanai ir nepieciešams izstrādāt jaunu LVS punktu piešķiršanas sistēmu**, kurā tiktu ņemts vērā kā sacensību rangs, tā arī sportistu sasniegto rezultātu blīvums starp godalgoto vietu ieguvējiem un finālistiem.

Objektīva sportistu ranga noteikšanas un finansālā atbalsta piešķiršanas sistēma ir nepieciešama kā visa sporta veida, tā arī katra vieglatlēta individuālās izaugsmes sekmēšanai! □

## Informācijas avoti:

1. Punktu sistēma sportistu un treneru ranga noteikšanai. Apstiprināts LVS valdes sēdē 14.09.2013. Protokols Nr.07.
2. Bonders V. Studentu-vieglatlētu rezultātu līmenis Latvijas, Eiropas un Pasaules mēroga sacensībās. RTU zinātniskie raksti. Humanitārās un sociālās zinātnes. Sērija 8, sējums 10. RTU: Rīga, 2006.
3. Tehniskie protokoli pasaules čempionāta, pasaules Universiādes, Eiropas U-23 un U-19 čempionātos 2013.gadā. Avots: sacensību oficiālās mājaslapas.

Vietu sadalījums kopvērtējumā.

Vīrieši	P.Č.	Vieta-punkti	P.U.	Vieta-punkti	E.U-23	Vieta-punkti	E.U-19	Vieta-punkti
100m.	1	9.77	1	10.10	2	10.20	3	10.40
	3	9.95	1	10.21	2	10.48	3	10.53
	8	10.21	1	10.64	3	10.61	2	10.75
200m.	1	19.66	1	20.00	2	20.41	3	20.62
	3	20.04	1	20.33	2	20.49	3	20.94
	8	20.37	1	20.99	2	21.01	3	21.39
400m.	1	43.74	1	45.49	2	45.51	3	45.81
	3	44.52	1	45.63	2	46.04	3	46.21
	8	45.03	1	46.97	2	47.80	3	48.57
		9		19		26		36

800m.	1	1:43.31	1	1:46.53	3	1:45.79	2	1:49.58
	3	1:43.76	1	1:47.31	3	1:46.29	2	1:50.04
	8	1:46.57	1	1:49.80	3	1:47.74	2	1:53.46
1500m.	1	3:36.28	1	3:39.39	2	3:43.83	3	3:44.14
	3	3:36.83	1	3:39.51	2	3:44.65	3	3:45.43
	8	3:37.52	1	3:42.00	2	3:46.46	3	3:46.84
3000m.kav.	1	8:06.01	1	8:32.53	2	8:34.64	3	8:45.91
	3	8:07.86	1	8:38.41	3	8:38.08	2	8:54.54
	8	8:17.41	1	8:54.72	3	8:46.11	2	9:04.23
		9		23		22		36

Vietu sadalījums kopvērtējumā.

Vīrieši	P.Č.	Vieta-punkti	P.U.	Vieta-punkti	E.U-23	Vieta-punkti	E.U-19	Vieta-punkti
5000m.	1	13:26.98	1	13:35.89	2	14:19.39	4	13:49.76
	3	13:27.26	1	13:37.18	2	14:20.65	3	14:36.62
	8	13:29.87	1	14:08.02	2	14:27.68	3	14:53.51
10000m.	1	27:21.71	1	28:45.96	3	29:43.64	4	28:31.16
	3	27:22.61	1	28:47.28	2	29:38.07	3	29:59.07
	8	27:29.21	1	29:35.81	2	29:59.37	3	31:43.71
		6		13		20		21

110m.b.	1	13.00	1	13.43	3	13.55	4	13,18(99)
	3	13.24	1	13.47	3	13.66	4	13.31
	8	13.51	1	13.97	3	14.22	4	13.84
400m.b.	1	47.69	1	49.79	4	48.76	2	49.23
	3	48.05	1	49.96	3	49.19	2	50.71
	8	49.08	1	50.51	3	50.14	2	52.29
		6		19		18		17

Vietu sadalījums kopvērtējumā.

Vīrieši	P.Č.	Vieta-punkti	P.U.	Vieta-punkti	E.U-23	Vieta-punkti	E.U-19	Vieta-punkti
Augstslēkšana	1	2.41	1	2.31	2	2.28	3	2.20
	3	2.38	1	2.28	2	2.26	3	2.18
	8	2.29	1	2.20	2	2.18	3	2.12
3-soļlēcšana	1	18.04	1	17.01	3	17.13	2	16.01
	3	17.52	1	16.57	2	16.49	3	15.85
	8	16.74	1	15.87	3	16.06	2	15.42
Tāllecšana	1	8.56	1	8.46	2	8.37	3	7.86
	3	8.27	1	8.15	2	7.90	3	7.60
	8	8.02	1	7.67	2	7.60	3	7.26
Kārtslēkšana	1	5.89	1	5.60	2.5	5.60	2.5	5.30
	3	5.82	1	5.50	2.5	5.50	2.5	5.25
	8	5.65	1	5.30	2.5	5.30	2.5	5.10
		12		27.5		32.5		48

Vietu sadalījums kopvērtējumā.

Vīrieši	P.Č.	Vieta-punkti	P.U.	Vieta-punkti	E.U-23	Vieta-punkti	E.U-19	Vieta-punkti
Lode	1	21.73	1	20.30	3	19.78	4	20,44(6)
	3	21.34	1	19.65	3	19.42	4	20.07
	8	20.39	1	18.47	3	18.75	2	18.46
Disks	1	69.11	1	63.54	3	62.40	4	64,75(1,75)
	3	65.19	1	62.16	2	61.61	3	61.54
	8	63.38	1	58.43	2	57.25	3	56.98
Šķēps	1	87.17	1	83.11	2	82.77	3	79.68
	3	86.23	1	81.24	3	81.74	2	73.95
	8	80.03	1	75.53	2	74.01	3	69.68
Veseris	1	81.97	1	79.99	2	74.63	3	78,34(6)
	3	79.36	1	78.08	2	74.00	3	73.43
	8	77.57	1	72.99	2	67.92	4	71.66
		12		29		38		41

10-cīņa	1	8809	1	8164	3	8366	2	7975
	3	8512	1	7611	4	8252	2	7778
	8	8370	1	7240	4	7606	2	7356
		3		11		6		10

Kopā: 57 141.5 162.5 209



Evija DĀRZIŅA, Biruta LUIKA

## SPORTS PAŠVALDĪBAS MĀJ

**M**ēs dzīvojam 21.gadsimtā, kas ir globalizācijas, jaunu tehnoloģiju un informācijas laikmets. Patlaban nav nekā vērtīgāka par informāciju pareizajā laikā un vietā. Ja organizāciju tēlaini salīdzina ar dzīvu organismu, informācija ir kā asinis, kuras apgādā organismu ar visu nepieciešamo. Informācijas apmaiņa ir svarīga jebkurā nozarē, tajā skaitā, — arī sporta nozarē. Arvien vairāk cilvēku nodarbojas ar sportu, apmeklē sporta pasākumus, lasa par notikumiem sportā, skatās TV sporta pārraides. Vienam tā ir aktīva atpūta, izklaide, citam tas ir dzīvesveids, profesija. Sports šodien ir kļuvis, varētu teikt, par modes lietu.

Lai zinātu, kur kas notiek, kādi ir rezultāti, un citu informāciju, ir nepieciešama komunikācija sporta jomā. Arvien pieaug interneta mājaslapu nozīme informācijas ieguvei, sabiedrisko attiecību veidošanā, tāpēc mājaslapas izveide ir elektroniskā komunikācija ar sabiedrību, kas ievērojami atvieglo komunikāciju kā iestādē vai uzņēmumā, tā arī saziņā ar sabiedrību kopumā vai noteiktā jomā. Izveidojot interneta mājaslapu, rodas unikāla iespēja sasniegt sabiedrību tieši, bez žurnālistu un tradicionālo masu mediju starpniecības.

Viena no pašvaldības kompetencēm ir veicināt veselīgu dzīvesveidu un sporta attīstību savā administratīvajā teritorijā, tāpēc sporta informācijas nodošanā iedzīvotājiem vissvarīgākā būtu informācija par:

- pasākumiem, sacensībām, to nolikumiem;
- sacensību dalībnieku skaitu, rezultātiem;
- treniņu/nodarbību iespējām;
- sporta bāzu "pieejamību";
- sporta organizācijām;
- sporta speciālistiem, to kvalifikāciju u. tml.

Lai noskaidrotu, kādu informāciju iedzīvotāji meklē savu pašvaldību mājaslapās par sportu, tika veikta anketēšana, kurā konstatēts, ka respondenti vēlas iegūt informāciju par sporta sacensībām, trenēšanās iespējām, vadošajiem sportistiem un treneriem, sacensību rezultātiem, pakalpojumu veidiem, sporta bāzēm, treniņu programmām, individuāliem vingrojumiem, sportošanu mājas apstākļos, sporta uzturu; par sportam piešķirto finansējumu; lasīt treneru karjeras stāstus, vadošo sportistu dzī-

vesstāstus; par sportistu pieredzi, motivējošiem iemesliem; redzēt fotogrāfijas. Papildus respondenti minēja arī tādu informāciju, kā attiecīgā reģiona sporta attīstības plāns, sportam piešķirtais finansējums.

No respondentu sniegtajām atbildēm konstatējām, ka viņi vēlas iegūt informāciju par sportu, tāpēc ir svarīgi, lai viņi to arī saņemtu pieejamā un pārskatāmā veidā un lai viņi nezaudētu vēlmi arī turpmāk ielūkoties attiecīgajā mājaslapā.

Nākamais solis bija izpētīt, kādu informāciju par sportu sniedz pašvaldību mājaslapas. Par pamatu ņemot teorētiskās atziņas un iedzīvotāju anketēšanas rezultātus, tika noteikti datu veidi, kādus meklēt pašvaldību mājaslapās.

Pēc šiem datiem izvērtētas 119 pašvaldību mājaslapas, un iegūtie rezultāti (%) ir redzami 1. attēlā.

No visām 119 apskatītajām pašvaldību mājaslapām sporta sadaļa ir 78% no tām. 10% no pašvaldību mājaslapām "Sports" nav sākuma lapā kā pirmā līmeņa izvēlne/vietne, bet informācija par sportu ievietota tādās vietnēs kā "sabiedrība", "izglītība", "jaunatne", "iestādes", "nozare" u.tml. Šādas pašvaldības ir sešpadsmit — piecas lielo pilsētu — Rīga, Daugavpils, Jelgava, Jēkabpils un Liepāja — un vienpadsmit novadu pašvaldības — Alsungas, Alūksnes, Amatas, Ciblas, Ērgļu, Līvānu, Rūjienas, Viesītes, Sējas, Lielvārdes un Jaunpils.

Daudzu pašvaldību mājaslapās nav nekādas informācijas par sportu — Baltinavas novada pašvaldībā, Jaunjelgavas novada pašvaldībā, Pļaviņu novada pašvaldībā, Raunas novada pašvaldībā, Salas novada pašvaldībā un Zilupes novada pašvaldībā.

Kā pozitīvu piemēru var minēt Siguldas pašvaldību, kurai ir labi strukturēta, ērti pieejama, regulāri atjaunota visplašākā informācija par sportu. Jau Siguldas pašvaldības mājaslapas sākumlapa informē par šādām vietnēm — pašvaldība, izglītība, kultūra, sports, būvvalde/attīstība, sabiedrība, noderīga informācija, kontakti. Atverot vietni "Sports", tā savukārt piedāvā vairākas vietnes: Notikumi, Pasākumu plāns, Skolu sports, Sporta skola, Sacensību rezultāti, Fotogalerija. Katrā no sadaļām ir gan informācija, gan apraksti, gan fotoattēli. "Skolu sporta" vietnē var iepazīties arī ar metodiskajiem materiāliem, kas ir pieejami visiem

**Evija DĀRZIŅA**



Bērnu un jaunatnes sporta skolas "Rīdzene" izglītības metodiķe

Vaļasprieki: Kultūras un sporta pasākumu apmeklēšana, sporta pasākumu organizēšana, piedalīšanās sporta sacensībās un pasākumos.

**Biruta LUIKA**



LSPA Sporta vadības un komunikāciju zinātnes katedras vadītāja,

kvalifikācijas "Vadītājs sporta jomā" studiju programmas vadītāja,

Docente

Vaļasprieks: darbs dārzā

interesentiem. Atrodama informācija par katra sporta veida nodaļu un vēl atsevišķi — katra trenera nodarbību grafiks.

Saldus pašvaldības mājaslapas vietne "Sports" arī ir bagāta ar informāciju, trūkst tikai datu par sportam piešķirto finansējumu, interviju ar vadošajiem sportistiem, treneriem. Vismazāk informācijas pašvaldības mājaslapas sporta sadaļā ir Ērgļu novada pašvaldībai, kurā informācija aizņem tikai pusi lapas atvēruma.

Visvairāk informācijas pašvaldību mājaslapās ir par sacensībām; procentuāli tie ir 66%, bet ļoti daudzām pašvaldībām (40) nav aktuālas informācijas par sacensībām. Piemēram, to nenodrošina Liepājas pilsētas, Bauskas, Cēsu un Alūksnes novadu pašvaldības.

Apkopojot, cik pašvaldību mājaslapās ir informācija par sporta pakalpojumiem, šāda informācija ir 50% pašvaldībām. Pusei pašvaldību ir šāda informācija, un pusei — nav. Nepievienojot mājaslapās informāciju par sporta pakalpojumiem, mājaslapas apmeklētāji nemaz nezina, kādus sporta veidus varētu apgūt vai kādu no fitnesa pakalpojumiem iespējams saņemt šajā pašvaldībā.

Apzinoties, ka sporta bāze ir viena no primārajām lietām, lai varētu nodarboties ar sportu, un, salīdzinot šo faktu ar informāciju par sporta bāzēm pašvaldību mājas-



# ASLAPĀ

lapās, var secināt, ka tikai 47% ir informācija par sporta bāzēm.

Katrā pašvaldībā ir noteikts cilvēks; tie var būt arī vairāki, kas atbild par sportu. Informācija par šādiem sporta speciālistiem bija tikai 19% pašvaldību.

Sportā — dalībniekiem, treneriem, skatītājiem, sponsoriem — galvenais ir rezultāts. Lai noskaidrotu labāko sportistu pašvaldībā, tiek rīkotas sacensības, un vienīgais veids, kā noskaidrot labāko sportistu — rezultāta izvērtējums. Noslēdzot jebkuras sacensības, mājaslapā ir jāievieto sacensību rezultāti, bet, izvērtējot visas pašvaldības, sacensību rezultāti bija tikai 14%. Sacensību rezultāti atspoguļoti šādās pašvaldībās — Rīgas, Jēkabpils, Aizputes, Alūksnes, Bauskas, Brocēnu, Gulbenes, Jelgavas, Krimuldas, Ķeguma, Madonas, Mazsalacas, Ogres, Saldus, Saulkrastu, Siguldas un Valkas pašvaldībā. Viens no variantiem, kāpēc šis rādītājs ir tik zems, varētu būt tas, ka rezultāti ir pievienoti pie citām sadaļām, piemēram, basketbola rezultāti pievienoti pie sporta pakalpojuma sadaļas "basketbols". Lai neveidotos haotiska secība sporta sadaļā, ieteicams izveidot atsevišķu sadaļu tieši rezultātiem, lai mājaslapas apmeklētājiem būtu vieglāk atrast rezultātus un fotogalerijas, jo tie būs vienkopus sadaļā "rezultāti".

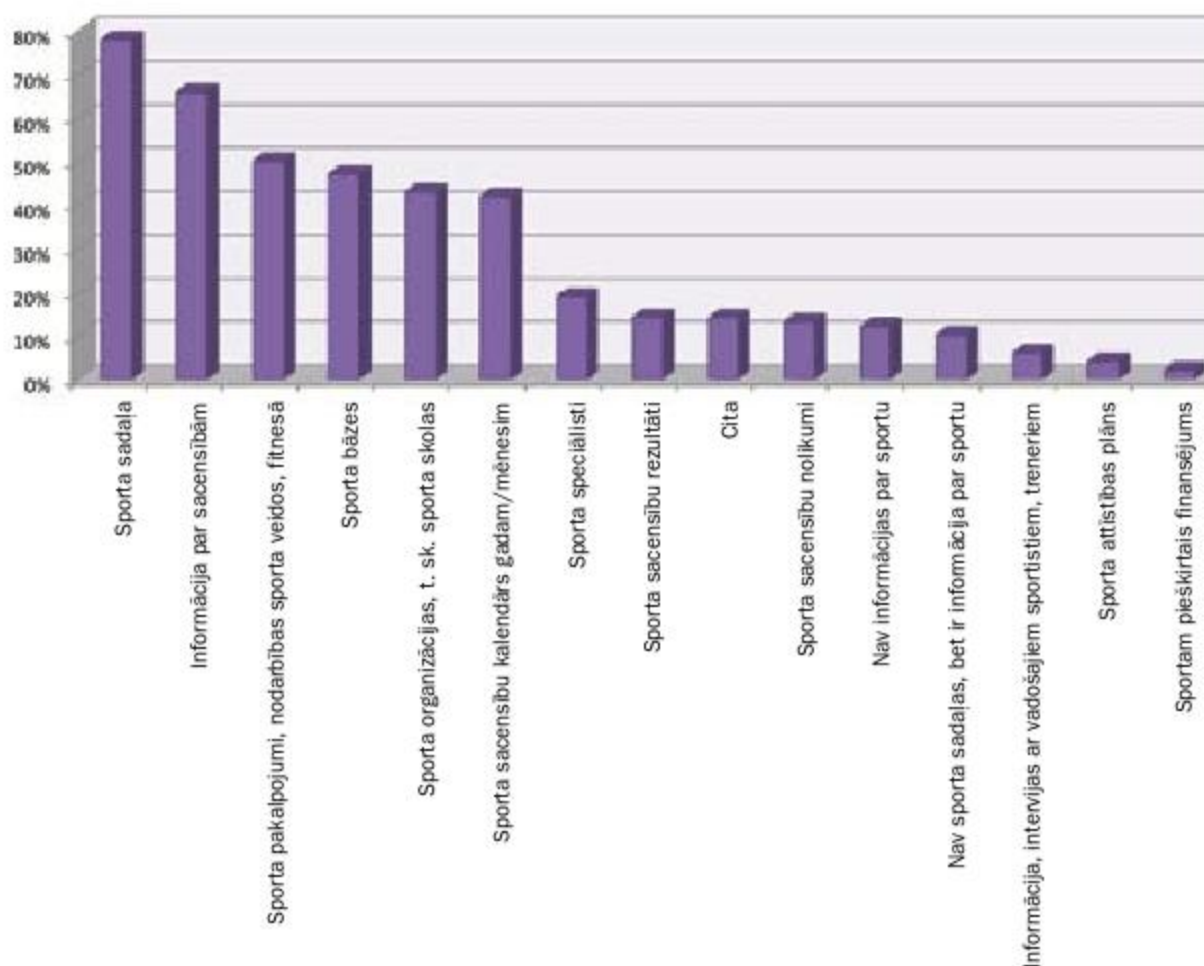
Sporta sacensību nolikumi ir 13% pašvaldību. Informācija par nolikumiem ir Rīgas, Jēkabpils pilsētas, Alūksnes, Auces, Bauskas, Gulbenes, Ilūkstes, Jēkabpils novada, Krimuldas, Ķeguma, Līvānu, Mazsalacas, Saldus, Siguldas, Talsu un Valkas novada pašvaldībā. Informācija par sporta sacensību nolikumiem dominē mazo pilsētu pašvaldībās. Vairākumam pašvaldību nolikumiem nav atsevišķas sadaļas un tie pievienoti citur, kas padara sporta sadaļu nepārskatāmu.

6% pašvaldību sporta sadaļā ir intervijas ar vadošajiem sportistiem un treneriem. Šādas informācijas vairāk ir novadu mājaslapās — Jēkabpils, Apes, Babītes, Baldones, Iecavas, Madonas un Siguldas, kā arī Valmieras pilsētas mājaslapās.

Plāns par sporta attīstību un tā realizāciju ir tikai 4% pašvaldību. Par sporta attīstību domā Jūrmalas, Burtnieku, Kuldīgas, Saldus un Siguldas novada pašvaldībā. Informācija par sportam piešķirto finansējumu ir Siguldas un Tukuma pašvaldību mājaslapās.

Kopumā pašvaldību mājaslapās ievietotā informācija nav pietiekama, un tā ir ne-

## Sporta sadaļu analīze pašvaldību mājaslapās



pārskatāma, piemēram, nav atsevišķas sadaļas rezultātiem, nolikumiem, bet tās tiek pievienotas citām sadaļām.

Pētot pašvaldību mājaslapas sporta sadaļu, rodas iespaids, ka informācija ir ievietota haotiski: rezultāti, nolikumi u.tml. kopā ar aktuālo informāciju. Salīdzinot sporta sadaļas informāciju ar pārējām pašvaldības mājaslapas sadaļām, var secināt, ka sporta sadaļā pieejamā informācija ir vispārīga un nepārskatāma, nepietiekama un nepilnīga. Tika konstatēts, ka, atverot noteiktu sadaļu, nepieciešamā informācija nemaz nav pievienota, piemēram, atsevišķi izveidota sacensību kalendāra sadaļa, bet pats kalendārs nemaz nav pievienots. Sporta sadaļas struktūras nepārskatāmi, kas rada apjukumu mājaslapas apmeklētājos. Lai arī vairākās pašvaldībās ir aktīva sporta dzīve, informācija par to ir ļoti niecīga; pašvaldības neizmanto priekšrocības, ko sniedz interneta vide.

Lai sistematizētu un sakārtotu mājaslapas, ieteicams pārdomāt šāda veida informācijas ievietošanu tajās:

- sporta attīstības plāns;
- informācija par sporta organizācijām;

- uzskaitē un apraksts par sporta pakalpojumu veidiem, ko piedāvā attiecīgajā pašvaldībā;
- sportam piešķirtais finansējums — vispārīga informācija, bet tomēr jāparādās;
- sporta bāzes raksturojums, noslogotība, izcenojums, pievienoti fotoattēli;
- informācija par sporta speciālistiem, minot ne tikai vārdus un uzvārdus;
- sporta sacensību kalendārs, lai attiecīgās pašvaldības iedzīvotāji būtu informēti par pasākumiem, kuri notiek dzīvesvietā;
- informācija par sacensībām un sporta sacensību nolikumi, lai tie, kuri vēlas piedalīties sacensībās, zina visu svarīgāko par sacensībām;
- sacensību rezultāti;
- intervijas ar novada vadošajiem sportistiem un treneriem, būtiska informācija par sportu novadā;
- informācija par semināriem.

Rūpēsimies, lai pašvaldības mājaslapas informācija par sportu būtu aktuāla, vispusīga, saistoša un ar uztverei draudzīgu noformējumu! □

### Informācijas avoti:

1. Beech J., Chadwick J. *The Business of Sport Management*. England: Pearson Education Limited, 2004.
2. Dārziņa E. *Elektronisko informācijas resursu izmantošana sporta popularizēšanā*. Bakalaura darbs. Rīga, LSPA, 2013.
3. Luika S. *Inovāts Latvijas sporta nozares stratēģiskās plānošanas modelis*. Promocijas darbs [tiešsaiste]. Pieejams: [http://www.lspa.lv/files/2012/25.12/Luika\\_Signe\\_2013.pdf](http://www.lspa.lv/files/2012/25.12/Luika_Signe_2013.pdf)
4. Ruperte I. *Uzņēmuma vadīšana*. Jumava, 2010.
5. Siguldas sports, Sigulda. Pieejams: <http://www.siguldassports.lv/sludinajumi/itemlist/category/19-sludin%C4%81jumi>
6. *Sporta likums*. [tiešsaiste]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=68294>



Andra PRIEDNIECE

## STUDENTU SPORTA ATTĪSTĪBA L

**K**opumā studentu sporta vēsturisko attīstību var iedalīt trijos atšķirīgos posmos, un katrā posmā studentu sports ir pilnveidojies atšķirīgā veidā.

Vēstures dati liecina, ka studentu sporta kustības pirmsākumi meklējami Korporāciju Prezidiju konventā (PK). Tā bija organizācija, kas vadīja un organizēja arī sporta nodarbības un treniņus studentiem (5). Šī organizācija tika dibināta 1919. gada 27. septembrī un no 1923. gada PK vadīja Jaunatnes kristīgās savienības direktors Džons Geiners, vēlāk — Ādolfs Grasis. PK organizēja sporta nodarbības, kurās 20 minūtes vingroja un pēc tam spēlēja basketbolu (3). Vēlāk gadu gaitā noritēja aktīva dažādu sporta veidu attīstība Latvijas Studentu korporācijās. 1927. gadā Latvijas Studentu korporācija *Selonia* nodibina airēšanas sekciju, bet *Lettonia* sāk regulāras sacensības galda tenisā (6). Vēlāk, 1932. gadā, notiek arī pirmās sacensības starp korporācijām basketbolā. Ar šīm sacensībām sākās populārie volejbola (no 1933. g.) un basketbola (1934. g.) studentu turnīri. Latvijas brīvalsts laikā PK rīkoja sacensības basketbolā, volejbola, futbolā, vieglatlētikā, slēpošanā, galda tenisā un šahā, bet Latvijas mēroga sporta dzīvē korporācijas visaktīvāk iekļāvās airēšanā un galda tenisā (1).

Viena no vadošajām organizācijām un studentu sporta pamatlicējām ir Latvijas Universitātes akadēmiskā sporta biedrība (LUASB), kas tika dibināta 1922. gadā (7). Liela nozīme studentu sporta veicināšanā bija Robertam Plūmem, kura ierosmē 1928. gadā nodibināja biedrību "Universitātes sports" (US) (9). US varēja darboties visi studenti, neatkarīgi no piederības organizācijām. US nepiederēja ne laukumi, ne vingrotavas, ne arī pietiekami līdzekļi, lai algotu instruktorus un trenerus. Neraugoties uz grūtībām, US izveidojās par vienu no spēcīgākajām biedrībām Latvijā, un US studentu izlases sacentās arī ar citu valstu studentu izlasēm.

Latvija regulāri piedalījās Starptautiskās studentu konfederācijas (CIE) rīkotajās sacensībās (2, 4). 1930. gadā "Universitātes Sports" pārstāvjī piedalījās pasaules IV studentu spēlēs Darmštatē vieglatlētikas un daiļlēcšanas sacensībās. Latvijas studenti startēja Pasaules studentu Vasaras

Universiādēs 1933. gadā Turīnā, 1935. gadā Budapeštā, 1937. gadā Parīzē un 1939. gadā Monako, bet Pasaules studentu Ziemas Universiādēs — 1933. gadā Bordonekijā, 1935. gadā Sanktmoricā un 1939. gadā Lillehamerā. 1939./40. mācību gads bija pēdējais Latvijas studentiem, kad tika organizētas Latvijas meistaracikstes un kad tika dota iespēja piedalīties starptautiskās studentu spēles un meistaracikstēs.

Lai arī nākamajā — Padomju Savienības posmā — Latvijas studentu korporācijas nedarbojās, tomēr, sākot ar 1956. gadu, visās Latvijas PSR augstākajās mācību iestādēs tika ieviests sporta specializācijas kurss — vieglatlētikā (obligāts visām augstākajām mācību iestādēm), slēpošanā (sniega rajonos), vingrošanā, peldēšanā, ritenbraukšanā, sporta spēlēs un citos sporta veidos — atkarībā no iespējām augstākajā mācību iestādē. Sporta nodarbību obligātais raksturs jūtami sekmēja kā augstskolu sporta klubu, tā arī studentu sporta sacensību sistēmu visā valstī — sporta sacensības norisinājās gan augstskolu ietvaros, gan starp augstskolām, piemēram, Spartakiādes un Vissavienības studentu spēles. Spartakiādē mērķis bija pārbaudīt un sekmēt fiziskās kultūras un sporta darbu augstākajās mācību iestādēs un sporta klubos (8). Tomēr jāatzīmē, ka Latvijas PSR studentiem būtībā tika liegta pilnvērtīga iespēja pārstāvēt savu valsti pasaules līmenī, jo Pasaules Studentu Universiādēs Latvijas studenti — sportisti varēja piedalīties tikai PSRS studentu izlašu sastāvos pēc milzīgas atlases pārvešanas.

Kopš 1990. gada Latvijas augstskolu studentu sporta dzīvē iestājas trešais attīstības posms, kuru vada un organizē Latvijas Augstskolu sporta savienība (LASS). Lai gan LASS oficiāli tika dibināta tikai 1993. gada 7. jūlijā, tomēr tā uzņēmās studentu sporta vadību jau krietni agrāk, proti, — 1990. gadā. LASS ir patstāvīga un neatkarīga sabiedriskā sporta organizācija, kas sadarbojas ar Starptautisko Studentu Sporta federāciju (FISU), Eiropas Studentu Sporta asociāciju (EUSA), Latvijas Republikas oficiālajām valsts struktūrām, Latvijas Izglītības un zinātnes ministriju, Latvijas Sporta federāciju padomi (LSFP), Latvijas Olimpisko

Andra  
PRIEDNIECE



Latvijas Augstskolu sporta savienības izpilddirektore,  
Ķelnes Sporta Universitātes absolvente

komiteju (LOK), sporta veidu federācijām, savienībām un augstskolām un to sporta klubiem (10).

LASS kā viena no 167 FISU Nacionālajām Studentu sporta federācijām piedalās FISU organizētajās konferencēs un ģenerālajās asamblejās, kā arī veic visus organizatoriskos pasākumus, lai nodrošinātu Latvijas studentu piedalīšanos tās rīkotajās Pasaules Vasaras un Ziemas Universiādēs un čempionātos. Kopš 2000. gada 17. novembra LASS ir arī Eiropas Studentu Sporta asociācijas (EUSA), kura apvieno 47 Eiropas Nacionālās Studentu sporta federācijas, biedrs.

Latvijas studenti piedalās ne tikai starptautiskās sacensībās, bet arī LASS rīkotajās Latvijas Universiādēs jau kopš 1990./1991. mācību gada. Dalība augstskolu vidū, kā arī piedāvāto sacensību klāsts ir ar gadiem audzis. Latvijas I Universiādē piedalījās sešas no tajā laikā valstī esošajām 12 augstskolām. Latvijas IX Universiādē tika piedāvātas sacensības 18 sporta veidos, bet Latvijas XXIII Universiādē 2012./2013. mācību gadā tika organizētas sacensības jau 25 sporta veidos. Šī attīstība ir vērojama arī Latvijas studentu aktīvākā dalībā Pasaules Ziemas un Vasaras Universiādēs. Kopš neatkarības atgūšanas Latvijas studenti piedalās Pasaules Universiādēs no 1993. gada.

Dalība Pasaules Universiādēs vainagojusies arī ar augstiem panākumiem. 1993. gada Pasaules Vasaras Universiādē Bufalo mūsu vieglatlēti ierindojās jau pirmajā desmitniekā (Sergejs Inšakovs — 200 m skrējienā — 7. vieta un Guntis Peders — 110 m barjerskrējienā — 7. vieta). 1995. gada Vasaras Universiādē Fukuokā (Japāna) Latviju pārstāvēja tikai trīs vieglatlēti. Sākot ar 1997. gadu, Latvijas studenti ir izcīnījuši dažāda kaluma medaļas. 1997. gada Universiādē Sicīlijā (Itālijā) Ēriks Rags izcīnīja augsto 6. vietu šķēpa mešanā, bet



# ATVIJĀ VĒSTURISKĀ SKATĪJUMĀ

1999. gadā Palma de Maljorkā un 2001. gadā Bejingā viņš kļuva par Universiādes čempionu. Sākot ar šīm zelta medaļām, tika gaidīti augsti rezultāti arī turpmākajās Pasaules Universiādēs. Šīs cerības attaisnoja Ainārs Kovals un Vadims Vasiļevskis. 2005. gadā Izmirā (Turcijā) Kovals kļuva pat čempionu, bet 2007. gadā Bangkokā (Taizemē) Vasiļevskis kļuva par čempionu. Kovals Bangkokā izcīna bronzas medaļu. Savukārt 2009. gada Pasaules Vasaras Universiādē Harbinā (Ķīnā) Kovals atkārtoti kļuva par Universiādes čempionu. Harbinas Universiādē arī Māris Urtāns rāda augstu sniegumu lodes grūšanas sacensībās, izcīnot 5. vietu.

Arī citās vieglatlētikas disciplīnās Latvijas studenti izcīnīja augstas vietas — 2011. gadā Ķīnā (Šeņženā) 100 m sprintā Ronaldam Arājam — 4. vieta, tāllēkšanā — Laumai un Mārai Grīvām 10. un 12. vieta.

Ne tikai Latvijas vieglatlētjiem ir izdevies izcīnīt Universiādes medaļas. 2001. gada Universiādē Bejingā Latvijas vingrotāji priecēja Latvijas līdzjutējus. Igors Vihrovs kļuva par Universiādes vicečempionu, bet Jevgēnijs Sapronenko izcīnīja augsto 6.vietu. Savukārt 2003. gadā Korejā Latvijas students Jevgēnijs Sapronenko kļuva par Universiādes čempionu vingrošanā. Latvijas studentu sasniegumu virsotne tika ieņemta pagājušā gada Universiādē Kazaņā. Šajā Universiādē Latvija varēja lepoties ar trim medaļām. Septiņcīņā Laura Ikauniece izcīnīja sudraba medaļu, bet Jānim Rēriham jostu cīņā un Elzai Gulbei akadēmiskajā airēšanā tika pasniegtas bronzas medaļas.

Pasaules Ziemas Universiādēs Latvijas studenti piedalās kopš 1997. gada. Mūsu studenti līdz pat pagājušā gada XXVI Pasaules Ziemas Universiādei vēl nespēja

sacensties par augstām vietām ar pasaules spēcīgākajiem studentiem. 2013. gada Ziemas Universiādē Trentino Latvijas studenti izcīnīja augstās 8.vietas hokejā un kalnu slēpošanā. Students un olimpietis Kristaps Zvejnieks vieš cerības, ka Latvija nākamajās Ziemas Universiādēs sagaidīs savu pirmo izcīnīto medaļu.

Iespējams, rodas jautājums, kādēļ Latvijas studentu sniegums Pasaules Universiādēs nav vēl augstāks? Atbilde ir saistīta ar finansiālajiem aspektiem. Tikai uz 2013. gada Vasaras Universiādi Kazaņā Latvija spēja aizvest rekordlielu delegāciju, proti, — 140 dalībnieku, un uz Ziemas Universiādi Trentino — 40 dalībnieku. Šī attīstība ir skaidrojama ar Latvijas studentu kustības attīstību, kā arī ar valsts vēlmi un iespējām attīstīt Latvijas studentu kustību. Valsts finansiālo atbalstu saņem ne tikai LASS, bet arī labākie Latvijas studenti — sportisti. 2007. gadā šīs stipendijas saņēma 25 studenti — sportisti, bet līdz 2013. gadam stipendiātu skaits ir strauji audzis — līdz 37 studentiem — sportistiem. Stipendiju fonds pagājušajā gadā sasniedza 22 000 LVL.

Apskatot Latvijas studentu sporta, proti, — Latvijas Augstskolu sporta savienības — budžeta komponentes, var secināt, ka LASS finansiālos līdzekļus veido augstskolu sporta klubu un citu augstskolu organizāciju dalības maksas Latvijas Universiādē un biedru naudas, kā arī budžeta līdzekļi, kurus katru gadu piešķir Latvijas Sporta federāciju padome un Izglītības un zinātnes ministrija. Visi līdzekļi tiek izmantoti Latvijas Universiāžu, studentu čempionātu un citu nacionālo sacensību rīkošanai, bet, lai piedalītos nozīmīgās starptautiska mēroga sacensībās, studenti un studentu komandas meklē finansiālu atbalstu gan savā augst-

skolā, gan arī no sporta veidu federācijām un sponsoriem. Piemēram, pagājušajā XXVI Pasaules Ziemas Universiādē, pateicoties Latvijas Sporta federācijas padomes sniegtajam atbalstam, piedalījās arī Latvijas studentu hokeja izlase, kura sīvā konkurencē izcīnīja augsto 8. vietu. Latvijas studentu sports centīsies arī turpmāk sasniegt augstus rezultātus un dot ieguldījumu Latvijas jaunatnes un jauno sportistu un olimpiešu karjeras izaugsmē.

Ir patīkami, ka studentu sporta jautājumi iegūst aktualitāti valstiskā līmenī, tomēr līdz mūsu kaimiņu — Lietuvas — studentu sporta finansiālajam līmenim un stabilitātei ir diezgan tālu. Salīdzinājumam ir minams fakts, ka Lietuvas Augstskolu sporta federācija ik gadu saņem apmēram 400 000 EUR lielu finansējumu valsts nacionālo sacensību rīkošanai, studentu sporta dzīves vadīšanai un dažādiem sporta un izglītības pasākumiem kā augstu sasniegumu, tā arī sporta festivālu līmenī.

Augstu sasniegumu sports studentu vidū nav vienīgais aktuālais sporta jautājums — daudz nozīmīgāka ir sporta vieta studentu ikdienā. Kā būtiskākās nākotnes perspektīvas ir vērtējamās plānotās izmaiņas sporta vadlīnijās, kuras nosaka, ka studiju procesā būtu iekļaujams sports kā studiju priekšmets, jo, apzinoties ar veselīga dzīvesveida neievērošanu saistītās problēmas, jau tagad skolā tiek atrasts finansējums 3. sporta stundai. Šī virzība krasi tiek pārtraukta augstskolās, jo visā Latvijā vairs tikai atsevišķās augstskolās sports ir akceptēts kā studiju priekšmets. Ir izsakāma milzīga pateicība to augstskolu rektoriem, kuri atrod finansiālo un personālrեսursu iespējas sporta jomai, — apzinoties sporta milzīgo ietekmi jaunās paaudzes izaugsmē. □

## Informācijas avoti:

1. Čika V. Latvijas sporta vēsture.: Amerikas latviešu apv. fiz. audz. un sporta birojs, 1970., 294 lpp.
2. Čika V. Latvijas sporta vēsture 1918.—1944.g. Vašingtona: Amerikas latviešu apv. fiz. audz. un sporta birojs, 1970., 381 lpp.
3. Čika V. Prezidiju konventa sports. New York: Latvijas korporāciju apvienība, 1975., 194 lpp.
4. Dažas veselības pilnveidošanas un sporta attīstības problēmas Latvijas Universitātē: metod. līdz./ LU. Rīga: [b.i.], 1993., 62 lpp.
5. Latvijas korporāciju apvienība (LKA). New York: SN., 1965., 78 lpp.
6. Rumpēters A. Lettonias 100 gadi, 1870-1970. New York: Lettonias konvents, 1970., 114 lpp.
7. Melbārdis J. Vai augstskolās vajadzīga fiziskā audzināšana? Izglītība. Nr.5 (1990), 12 lpp.
8. Nolikums Latvijas PSR augstāko mācību iestāžu XXVI spartakiādei BAFSB „Daugava”. Rīga: [b.i.], 1988., 13 lpp.
9. Plūme. A. Roberts Plūme sportā. Rīga: [b.i.], 1939., 54 lpp.
10. Švinks U. Studentu sports. 3.papildinātais izlaidums. Rīga: LSPA., 2003., 61 lpp.



Jeļena SOLOVJOVA

## PROTU PELDĒT! VAI TIEŠĀM?

**V**ai mēs protam peldēt? Vai ilgi ir jāmacās peldēt? Lai atbildētu uz šiem jautājumiem, atcerēsimies, kā izskatās labi peldošs cilvēks. Līdzīgi ūdens dzīvniekam, bez liekām šļakatām un saspringtām kustībām. Teiciens “Peld kā zivs” to arī nozīmē. Labi peldošs cilvēks kustības ar rokām un kājām izpilda brīvi; ķermenis slīd pa ūdens virsmu it kā vispār bez pretestības. Bieži vien cilvēki ne visai objektīvi vērtē savas peldēšanas prasmes.

Savā ilggadīgajā praksē esmu saskārusies ar dažādiem cilvēkiem, kuri bieži apmeklē peldbaseinu, vēlas iemācīties peldēt labāk vai arī ir atnākuši kopā ar bērnu. Pirmajā tikšanās reizē uz trenera jautājumu: “Vai proti peldēt?” atbildes ir tik dažādas, ka norāda uz izpratnes trūkumu:

1. “savā” stilā un laikam — nepareizi (nozīmē — ar paceltu galvu virs ūdens, saspringtu kakla daļu, asām kustībām);
2. jā, es nodarbojos skolā (varētu būt līdzīgs pirmajam variantam, ar papildu prasmi izelpot ūdenī);
3. jā, man ir sporta klase peldēšanā (var nopeldēt atbilstoši sporta peldēšanas veidam);
4. jā, es peldu labi (varētu būt gan pirmais, gan trešais variants);
5. nē, bērniībā neiemācījos, bet nu jau par vēlu;
6. nē, es baidos.

### Vai jūsu bērns prot peldēt?

Vecāka pozitīvs vērtējums par bērna peldēšanas prasmēm īstenībā varētu būt visu sešu variantu izpratnē. Vecāki, kuri neprot peldēt, ne vienmēr var novērtēt sava bērna prasmes; daudzi arī nekad nav redzējuši bērna prasmes ūdenī. Šis ir visskumjākais variants.

Ko rāda vērojumi karstā vasaras dienā pie ezera, upes vai jūras krastā? Ļoti maz cilvēku var peldēt sporta peldēšanas veidos, bet lielākais vairums tikai prot turēties uz ūdens, pārvietojoties pa ūdeni ar ļoti lielu enerģijas patēriņu. Savukārt mazi bērni tiek uzrunāti ar frāzēm: “neej pie ūdens, noslīksi, nosalsi, sit spēcīgāk ar kājām, aktīvāk strādā ar rokām!”

### Vai ir tik būtiski apgūt peldēšanas prasmes?

Saskaņā ar dažādos avotos minēto Latvijā ir ap 765 nelielu upju (garākas nekā 10 km) un 19 lielas upes (garākas nekā 100 km). Latvija ir ezeriem bagāta zeme, un arī jūras krasta līnija ir aptuveni 520 kilometru gara. Tātad — daudz iespēju peldēt un relaksēties pie ūdens, bet ir arī liels noslīkušo skaits. Vai daudzi no mums jūtas droši uz ūdens? Peldēšanas prasme ir ne tikai jauks aktīvās atpūtas veids, bet arī nepieciešamība ūdenstilpnēm pārbagātā valstī.

Peldēšanas prasmes veidojas no rotaļu un ūdens izjūtas iemaņām un pārveidojas par prasmi aktīvas darbošanās laikā. Latvijā ir 67 dažāda izmēra baseini un 101 sertificēts peldēšanas treneris — gan daudz, gan arī maz, ja rēķinām vidēji uz visiem iedzīvotājiem. Pamatprasmes var iemācīties ikviens, taču daudz kvalitatīvāk tas notiek tieši treneru vadībā.

Cik ilgā laikā veidojas prasme? Roku īrieni, kāju vēzieni, elpošanas aizture — tās nav sarežģītas darbības. Daudz grūtāk šīs darbības apvienot ar ķermeņa noturēšanu līdzsvarotā horizontālā stāvoklī ūdenī. Jo vairāk organisma sistēmu vienlaicīgi piedalās darbībā, jo grūtāk to apgūt. Cilvēka atrašanās ūdenī — no vienas puses tas ir dabīgi, jo ķermenim ir gandrīz vienāds ar ūdeni īpatsvars; ir gaisss plaušās, kurš darbojas kā gaisa spilvens un palīdz turēties uz ūdens. No otras puses — ķermeņa līdzsvara sajūta ūdenī nav ierasta; elpošana ūdenī atšķiras, un to nosaka elpošanas ritms peldēšanas laikā un izelpas spēks; rokām un kājām nav stingra atbalsta ūdenī.

Cik ilgi jāmacās peldēt, lai droši varētu teikt: Es protu!

Ņemot vērā laiku, kurš ir nepieciešams, lai organisma sistēmas pielāgotos ūdens vides īpatnībām un izveidotos adaptīvās kustības un darbības prasmes, peldēšanas apmācībai būtu nepieciešamas 60 līdz 70 stundu. Patlaban noteiktās otrās klases skolēnu peldēšanas apmācībai veltītās 20 līdz 30 stundas ir izteikti nepieciešamas, jo lielākā daļa bērnu ir bez peldēšanas pieredzes. Šo mācību nodarbību laikā tiktikko ir iemācīta ūdens pārvarēšana 10 līdz 15

### Jeļena SOLOVJOVA



Dr. Paed., LSPA asociētā profesore,  
Latvijas Peldēšanas federācijas galvenā trenere.  
Audzēkņi ir piedalījušies Olimpiādes spēlēs Atlantā, Sidnejā, Atēnās

metru tūlumā un, kopumā vērtējot, bērns nemāk ne ritmiski elpot, ne brīvi gulēt vai pārvietoties uz ūdens. Viegli var paredzēt, kas notiks nelaimes gadījumā atklātā ūdens tilpnē.

Labas peldēšanas prasmes izpaužas kā apgūti lietišķās peldēšanas paņēmieni, prasmes peldēt vismaz trijos peldēšanas veidos, spēja vismaz vienā peldēšanas veidā peldēt bez pārtraukuma 150 līdz 200 metrus; prasmes izpildīt apgriezienus un lēcienus ūdenī, kā arī izpratne par drošu uzvedību uz ūdens.

Latvijā ir daudz dažādu peldēšanas apmācības metodiku, un katrā programmā ir paredzēti savi mērķi un uzdevumi. Dažu mācību kursu uzdevums ir tikai iepazīstināt bērnu ar ūdens vidi, un dažas tādās nodarbībās pavadītas stundas nebūt nenozīmē jau apgūtu peldēšanas prasmi, lai arī emocionālais un relaksēšanās efekts ir visai liels. Ir jāsaprot, ka 20 stundu nodarbību uzdevumi krietni atšķirsies no 60 stundu ilga peldēšanas nodarbību kursa uzdevumiem, un arī apgūto prasmju līmenis būs atšķirīgs. Peldēšanas mācīšana bērniem visbiežāk tiek organizēta:

1. 2 līdz 8 gadus vecu bērnu peldēšanas apmācības abonementu grupās;
2. 2. klašu skolnieku peldēšanas apmācības 24 līdz 36 stundu apmērā;
3. dažādu vecumu skolnieku peldēšanas apmācības veselības vai abonementu grupās.

Neatkarīgi no individuālu vai grupas nodarbību apmeklēšanas galvenais ir apgūt pamatprasmes darbībai uz ūdens:

- ķermeņa līdzsvara sajūtas apgūšana dažādos stāvokļos;
- ritmiskas elpošanas prasmju apguve, izelpojot ūdenī;





### Iepazīšanās ar ūdens īpašībām.

Palīdzību te var sniegt vecāki, vienkārši atrodoties blakus bērnam

- ūdens atbalsta sajūtas apguve, lai varētu pārvietoties pa ūdeni izvēlētajā virzienā.

Tikai pēc pamatprasmju apgūšanas var sākt mācīt sporta peldēšanas veidu pamatus.

Neatkarīgi no vecuma un mācīšanas veida ir jāatceras, ka katrā peldēšanas posmā ir savi uzdevumi, un tie ir jāapgūst secīgi — viens pēc otra, nevienu neizlaižot.

### Galvenie uzdevumi un prasības katrā peldēšanas prasmju apguves posmā

#### Iepazīšanās ar ūdens īpašībām.

Posma mērķis ir palīdzēt bērniem, atrodoties ūdenī, justies komfortabli un droši. Šajā posmā ir svarīga pozitīvas attieksmes un drošas ūdens vides sajūtas veidošanās. Savu palīdzību te var sniegt vecāki, vienkārši atrodoties blakus bērnam.

**Iepazīšanās ar pamatiemaņām ūdenī.** Ķermeņa peldēšanas un ūdens sajūtu iepazīšana — uzpeldēšana, gulēšana uz ūdens, slīdēšana dažādās ķermeņa pozās. Peldēšanas pamatprasmju apguve drošā un savstarpēji atbalstošā vidē — elpošana ūdenī, ķermeņa līdzsvara pamati, slīdējumi, pārvietošanās un dažādu priekšmetu pārvietošana ūdenī, dažādas roku un kāju kustības, pārvietojoties noteiktajā virzienā, lēcieni ūdenī. Drošas uzvedības uz ūdens noteikumu izpratne. Šis līmenis ir pamats peldēšanas prasmju apguvei un to nav ieteicams sasteigt.

**Gatavība sporta peldēšanas veidu apgūšanai.** Dažādu peldēšanas veidu pamatkustību apgūšana. Tiek veidotas prasmes kraula, kraula uz muguras, brasa un tauriņstila peldēšanai, kā arī veikti lēcieni ūdenī. Tiek turpināta iepazīšanās ar drošas uzvedības noteikumiem.



### Iepazīšanās ar pamatiemaņām ūdenī.

Uzpeldēšana, gulēšana uz ūdens, slīdēšana dažādās ķermeņa pozās

**Peldēšanas veidu tehnikas mācīšana.** Šajā posmā tiek pilnveidota visu četru peldēšanas veidu tehnika, un notiek iepazīšanās ar citām ūdens aktivitātēm.

**Peldēšanas veidu efektivitātes pilnveide.** Visu peldēšanas veidu tehnikas pilnveidošana, apgriezīgu un starta lēcīnu mācīšana, izmantojot dažādus vingrinājumus ūdenī. Drošas uzvedības noteikumu apgūšana atklātās ūdenstilpnēs.

Katrs nākamais līmenis ir balstīts uz iepriekšējā līmenī iegūtajām prasmēm un iemaņām, bet nodarbību ilgums ir atkarīgs no bērnu vecuma. Jo jaunāks ir bērns, — jo garāks mācīšanās posms.

Ieteicamie līdzekļi ir — vispārēji un speciāli fiziskie vingrinājumi ūdenī, spēles un rotaļas, kā arī lietišķās peldēšanas aktivitātes ūdenī. Katra līmeņa beigās tiek izpildīti pārbaudes vingrinājumi, un to veiksmīga izpilde ir signāls uzsākt nākamā līmeņa uzdevumu realizēšanu.

Peldēšanas kustību pamatu apmācībai jābūt rūpīgai un kvalitatīvai, un tas ir īpaši saistīts ar ķermeņa stāvokļa sajūtu, ūdens sajūtu un elpošanas ritma prasmēm, jo tās ir peldēšanas veidu pareizas apguves pamats. Katram peldēšanas prasmju apguves posmam būtu jāvelta vismaz 10 līdz 20 nodarbības, — atkarībā no mācīšanas procesa apstākļiem (baseina dziļums, apmācāmā vecums un sagatavotība, tālākie ar sporta peldēšanu saistītie mērķi).

Ja pavērojam pašlaik notiekošo, peldēšanas iemaņas un prasmes ir jāapgūst visiem 2.klašu skolniekiem Latvijā, un teorētiski tas ir iekļauts vispārīgizglītojošo skolu mācību programmās kā daļa no sporta stundas programmas. Praktiski to apgūst krietni mazāk skolēnu un, lai arī bērnu vecāki uzskata, ka viņu bērnam



### Peldēšanas veidu tehnikas mācīšana.

Krauls uz krūtīm bez elpošanas.

Ķermenis — līdzsvarots, kustības — brīvas.

pēc šo kursu pabeigšanas jau ir jāprot peldēt, tas neatbilst īstenībai. Ir jāsaprot, ka tas ir tikai pirmais peldēšanas apmācības posms un prasmes vēl nebūt nav izveidojušās augstā līmenī. Peldēšanas trenerim ir jāizskaidro, ka pilnīgai peldēšanas prasmju apguvei šāds stundu skaits nav pietiekams. Cik stundu būtu nepieciešams, lai iemācītos spēlēt klavieres, slidot, runāt svešvalodā? Diezin vai pietiktu ar 30 stundām. Arī peldēšanas prasmes 30 stundās iemācīties nevar.

Gribētos, lai Latvijā visi mācētu peldēt. Protams, to var apgūt arī pašmācības ceļā, tomēr ar trenera vai speciālista palīdzību tas ir izdarāms gan ātrāk, gan kvalitatīvāk. Sākuma vai pamatprasmes tieši bērniem ir ļoti svarīgas, vēlams, lai to veidošana notiek profesionālu treneru vai instruktoru uzraudzībā.

Lai arī sākumā vēl nav runa par sporta peldēšanu un bērnu atlasīti sportam, tomēr derētu iegaumēt, ka gadījumā, ja bērnam būs dotības un vēlme trenēties, lai sporta skolas vai kluba trenerim nebūtu jātērē treniņu laiks nepareizi iemācītu peldēšanas pamatprasmju pārmācīšanai.

### Nākotnes plāni

Pašvaldību īpašumā esošo sporta infrastruktūru plānotie attīstības projekti paredz peldēšanai paredzētu būvju celtniecību. Tā no 2014. līdz 2020.gadam Latvijā paredzēta: 12 peldbaseinu celtniecība, pieci renovāciju projekti un divas baseinu rekonstrukcijas. Arī Latvijas Peldēšanas federācija plāno organizēt peldēšanas apmācības seminārus un veikt sertifikāciju treneriem, kuri strādā peldēšanas apmācības programmās. Kopā ar bērnu aizrautību un vecāku pacietību mums viss izdosies! □



Māris Raimonds GAILIS, Verners MACKARS, Ilze AVOTIŅA, Sandra ŠKUTĀNE

## RĪT SĀKŠU SKRIET...

**Fakti:** Fiziskās aktivitātes ir būtisks veselību ietekmējošs faktors jebkurā vecumā. Par fizisku aktivitāti uzskata enerģijas patēriņu no 1000 līdz 1500 kilokalorijām (kcal) nedēļā jeb 250 līdz 350 kkal dienā, ko panāk ar tik intensīvām ķermeņa kustībām, kas izraisa papildu svīšanu. Ieteicamais sporta un fizisko aktivitāšu skaits ir piecas reizes nedēļā vai intensīvas kustības trīs reizes nedēļā. Pasaules Veselības Organizācija iesaka pieaugušajiem fiziskajām aktivitātēm katru dienu veltīt vismaz 30 minūtes (5), tomēr tikai 12,2 % Latvijas iedzīvotāju ievēro šo ieteikumu. 2010.gada aptaujas dati par Latvijas iedzīvotāju fizisko aktivitāti liecina, ka vairumam iedzīvotāju tā nav pietiekama. 2010.gadā ar fiziskajām aktivitātēm vismaz pusstundu dienā divas līdz trīs reizes nedēļā un biežāk nodarbojās 39,9 % iedzīvotāju, turklāt sievietes — daudz mazāk (34,7%) nekā vīrieši (45,6%).

Arī brīvā laika pavadīšanas veidi ir mazaktīvi — lielākā daļa iedzīvotāju (41,5%) brīvajā laikā lasa un skatās televīziju, bet tikai 16,5% brīvo laiku velta skrējienam vai kādām citām fiziskajām aktivitātēm (3).

Samērā maz ar vingrinājumiem veselības nostiprināšanai nodarbojas cilvēki vecumā no 25 līdz 40 gadiem, jo tas saistās ar intensīvu profesijas apguvi, ģimenes pienākumu veikšanu un arī ar sajūtu, ka viss ir kārtībā. Tomēr dažādu pētījumu dati liecina, ka sirds un asinsvadu slimības skar arvien jaunākus cilvēkus...

**Ko darīt?** Nodarbības var sākt jebkurā vecumā, tomēr vislabāk būtu, ja cilvēks ar fiziskajām aktivitātēm nodarbotos visa mūža garumā, bez pārtraukumiem.

Ja esat nolēmis sākt ko darīt un esat izvēlējies skriešanu, der zināt, ka skriešana ir dabisks, ciklisks un simetrisks fizisko vingrinājumu veids, kas pēc savas fizioloģiskās iedarbības aptver visas galvenās cilvēka organisma sistēmas. Lēns, ilgstošs skrējienis trenē visu organisma muskulatūru, attīsta izturību — cilvēka svarīgāko fizisko īpašību — ko mēdz saukt par cilvēka veselības ķīlu.

Nodarboties ar lēnu skriešanu var ikviens cilvēks jebkurā vecumā, tomēr vispirms jākonsultējas ar ģimenes ārstu vai vislabāk — ar sporta ārstu. Šie speciālisti veiks vajadzīgās analīzes un testus.

Daudzu gadu pieredze rāda, ka gadās indivīdi, kuriem ilgstošs skrējienis nav piemērots.

**Kas jāzina par skriešanu?** Tehniskā izpildījuma ziņā skrējienis ir vienkāršākais un dabiskākais kustību veids. Skriet prot katrs bez īpašas mācīšanas. Bērns, kuram nav nekādu priekšzināšanu par skriešanas tehniku, to izpilda bez lieka sasprindzinājuma, dabiski, līdzīgi labāko skrējēju paraugam. Neiedziļinoties tehnikas niansēs, vajadzētu pievērst uzmanību pēdas nolikšanai uz zemes. Vēziena kāja, nedaudz saliekta, piezemējas elastīgi no pēdas priekšējās daļas (pēc tam — ar pēdas ārpusi) ar sekojošu atbalstu uz visas pēdas. Tas atgādina kustību augšup pa kāpnēm (tverošu kustību). Šādā veidā noliekot kāju, skrējējs efektīvāk izmanto pēdas un augšstilba muskuļu elastības īpašības. No zemskares sākuma līdz vertikāles mirklīm kāja turpina saliekties (amortizēta saliekšanās), iestiepjot gurna četrgalvu muskuli, kas tam ļauj efektīvāk sarauties atgrūdienā. Tāpēc katrā treniņa nodarbībā iekļaujami vienkāršākie vingrinājumi, ko var saukt par skriešanas ABC (sīksolis, augstsolis, "ritenis", lielais atspēriens un dažādi citi lēcieni un palēcieni). Skriet var visur, bet īpaši ieteicamas ir līdzenas meža takas, parki, jūras mala. Ilgstoši skrienot, it īpaši, — pa cietu pamatu, iespējamās traumas, jo vienīgie amortizatori, uzņemot triecienu, ir potīšu, ceļu un gurnu locītavas, tāpēc ir svarīgi izvēlēties ne tikai skaistus, bet arī skriešanai īpaši paredzētus apavus. Arī apģērbam jābūt ne tikai skaistam, bet funkcionālam, piemērotam slodzei ārpus telpām — jebkura sporta apģērba veikala pārdevēji ieteiks labāko inventāru (1).

**Ar ko sākt?** Ja ārsts ir atļāvis sākt nodarboties ar skriešanu un jūs to vēlaties, tad sākumā vislabāk būtu nodarboties grupā, kuras dalībnieki neatšķiras fiziskās sagatavotības un skriešanas pieredzes ziņā (noteicošais ir bioloģiskais nevis pases vecums) un, ja iespējams, — trenera vadībā.

Jāsāk ar sirds un asinsvadu sistēmas trenēšanu jeb vispārējās izturības attīstīšanu. Noskaidrosim, kāds ir nodarbībām vēlamākais pulss. Jārunā par pulsa zonu — augšējo vai galējo — parasti aprēķina atbilstoši formulai: 200 mīnus vecums (gados), kas ir 85% no maksimāli iespējamā cilvēka pulsa. Pieaugot vecumam

**Māris Raimonds GAILIS**



LSPA viesdocents, Mg. Paed.,  
Vairākkārtējs Latvijas čempions un rekordists garo distanču skriešanā, skrējēju treneris.

**Verners MACKARS**



LSPA docents, Mg. Paed.,  
Skriešanas grupu treneris senioriem vairāk nekā 20 gadus.

**Ilze AVOTIŅA**



LSPA asociētā profesore, Dr. Paed.,  
Aktīva ātras iešanas jeb soļošanas praktiķe.

**Sandra ŠKUTĀNE**



LSPA lektore, Mg. Paed.,  
fotogrāfe

augšējā būtiskā robeža pazeminās un ap 70 gadiem pulsam fiziskās slodzes laikā nevajadzētu pārsniegt 128 sit./min. Kā veidojas otra robeža? Jāsporto ar tādu pulsu, lai treniņam būtu jēga, jo mierīga pastaiga neuzlabo sirds asinsrites sistēmas darbu, tā uzlabo tikai apetīti. Tātad — apakšējai robežai būtu jāveido 65% maksimālā pulsa lieluma — nodarbojoties ar šādu pulsu, gūsim vislabākos panākumus un būsime pasargāti no pārpūles. (1. tabula)

**Sākam?**

Literatūrā ir dažādi viedokļi par sākuma perioda ilgumu; ir speciālisti, kuri uzskata, ka tas ir seši mēneši; citi — ka optimāls sākuma perioda ilgums ir 10 līdz 12



**Optimālie sirds ritma rādītāji slodzes laikā atkarībā no vecuma (4)**

Vecums gados	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
Optimālā sirds ritma zona (sit./min)	140–170	137–166	133–162	135–157	126–152	123–149	119–145	116–140	112–136	109–132	105–128

mēneši. Visvairāk jaunu cilvēku skriešanas nodarbības uzsāk atvaļinājuma laikā, vecāki cilvēki — aizejot pensijā, vai pēc pārciestām slimībām pēc ārsta ieteikuma. Visvairāk cilvēku nodarboties ar skriešanu pārtrauc pēc trim mēnešiem vai arī, iestājoties vēsam un nepatīkamam laikam.

Neatkarīgi no tā, cik ilgs būs treniņš, tam ir trīs daļas: ievada, iestrādes jeb iesildošā daļa, galvenā jeb trenējošā daļa un nobeiguma jeb atsildošā, nomierinošā daļa. Vēlams katrā nodarbībā iekļaut 8 līdz 10 minūšu lokanības vingrinājumus.

Nedēļā parasti nodarbojas trīs līdz četras reizes, un sākt vajadzētu ar ātru iešanu jeb soļošanu, vienā treniņā veicot 3 līdz 5 km (pārvietošanās ātrums 1 km — 7 līdz 9 min.) ar pulsu optimālajā zonā un vingrojot vismaz 5 līdz 10 min. Nodarbības ilgums — no 30 līdz 60 minūtēm. Seniori var nodarboties ik dienas, taču ne vairāk par 20 līdz 30 minūtēm. Ja izturēti vismaz trīs mēneši, slodzi var palielināt (pēc 70 gadu vecuma tas gan nav ieteicams). (2. tabula)

Ja ar skriešanu un soļošanu nodarbojaties ilgāk par trim mēnešiem, slodzes apjomu var palielināt 3 līdz 5 gadus, tikai jāatceras, ka nodarbības laikā pulss nedrīkst pārsniegt 85% no maksimālā. Pēc 3 līdz 5 gadu nodarbībām varētu domāt par nelielu pārvietošanās ātruma palielināšanu (ja vien jūsu vecums tam ir piemērots). (3. tabula)

Turpinot treniņus, ieteicama ārsta kontrole divas reizes gadā, un vēlams, lai tas būtu sporta ārsts. Tomēr ļoti svarīga ir katra cilvēka paškontrole. Ja ir skriets vismaz sešus mēnešus, var veikt K. Kūpera 12 minūšu skriešanas testu. (4. tabula)

**Rezultāti:** Interesantas ir paškontroles rādītāju izmaiņas skriešanas grupu dalībniekiem.

Subjektīvie rādītāji:

- pašsajūta stabili uzlabojās pēc 2 līdz 3 mēnešu regulārām aktivitātēm;
  - miegs — pēc 3 līdz 6 mēnešiem;
  - darbības — pēc 4 līdz 6 mēnešiem.
- Objektīvie rādītāji:
- pulss stabilizējās pēc 4 līdz 8 mēnešu regulārām aktivitātēm;
  - svars samazinājās pēc 3 līdz 10 mēnešiem;
  - plaušu dzīvības tilpums palielinājās pēc 5 līdz 7 mēnešiem (4).

**Ja jūs tas nebaida, ir vērts sākt skriet!** □

**Soļošanas vai (un) skriešanas apjoms vienā nodarbībā iesācējiem pēc 3 mēnešu regulārām nodarbībām (40 gadi un vecāki) (4)**

Autors	Pārvietošanās veids	Dozējums, apjoms, ilgums
K. Kupers	soļošana	4,8 km jāveic 45 min
A. Vollenbergs	soļošana + skriešana	28-30 min + 8-10 min
N. Amosovs	soļošana + skriešana	20 min + 20 min
V. Bauermans, A. Hariss u.c.	skriešana	līdz 2,4 km
VZPFKI	skriešana	no 1,4 līdz 2,8 km
V. Mackars	soļošana + skriešana	40 min + 4-5 min

**Slodzes apjoms fiziskajā sagatavotībā (2)**

Distance (km)	Laiks (min)	Nodarbību skaits nedēļā (x)
<b>Soļošana</b>		
3,2	24:00 līdz 30:00	6
4,8	36:00 līdz 45:00	4
6,4	48:00 līdz 60:00	3
<b>Skriešana</b>		
1,6	6:40 līdz 8:00	6
2,4	10:00 līdz 12:00	4
3,2	16:00 līdz 20:00	4
3,2	13:20 līdz 16:00	3

**Populārākie paškontroles testi skrējējiem (4)**

Vērtējums/ tests	Pulss miera stāvoklī	Elpas aiztures tests	Ortostatiskais tests (Pulsa starpība guļus un stāvus. Saskaīta, lēni piecelas; pēc 1 min skaita atkārtoti)
Teicami	55 sit./min	Vairāk nekā 90 s	Līdz 6 sit./min
Labi	70 sit./min	60 līdz 90 s	No 6 līdz 12 sit./min
Apmierinoši	80 sit./min	30 līdz 60 s	No 13 līdz 20 sit./min
Vāji	vairāk nekā 80 sit./min	Mazāk par 30 s	Vairāk nekā 20 sit./min

**Informācijas avoti:**

1. Gailis M. R. Norādījumi individuālām dozētas skriešanas nodarbībām un treniņam skriešanā. Sports teorijā un praksē, 2.specīalizācija.
2. Kūpers K. Aerobika veselībai. R.:1990. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2010., Rīga, 2011.
3. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums. 2010., Rīga, 2011.
4. Mackars V. Vieglatlētikas vingrinājumi veselības nostiprināšanai vidējā vecuma iedzīvotājiem. Maģ. darbs LSPA, 2004.
5. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007.



Galina GORBATENKOVA, Lelde VANCOVIČA

# NŪJOŠANA — JAUTĀJUMOS UN ATBILDĒS

## Kas tad ir nūjošana?

Nūjošana ir intensīvāka nekā parastā pastaiga; tās laikā izmanto speciālas nūjas, lai radītu pilnvērtīgu ķermeņa treniņu. Nūjošanas tehnikas pamatā ir pareiza biomehāniska staigāšana, kombinējot roku un ķermeņa augšdaļas kustības — līdzīgi kā klasiskās distanču slēpošanas tehnikā. Tās ir dabiskas, plūstošas, ritmiskas un elegantas kustības, kas nodarbina 90% ķermeņa muskulatūras.

Nūjošana:

- aeroba, vidējas intensitātes fiziskā aktivitāte, kas uzlabo organisma vispārējo izturību;
- droša aktivitāte ar minimālu (gandrīz nekādu) traumatisma risku;
- ir par 46% efektīvāka nekā parastā pastaiga;
- nodrošina pareizas stājas veidošanos un uzturēšanu;
- paātrina sirdsdarbību vismaz par 10-15 sitieniem minūtē, kas nodrošina sirds muskuļa izturības palielināšanos;
- uzlabo skābekļa uzņemšanu audos;
- veicina kaloriju patēriņu par 20-25% vairāk nekā parastā pastaigā;
- mazina stresu, veicina saslimšanu profilaksi;
- samazina sāpes un sasprindzinājumu plecu — kakla daļā;
- īpaši noderīga sirds un asinsvadu, muguras, locītavu, elpošanas un nervu sistēmas slimību, kā arī osteoporozes un diabēta profilaksei;
- uzlabo dzīves kvalitāti onkoloģijas slimniekiem, sievietēm pēc krūts vēža operācijas atveseļošanās periodā;
- veicina veselīgu miegu un vispārēju lab sajūtu, veicina endorfīna (tautā saukts par laimes hormonu) izdalīšanos;
- piemērota visiem, neatkarīgi no vecuma, dzimuma vai iepriekšējās fiziskās sagatavotības.

## Cik sen pastāv nūjošana?

- Nūjošana ir aizsākusies Somijā pagājušā gadsimta 30. gados, kad distanču slēpotāji vasaras treniņos izmantoja

nūjas, lai dažādotu savas treniņu programmas.

- 1966. gadā Helsinku sporta skolotāja Leena Jaaskelainen aprakstīja “staigāšanu ar slēpošanas nūjām”. Toreiz tā vēl nebija nūjošana, kādu mēs pazīstam tagad.
- Pagājušā gadsimta beigās — 80. un 90. gados Somijā nūjošana radās kā tautas sporta veids — eksotiska pastaiga, izmantojot slēpošanas nūjas.
- 1997. gadā parādījās pašlaik pazīstamās, speciālās nūjošanas nūjas. Tās ir īsākas nekā klasiskās distanču slēpošanas nūjas, un plaukstu aptverošās aukliņas vietā ir īpaši veidots maciņš. Nūjas ir īsākas, lai veidotos pareizas un pilnvērtīgas plecu un pārējo locītavu kustības, tiktu izkopta pareiza nūjošanas tehnika.
- 2000. gada decembrī tika nodibināta Starptautiskā Nūjošanas Asociācija, — sadarbībā ar nūju ražotāju firmu *Exel*.

## Kā izvēlēties nūjošanas nūjas?

Pārbaudot nūju garuma atbilstību, pārliedcinieties, ka elkonis ir tuvu pie vidukļa, un nūja ir perpendikulāri zemei. Elkoņa leņķim jābūt 90° un, pieliekot roku pie vēdera, iekšim jābūt nabas līmenī, turot nūjas rokturi. Iesācējiem jāizvēlas savam augumam atbilstoši īsākais nūju garums, tādējādi būs vieglāk un ātrāk apgūt nūjošanas tehniku.

## Ar kādiem izdevumiem jāreķinās, lai sāktu nūjot?

Nūjošana ir piemērota visiem, neatkarīgi no dzimuma, vecuma un iepriekšējās fiziskās sagatavotības. Turklāt arī izdevumu ziņā tas ir salīdzinoši lēti un demokrātiski. Lai sāktu nūjot, vajadzīgi ērti apavi. Nepieciešama arī ērta vējjaka un bikses, ko vismaz pirmajām nodarbībām mājās vienmēr var piemēklēt. Protams, galvenais nūjošanas rīks ir nūjas. Ir vesela virkne parametru, kas jāievēro, lai atrastu tieši sev piemērotas nūjas. Ja plānojat nopietni nodoties nūjošanai, tad labāk aiziet un panūjot ar instruktora nūjām, atrast optimālo

## Galina GORBATENKOVA



Latvijas Tautas sporta asociācijas Valdes locekle

Eiropas Kompāniju sporta federācijas viceprezidente

Nūjošanas valsts trenere

Vajasprieki: opera, adīšana

## Lelde VANCOVIČA



LTSA Nūjošanas instruktore

Veselības aprūpes zinātņu maģistre

Vajasprieki: aktīvā atpūta ar ģimeni, kalnu slēpošana, skrituļslidošana.

garumu un tad kopā ar instruktoru izlemt — pirkt lētākas vai dārgākas nūjas, un cik garām tām jābūt. Nūjas var maksāt no 20 līdz pat vairākiem desmitiem eiro.

## Kāds ir nūjošanas treniņš?

Uzsākot nūjošanas treniņu vai kādu citu sportisku nodarbi, jāizvēlas tādas aktivitātes, kas tiešām patīk, lai varētu ar tām nodarboties, neskaitot minūtes līdz nodarbības beigām, un lai būtu vēlētās atgriezties pie iesāktā atkal. Lai iemācītos nūjot, pirmās 4 līdz 8 reizes tas būtu jādara instruktora vadībā. Tad arī kļūst skaidrs, vai cilvēkam ir patīcis tas, ko viņš ir iemācījies, un vai viņš vēlas nūjot viens vai grupā — nākot konkrētā laikā, konkrētā vietā, kur nodarbība būs instruktora vadībā, kurš trenēs, vingrinās, norādīs maršrutu, demonstrēs iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumus.

## Cik ilga ir viena nūjošanas nodarbība?

Efektīvai nodarbībai vajadzētu ilgt pusotru līdz divas stundas. Tad instruktors var nodrošināt pilnu nodarbības programmu, kas sākas ar iesildīšanās vingrojumiem, turpi-



nās ar nodarbības aktīvo daļu — nūjošanu — un beidzas ar atsildīšanos. Cilvēkiem jābūt interesanti: ir nodarbības, kurās trenē izturību un intensīvi aktivizē vielmaiņu (kardiotreniņš), ir tā saucamās intervālu nodarbības, kurās veic vingrojumu sērijas, aerobai slodzei pievienojot spēka vingrinājumus.

### Cik kilometrus var noiet vienā nūjošanas nodarbībā?

Vidēji tie ir 5 līdz 10 kilometri, protams, ierēķinot iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus. Veselības līmeņa nūjošanas ātrums ir 5 līdz 6 kilometri stundā. Ja runājam par fitnesa nūjošanas līmeni un pietuvošanos sporta nūjošanas līmenim, kad intensīvāk "dedzinām" kalorijas un gatavojam ķermeni fiziskai izturībai, nūjošanas ātrums ir 7—9 kilometri stundā. 8 kilometri stundā ir ļoti labs ritms, kā uzturēt sevi formā un droši teikt, ka nūjošana ir sportiska nodarbe, kas piemērota arī jaunam spēcīgam cilvēkam.

### Kā risinās nūjošanas sacensības? Kas tajās ir galvenais?

Saskaņā ar Starptautiskās Nūjošanas asociācijas ieteikumiem (*International Nordic Walking Association, INWA*), viens no nūjošanas pamatprincipiem ir tas, ka nūjošana nav sacensību sporta veids. Nūjošana ir labs fiziskās aktivitātes veids, labs tūrisma veids, jo nūjas var efektīvi izmantot garām pastaigām dažādos apvidos, tajā skaitā, — kalnos. Ja runājam par sacensībām, — Latvijā tos dēvē par ātrumpārgājieniem, kuros tiem, kas to vēlas, ir iespēja noiet noteiktu distanci ar laika kontroli. Vai piedalīties sacensībās, vai nē, — protams, pamēģināt vajag, taču nav jāiet ar ātrumu pāri saviem spēkiem; katram ir jāiet savā tempā, lai gūtu no tā prieku un baudu. Sevišķi svarīgi ievērot atbilstošu ātrumu saviem spēkiem ir tad, ja nav bijuši regulāri treniņi.

### Kam būtu jānodarbojas ar nūjošanu?

Ar fiziskajām aktivitātēm, tajā skaitā, — ar nūjošanu būtu jānodarbojas:

- cilvēkiem, kuriem ir sēdošs darbs — tas palīdzēs neuzkrāt liekos kilogramus, novērsīs muguras sāpes, uzlabos vispārējo fizisko un garīgo veselību;
- cilvēkiem, kuru darbs saistīts ar paaugstinātu psiholoģiskās spriedzes līmeni, — nūjošana veicinās dabiskā opiāta — endorfīna ("laimes hormona") izdalīšanos; uzturēšanās svaigā gaisā palielinās aušu, arī smadzeņu šūnu apgādi ar skābekli, kas palīdzēs tikt galā ar spriedzi un nepatīkamām emocijām;

- cilvēkiem, kas sen vai nekad nav nodarbojušies ar sportu, lai uzsāktu veselīgu dzīvesveidu.

Nūjot ieteicams arī ģimenēm, kam bērni paaugušies un no "līdzdiņas izlidojuši", jo tas ir brīdis, kad atkal jāmeklē jaunas kopīgas aizraušanās un brīvā laika pavadīšanas iespējas, turklāt nūjošana neprasa lielus materiālos ieguldījumus, bet stiprinās emocionālās saites un liks justies jauniem un spēcīgiem.

Nūjošanu der pamēģināt arī tiem, kas par to pasmīn, sakot, ka tā jau tāda omīšu nodarbe vien ir. Nūjot var dažādi — nūjošanai ir trīs līmeņi:

1. Veselības līmenis — cilvēkiem, kuri vai nu vēlas atgūt veselīgu formu pēc pārciestas slimības, vai uzlabot savu stāvokli hronisku saslimšanu gadījumos. Izmantojot pareizu nūjošanas tehniku, tiek noņemta slodze no locītavām, atbrīvota plecu un kakla zona, kā arī tiek dots atbalsts mugurkaulam, kas noder cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu vai adipozitāti.

2. Fitnesa līmenis — treniņš kaloriju "dedzināšanai", muskuļu slodzei un fiziskās sagatavotības uzlabošanai — izturība tiek trenēta jau no pirmās nodarbības. Izmantojot pareizu tehniku, nūjotājs sajūtīs pozitīvos efektus, ko sniedz šīs nodarbības.

3. Sporta līmenis — to parasti izmanto sportisti, lai dažādotu treniņu metodiku, meklētu jaunus izaicinājumus un sportiskās robežas. Tur ir gan lēkšanas vingrinājumi, gan skriešana pret kalnu, gan kāpšana no kalna, gan skriešana un lēcieni ar nūjām.

### Kāds ir Latvijas Tautas sporta asociācijas ieguldījums nūjošanas attīstībā?

Latvijas Tautas sporta asociācija (LTSA) ir sabiedriska organizācija tautas sportam un tautas veselībai. Latvijas Tautas sporta asociācijai, pamatojoties uz LR Izglītības un zinātnes ministrijas Sporta pārvaldes sporta federācijas atzīšanas apliecību Nr. 039, kas izsniegta 2010. gada 8. decembrī, ir tiesības vadīt un koordinēt darbu tautas sportā Latvijā, kā arī pārstāvēt Latvijas valsti piecās starptautiskajās sporta organizācijās.

LTSA ir vienīgā atzītā sporta organizācija, kurai ir tiesības vadīt un koordinēt darbu nūjošanā Latvijā, kā arī ir Starptautiskās Nūjošanas Asociācijas (INWA) biedrs.

### Kur var apgūt nūjošanas prasmes?

Nūjošanu ir iespējams apgūt pie sertificētiem nūjošanas treneriem (instruktoriem). Sīkāku informāciju par nūjošanu un nodarbībām iespējams atrast interneta adresē: [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv)

## NŪJOŠANAS APMĀCĪBA:

Pareizai un efektīvai nūjošanas apguvei Starptautiskā Nūjošanas Asociācija (INWA) piedāvā 10 soļu apmācības principu. Tā pamatā ir:

4. Pareiza stāja.
5. Pareiza soļošana.
6. Pareiza nūjošanas tehnika.

### 1. SOLIS — STĀJA

Attīsta spēju noturēt atbrīvotu un taisnu mugurkaulu, stāvēt un staigājot; uzlabo mugurkaula pozīciju, uzlabo pozu, no kuras sāk kustību; palielina spēju apzināties labas stājas nozīmi staigājot.



#### Padoms nūjotājam:

- Novietojiet kājas gurnu platumā, pēdas — paralēli viena otrai; iztaisnojiet mugurkaulu!
- Ceļiem jābūt tieši vienā līnijā ar potītēm, gurniem, krūškurvi un galvu.
- Nolaidiet plecus un pavisam viegli sabīdīet lāpstiņas!
- Turiet zodu paralēli zemei, neizvirziet to uz priekšu (kontrolpoza: ausis — vienā līnijā ar pleciem)!

#### Biežākās kļūdas:

- ķermeņa svars pārāk daudz likts uz papēžiem;
- pleci — nošļukuši vai pārāk tālu aizvirzīti uz aizmuguri;
- zods — pacelts uz augšu, un galva — atmesta atpakaļ.

### 2. SOLIS — SOĻOŠANA

Dabiska soļošana, brīvi vēzējot rokas — uzlabo soļošanas tehniku.

#### Padoms nūjotājam:

- Ejiet dabiski!



- Soli sāciet ar papēža centru!
- Rullējiet pēdu pāri visai virsmai un atgrūdiešies ar pēdas priekšdaļu!
- Vēzējiet rokas uz priekšu un atpakaļ no plecu locītavas, uzturot dabisku elkoņa saliekšanos rokas vēzienā uz priekšu!
- Rūpējieties, lai kustība notiek vienlaikus ar pretējo roku un kāju!
- Skatieties tieši uz priekšu tālumā!

#### Biežākās kļūdas:

- koordinācijas trūkums;
- skatiens — vērst lejup;
- nepietiekama pārvēliena kustība pēdā.



### 3. SOLIS — NŪJU VILKŠANA

Nūjas tiek vilktas, saglabājot koordināciju un dabiskas kustības — tiek uztverts roku un kāju ritms.



**Padoms nūjotājam:**

- Iesprādzējiet rokas nūju siksnās!
- Atveriet un atslābiniet plaukstu, soļojot ļaujiet tām vilkties aiz muguras!
- Turpiniet kustināt rokas kā iepriekš, vērējot tās no pleca locītavas uz priekšu un atpakaļ!

**Biežākās kļūdas:**

- koordinācijas trūkums;
- nepietiekama roku vēršana;
- pārāk plašs roku vēziens.

### 4. SOLIS — NŪJU NOVIETOŠANA

Nodrošina pareizo nūjas novietošanas brīdi un pozīciju.



**Padoms nūjotājam:**

- Atrodiet nūjas novietošanas punktu pret zemi dabiskā rokas vēzienā!
- Nūjas novietošanas brīdis sakrīt ar brīdi, kad pretējās kājas papēdis pieskaras zemei.

**Biežākās kļūdas:**

- pazūd koordinācija;
- tā vietā, lai roku vērētu no pleca locītavas, tiek kustināts tikai apakšdelms, sākot kustību ar elkoņa locītavu;

- nūja tiek nostādīta pārāk vertikāli priekšā ķermenim;
- elkonis — iztaisnots pārāk taisns.

### 5. SOLIS — ATGRŪDIENS

Atgrūdiens ar nūjām nes ķermeni uz priekšu, palielinās muskuļu aktivitāte ķermeņa augšdaļā.



**Padoms nūjotājam:**

- Atgrūdienu nūju uz aizmuguri un lejup nūjas gala virzienā!
- Pielietojiet vienmērīgu spiedienu uz apakšdelma apakšējo malu un pakāpeniski atbrīvojiet plaukstu!
- Pastāvīgi uzturiet pareizu nūjas leņķi!

**Biežākās kļūdas:**

- Nūjas — pārāk vertikāli, un elkoņi — pārāk stīvi;
- pārāk cieši satverts nūjas rokturis;
- pleci — sarauti uz augšu, un rokas vēziens nesākas no pleca.

### 6. SOLIS — ELKOŅA IZTAISNOŠANA

Rokas iztaisnošana aiz iegurni, pēc atgrūdienu. Aktīvi tiek nodarbināti muskuļi, kas izstiepj elkonis (augšdelma triceps).



**Padoms nūjotājam:**

- Atspiediet plaukstu pret nūjas roktura siksnu un grūdienu nūju tālāk aiz muguras tā, lai, ķermenim virzoties uz priekšu, plauksta nonāktu aiz iegurni!

- Pilnībā iztaisnojiet roku vēzienu pēdējā fāzē!

**Biežākās kļūdas:**

- elkonis pēdējā vēzienu fāzē joprojām ir saliekts;
- pārāk mazs spiediens uz siksnu;
- plauksta nav atbrīvota, bet saspringta un pārāk atvērta.

### 7. SOLIS — AKTĪVA ROKAS ATBRĪVOŠANA

Sākas ar rokas izņemšanu uz priekšu. Spēcīgi pabeigts atgrūdiens, un nūja tiek pārnesta uz priekšu.

Šajā fāzē notiek koordinēta plaukstu atvēršanās un aizvēršanās.



**Padoms nūjotājam:**

- Atveriet plaukstu, kad elkonis aizmugurē ir iztaisnots!
- Aktīvi izdriest spiedienu uz cimduņa siksnu!
- Sajūti, kā nūja ir maksimāli attālināta un kā tā atraujas no zemes ("bumeranga efekts")!

**Biežākās kļūdas:**

- nepietiekams spēks spiedienā uz siksnu;
- pazūd koordinācija;
- tā vietā, lai nūju atgrūstu līdz pašam galam, tā tiek pacelta pārāk ātri.





## APMĀCĪBA:

### 8. SOLIS — NŪJAS IZNEŠANA UZ PRIEKŠU

Sagatavot nūju pareizai novietošanai. Dinamiski iznest roku uz priekšu.



#### Padoms nūjotājam:

- Aktīvi vēzējiet roku uz priekšu ar pleca locītavu (elkonis paliek dabīgi ieliekts)!
- Nūjas rokturis ir pilnībā satverts ar visiem pirkstiem.
- Nūja tiek pacelta un pareizajā leņķī atkal nostādīta.

#### Biežākās kļūdas:

- kustība sākas no elkoņa, nevis no pleca locītavas (pārāk saliekts elkonis);
- nav satverts nūjas rokturis.

### 9. SOLIS — ĶERMEŅA NOLIEKŠANĀS UZ PRIEKŠU

Uzlabo pareizas, dinamiskas staigāšanas pozīciju, uzlabo kustību uz priekšu.

#### Padoms nūjotājam:

- Ieliecieties uz priekšu no potītēm, kustīniet ķermeni kā vienu veselumu!
- Skatienu vērsiet horizonta līmenī!
- Sāciet soļot plūstoši, saglabājot ieliekšanos kā viena veseluma pozīciju!

#### Biežākās kļūdas:

- saliekšanās viduklī;
- kūkuma uzmešana;
- skatīšanās uz zemi;
- soļošana pārāk taisni.



### 10. SOLIS — ROTĒŠANA

Ķermeņa augšdaļas un apakšdaļas rotācija.



#### Padoms nūjotājam:

- Novietojiet nūjas uz pleciem vai uz krūtīm!
- Sāciet soļot, pilnībā nerotējot rumpi, pakāpeniski palieliniet ātrumu un izjūti, cik neērta ir iešana un cik īsāki kļūst soļi, ja rumpis ir pilnīgi nekustīgs!
- Atbrīvojiet plecus un gurnus, ļaujot rumpim brīvi un dabiski rotēt — izjūti atšķirību!

#### Biežākās kļūdas:

- nekustīgi pleci/iegurnis,
- rokas vēziens krusto ķermeņa centra līniju.

## NŪJOŠANAS TEHNIKAS KĀPŠANAI KALNĀ UN LEJĀ

### Kalnā kāpšanas tehnika:

Kāpjot augšup, ķermenis sasveras uz priekšu vairāk nekā parastā nūjošanā. Tiek likta lielāka slodze uz roku muskuļiem, kā arī augšstilbu un apakšstilbu aizmugurējiem muskuļiem. Nūju lietošana palīdz saglabāt normālu soļu garumu, kāpjot kalnā. Atgrūdiens ar nūju palīdz sadalīt svaru starp ķermeņa augšdaļu un kājām. Kalnā kāpšanas treniņi ir ļoti piemēroti iesācējiem, jo to laikā var pilnībā apgūt pareizās roku kustības.



#### Padoms nūjotājam:

- Mainiet soļu garumu, to pagarinot!
- Nedaudz noliecieties uz priekšu (viss ķermenis vienoti)!
- Padariet roku/kāju kustības intensīvākas!

### Lejupkāpšanas tehnika:

Kāpjot lejup, soļi ir īsāki un smaguma centrs tiek turēts samērā zemu. Ceļgali visu laiku ir nedaudz ieliekti, un pēda vairs neizpilda pilno apļveida kustību pēdējā atgrūdienu fāzē. Ķermeņa svars ir sadalīts starp nūjas novietojumu uz zemes un pretējās kājas papēdi. Jo lielāks spiediens uz nūju, jo mazāks svars uz pretējo kāju. Pēdas visu laiku ir palēninājuma pozīcijā, un ļoti svarīgs ir papēžu novietojums. Kāpjot lejup, nūjām nekad nevajadzētu būt priekšā. Atgrūdiens ar nūjām ir mazāk spēcīgs.



#### Padoms nūjotājam:

- Nolaidiet zemāk ķermeņa smaguma centru!
- Saīsiniet savu soli!
- Nedaudz atliecieties uz aizmuguri!
- Lai nūjas visu laiku ir aiz jums!
- Pirmais zemei pieskaras papēdis, tad — pārējā pēdas daļa. □



Andris KRAUJA

## SKRITUĻSLIDOŠANA VISIEM

**U**zsākot darbību kādā no sporta veidiem, rodas daudz neatbildētu jautājumu. Uz dažiem no tiem sniegšu atbildes, daloties savā pieredzē.

### Vai skrituļslidošana ir tikai "jaunības" sporta veids?

Viss ir atkarīgs no slodzes un vecuma. Protams, šo sporta veidu, tāpat kā daudzus citus, vieglāk apgūt ir jaunībā. Mazāk bail no kritieniem, no apkārtējo vērtējuma u.tml. Manā pieredzē ir gadījumi, ka nepieciešamās iemaņas veiksmīgi apgūst arī cilvēki pusmūžā. Mēdz būt tā, ka reizē mācās gan mazmeita, gan viņas vecmāmiņa. Ir ļoti aizkustinoši, ka kopīgas valodas raisās ne vien par garšīgi uzceptām pankūkām, bet arī par gultņiem, bremzēšanu un paātrinājumu finišā.

### Vai tas ir tikai vasaras sporta veids?

Jā, to var pieskaitīt vasaras sporta veidiem, un tas ir veiksmīgs līdzeklis ziemas sezonas sagaidīšanai. Vasarā skrituļslidošana kā papildtreniņš ir hokejistiem, slēpotājiem, daiļslidotājiem u.tml. Šogad skrituļotājus varēja redzēt

pat janvāra sākumā, jo ieilgušais silums mudināja doties svētdienas izbraukumos arī ziemā. Vissvarīgākais nosacījums — pēc iespējas sausāks un tīrāks asfalts un piemērots apģērbs. Gaisa temperatūrai ir tikai pakārtota nozīme.

Latvijā skrituļslidošana kļūst arvien populārāka kā atpūtas veids asfaltētajos parkos, kur redzam gan lielus, gan mazus skrituļotājus. Tā ir laba alternatīva citām fiziskajām aktivitātēm, kas veicina līdzsvaru, koordinētību un dažādo sportiska cilvēka prasmes. Priecē, ka skrituļslidotāji izvēlas drošu slidošanu un lieto aizsargķiveres, plaukstu, elkoņu un ceļu aizsargus.

Skrituļslidošana kā sports mums vairāk pazīstama ar ekstrēmo skrituļslidošanu, ielu jeb pilsētas (*freeskate*) skrituļošana, skrituļslalomu un ātruma skrituļslidošanu, bet Latvijā ir arī komandas *inline* hokejā, kā arī apvidus skrituļslidotāji. Pasaulē skrituļošana sporta veidu vidū tiek atzīti skrituļdaiļslidošana, zāles skrituļhokejs (izmanto četru riteniņu slidas — divi riteni paralēli viens otram priekšpusē un divi — aizmugurē), skrituļdēļošana, skrituļnobrauciens no kalna un "derby" (sacensības

Andris KRAUJA



Sporta kluba "ASI" dibinātājs, skrituļslidošanas un kalnu slēpošanas treneris,

sacensību organizators un daudzu maratonu dalībnieks.

Lielākie sasniegumi: divkārtējs Rīgas čempions skrituļslidošanā,

2011.gadā kopvērtējuma uzvarētājs Igaunijas daudzposmu sacensībās skrituļslidošanā,

2013.gadā godalgoto vietu ieguvis Latvijas kausa izcīņā Siguldā kalnu slēpošanā.

Vajasprieki: aktīvā atpūta un kultūras pasākumu apmeklēšana.

pa apli ar īpašiem noteikumiem: — izmanto četrrieteņu slidas, kurām divi riteni — paralēli viens otram priekšpusē un divi — aizmugurē).

**Freeskate** jeb skrituļošana pilsētā ir aktīvas slidošanas veids — braucēji veic dažādus manevrus, arī atmuguriski, izpilda dažādus lēcienus un spēj pārvietoties arī lielā ātrumā, kaut gan slida ir ar neliela diametra ritenīšiem.



**Ātruma skrituļslidošana.** Sportisti lieto īpašas skrituļslidas ar zemu zābaku, lieliem ritenīšiem



**"Derby" skrituļslidas.** Paredzētas sacensībās pa apli ar īpašiem noteikumiem





**Ātruma skrituļslidošanā** Latvijā populārākās ir vidējās un garās distances: 5 km, 10 km, 21 km vai maratons — 42,195 km, kas norisinās uz ceļa, asfaltētajos stadionos, trasēs vai parkos. Pasaulē sacensības un treniņi notiek arī trekos, kur bez garajām distancēm sacensību neatņemama sastāvdaļa ir sprinta distances. Sportisti lieto īpašas skrituļslidas ar zemu zābaku, lieliem ritentiņiem — pieaugušajiem sportistiem riteņu diametrs ir 100 mm un 110 mm, bērniem — no 80 mm līdz 100 mm.

**Inline hokeju** spēlē ar *inline* skrituļslidām (ritentiņi izvietoti vienā rindā), hokeja nūjām un hokeja laukumā, kurā ir apmales, speciāls segums skrituļslidām un ledus hokeja standarta vārti. Latvijā spēlētāji izmanto bumbiņu.

**Apvidus jeb Nordic** skrituļslidošana ir īpašs skrituļslidošanas veids ar speciālām skrituļslidām, kurā braukšana notiek pa nelīdzenu segumu — meža ceļš, grants ceļš, nelīdzens asfalts. Apvidus skrituļslidotāji bieži izmanto nūjas atgrūdienam.

**Skrituļslidošanas slaloms** ir gan brauciens starp konusiņiem, gan tiek izpildīts kā visiem zināmais slēpošanas slaloms ar nobraucienu no kalna starp mietiņiem. Katram šim skrituļslidošanas slaloma veidam ir atšķirīgas slidas, un tie pastāv kā atšķirīgi sporta veidi.

### **Kuras varētu uzskatīt par labākajām treniņu vietām Rīgā un citur Latvijā un kas būtu nepieciešams, lai treniņš būtu drošs?**

Labā infrastruktūra ir izveidota Mežaparkā — ir viss nepieciešamais: gan norādes, gan atpūtas zonas, gan atjaunotais asfalts segums. Ļoti gribētu sagaidīt atjaunoto asfaltu arī posmā gar Ķīšezeru, lai varētu baudīt ezera klātbūtni un treniņu procesā izmantot lielo apli. Kā alternatīvu var minēt arī Uzvaras parka speciālo apli ar īpaši gludu segumu. Šis aplis ļoti organiski saslēgtos ar tuvējo Māras dīķi, būtu vien nepieciešams mazs un drošs tā savienojums. Rezultātā iegūtu vēl plašāku un daudzveidīgāku iespēju skrituļot. Par labām treniņu vietām var uzskatīt jaunizveidotās slēpotāju trases Madonā, Priekuļos un Siguldā. Slidot un apgūt pirmās iemaņas var visur, kur vien ir gluds asfalts un kur netraucē satiksme. Runājot par drošu treniņu, jāatgādina personisko aizsarglīdzekļu nepieciešamība — ķivere, roku, kāju un elkoņu aizsargi. Svarīga ir arī slidu izvēle: sākumā nevajadzētu aizrauties ar pārāk lieliem riteņiem un ātriem gultņiem. Iesācējiem ieteicamais riteņu diametrs ir 80 līdz 84 mm, slidotājiem ar iemaņām — 90 līdz 100 mm, sacīkšu slidotāji var izvēlēties arī lielākus — 100 līdz 110 mm. Izvēloties slidas, ne vienmēr dārgākās būs tās labākās, jo bieži vien dārgās slidas prasa arī labu

tehnisko meistarību un augstas profesionālās iemaņas. Neskatoties uz to, kuru no skrituļslidošanas disciplīnām izvēlēties, skrituļot jāsāk mācīties ar fitnesa slidām. Vēl viena būtiska lieta, kura jāievēro, proti, — izvēloties slidas tās jāpērk atbilstoši kājas izmēram. Viena vai pāris izmēru liela rezerve radīs tulznas un neveiklu slidošanu.

### **Kādas iespējas ir sacensties un kuras ir nozīmīgākās sacensības?**

Runāšu par ātruma skrituļslidošanu: visas sezonas garumā notiek mači gan Latvijā, gan tuvējās ārzemēs. Katra mēneša otrajā otrdienā Uzvaras parkā notiek "SKI-BOX" sacensības visām vecuma grupām. Mežaparkā, sākot no maija, līdz pat septembrim sacensības rīko "Nike Riga Run", "BJC Laimīte", "Ripo Rīga". Lielākais gada notikums visai skrituļslidotāju saimei ir Jūrmalas maratons, kas katru gadu notiek augustā. Šīs sacensības jau ieguvušas starptautisku skanējumu, jo tajās piedalās sportisti no daudzām valstīm. Arī distanču garumi un grūtības pakāpes pielāgoti jebkurai sagatavotības līmenim. Iesaku apmeklēt arī sacensības, kas notiek dažādās Igaunijas vietās. Savukārt viens no lielākajiem pasaules skrituļslidotāju maratoniem ir Berlīnē, kas parasti notiek septembra beigās.

**Veiksmīgus startus jaunajā sezonā!** □



Sandra ČEKELE, Anita REZEVSKA

## BODYART — TREIŅŠ VAI MĀKSLA?

**F**itnesa klubu grupu nodarbību piedāvājumā, kā arī dažādos ar veselīgu dzīvesveidu un sportu saistītos pasākumos Latvijā arvien biežāk izskan funkcionālo treniņu sistēmas *bodyART* vārds. Lai arī šīs treniņu sistēmas nosaukums varētu asociēties ar ķermeņa apgleznošanu, tomēr ar to tai nav nekādas saistības, bet ir simboliska saistīte ar ķermeņa mākslu. Šīs funkcionālo treniņu sistēmas nosaukuma izvēle nav nejauša. Treniņusistēmas veidotāji to definē tā: "Katram ķermenim ir sava māksla. Māksla iepazīt savu ķermeni, saprast, pārvaldīt un arī veidot to".

*BodyART* pirmsākumi meklējami pagājušā gadsimta deviņdesmito gadu vidū, kad funkcionālās treniņu programmas koncepciju izstrādāja viens no slavenākajiem Šveices/Vācijas fitnesa treneriem Roberts Štainbahers. Galvenais treniņa mērķis ir ar funkcionālu spēka un stabilizēšanas treniņu nodrošināt visa cilvēka ķermeņa pareizu funkcionēšanu.

Koncepta mērķa īstenošanai *bodyART* treniņu sistēma apvieno kā zināšanas par fiziskā ķermeņa attīstīšanu, stiprināšanu un uzturēšanu "formā", tā arī senās Ķīnas medicīnā balstītas holistiskas zināšanas par ķermeņa enerģiju plūsmām, to vadīšanu un enerģiju īpašību izmantošanu, kas caur kustību un pareizu elpošanas tehniku pielietošanu palīdz atveseļot un stiprināt organismu. *bodyART* tiek pozicionēts kā "atvērta platforma", kurā apvienots viss labākais un terapeitiski iedarbīgākais no gadsimtiem ilgām un pārbaudītām vingrošanas un ārstniecības praksēm, citām fitnesa un terapeitiskajām vingrošanas sistēmām un pilnīgi jauniem — oriģinālajiem *bodyART* vingrinājumiem.

Vingrinājumi *bodyART* sistēmā ir padarīti vingrotājam droši — pieļaujot kustību tikai kontrolētā, pareizā kustību amplitūdā un saglabājot anatomiskās līnijas balsta un kustību aparātā, kas maksimāli izslēdz iespējamu traumu risku.

*bodyART* kustību bāzi veido: klasiski spēka vingrinājumi, fizioterapijā un ārstnieciskajā vingrošanā balstīti vingrinājumi, jogas iedvesmoti vingrinājumi, klasiski līdz-

svara un stiepšanās vingrinājumi, Či (Qi) kustības no austrumu vingrošanas sistēmām un japāņu *Do In* masāžas prakses, *bodyART* oriģinālie vingrinājumi, dažādas elpošanas tehnikas un relaksācijas tehnikas. Pretstatā klasiskajam spēka treniņam *bodyART* vingrinājumi neattīsta atsevišķas muskuļu grupas, bet strādā holistiski, — ar nepārtrauktu prāta kontroli vienlaikus iedarbojoties uz vairākām muskuļu grupām. Relaksācijas metodes pamatā ir "Iņ" un "Jaņ" princips.

Katru nodarbību veido piecas dažādas, tradicionālās ķīniešu medicīnas elementos balstītas enerģijas fāzes. Tā sevī apvieno labāko un terapeitiski iedarbīgāko no jogas, austrumu **Do In vingrošanas**/elpošanas sistēmas, klasiska spēka un lokanības treniņa, fizioterapijā balstītas ārstnieciskās vingrošanas, papildus ietverot *bodyART* oriģinālos vingrojumus. To uzdevums ir palīdzēt dalībniekiem sasniegt svarīgu mērķi — nodarbības laikā sabalansēt enerģijas savā ķermenī tā, lai nodarbības beigās justos līdzsvarots kā fiziski, tā garīgi. Šīs treniņa — relaksācijas metodes pamatā ir "Iņ" un "Jaņ" princips.

**BodyART treniņu pamatā ir divi profili jeb novirzieni:**

**1. bodyART STRENGTH** (*bodyART SPĒKS*)

Visi vingrinājumi ir izveidoti, lai apvienotu spēku, lokanību un līdzsvaru. Tie pozitīvi ietekmē stabilitāti, koordināciju, pašsajūtu un stāju. Ar šo unikālo treniņu jūs varat pasargāt sevi no muguras sāpēm, palīdzēt tās novērst un samazināt stresu. Trenējoties regulāri, jūsu ķermenis kļūs atlētisks, un jūs jutīsities spēcīgs.

Šajā novirzienā ir šādi moduļi/treniņi:

**bodyART 1.līmenis**, kurā dalībnieki apgūst *bodyART* pamatus: iemācās kontrolēt savu ķermeni, elpošanu, pareizi izpildīt vingrojumus;

**bodyART Dynamic**, kura pamatā ir spēka, lokanības un līdzsvara vingrojumi, kas tiek izpildīti dinamiskā veidā ar atkārtotiem;

**bodyART Pure**, kurā ir integrēti vairāki moduļi — 15 minūšu kardioslodze, lai uzlabotu sirds un asinsvadu un elpoša-

Sandra  
ČEKELE



Latvijas *bodyART* skolas mārketinga direktore,  
*bodyART*® instruktore;

Anita  
REZEVSKA



Latvijas *bodyART* skolas direktore,  
*bodyART*® instruktore

nas sistēmas darbību, 15 minūtes no *bodyART* Dynamic un 15 minūtes no *bodyART* Stretch vai *Flow* treniņiem. Šis ir viens no populārākajiem *bodyART* treniņiem.

**2. bodyART ENERGETIC** (*bodyART ENERĢĒTIKA*)

Šī treniņa fokuss ir plūstošas kustības, ķermeņa muskulatūras stiepšana un relaksācija. Tas veicina pašsajūtas uzlabošanu ikdienā. Muskuļi kļūst līdzsvaroti, tiek atbrīvots muskuļu sasprindzinājums. Locītavas kļūst mobilākas/kustīgākas, un uzlabojas enerģiju plūsma ķermenī (meridiānos). Ar šo unikālo vingrošanas sistēmu jūs varat uzlabot savas ikdienas dzīves kvalitāti, jūsu atjaunošanās spējas un garīgo līdzsvaru.

Šajā novirzienā ir šādi moduļi/treniņi:

**bodyART Stretch**, kura pamatā ir ķermeņa stiepšanas, atvēršanas un polaritātes vingrojumi;

**bodyART Flow** pamatā ir vingrojumu nepārtrauktības princips; plūstošu kustību, pareizas elpošanas un stiepšanās rezultātā uzlabojas enerģiju plūsma meridiānos;

**bodyART Relax** pamatā ir stiepšanās un relaksācijas vingrojumi, kas palīdz ķermenim un prātam atbrīvoties no ikdienas sasprindzinājuma un atgūt līdzsvaru.

Latvijas *bodyART* skola ir vienīgā organizācija Latvijā ar tiesībām oficiāli pārstāvēt Starptautisko funkcionālo treniņu sistēmu un popularizēt to Latvijā, kā arī organizēt Latvijas treneru apmācību *bodyART* starptautiskā instruktora sertifikāta saņemšanai. Skola jau otro gadu piedalās dažādos masu pasākumos un regulāri organizē *bodyART* dienas ar mērķi iepazīstināt aizvien vairāk cilvēku ar šo treniņu sistēmu.

Ja vēlaties padziļinātu informāciju par funkcionālo treniņu sistēmu *bodyART* un Starptautisko *bodyART* skolu, to meklējiet: [www.bodyartschool.com](http://www.bodyartschool.com) □



Matīss VECVAGARIS

# MONBLĀNA VIRSOTNES VALDZINĀJUMS



**Matīss  
VECVAGARIS**

Kalnu taku skriešanas cienītājs,  
Sporta pasākumu organizators,  
Liepājas sporta laureāts 2013 kategorijā  
"Panākumi sportā",  
Interneta sociālo tīklu administrators

**Iespaidīgi.** Monblāns 4810 m un kalnu ezers 2525 m virs jūras līmeņa

Svaigs gaiss, apburoši kalnu skaoti, klinšu izaicinājums, milzīgs plašums un kalnu majestātiskums — cik aizraujoša un neatkārojama ir aktīvā atpūta kalnos! Kā viena no "izredzēto" iespējām to visu baudīt un pierādīt savas spējas ir *Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB)*. Tās ir kā olimpiskās spēles, kurās kopš 2003. gada katru gadu augusta pēdējā nedēļā Rietumeiropas augstākās virsotnes Monblāna masīvā satiekas pasaules labākie kalnu skrējēji, kā arī pārējie fanātiķi no 80 valstīm, kuri izpildījuši kvalifikācijas prasības un veiksmīgi tikuši cauri izlozes sietam. Katru gadu līdz ar Monblāna izaicinošo vilinājumu ir jārisina arī jautājumi par aklimatizāciju skriešanas sacensībām kalnos.

UTMB distances garums ir 168 km, un tās laikā jāpieveic 9600 augstummetri. Skrējienš vijas trijās valstīs cauri septiņām ielejām, gar 71 ledāju un 400 kalnu virsotnēm. Distancē tiek šķersotas Francijas, Šveices un Itālijas robežas. Desmit kāpumi un kritumi, kas trases profilu sagriež kā zāģa zobu, pa kuriem skrējējam jāmaina sava atrašanās vieta no 800 līdz 2500 m augstam virs jūras līmeņa. Sagatavotības līmenim ir izšķiroša nozīme, lai pieveiktu šo distanci autonomos un bieži vien

skarbos apstākļos. Šim kalnu skrējienam ir 2300 dalībnieku ierobežojums un 46 stundu laika limits. Pat elites skrējēji no Spānijas, Francijas, Itālijas un citām valstīm cīnās par uzvaru pavada ne mazāk kā 20 stundas, bet pārējiem tās ir divas nakts kalnos, piepildot vienu no lielākajiem sapņiem dzīvē. Trešdaļa nesasniedz finišu, tūkstoši netiek izlozēti, bet vēl vairāk ir to, kas piedalās Eiropas kalnu skrējienos, lai apstiprinātu UTMB kvalifikācijas punktus.

Desmit gados iekārojamo UTMB distanci bija pieveikuši pieci latvieši, bet 2013. gadā finišētāju skaits dubultojās līdz desmit. Līdz šim labākais Latvijas pārstāvju rezultāts pieder Artūram Vadzim ar 2013. gadā izcīnīto 109. vietu un finiša laiku 29.46:56, kas reizē deva arī pirmo vietu savā vecuma grupā. Šeit jāpiebilst, ka vidējais dalībnieku vecums ir 43 gadi un Artūra 22 gadi izskaidro viņo konkurenci vecumgrupā, taču tas neuz mirkli nemazina viņa prasmi atstāt 95% dalībnieku aiz sevis. Tieši otrādi, — Artūrs parāda savu nākotnes perspektīvu planētas lielākajos izturības skrējienos forumos. Starp minētajiem desmit latviešiem, kas finišējuši UTMB distancē, bijušas divas sievietes. Dace Traniņa — 2011. gadā, un Dace Linde — 2013.

gadā. Interesanti, ka 2011. gadā Dace aiz sevis atstāja abus startējušos latviešu puisi, kas nebūt nav vājākie tādās izturības sacensībās kā "Ironman" triatlons, skriešanas maratoni, riteņbraukšana, slēpošana un klinšu kāpšana.

2014. gada 29. augustā pulksten 17:30 Šamonī pilsētiņā starta koridorā nostāsies deviņi Latvijas pārstāvji. Kopumā nedēļas garumā organizatori piedāvā ne tikai skrējienus apkārt Monblāna smailei, bet arī papildus četras distances, kurās kopumā startē 10 000 skrējēju, kas ir līdzvērtīgs Šamonī pilsētas iedzīvotāju skaitam. Ja pieskaita vairākus tūkstošus brīvprātīgo un neskaitāmos līdzjutējus, var iztēloties kopējo pasākuma apmēru. Nozīmīgumu pastiprina *Eurosport* pārraides dažādu valstu TV kanālos, kā arī dalībnieku skaits no tādām citu kontinentu valstīm kā Austrālija, Kanāda, Japāna, ASV, Brazīlija, Argentīna un citas. No Latvijas uz Francijas Alpiem dosies 34 izredzētie, kam veicies izlozē, bet pārējie gribētāji krās kvalifikācijas punktus un cerēs, ka laime uzsmadīs nākamgad. Deviņi no viņiem skries *Ultra-Trail du Mont-Blanc*.



25. lpp. ▶

Par bīstamību kalnos zina katrs. Vairāk par skrējējiem to zina sacensību organizatori. Viņiem ir uzkrāta pieredze jebkuru risku mazināšanā līdz minimumam. Kalnu sistēmas mainīgie laika apstākļi padara autonomu atrašanos tuvu dabai par īpašu izaicinājumu. 2010. gadā sacensības tika atceltas, un pieviltajiem dalībniekiem piedāvāta uz pusi saīsināta distance. Daļa piekrita, bet bija daudzi, kas atteicās startēt kompromisa skrējienā. Pēc gada laika apstākļi bija tādi, ka sniegputeņa dēļ startu atlika par vairākām stundām, bet 2012. gadā augusts bija ļoti silts mēnesis ar laikapstākļu kaprīzi sacensību nedēļā. 2013. gadā organizatori bija sagatavojuši vairākas alternatīvas trases, kuras iz-



Segums



**Kļūdities nedrīkst.** Pārgājiens ar straujām augstuma maiņām

mantot nepieciešamības gadījumos, taču Baltais kalns (tiešais tulkojums no "Mont-Blanc") bija labvēlīgs pret saviem ciemiņiem, un notikumiem bagātā augusta pēdējā nedēļā bija neierasti saulaina.

Sacensību nolikums paredz obligāto ekipējumu, ko visiem dalībniekiem pārbauda gan pirms starta, gan sacensību laikā, jo skrējienā kalnos kļūdities nedrīkst — nakts, aukstums, stindzinošs vējš komplektā ar lietu, kas izmērcē jebkuru. Monblānā katram līdzī ir mugursoma, svilpe, divi lukturi ar rezerves baterijām, mobilais telefons, vairākas vēju aizturošas drēbju kārtas, lietus jaka un bikses, cimdi, ziemas cepure, folijas sega, elastīgā saite, medikamenti, tualetes papīrs, atkritumu maisiņi, ID karte, pārtikas rezerves, ūdens, kā arī līmlenta, nazis vai šķēres, šķiltavas, ar GPS funkciju aprīkots pulkstenis, trekinga nūjas.

Fanātiķi to visu pamanās salikt 10—20 litru mugursomās un skriet ātrāk, nekā to varētu iztēloties. Ja kaut kā trūkst no obligātā ekipējuma, sacensības ir beigušās. Ja nav krūzītes, — nav iespējams padzerties dzeršanas punktos. Nav otra lukturīša, — nav iespējams samainīt baterijas pirmajam. Tiesnešu pārbaude jebkurā trases punktā, un — diskvalifikācija. Pārtiku un ūdeni nav iespējams paņemt divām diennaktīm, tāpēc ik pēc 10—20 kilometriem skrējējus sagaida ēdināšanas punkti, kuros var tikt pie uzkodām un atpūsties. Lielākā daļa izmanto speciālu sporta pārtiku un dzērienus, tā samazinot līdzī nesamās somas izmērus un atvieglojot gremošanas sistēmas darbību. Ļoti populāra ir trekinga nūju lietošana, kas daļu slodzes ļauj pārņemt no kājām uz rokām. Apavi nav obligātajā ekipējumā, taču to izvēle reizēm ir izšķi-



**3167m augstuma.** Telts piesiešana ar virvi, sākoties vētra

roša. Lai izvairītos no traumām sacensībās, kad jādomā par daudzām taktiskām lietām vienlaicīgi, pēdai ir jābūt segums. Retais izvēlēsies uzpūstus apavus, ar kādiem parasti skrien pa asfalta segumu, kurš "nekontaktējas" ar skrējēju. Te krosa apavi varētu būt tuvākie radnieki mūsdienās modernajai minimālistu jeb baskāju kultūrai. Visas distances garumā kalnainajās takās elektroniski tiek fiksēti katra skrējēja rezultāti un nekavējoties pārraidīti speciālā mājaslapā, kā arī publicēti *Facebook* un *Twitter* vidēs.





**Pilnā ekipējumā.** Mugursomas un kāpšana aklimatizēties virs 3000 m augstuma



Virs galvām lido helikopteri, trasē ir mediķu brigādes, bet tiesneši noņem atpalcējus, kuri kavē organizatoru noteiktos laikus kontrolpunktos.

Šāds skrējienam ikvienam ir milzīgs izaicinājums, bet it īpaši, — Latvijas iedzīvotājiem, kuri paaudzēs ir dzīvojuši piejūras klimata zonā. Organismam retiņāts gaiss, samazināts atmosfēras spiediens un skābekļa daudzums nozīmē šokējošas pārmaiņas kalnu apstākļos, nemaz nerunājot par nonākšanu ilgstošā sacensību režīmā. Lai arī katram da-

libniekam jāiesniedz medicīniskā izziņa par savu atbilstību sarežģītajām sacensībām, lielākā daļa eiropiešu ir pārsteigti par mūsu atrašanos skrējienā apkārt Alpu augstākajai smailei. Miljoniem iedzīvotāju Alpos un citviet piedzimst ar gēnos rakstītām dotībām pieveikt kalnu takas tikpat vienkārši, kā mums nūjot pa pludmali. Latvijā dzīvojam praktiski nulles līmenī bez izteikta reljefa, kamēr skrējienā Monblāna masīvā norit līdz 2,5 km augstumam ar nepārtrauktu pārvietošanos augšup un lejup.

**Aklimatizācijas nolūkos nepieciešams kalnos ierasties laikus.** Teorijas ir dažādas, bet kopīgais ieteikums ir — pierast pie augstuma pakāpeniski. Zinātnieki iesaka nakšņot pēc iespējas lielākos augstumos un dienā doties zemāk, jo sākumā kustības ir papildu apgrūtinājums organismam. Ja skrējienā notiek līdz 2,5 km augstumam, vēlams atrasties pat virs 3000 m augstuma. Pat distanču slēpotāji, asfalta skrējēji, soļotāji, futbolisti un citu sporta veidu pārstāvji pirms sezonas mēdz trenēties augstkalnēs, lai vēlāk startētu līdzenās un zemās sacensību vietās. Lai nakšņotu kalnos, nepieciešamas zināšanas un pieredze, kuru var gūt tikai no biedriem, uz kuriem paļauties. Vienam atrasties kalnos ir vai-

rāk nekā bīstami un neapdomīgi. Pat it kā drošās situācijās laika apstākļi var kardināli mainīties dažu stundu laikā, tāpēc vēlams katru dienu sākt ar jaunāko laika prognožu noskaidrošanu.

Ideja skrējienam apkārt Monblānam radusies no pārgājienu maršruta, kas tradicionāli ilgst 7 līdz 10 dienas. Trekinga taku tīkls ir ļoti iespaidīgs, un tajā visu vasaru atrodas tūkstošiem tūristu un aktīvā dzīves stila piekritēju. Šamonī tūrisma birojā ir sameklējamas trekinga kartes un atliek vien pieredzējušu draugu lokā doties pārgājienā un iepazīt dzīvi kalnos. Ideāla vieta aklimatizācijai, kas reizē ļauj iepazīt arī izvēlēto skrējiena trasi. Vien jāievēro noteikums pamest kalnu āžu un kazu pilnās takas vismaz pāris stundas pirms saulrieta. Teltsvieta — kāda kalnu ezeriņa krastā vai blakus melleņu mētrām, un organisms tiks pieradināts pie līdz šim neierastiem apstākļiem. Ja laika ir pietiekami, var paspēt gan izvēdināt galvu no ikdienas domām, gan atpūsties, gan aklimatizēties, gan nedaudz paskriet un iemēģināt obligāto ekipējumu, gan arī uzkrāt enerģiju pirms plānotajām sacensībām. Dabasskati ir iespaidīgi — var nepamanīt vairākas gadalaiku pārejas vienas dienas laikā, jo pastaigājoties ir iespējams pabūt gan sniegotā ziemā, gan kūstošā pavasarī, gan ogām bagātā vasarā.

Kļūdas pēc neviens Monblāna pakājē nenonāk. Tie ir vīri un dāmas, kas izpildījuši savu mājasdarbu, lai ierastos uz izrādi, kuru reizi gadā vērtē Baltais kalns. Fanātisms, ciņasspars, psiholoģiskā noturība, neatlaidība un mērķtiecība ir tikai dažas no īpašībām, kas piemīt skrējējiem, kurus vieno mērķis par finišu skrējienam apkārt Monblānam. Laba veselība, milzīgs treniņu apjoms, pieredzes krāšana citās sacensībās un nemitīga sevis iepazīšana ir viņu dzīves kvalitātes rādītājs. Statistikas dati liecina, ka finišu nerasniedz trešdaļa no visiem dalībniekiem. Tomēr latvieši ir pierādījuši, ka prot sagatavoties un kāroto vesti ar uzrakstu FINISHER iegūst vairāk nekā 90%. Vēl vairāk, — viņi spēj iedvesmot un aizraut jaunus sekotājus ar pārsteidzošiem rezultātiem! □

#### Informācijas avoti:

1. [http://www.ultratrailmb.com/page/104/The\\_5\\_races.html](http://www.ultratrailmb.com/page/104/The_5_races.html)
2. Video — Skrējienā sniegā aklimatizācijas procesā; <http://youtu.be/wSJJbCC2Fzs>
3. Video — UTMB starts kā nedēļas centrālais notikums; <http://youtu.be/UeOx2Bcbo4g>
4. Video — PTL starts kā tradicionālā latviešu tikšanās vieta; <http://youtu.be/VW-qjA8gHuk>
5. Video — B.A.S.E. lēcēju kritiens no 2525m augstuma; [http://youtu.be/pa\\_Pq3j58mw](http://youtu.be/pa_Pq3j58mw)



Inta Māra RUBANA

# SPORTISTA UZTURA PLĀNS



**Inta Māra RUBANA**

LSPA profesore, Dr. Biol.

Darbs: vada lekciju kursus LSPA "Uzturmācība", "Uzturmācība sportā", "Uzturs fiziskā slodzē" un starpaugstskolu maģistra programmā Uzturzinātne "Uzturs fiziskā un garīgā slodzē"

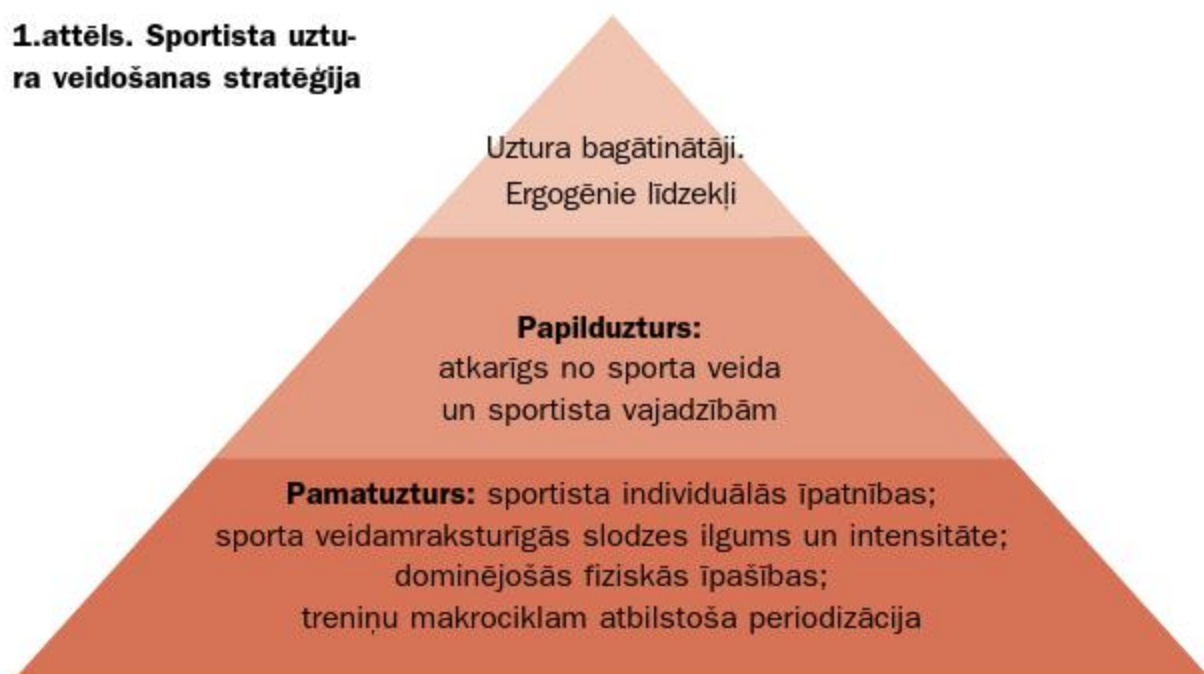
Intereses: uzturs sportā, uzturs slimību profilaksei, veselības izglītība

Vaļasprieks: teātris, kino, grāmatas

**N**evienam sportistam nav šaubu, ka uzturs ir priekšnosacījums fizisko īpašību attīstīšanai, darbaspējām un sportiskiem sasniegumiem. Neraugoties uz to, uzturs ne vienmēr tiek mērķtiecīgi plānots. Sportisti nereti paļaujas uz spontānu speciālā uztura un uztura bagātinātāju izmantošanu, cerot tā kompensēt nepilnības pamatuzturā. Kā visas lietas, arī uzturs jābūvē uz stingriem pamatiem, vispirms sakārtojot pamatuzturu, tad — papildinot to ar uzturvielām, kuras būtiski ietekmē darbaspējas konkrētajā sporta veidā, un visbeidzot, — papildinot uzturu ar atbilstošiem uztura bagātinātājiem, ja tas ir nepieciešams, un ergogē-

najiem līdzekļiem. Sportista uztura plānošanas stratēģijas shematisks attēlojums ir atspoguļots 1. attēlā. Šajā rakstā analizēsim, kā plānot visas trīs sportista uztura sastāvdaļas, par piemēru izmantojot sporta veidus, kuros dominē spēka izturība — akadēmisko airēšanu, kanoe, smaiļošana, BMX, vidējo distanču skriešanu, peldēšanu, treka riteņbraukšanu u.tml. Šāda izvēle pamatojama ar to, ka nosauktajos sporta veidos ar uzturu var ļoti lielā mērā ietekmēt sportista treniņu procesu un sniegumu sacensībās, ar uzturu palīdzot attīstīt gan izturības, gan spēka rādītājus, atjaunot darbaspējas pēc slodzes, uzturēt imūnpretestību un pasargāt no oksidatīvā stresa sekām.

## 1.attēls. Sportista uztura veidošanas stratēģija



1. tabula

### Enerģētisko sistēmu ieguldījums enerģijas ražošanā spēka izturības sporta veidos

Startu ilgums	Sporta veids un distance	Enerģētisko sistēmu ieguldījums enerģijas ražošanā		
		Kreatīnkināze	Glikolīze	Oksidatīvā fosforilēšanās
0,5—1 min	400 m skriešana, 100 m peldēšana, treka riteņbraukšana	~10	~47—60	~30—43
1,5—2 min	800 m skriešana, 200 m peldēšana, 500 m kanoe, smaiļošana	~5	~29—45	~50—66
3—5min	1500 m skriešana, 400 m peldēšana, 1000 m kanoe, smaiļošana	~2	~14—28	~70—85
līdz 10 min	3000 m skriešana, 2000 m airēšana	~1	~10—12	~88—90

Sportista pamatuzturs jāveido tā, lai tas efektīvi izpildītu sporta uztura uzdevumus: nodrošinātu sportistu ar enerģiju muskuļu darbam, dotu materiālu audu atjaunošanai un uzbūvei, regulētu vielmaiņas procesus, veicinātu darbaspējas, attālinātu nogurumu un sekmētu darbaspēju atjaunošanos. Kā to panākt? Sportista uztura plānošanā jāņem vērā vairāki faktori:

- katra sportista individuālās īpatnības: ķermeņa uzbūves tips, muskuļu masa, ķermeņa svars un sastāvs;
- slodžu raksturojums katrā sporta veidā, enerģētisko sistēmu ieguldījums enerģijas ražošanā sporta veidam raksturīgajās slodzēs;
- treniņu makrocikla un mikrocikla uzdevumi.

Pārskatīsim visus faktorus, par piemēru izmantojot airēšanu. Airētāja ķermeņa uzbūvē pārsvars ir mezomorfam ķermeņa uzbūves tipam, tātad — labi attīstītiem muskuļiem un attiecībā pret ķermeņa svaru — lielai muskuļu masai. Akadēmiskajā airēšanā sportistam parasti ir arī ievērojams svars. Tas nozīmē, ka ar uzturu jānodrošina olbaltumvielas muskuļu masas veidošanai un jāaizkavē muskuļu noārdīšanās slodzes laikā. Daudzos gadījumos ar pareizi plānotu uzturu jāpalīdz samazināt sportista svars pirms sacensību perioda.

Airēšanas disciplīnās sportists distancē atrodas īsu laiku — līdz 10 minūtēm. Dominējošā fiziskā īpašība ir spēka izturība. Ar spēka izturību saprot spēju veikt vienveidīgas kustības daudzkārtējos atkārtojumos ar ievērojamu ārējās pretestības pārvarēšanu. Šāda veida



# OŠANA

2. tabula

**Uztura periodizācija atbilstīgi treniņu cikla periodiem airēšanā (3)**

Treniņu periods		Sacensību periods		Pārejas periods
Vispārīgā fiziskā sagatavošana	Speciālā sagatavošana	Pirmsacesību periods	Sacensības	Aktīva atjaunošanās
75% aerobais, 25% anaerobais treniņš. Liels diennakts enerģijas patēriņš: 3500-6000 kcal (~55 kcal/kg vīriešiem un ~40 kcal/kg sievietēm)	50% aerobais, 50% anaerobais. Glikolītisko fermentu aktivēšana, buferkapacitātes palielināšana. Max spēka un spēka izturības palielināšana. Ķermeņa sastāva izmaiņas uz muskuļu rēķina	Intensīvi speciālie treniņi. Ķermeņa masas noregulēšana līdz optimālai.	25% aerobais, 75% anaerobais treniņš. Optimāla ķermeņa sastāva uzturēšana.	Atpūta, darbspēju atjaunošana.
Uzturs atbilstošs enerģijas patēriņam liela apjoma aerobās slodzēs: ogļhidrāti (CHO): 8-12 g/kg; olbaltumvielas (OBV): 1.5-tauki:1:1,5 g/kg	CHO: 8-10 g/kg; OBV: 1,5-1,7 g/kg; Tauki: 1-1,5 g/kg	CHO: 6-8 g/kg; OBV: 1,5-1,7 g/kg; Tauki: 0,8-1,0 g/kg; CHO: 55-62% no uzņemtās enerģijas (E) OBV: 15-18% E Tauki: 23-30% E Uzņemtās un patērētās enerģijas sabalansēšana.		CHO: 4-6 g/kg; OBV: 1,2-1,4 g/kg; tauki: 1-1,5 g/kg
Aktīva darbspēju atjaunošana pēc slodzes: CHO glikogēna resintēzei, OBV — olbaltumvielu sintēzei. Sārmainis uzturs, ko panāk, tajā bagātīgi iekļaujot dārzeņus un augļus. Uzturvielas imunitātes stiprināšanai.				Pieļaujams svara pieaugums.

slodzēs sportists pilnībā atkarīgs no iekšējiem enerģētiskiem resursiem — kreatīnfosfāta un muskuļu glikogēna. Trīs enerģētisko sistēmu — kreatīnkināzes, anaerobās glikolīzes un aerobās glikolīzes jeb oksidatīvās fosforilēšanās reakciju ieguldījums makroergiskā savienojuma adenozintrifosfāta (ATF) sintēzē jeb muskuļu darbam nepieciešamās enerģijas ražošanā attēlots 1. tabulā.

Kā redzams, slodzes laikā intensīvi tiek izmantotas visas trīs enerģētiskās sistēmas, tāpēc treniņos tiek veikti vingrinājumi visu sistēmu attīstīšanai. Lai treniņos ieguldītās pūles dotu rezultātu, sportistam jāuzņem uzturs, kas nodrošina katras enerģētiskās sistēmas efektīvu darbību. Tā kā katrā treniņu makrociklā un mikrociklā ir atšķirīgi uzdevumi, sportista uzturā jāievēro tāda pati periodizāci-

ja, kāda tā ir treniņos. 2. tabulā ir apkopoti ieteikumi, kā panākt sportista uztura atbilstību treniņu procesam.

Enerģijas ražošanai gan distancēs, kuras ilgst minūti, gan desmit minūtes, galvenais enerģijas ražošanas substrāts ir ogļhidrāti, tāpēc visos treniņu cikla posmos svarīgi ir ar uzturu nodrošināt pietiekamu to daudzumu. Ogļhidrātu diennakts deva atkarīga no treniņu ilguma un intensitātes, tāpēc, piemēram, treniņu periodā pieļaujama diezgan liela uzņemto ogļhidrātu daudzuma amplitūda — 8 līdz 12 g/kg. Šādu daudzumu ar ēdienu uzņemt nav vienkārši, tāpēc ēdienkarte ir mērķtiecīgi jāplāno. Ogļhidrāti veic ne tikai enerģētisko funkciju, bet ir nepieciešami arī stiprai imunitātei, kā arī kalpo par profilakses līdzekli pret pārtrenēšanos un "izdegšanu".

Tā kā sportists laika vienībā patērē milzīgu daudzumu enerģijas (līdz 20 kcal/min), enerģijas ražošanā ir liels anaerobās glikolīzes īpatsvars, kā rezultātā pienskābes koncentrācija sportista asinīs var sasniegt pat 20 mmol/l. Ar atbilstošu sārmainu produktu izvēli iespējams ietekmēt organisma izturību pret acidozi un sekmēt pH atjaunošanos pēc slodzes.

Atšķirībā no ogļhidrātiem par pietiekamu nodrošinājumu ar olbaltumvielām parasti nav jāraizējas, jo jau ar 3000 kilokalorijām bagāts uzturs dod vidēji 100—120 g OBV, bet, piemēram, airētāja dienā uzņemtais kaloriju daudzums ir ap 5000. Olbaltumvielu sportistu uz-



turā drīzāk ir par daudz, nevis par maz. Turklāt sportistu mērķim palielināt muskuļu masu vairāk kalpo pareizi izvēlēts olbaltumu uzņemšanas laiks nevis olbaltumu daudzums (5). Izteikti anabola ietekme ir olbaltumvielām, kas uzņemtas pirms spēka treniņa un īpaši — tūlīt pirmajā stundā pēc spēka treniņa. Spēka izturības sporta veidos par optimālu olbaltumu devu ietecami 1,5—1,7 grami uz katru ķermeņa masas kilogramu, kaut arī individuāli pieļaujamas lielākas devas — līdz 2,5 g/kg, piemēram, gadījumos, ja sportista enerģijas patēriņš diennaktī ir tuvu 6000 kcal. Daudzi pētījumi apliecina, ka par 1,8 g/kg lielākas devas nepalīdz ātrāk uzlabot ķermeņa sastāvu uz muskuļu masas rēķina (2). Olbaltumvielu pārpalikums organismā tiek oksidēts. Pārmērīgi lielas olbaltumvielu devas ir risks ar negatīvām sekām. Olbaltumvielu pārmērība var izraisīt organisma iekšējās vides — asiņu un audu šķidrums — paskābināšanos, kas traucē ATF sintēzei glikolīzes reakcijās un vājina muskuļu kontrakcijas. Skāba iekšējā vide rada arī risku pavājināties imūnpretestībai.

Taukaudu tauki slodzēs līdz 10 minūtēm nekalpo par enerģētisko substrātu, tomēr tiem ir ievērojams ieguldījums enerģijas ražošanā treniņu procesā, kad sportisti daudzas stundas nedēļā veic aerobas slodzes. Ar to arī izskaidrojamas samērā lielās tauku diennakts devas — līdz pat diviem gramiem uz ķermeņa masas kilogramu.

Lai sportista uzturā būtu visas uzturvielas atbilstošā daudzumā un savstarpējās attiecībās, atliek plānot ēdienkarti atbilstīgi vispārīgajiem veselīga uztura dažādības un sabalansētības principiem. Tas nozīmē, ka uztura pamatā ir ogļhidrātiem bagātie graudaugu produkti, kas veido ap 40—50% visa uztura kopuma. Ap 35% uztura ir vitamīnu un minerālvielu avoti — augļi un dārzeņi. Tā kā olbaltumvielu enerģētiskā daļa uzturā nepārsniedz 20%, olbaltumvielu avotu — gaļas, zivju, piena produktu, olu, kaltēto pākšaugu u.tml. — īpatsvars uzturā arī ir tikai ap 20%.

Kad sportista pamatuzturs ir saplānots, var ķerties pie uztura plāna **otrā līmeņa** un papildināt uzturu ar uzturvielām, ar kuru palīdzību iespējams veicināt sportista darbības. Aplūkojamos sporta veidos visos treniņu cikla periodos darbības atjaunošanas laikā izšķiroši ir ogļhidrāti. Aerobo treniņu laikā sportists daļu ogļhidrātu uzņem ar spor-

ta dzērieniem un citiem ogļhidrātus saturošiem produktiem, piemēram, enerģijas batoniņiem un želejām. Treniņos, kuru ilgums pārsniedz stundu, katru stundu jāuzņem ap 60 g ogļhidrātu. Tas nozīmē, ka ik pēc 15—20 minūtēm jāpadzējas ogļhidrātiem bagātināts dzēriens, kurā glikozes, saharozes, fruktozes, malto-dekstrīna vai citu ogļhidrātu koncentrācija nepārsniedz 5—8%. Šādi dzērieni ātri uzsūcas, novērš atūdeņošanās risku un dod papildu enerģiju, kas aizkavē muskuļu un aknu glikogēna krājumu strauju iztukšošanos. Savukārt tūlīt pēc izturības slodzes ar papilduenerģiju uzņemtie ogļhidrāti rada priekšnosacījumu glikogēna krājumu atjaunošanai. Pēc spēka treniņa ogļhidrāti, uzņemti kopā ar olbaltumvielām, veicina gan glikogēna, gan noārdīto muskuļu olbaltumvielu atjaunošanu un jaunu olbaltumvielu sintēzi. Darbspēju atjaunošanas laika pirmajā stundā, kad visintensīvāk notiek glikogēna un olbaltumvielu atjaunošanās, sportistam ieteiktā ogļhidrātu deva ir 1—1,2 g/kg, bet olbaltumvielu — 0,2—0,3g/kg, tāpēc šajā laikā izmantojamo dzērienu sastāvs atšķiras no slodzē piemēroto dzērienu sastāva — lielāka ogļhidrātu koncentrācija, olbaltumvielas un/vai aminoskābes attiecībā 1:3 ar ogļhidrātiem, var būt arī neliela taukskābju piedeva — līdz 0,2 g/kg.

Citas uzturvielas, ar kurām ieteicams bagātināt sportista uzturu, jo sportists nereti cieš no to nepietiekamības, ir polinepiesātinātās taukskābes, dzelzs un antioksidanti — C, E, A vitamīns, cinks un selēns, augu aktīvās vielas — karotinoīdi, antociāni un citi polifenoli. Visas šīs uzturvielas bagātīgi var atrast pārtikas produktos, un nav nepieciešami uztura bagātinātāji. Atkal nonākam pie secinājuma, ka ēdienkarte ir rūpīgi jāplāno, mērķtiecīgi jāatlasa produkti — šo uzturvielu avoti. Daži produkti koncentrētā veidā bagātina uzturu ar noteiktām uzturvielām, piemēram, linsēklas un čia sēklas — ar neaizvietojamām nepiesātinātām taukskābēm, rozīnes — ar kāliju un dzelzi, godži ogas — ar dzelzi, cinku un C vitamīnu; sēklu dīgsti — ar E vitamīnu; smiltsērķšķu ogas — ar E vitamīnu un karotīnu, medus un ziedputekšņi — ar virkni mikroelementu. Var minēt vēl desmitiem citu piemēru.

Neraugoties uz to, ka ar uzturu, ja tas ir rūpīgi plānots, var nodrošināt visu nepieciešamo, sportista interesēs darbības paaugstināšanai un rezultātu uzlabošanai ir izmantot arī uztura bagātinātājus un tā sauktos alimentāros jeb uztura



ergogēnos līdzekļus. Ar ergogēniem līdzekļiem saprot jebkuru metodi, ierīci, farmakoloģisku līdzekli, uztura komponentu, kas var uzlabot sportista darbības. Šoreiz runāsim par sportista uztura plāna **trešo līmeni** — uzturvielām, uztura komponentiem vai vielmaiņas starpproduktiem, kuri pēc to papildu uzņemšanas iesaistās noteiktos vielmaiņas procesos un var pozitīvi ietekmēt fiziskās darbības. Visu lielo piedāvāto ergogēno līdzekļu klāstu var iedalīt grupās atbilstoši funkcijām:

- enerģijas ražošanas uzlabošana:
  - ogļhidrātu izmantojamības palielināšana;
  - tauku izmantošanas veicināšana;
  - kreatīnfosfāta daudzuma palielināšana;
- muskuļu masas palielināšana;
- atjaunošanās veicināšana;
- imūnpretestības uzlabošana.

Sportists izvēlas ergogēnos līdzekļus atbilstīgi savam mērķim — uzlabot ergoapgādi slodzē, izmainīt ķermeņa sastāvu, palielinot muskuļu masu, vai specifiski sekmēt darbības atjaunošanos pēc noteiktu kustību uzdevumu izpildes.

Treniņu periodā, kad ilgas stundas tiek aizvadītas aerobos treniņos, sportists ir ieinteresēts aktivizēt tauku izmantošanu enerģijas ražošanā. Šim nolūkam var izmantot L-karnitīnu saturošus uztura bagātinātājus. Karnitīns organismā vei-





Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

**Ja treniņš ilgst vairāk nekā stundu.** Ik pēc 15—20 minūtēm jāpadzēras ogļhidrātiem bagātināts dzēriens

dojas no divām aminoskābēm — lizīna un metionīna — un tā funkcija ir nogādāt no rezerves taukos esošajiem triglicerīdiem atšķēlētās taukskābes muskuļu šūnu mitohondrijos, kur tās tiek oksidētas enerģijas ieguvei. Tauku labāka izmantošana pasargā glikogēna krājumus no pārāk straujas izsīkšanas, un sportists var ilgāk veikt kustību uzdevumu ar uzdoto intensitāti. Sportisti mēdz izmantot arī kofeīnu saturošus produktus tauku izmantošanas veicināšanai. Šajā gadījumā rezultātu nodrošina cits mehānisms — kofeīns aktivizē fermentu, kas no triglicerīdiem atšķēl taukskābes, tādējādi ātrāk palielinās brīvo taukskābju līmenis asinīs, un taukskābes ir pieejamas enerģijas ražošanai.

Spēka izturības sporta veidos, īpaši tajos, kuros starti ilgst līdz divām minūtēm, ir svarīgi aktivizēt kreatīnkināzes reakciju. To panāk ar kreatīnu saturošiem uztura bagātinātājiem. Kreatīns arī ir dabisks vielmaiņas produkts, kas cilvēka

organismā veidojas no arginīna, glicīna un metionīna. Nedaudz kreatīna cilvēks uzņem arī ar gaļu un zivīm. Tomēr neskaitāmi pētījumi apliecina, ka kreatīna monohidrāta lietošana noteiktās devās ir droša un rezultatīva, piemēram, airētāji atkārtotos kustību uzdevumos saņem un attīsta lielāku jaudu; strādājot uz airēšanas veloergometra līdz spēku izsīkumam; palielina airēšanas laiku ar noteiktu darba intensitāti; uzlabo laiku akadēmiskās airēšanas distancē. Kreatīna monohidrāts vienlaikus veicina sportista muskuļu šķiedru šķērsriezuma laukuma, muskuļu masas un tā rezultātā — spēka rādītāju pieaugumu (1).

Olbaltumu dabas ergogēnie līdzekļi spēka izturības sporta veidu pārstāvjiem nav nepieciešami, lai palielinātu uzņemto proteīnu daudzumu, bet tos ieteicams lietot darbības atjaunošanas laikā tūlīt pēc slodzes un īsi pirms slodzes. Abos gadījumos noder proteīni ar īsu uzsūkšanās laiku. Visvairāk iecienīts ir piena sū-

kalu proteīns. Tomēr der ievērot, ka arī dabiski produkti var nodrošināt pietiekamu olbaltumvielu daudzumu, kas kalpo šim nolūkam, piemēram, pēc spēka treniņa ieteicami ir maztauku piena produkti kopā ar banānu, enerģijas batoniņu, sausiem cepumiem vai graudu pārslām. Graudaugi kopā ar zema tauku satura piena produktiem dod pat labāku atjaunošanās efektu nekā šim nolūkam paredzētie sporta dzērieni (6).

Muskuļu aizsargāšanai no bojājumiem un noārdīšanās intensīvos un ilgstošos treniņos sportisti var izmantot zaroto virkņu aminoskābes (BCAA) — valīnu, leicīnu un izoleicīnu saturošus ergogēnos līdzekļus. Zaroto virkņu aminoskābes uzlabo arī sportista kognitīvās spējas un gatavību strādāt ar lielu piepūli.

Ar proteīniem ieteicams papildināt pamatuzturu tajā periodā, kad sportists cenšas samazināt ķermeņa masu, lai iegūtu savu optimālo "kaujas svaru", jo, samazinoties uzņemtajam kaloriju daudzumam, olbaltumvielu deva pieaug līdz 30% uzņemtās enerģijas.

Visvairāk uzmanības spēka izturības sporta veidos jāpievērš buferespējām un izturībai pret paaugstinātu pienskābes koncentrāciju muskuļos un asinīs. Tā kā pienskābes koncentrācija var sasniegt ļoti augstus rādītājus, sportistiem ieteicams izmantot kādu ergogēno līdzekli, kas palielina organisma buferespējas. Dabisks buferis ir karnozīns, kas veidojas muskuļu šķiedrās, vairāk — 2. tipa jeb ātrajās, un veic iekššūnu buferēšanas funkciju. Par ergogēnu līdzekli plaši tiek izmantots beta-alanīns, kas kopā ar histidīnu ir karnozīna komponents (4). Joprojām tiek izmantots arī āršūnu buferis — nātrija hidroģenkarbonāts jeb dzeramā soda, uzņemta pirms slodzes.

Līdzīgi šiem principiem tiek plānots sportista uzturs arī citos sporta veidos. Sportistiem visrūpīgāk vajadzētu veidot pamatuzturu, savukārt uztura bagātinātāju un ergogēno līdzekļu izmantošanu pamatīgi apsvērt, lai izvēlētie līdzekļi nebūtu nejausi, bet patiešām kalpotu izvirzītajam mērķim. □

#### Informācijas avoti:

1. Antonio J., Ciccone V. The effects of pre versus post workout supplementation of creatine monohydrate on body composition and strength. *Soc. Sport Nutr.*, 2013, 10, 36.
2. Phillips S. M., Van Loon L. J. C. Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *J. Sport Sci.*, 2011, 29 (S), 29—38.
3. Stellingwerff T., Maughan R. J., Burke L. M. Nutrition for power sport. *J. Sports Sci.*, 2011, 29 (S), 79—89.
4. Stellingwerff T., Anwarder H. The effect of  $\beta$ -alanine dosing protocols on muscle carnosine synthesis and washout. *Med. Sci. Sport Exerc.*, 2010, 42 (S), 929.
5. Tipton K. D., Wolfe R. R. Protein and amino acids for athletes. *J. Sport Sci.*, 2004, 22, 65—79.
6. Zhenping Ding, Kammer L., Bei Wang. Cereal and nonfat milk support muscle recovery following exercise. *J. Int. Soc. Sport Nutr.*, 2009, 6, 11.



Ilga Sarmīte PRIEDĪTE, Melita SAUKA, Līga KALNIŅA

# ĶERMENĀ MASAS SASTĀVA IZMANTOJOT BIOELEKTRISK

**S**abiedrībā arvien vairāk tiek diskutēts par lieko svaru un aptaukošanos pusaudžu vecumā. Problēma ir svarīga un ļoti nozīmīga, jo palielinās pusaudžu mazkustīgums. Paliek jautājums, vai novērtēšanai izmanto pareizās metodes. Veicot jauno sportistu ikgadējo medicīnisko apskati un diagnosticējot — liekais svars, patiesībā var izrādīties, ka jārūnā par nepietiekamu tauku daudzumu organismā un ka ar lieko svaru tam nav nekāda sakara. Ko mēs vērtējam, ja par rādītāju izmanto ķermeņa masas indeksu?

## Svara samazināšana un rādītāji, kas to raksturo

Sportistu antropometrijas dati (piemēram, svars, garums) un ķermeņa masas sastāvs (tauku un muskuļu daudzums organismā) vienmēr interesējis trenerus un tiek saistīts ar sportiskiem sasniegumiem. Atsevišķos sporta veidos samazināts svars tiek uzskatīts kā priekšrocība (sporta dejas, distanču skriešana, slēpošana,

daiļslidošana, sporta vingrošana, airēšana, peldēšana), citos (cīņas sports, futbols, basketbols, regbijs, svarcelšana) nepieciešama lielāka muskuļu masa.

Ja treneris iesaka jaunajam sportistam zaudēt svaru, netiek saskaņots svara samazināšanas plāns, neprecizējot, ko reāli zaudēs — muskuļus vai taukus, un ar kādām metodēm. Parasti jau tiek domāts par tauku zaudēšanu. Novērtēšanai tradicionāli izmanto svaru (kg) un ķermeņa masas indeksu (ĶMI, kg/m<sup>2</sup>). Lai arī ĶMI ir saistīts ar ķermeņa garumu un labāk raksturo jauno sportistu, ne viens, ne otrs rādītājs neatspoguļo trenera vai sportista vēlmēs. Iedomājieties, ka sportists zaudējis divus kilogramus svara un reizē treniņu rezultātā uzaudzējis klāt divus kilogramus muskuļu. Svars un ĶMI palicis nemainīgs, toties, raugoties uz iespējamajiem sportiskiem sasniegumiem, ieguvums ir milzīgs. Vai cits piemērs: sportistam jāsamazina svars, lai piedalītos sacensībās mazākā svara kategorijā. Ja tauku vietā samazināties muskuļu daudzums, cerēto sportisko



**Ilga Sarmīte  
PRIEDĪTE**

Latvijas Sporta medicīnas asociācijas  
prezidente

Valsts Sporta medicīnas centra direktore



**Melita  
SAUKA**

Mg. Phil., Dr. Paed.,

Valsts sporta medicīnas centra direktora  
vietniece metodikas, izglītības un statistikas  
jautājumos,

Sabiedrības veselības speciāliste.



**Līga  
KALNIŅA**

Mg.sc.sal., LU doktorante,

Valsts sporta medicīnas centra  
fizioterapeite,

Promocijas darbā tiek pētīta tauku  
daudzuma saistība, ar fizisko sagatavotību  
un veselības rādītājiem.

1. tabula

**Jauno sportistu (meiteņu) ķermeņa kompozīcijas izvērtējums, izmantojot ĶMI un tauku procentuālā daudzuma robežvērtības**

Rādītāji	Tauku procentuālais daudzums organismā					
	Kritiski zems (n)	Ļoti zems (n)	Zems (n)	Norma (n)	Palielināts (n)	
ĶMI	Kritiski mazs svars	4	0	0	0	0
	Samazināts svars	212	55	21	2	0
	Norma	519	758	788	1192	273
	Liekais svars	0	0	10	161	360
	Aptaukošanās	0	0	0	14	94
Kopā	735	813	819	1369	727	





# IZVĒRTĒŠANA SPORTISTIEM, ĀS PRETESTĪBAS METODI

rezultātu vairs neizdosies sasniegt. Tā kā ķermeņa masas indekss un svars neatspoguļo tauku un muskuļu masas daudzumu, novērtēšanai jāmeklē citi rādītāji.

Nepietiekams svars, liekais svars vai aptaukošanās pēc definīcijas nozīmē nepietiekamu vai palielinātu tauku daudzumu organismā, ko vispār ar KMI novērtēt nevar. Tas īpaši attiecas uz sportistiem, kuriem ir palielināta muskuļu masa. Izmantojot KMI to bērnu vai pusaudžu izvērtēšanā, kuri nodarbojas ar sportu, daudzos gadījumos pastāv iespēja diagnosticēt lieko svaru vai aptaukošanos, kad tāda nemaz nav. Turklāt tieši bērnus ar nepietiekamu tauku daudzumu, izmantojot KMI, nediagnosticē un nesniedz viņiem atbilstošu konsultāciju labas veselības saglabāšanai.

## Ķermeņa masas indeksa un tauku procentuālā daudzuma rezultātu salīdzinājums

Valsts sporta medicīnas centrā, izvērtējot profilaktiskajās apskatēs jauno

sportistu veselību, konstatēta liela nesakritība starp rādītājiem KMI (1, 2) un tauku procentuālo daudzumu organismā (3) (skatīt 1. un 2. tabulu).

No 3530 meiteņu, kurām, izmantojot KMI kā novērtēšanas rādītāju un sakot, ka svars ir normas robežās, 519 jeb 15% meiteņu tauku procentuālais daudzums ir kritiski zems; 758 jeb 21% tas ir ļoti zems; 788 jeb 22% gadījumu tas ir zems un 273 jeb 8% meiteņu tauku daudzums ir vairāk par normu. **Termins “normāls svars” (KMI) un “normāls tauku procentuālais daudzums” meiteņiem sakrīt tikai 34% gadījumu.**

Zēniem muskuļu masas ir vairāk, tādēļ, izmantojot KMI, kritiski zemu svaru nekonstatē, bet samazināts svars ir vien 1% zēnu, turpretī, izmantojot kā rādītāju tauku procentuālo daudzumu organismā, nepietiekams tauku procentuālais daudzums organismā ir jau 60% zēnu. **Termins “normāls svars” (KMI) un “normāls tauku procentuālais daudzums” zēniem sakrīt vien 21% gadījumu.**

## Bioelektriskās pretestības metode

Sākot ar 2008. gadu, Valsts sporta medicīnas centrā jauno sportistu profilaktisko pārbaūžu ietvaros ar bioelektriskās pretestības metodi novērtē ķermeņa masas sastāvu.

Metodes pamatā ir princips, ka organisma audiem ir dažāda elektrovadītspēja, ko nosaka tajos esošais ūdens daudzums. Šī metode analizē ķermeņa struktūru ar pretestības mērījumiem, kas rodas, vadot cauri ķermenim nelielu maiņstrāvu. Tauku šūnās ūdens ir minimāli un tādēļ tiem ir slikta elektrovadītspēja, turpretī citiem audiem tā ir laba. Pamatojoties uz šo audu īpašību, organisma sastāvu iedala tauku masā un beztauku masā. Ja pielieto bioelektriskās pretestības analizatoru (dažādas frekvences maiņstrāvas izmantošana), tālāk ar formulu palīdzību var izskaitļot tauku un beztauku masas daudzumu dažādās ķermeņa daļās (piemēram, rokas, kājas, rumpis), analizēt minerālvielu, muskuļu



2. tabula

Jauno sportistu (zēnu) ķermeņa kompozīcijas izvērtējums, izmantojot KMI un tauku procentuālā daudzuma robežvērtības

Rādītāji	Tauku procentuālais daudzums organismā					
	Kritiski zems (n)	Ļoti zems (n)	Zems (n)	Norma (n)	Palielināts (n)	
KMI	Samazināts svars	71	8	0	0	0
	Norma	1868	2278	1791	1680	219
	Liekais svars	0	4	43	546	1240
	Aptaukošanās	0	0	0	0	276



un citu vielu daudzumu organismā (skatīt 1.attēlu).

Bioelektriskās pretestības metode ir plaši izmantota metode ķermeņa masas sastāva izvērtēšanai. Tā ir relatīvi vienkārša, ātra un neinvazīva un salīdzinoši dod tādus pašus rezultātus, kā, mērot ar DEXA (ķermeņa masas sastāva noteikšanas "zelta metode").

Izmērot ķermeņa audu pretestību, tiek noteiktas vairākas sastāvdaļas:

- tauku kopējais daudzums (kg, %);
- beztauku ķermeņa masa (kg);
- kopējais ķermenī esošais ūdens daudzums, šūnās esošais ūdens un ārpus šūnām esošais ūdens (kg);
- kaulu minerālvielu daudzums (kg);
- muskuļu masa (kg).

## Tauku nozīme organismā

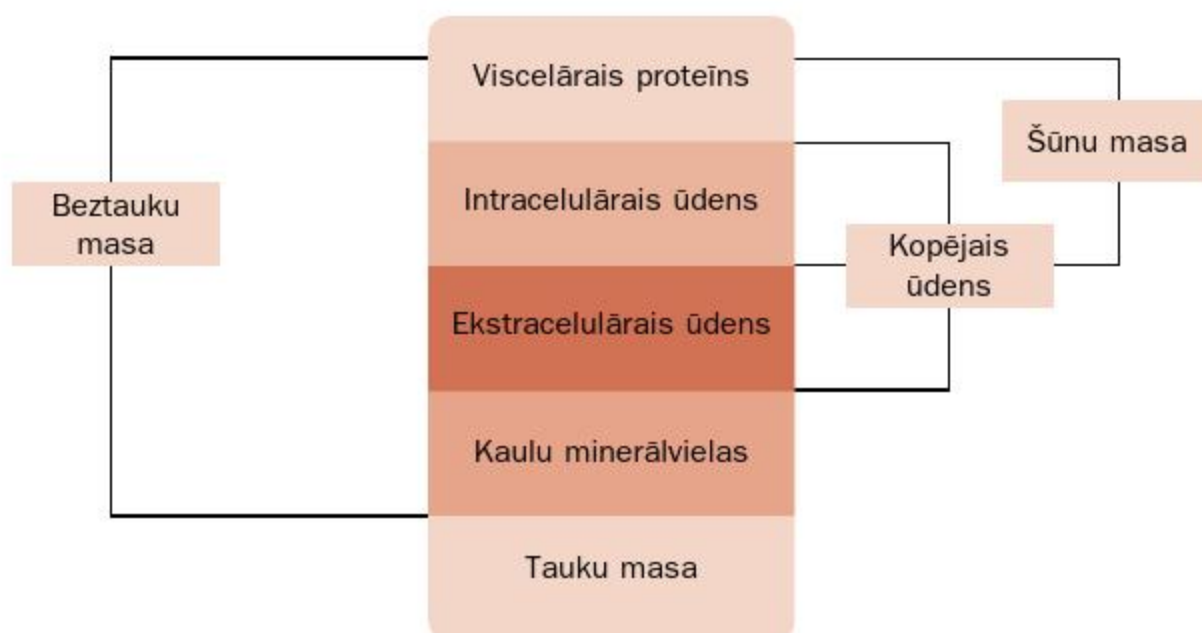
Sportiskie sasniegumi saistīti ar sportista spēju pārvarēt zemas pievilkšanas spēku, attīstot pietiekamu muskuļu spēku. Šīs īpašības tieši nosaka sportista ķermeņa kompozīcija (4). No biomehānikas viedokļa raugoties, tauki organismā tiek uzskatīti par lieku balastu. Tajā pašā laikā tauki ir svarīgs endokrīnais orgāns un regulē ļoti nozīmīgus dzīvības procesus organismā (5, 6, 7) (skatīt 3.tabulu).

Ne mazāk nozīmīgas taukaudu funkcijas, kuras nedrīkst aizmirst:

- enerģijas avots (1 grams tauku oksidējoties organismam dod 9,3 kcal), enerģijas uzkrāšana;
- audu mehāniska aizsardzība (tūkaudi veido mehānisku apvalku ap orgāniem, piemēram, nieres, pasargājot tos no traumēšanas vai darbojas kā amortizators vietās, kuras pakļautas lielām mehāniskām slodzēm, piemēram, pēdas velve);
- termiska aizsardzība;
- būvmateriāls (tauki ietilpst visās šūnu apvalka membrānās).

Sportistu vēlme samazināt tauku daudzumu organismā, pamatojoties uz biomehānikas likumsakarībām, no veselības viedokļa var būt konfliktējoša un radīt nopietnas medicīniska rakstura problēmas. Nesabalansēts enerģijas līdzsvars (nepietiekama enerģijas uzņemšana ar uzturu pret iztērēto enerģiju fiziskās aktivitātes laikā) samazina sportiskos sasniegumus un rada paaugstinātu traumu risku. Nepietiekama tauku daudzuma organismā gadījumā iespējamās medicīniska rakstura komplikāciju rašanās (8, 9, 10, 11)

1.attēls. Ķermeņa masas sastāva sastāvdaļu shematisks attēls



3. tabula

### Svarīgākie savienojumi, ko sintezē taukaudi, un to nozīme organismā

Savienojums	Nozīme organismā
Leptīns	Regulē apetīti, reprodukciju, hematopoēzi, enerģijas patēriņu
Rezistīns	Insulīna rezistence
TNF-alfa	Insulīna rezistence
Angiotenzonogēns	Hipertesija
Plazminogēna aktivatora inhibitora-1	Fibrinolīzes traucējumi
Interleikīns 6 un citi citokīni	Proaterogēns un prokougolators efekts
Adiponektīns	Insulīna jutīgums
Brīvās taukskābes	Orgānu statoze, insulīna sekrēcijas traucējumi
Estrogēns	Karcinogēnēze un aizsardzība pret osteoporozi

4. tabula

### Tauku procentuālā daudzuma robežvērtības pusaudžiem ķermeņa kompozīcijas izvērtēšanai

Rādītāji	Zēni	Meitenes
Kritiski zems	Mazāk par 7%	Mazāk par 14%
Ļoti zems	7% - 10%	14% - 17%
Zems	10% - 13%	17% - 20%
Norma	12,7% - 17,2%	21,5% - 25,4%
Palielināts	Vairāk nekā 17,3%	Vairāk nekā 25,5%

## Tauku procentuālā daudzuma robežvērtības

Nav pietiekamu zinātnisko pētījumu, lai katrā konkrētā sporta veidā noteiktu nepieciešamo tauku procentuālo daudzumu organismā. Patlaban starptautiski ieteiktās tauku procentuālā daudzuma robežvērtības pusaudžiem attēlotas 4.tabulā.

Estētiskajiem sporta veidiem (daiļslidošana, sporta vingrošana u.tml.) zemā-

kais pieļaujama tauku procentuālais daudzums organismā nedrīkst būt mazāks par 5% zēniem un par 12% meitenēm (1).

Precīzāk un labāk izmantot ir nevis starptautiski noteiktas robežvērtības, bet, ja pastāv iespēja, izmantot tieši konkrētai populācijai izstrādātas normas. Šī iemesla dēļ Valsts sporta medicīnas centrs, izvērtējot 10525 zēnu un 5561 meiteņu mērījumu rezultātus, izstrādājis tauku procentuālā daudzuma organismā novērtēšanas skalas. Tās ļauj orientējoši izvēr-



5. tabula

**Latvijas jauno sportistu (meiteņu) tauku procentuālā daudzuma robežvērtības pa līmeņiem atbilstoši vecuma grupām (n=5561)**

Pilni gadi	Tauku procentuālā daudzuma novērtējums pa līmeņiem				
	Ļoti zems	Zem vidējā	Vidējs	Virš vidējā	Augsts
10	≤13,0	13,1 - 15,3	15,4 - 17,8	17,9 - 21,5	≥21,6
11	≤12,7	12,8 - 14,9	15,0 - 17,1	17,2 - 21,6	≥21,7
12	≤12,8	12,9 - 15,4	15,5 - 18,2	18,3 - 22,2	≥22,3
13	≤14,2	14,3 - 17,1	17,2 - 20,4	20,5 - 23,8	≥23,9
14	≤16,5	16,6 - 19,4	19,4 - 22,3	22,4 - 25,2	≥25,3
15	≤18,5	18,6 - 21,0	21,0 - 23,3	23,4 - 25,7	≥25,8
16	≤19,4	19,6 - 21,6	21,7 - 21,4	21,5 - 26,3	≥26,4
17	≤20,0	20,1 - 22,6	22,7 - 24,8	24,9 - 26,9	≥27,0

6. tabula

**Latvijas jauno sportistu (zēnu) tauku procentuālā daudzuma robežvērtības pa līmeņiem atbilstoši vecuma grupām (n=10525)**

Pilni gadi	Tauku procentuālā daudzuma novērtējums pa līmeņiem				
	Ļoti zems	Zem vidējā	Vidējs	Virš vidējā	Augsts
10	≤6,5	6,6 - 8,8	8,9 - 11,9	12,0 - 16,4	≥16,5
11	≤6,3	6,4 - 8,6	8,7 - 11,8	11,9 - 16,7	≥16,8
12	≤6,2	6,3 - 8,7	8,8 - 11,7	11,8 - 16,5	≥16,6
13	≤6,4	6,5 - 8,7	8,8 - 11,4	11,5 - 15,6	≥15,7
14	≤7,0	7,1 - 9,3	9,4 - 11,8	11,9 - 15,5	≥15,6
15	≤7,9	8,0 - 10,5	10,6 - 12,9	13,0 - 15,9	≥16,0
16	≤9,3	9,4 - 11,8	11,9 - 13,9	14,0 - 17,1	≥17,2
17	≤10,5	10,6 - 12,8	12,9 - 15,4	15,5 - 18,3	≥18,4

tēt jauno sportistu tauku daudzumu organismā, laikus atklāt, kuriem sportistiem nepieciešamas papildu konsultācijas uztura jautājumos; atklāt tos jauniešus, kuru vēlme notievēt saistīta ar risku viņu veselībai.

Tauku procentuālā daudzuma procentuālais sadalījums atbilstoši dzimumiem un vecuma grupām attēlots 5. un 6.tabulā.

## Uzturs un nepieciešamais kaloriju daudzums

Nepietiekams tauku daudzums organismā veidojas, ja ir nepietiekams uztura nodrošinājums, un treniņu rezultātā kalorijas tiek tērētas vairāk, nekā tās ir uzņemtas ar uzturu. Nepietiekams uzņemto kaloriju daudzums un vēlme tie-

vēt lielā treniņu slodzē tālāk rezultējas ar ēšanas traucējumiem, anoreksiju, menstruālā cikla traucējumiem meitenēm, palielinātas traumu iespējamības. Pastāv risks, izmantojot KMI, noteikt palielinātu svaru, kas neatbilst reālajai situācijai.

Sportistiem nepieciešamo ar uzturu uzņemamo kaloriju daudzumu aprēķina, izmantojot beztauku (liesās) masas daudzumu organismā. Nepieciešams uzņemt ar uzturu 30 līdz 45 kcal uz beztauku (liesās) masas kg. Nepieciešamā kaloriju daudzuma aprēķināšanai izmanto tieši beztauku masu, jo taukiem enerģija nav nepieciešama. Nodrošinot 45 kcal uz beztauku masas kg, ievērojami samazinās to meiteņu skaits, kurām novēro menstruālos traucējumus.

## Nobeigums

Izvērtējot Valsts sporta medicīnas centrā jauno sportistu profilaktisko apskāšu datus, apmēram ceturtdaļai pusaudžu tauku daudzums organismā ir nepietiekams. Sportistu vidū par lieko svaru un aptaukošanos runāt sanāk visai maz. Ja par atskaites punktu izmantotu ķermeņa masas indeksu, tievo bērnu nav, bet ar lieko svaru gan salasītos. Ņemot vērā medicīniska rakstura problēmas, kurās var iedzīvoties nepietiekama tauka daudzuma rezultātā, pareizai sportistu izvērtēšanai jāpievērš lielāka uzmanība, nekā tas darīts līdz šim.

Masu medijos ļoti uzsver aptaukošanos un slimīgu tievumu kā normu. Šajā gadījumā meitenēm, iespējams, rodas vēl lielāka vēlme notievēt, neskatoties uz treniņu slodzi. Savlaicīga problēmas atklāšana un pusaudžu atbilstoša izglītošana jau ir pieaugušo rokās. □

### Informācijas avoti:

1. Cole T. J., Bellizzi M. C., Flegal K. M. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: International survey. *The British Medical Journal*, 2000, 1240-1243 p.
2. Cole T. J., Flegal K. M., Nicholls D., Jackson A. A. 2007. Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ* 2007, 194 p.
3. Promotion of Healthy Weight-Control Practices in Young Athletes Committee on Sports Medicine and Fitness. *Pediatrics*, 2005, 116. 1557-1564 p.
4. Benardot D. *Advanced sports nutrition*. 2nd ed. Human Kinetics, 2012, 341 p.
5. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. Sports nutrition. IL: American Academy of Pediatrics, 2004. 155—166 p.
6. Ronti T., Lupattelli G., Mannarino E. The endocrine function of adipose tissue: an update. *Clin Endocrinol (Oxf)*. 2006, 64(4).
7. Kershaw E. E., Flier J. S. Adipose tissue as an endocrine organ. *J Clin Endocrinol Metab*. 2004, Jun;89(6). 2548-2556 p.
8. Sundgot-Borgen J., Torstveit M. K. The female football player, disordered eating, menstrual function and bone health. *Br J Sports Med* 2007, 168—172 p.
9. Rome E. S., Ammerman S., Rosen D. S. Children and adolescents with eating disorders: the state of the art. *Pediatrics* 2003, 111. 98—108 p.
10. American Academy of Pediatrics, Committee on Sports Medicine and Fitness. Medical concerns in the female athlete. *Pediatrics*. 2000, 106. 610—613 p.
11. Perriello V. A. Aiming for healthy weight in wrestlers and other athletes. *Contemp Pediatr*. 2001, 18. 55—74 p.
12. Promotion of Healthy Weight-Control Practices in Young Athletes Committee on Sports Medicine and Fitness *Pediatrics* 2005, 116. 1557-1564 p.



Jekaterina STRAUTA

## MASĀŽA UN PAŠMASĀŽA SPORTĀ

**S**portā fiziskā un emocionālā noguruma apstākļos organismā ieslēdzas kompensatorie mehānismi, kas palīdz organismu aizsargāt no pārguruma un traumām. Tas izpaužas kā sāpīgums muskuļos, locītavās, stīvums, nervozitāte, nespēks u.tml.

Lielākā daļa cilvēku pēc fiziskām aktivitātēm sapņo par masāžu. Diemžēl lielākajai daļai sportistu šis sapnis nav īstenojams. Ne vienmēr blakus ir masieris, kurš gatavs jūs palutināt ar sporta masāžu. Ko darīt? Vienīgā izeja ir apgūt pašmasāžu. Ar tās palīdzību var veicināt ātrāku sportiskās formas atgūšanu.

### Sporta masāža — kas tas ir?

Jau no seniem laikiem ir zināma piešķārienu labvēlīgā iedarbība uz cilvēka ķermeni. Ar dažādiem paņēmieniem ir iespējams uzlabot pašsajūtu un dziedēt gūtos ievainojumus. Sporta masāža ir viens no rehabilitācijas un organisma stimulācijas veidiem, ko izmanto cilvēki, kuriem bija vai būs liela garīgā un fiziskā slodze. Kombinācijā ar sabalansētu uzturu, kvalitatīvu miegu un ūdens procedūrām var stimulēt organisma sagatavošanas procesus un saīsināt organisma atjaunošanās procesus.

Pēc sporta masāžas seansa, kuru var veikt pirms, pēc vai starp slodzēm:

- sportists spējīgs izpildīt koordinētas kustības ar lielāku amplitūdu un spēku;
- samazinās nogurums un diskomforta sajūta traumētajās vietās;
- īsākā laikā notiek atjaunošanās pēc slodzes;
- paaugstinās spēja ātri pieņemt lēmumus fiziskās vai garīgās slodzes laikā.

Regulārai sporta masāžai ir lielisks preventīvs efekts — tā pasargā sportistus no noguruma traumām.

Sporta masāža ir masāžas paņēmieni kopums, kas sportistu sagatavo ilgstošai muskuļu slodzei un veicina darbības atjaunošanās procesus. Lai sekmētu sportista labsajūtu, tiek izmantoti visi iespējamie masāžas paņēmieni no klasiskās, dziļo audu, punktu, ārstnieciskās un citām masāžām.

Sporta masāža ir individuāla katram sportistam, ņemot vērā sporta veida īpatnības, sportista fiziskās sagatavotības, iepriekšējās slodzes, sportista veselības, emocionālā stāvokļa un noguruma pakāpes.

Sporta masāža nav nepieciešama, ja sportists ir fiziski un garīgi vesels, kā arī fiziski un emocionāli gatavs startam. Ja viņš ir koncentrēts sacensību darbībai un labākajam sniegunam, nekādi ārējie un iekšējie vides apstākļi nevar viņu izsist no līdzsvara un mērķa sasniegšanas vēlmēs.

### Sporta masāžas veidi un pielietošanas iespējas

Masāža var būt lokāla un vispārēja. Lokālo masāžu pielieto, īpaši apstrādājot kādu konkrētu ķermeņa vietu (cīpslu, locītavu, muskuli, saiti). Parasti tā ilgst no vienas līdz 15 minūtēm, pielietojot pretiekaisuma vai sildošus masāžas līdzekļus.

Vispārējās masāžas laikā masē visu ķermeni, taču 80% visa laika parasti veltī pārslogoto muskuļu masēšanai. Tās ilgums var būt no 30 līdz 90 minūtēm. Parasti pielieto masāžas losjonus, aukstuma līdzekļus, pretsāpju, pretiekaisuma ziedes vai citus līdzekļus.

Sporta masāžas paņēmieni izvēle un laika sadalījums ir saistīts ar katru individuālo problēmu un vēlamo masāžas mērķi, tāpēc ir jābūt precīzai informācijai par sportista esošo stāvokli un vēlamo masēšanas efektu. Grāmatas "Sporta masāža" autors Anatolijs Birjukovs analizē vairākus masāžas veidus:

- sagatavojošā masāža;
- masāža fiziskās slodzes starplaikā;
- atjaunojošā masāža;
- masāža traumu gadījumos (Бирюков А. А. Спортивный массаж. УМО МО РФ, 2013).

#### 1. Masāža pirms treniņa vai iesildīšanās

Masāžas mērķis ir ātrāk un efektīvāk sagatavot sportista organismu sacensībām, atsevišķiem startiem vai konkrētam uzdevumam treniņā. Biežāk pielieto gadījumos, ja sportistam iepriekš ir bijusi traumēta kāda ķermeņa daļa.

Masē lokāli, īslaicīgi stimulējot iepriekš traumēto vietu (muskuli, cīpslu, locītavu, saiti) ar masāžas paņēmieniem un sildošām ziedēm. Masāžas ilgums — no vienas līdz 15 minūtēm.

Šo masāžu var pielietot vairākos posmos iesildīšanās procesā:

- Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas, jo traumēto vietu vajag papildus iesildīt. Parasti tas ir pirms vispārējās iesildīšanās, skriešanas vai stiepšanās — atkarībā no sporta veida specifikas.

Jekaterina STRAUTA



LSPA un mācību centra "Elisanda" pasniedzēja,

Latvijas regbija-7 izlases masiere,

Starptautiskās Regbija Federācijas Pirmās palīdzības pasniedzēja

- Masāža pēc fizisko aktivitāšu uzsākšanas un pirms speciālās iesildīšanās, kuras laikā tiks izpildīti sacensību elementi ar 90% ātrumu, spēku vai ar pilnu kustību amplitūdu. Masāža ir nepieciešama, ja, uzsākot kustību, sportists jūt diskomforta sajūtu kādā no ķermeņa daļām. Masiera uzdevums ir mēģināt to novērst.
- Masāžu pēc sportista speciālās iesildīšanās parasti izpilda īsu laiku pirms starta, ja, izpildot sacensību elementus ar submaksimālo ātrumu, spēku vai ar pilnu kustību amplitūdu, sportists jūt diskomforta sajūtu kādā ķermeņa daļā. Masāžas mērķis ir pēc speciālās iesildīšanās uzturēt organisma darbības optimālā līmenī līdz startam.

### Masāža pirmsstarta emocionālas nestabilitātes gadījumos

1. Ja sportistam ir drudzis, "izdegšanas" sindroms un izteiktas stresa pazīmes: neguļ pirms starta, neēd brokastis, ir vērojama neliela muskuļu trīce, valodas un acu plakstiņu raustīšanās un tamlīdzīgi, šādos gadījumos pirms sacensībām ieteicama vispārēja nomierinoša masāža. Masē ne ilgāk par 10—20 minūtēm, izmantojot kombinētus vai neitrālus masāžas līdzekļus. Masāžas laikā ieteicams pozitīvi noskaņot un nomierināt sportistu.

2. Apātijas vai izteiktas vienaldzības gadījumos, kad sportists šaubās par saviem spēkiem, var būt raudulīgs vai izteikti "bremzēts", ar palēninātu elpošanu, lēnīgu runāšanu un miegainu reakciju trenera norādījumu izpildīšanā, ir ieteicama tonizējoša masāža. To veido kā 10 minūšu vispārēju masāžu, taču masē, pielietojot agresīvas, raustītas masāžas kustības — līdz pat nelielam sāpju kairinājumam.

3. Mobilizējošā masāža ir nepieciešama, lai paaugstinātu sportista koncentrēšanās spējas sacensību laikā. Sportistam



ejot uz starta vietu, ar masāžas paņēmieniem sekmē hormonu izdalīšanos un asins pieplūdumu galvas smadzenēm.

### Sildošā masāža

Tā ir nepieciešama sporta veidos, kuros ārējā vides temperatūra var pazemināt sportista ķermeņa temperatūru pēc iesildīšanās. Visbiežāk to pielieto ziemas un ūdens sporta veidos, kā arī citos sporta veidos — gadījumos, ja ir nelabvēlīgi meteoroloģiskie laika apstākļi. Parasti tā izpaužas kā vispārējā masāža caur treniņtērpu, izmantojot ātras berzēšanas kustības, vai arī bez treniņtērpa, pielietojot sildošas ziedes. Masāžas ilgums — 5 līdz 10 minūtes, taču jāņem vērā, ka masāža jāpārtrauc 2 līdz 5 minūtes pirms starta, lai izlīdzinās sportista ķermeņa temperatūra.

### 2. Masāža treniņos

Šīs masāžas mērķis ir padarīt ātrāku sportista sagatavošanās posmu, ļaut palielināt vingrinājumu atkārtojumu skaitu, novērst diskomforta sajūtu muskuļos pēc pienskābes uzkrāšanās vai muskuļu mikrotraumām. Šajā gadījumā pārslogotās muskuļu grupas parasti masē lokāli, izmantojot pretiekaisuma līdzekļus, aukstuma un siltuma terapiju. Masāžas ilgums ir no 2 līdz 10 minūtēm.

### 3. Masāža starp sacensību puslaikiem, piegājieniem vai spēlēm

Pielieto, ja sportistam īsā periodā atkārtoti jāuzrāda augsts rezultāts. Mērķis ir atjaunot darbības spējas pēc iepriekšējās slodzes un sagatavot organismu nākamajai. Izmanto aukstuma ziedes pēc slodzes, vieglu vispārējo masāžu. Ja ir pietiekami laiks un iespēja, veic atkārtotu pārslogotā vietu lokālu masāžu ar sildošiem līdzekļiem. Ja laiks ir ierobežots, pielieto stiepšanas un purināšanas masāžas paņēmienus, kā arī atkārtoti mobilizējošo masāžu.

### 4. Atjaunojošā masāža pēc starta, treniņa, sacensībām vai starp sacensību dienām

Masāžas mērķis ir noņemt muskuļu un psihoemocionālo sasprindzinājumu, mazināt sāpju sajūtas, paātrināt muskuļu un visa organisma darbības spēju atjaunošanos pēc slodzes.

Masāžu pielieto pēc ūdens procedūrām. Lieto vispārējo masāžu ar pretiekaisuma un aukstuma līdzekļiem. Izmanto klasiskās masāžas paņēmienus un stiepšanās vingrinājumus. Masāžas ilgums var būt no 30 minūtēm līdz divām stundām. Ja nākamajā dienā paredzēta vēl kāda intensīva slodze, pēc masāžas sportistam jābūt vismaz astoņām miega stundām.

### 5. Masāža traumu gadījumos

Pielieto ar mērķi pēc iespējas ātrāk sagatavot sportistu nākamajam startam un saīsināt atjaunošanās posmu pēc traumas. Traumatiskās vietas masāžu veic tikai saskaņā ar sporta ārsta vai traumatologa ieteikumiem.

### Ārīgi lietojamie līdzekļi, ko lieto sporta masāžā

Viens no visbiežāk pielietojamajiem faktoriem ir aukstums. **Aukstuma līdzekļus** var izmantot pēc slodzēm vai traumām **72 stundu laikā**. Aukstums mazina sāpes, pietūkumu un iekaisumu, atbrīvo muskuļus no pārmērīga sasprindzinājuma, paātrina atjaunošanos pēc fiziskas slodzes, aktivizē endorfīnu ražošanu organismā, uzlabo imūnsistēmas darbību un nomierina nervu sistēmu. Aukstuma efektu dod tādas vielas kā mentols, piparmētra, eikalipts un citi.

Dažādas aukstuma aplikācijas palīdz uzlabot locītavu funkcijas, palielināt locītavu spēku, kustību amplitūdu un ātrumu. Aukstuma līdzekļus pielieto arī kā pirmo palīdzību sastiepumiem, izmežģījumiem, pietūkumiem, muskuļu krampjiem, sasitumiem un akūtu sāpju gadījumā. Ir ieteicama viegla masāža ar ledu dažas minūtes vairākas reizes dienā. Tāpat ir izmantojamas zeleļas, losjoni un ziedes ar atvēsinošu efektu, kuras vēlams uzklāt traumētajai vietai. Tās var uzklāt vairākkārt, taču nedrīkst lietot, ja ir virspusēji ādas bojājumi.

**Siltuma terapiju** izmanto 10-30 minūtes pirms slodzes vai arī pēc traumām, kad izzudis pietūkums. Siltuma iedarbība palīdz sportistam sagatavot organismu slodzēm pirms sacensībām, sasildīt un atslābināt muskuļus, uzlabot perifēro un kapilāro asinsriti, mazināt dažāda veida sāpes, tādā veidā pasargājot organismu no saišu sastiepumiem un plīsumiem. Siltuma iedarbībā audiem un šūnām tiek piegādāts vairāk skābekļa, tādējādi veicinot dzīšanas procesus.

Tūlīt pēc traumas nav ieteicams izmantot sildošas ziedes un procedūras, pretējā gadījumā pietūkums pastiprināsies; tas nelabvēlīgi iespaidos asins un limfas cirkulāciju un kopumā pagarinās ārstēšanas laiku.

Siltuma efektu dod tādas vielas kā bišu inde, čūsku inde, *Capsicam*, *Finalgon*, kampareļļa, skudru spirts, melnais pipars, sinepju ekstrakts, rozmarīns un citi.

Savukārt pretiekaisuma efektu dod tādas vielas kā *Diclofenac*, *Ibuprofen*, *Ketaprofen*, *Indometocin*, amika, taukskābe un citi.

Kopumā pretsāpju, pretiekaisuma un prettūskas medikamentus parasti izmanto lokāli gelu vai losjonu veidā.

### Atjaunojoša sporta pašmasāža

Pašmasāža ir viens no masāžas veidiem, kad masieris un masējamais ir viena persona. Pašmasāžai ir kā priekšrocības, tā arī trūkumi.

Vispirms — sportistam ir jāstrādā pašam, ne visas masāžai izvēlētās vietas ir viegli aizsniedzamas, ne visur var pieskarties tādā veidā un virzienā, kā gribētos; grūti izvēlēties ērtas pozas un relaksēties. Tomēr pašmasāžai ir savas priekšrocības, jo tikai pats sportists vislabāk apzinās masāžas ietekmes niānses, visprecīzāk pazīst savu ķermeni un ir ieinteresēts rezultātā.

Šoreiz aprakstīsim vienu pašmasāžas variantu pēc sportiskām aktivitātēm.

### Pašmasāža pēc slodzes

Pielietojot pašmasāžas paņēmienus kopumā, sportists veicinās ātrāku organisma atjaunošanos un sāpju mazināšanos nogurušajos muskuļos. Pirms procedūras uzsākšanas jāparūpējas par atbilstošas vietas sagatavošanu un arī pašam ir emocionāli jānoskaņojas masāžai.

**Vispirms** — siltas dušas apmeklējums. Ūdens procedūras laikā sportists atīra ādu no sviedriem, taukiem un netīrumiem, uzlabo asins cirkulāciju ķermenī un ādā. Mazgāšanās vai pēršanās laikā ieteicams pielietot vieglus berzēšanas paņēmienus, izmantojot sūkli vai plaukstu.

### Ja nepieciešams — pretiekaisuma vai aukstuma līdzekļu uzklāšana

Aukstuma terapiju nevajadzētu pielietot nieru un cirkšņa apvidū, kā arī gadījumos, ja sportists ir jutīgs pret aukstumu. Aukstuma iedarbības laikā sašaurinās kapilāri un ādas poras, nostiprinās kapilāru sienas, kas kopumā veicina limfodrenāžu un venozo asiņu atceci no pārslogotajām ķermeņa daļām. Pirms ziedes uzlikšanas ieteicams apmeklēt tualeti, jo aukstuma iedarbība pastiprina vēlmi urinēt. Citu līdzekļu pielietojumu pašmasāžā pēc fiziskās slodzes neizmantosim.

### Apgērbs pašmasāžās laikā

Ieteicamākā ir tīras kokvilnas vai cita dabiska materiāla apakšveļa, zeķes un silts sporta tērps. Tas nodrošinās labāku aukstuma un pretiekaisuma līdzekļa iedarbību uz sportista organismu, kā arī veicinās ādas elpošanu un asinsriti. Ar šādu apģērbu



pašmasāžu varēs veikt arī caur drēbēm, nodrošinot precīzu paņēmieni iedarbību.

## Pašmasāžas vietas izvēle

Vietai jābūt siltai, drošai, labi vēdināmai, ar iespēju pilnā augumā nogulties uz muguras.

Der padomāt arī par vienu no sporta masāžas komponentēm — mūziku, kas skanēs masāžas laikā. Atjaunojošas pašmasāžas laikā ieteicams klausīties klasisko mūziku, jo tā labvēlīgi iedarbojas uz organismu, veicinot pašārstēšanās procesus. Taču, ja klasiskā mūzika nepatīk, jāizvēlas cita mūzika bez emocionāliem tekstiem, kura palēnina sirdsdarbību. Var izmantot austiņas, lai netraucētu citiem vai arī lai nevēlamas vides skaņas netraucētu mūzikas iedarbībai.

## Paklājs un spilvens

Paklājam jābūt ērtam — cietam vai puscieta. Savukārt, novietojot spilvenu (sporta somu, sporta jaku, dvieli u.tml.) zem galvas, starp ceļiem vai zem vēdera, ķermeni novietosim ērtākā stāvoklī pašmasāžas laikā.

## Pašmasāžas pozas

Visbiežāk tiek pielietotas pozas sēdus uz krēsla vai guļus. Guļot uz sāniem ar saliektām kājām vai guļus uz muguras, galva tiek novietota uz spilvena vai tā aizstājēja. Guļus stāvoklī cilvēks ātrāk relaksējas un dažkārt sporta pašmasāža var beigties pat ar sportista iemigšanu. Guļus uz sāniem ar saliektām kājām, galva — uz spilvena, starp ceļiem var ielikt dvieli, lai atslogotu kāju muskuļus. Veicot masāžu šādā pozā, ir ērti apstrādāt vienu (augšējo) ķermeņa pusi.

Sēdus uz sola, krēsla vai uz grīdas ir ērti sasniegt tālākus ķermeņa punktus, pirkstu galus, papēdi u.tml.

## Pašmasāžas secība

Pašmasāžu sāk ar ķermeņa apakšējo daļu, tad — augšējo; vispirms vienai —

ķermeņa pusei, tad — otrai. Beigās, guļot uz muguras, veic stiepšanas vingrinājumus, kā arī aktīvas un pasīvas kustības.

## Masāžas paņēmieni

Veicot pašmasāžu, kustību amplitūda un apjoms ir ierobežoti, tāpēc optimālākie paņēmieni ir:

**Glaudīšana** — viegls virspusējs paņēmieni. Izpilda viegli, ritmiski ar pilnu plaukstas virsmu. Katrā kustībā aptver pēc iespējas lielāku masējamās virsmas laukumu. Plaukstām virzoties pa masējamo virsmu, āda nedrīkst nobīdīties. Ar glaudīšanas palīdzību notiek masāžas līdzekļa uzklāšana.

**Berzēšana** — paņēmieni, kurā, veicot ar roku spiedienu uz audiem, tos nobīda un izstiep dažādos virzienos. Paņēmienu laikā jāsausta masējamās daļas kaulu pamats.

**Izspiešana** — ar šī paņēmienu palīdzību iespējams iedarboties uz dziļākiem audu slāņiem. Ar pirkstu, plaukstu vai abu plaukstu palīdzību muskuli var saspiest starp plaukstām vai pirkstiem, vai piespiest pie kaula.

**Purināšana** — uzliekot roku uz muskuļa, ar plaukstu izpilda ritmiskas svārstas kustības uz sāniem no vienas puses uz otru pusi, virzoties uz priekšu pa muskuli garenvirzienā.

**Mīcīšana** — paņēmieni, kura laikā roka ir nepārtraukti satvērusi muskuli, un, paceļot un piespiežot to pie kaula, nobīda šķērsām vai gareniski attiecībā pret muskuļšķiedrām.

**Aktīvas un pasīvas kustības** — kustību akti, kuri ir raksturīgi katrai locītavai atkarībā no locītavas fizioloģiskā kustīguma.

**Stiepšanas vingrinājumi** — iestiepju notiektu muskuli vai muskuļu grupu un notur līdz 10 sekundēm.

Veicot pašmasāžu, var izmantot palīgrikus: rullīšus, dviļus, tenisa bumbiņas u.tml.

## Pašmasāžas paņēmieni izpildīšanas īpatnības

Veicot pašmasāžas taisnvirziena vai apļveida kustības, ērtāk izmantot plaukstas pamatni, saliektās pirkstu falangas, vienu pirkstu vai triju pirkstu spilventiņus.

Lai ērtāk satvertu muskuli, veic satveršanas — sakniebšanas kustību ar vienu plaukstu vai muskuļa iespiešanu starp plaukstām vai plaukstas pamatnēm.



Muskuļa satveršanas un mīcīšanas paņēmieni



Plaukstas daļas, ar kurām ērtāk veikt pašmasāžas paņēmienus

## LOCĪTAVU MASĀŽA



Uz pleca locītavas zīmējam "O" burtu uz vietas ar plaukstas pamatni vai saliektām pirkstu falangām. To pašu kustību izpildām arī uz gūžas locītavas, uz krustiem, uz papēža.



Uz plaukstas locītavas ar apļveida kustību ar īkšķi meklējam mazos kauliņus. To pašu kustību vajadzētu atkārtot uz atslēgas kaula un uz pirkstiem.



Uz elkoņa locītavas zīmējam "O" burtu ar plaukstas pamatni ap elkoņa pauguru.



Uz ceļa locītavas, sānos, zīmējam "O" burtu uz vietas ar plaukstas pamatni vai saliektām pirkstu falangām.

Sameklējam gūžas centru un zīmējam "O" burtu uz vietas ar plaukstas pamatni vai saliektām pirkstu falangām.

Pašmasāžas paņēmieni izpildīšanas secība	
Paņēmieni	Komentārs
1. Koncentriskā glaudīšana.	Ar maīgu glaudīšanas kustību sasveicināties ar nogurušo ķermeņa daļu.
2. Locītavas un cīpslas apvidus berzēšana ar plaukstas pamatni, saliektām pirkstu falangām, vienu pirkstu vai triju pirkstu spilventiņiem (atkarībā no iedarbības zonas izmēra).	Zīmējam piecus apļus ap locītavu; ar šo kustību atbrīvosim muskuļus, kuri piedalās kustībās locītavā.
3. Muskuļa apļveida berzēšana ar plaukstas pamatni, saliektām pirkstu falangām, vienu pirkstu vai triju pirkstu spilventiņiem.	Zīmējam "O" burtus pa visu muskuli; ja ir iespējams – vienlaicīgi ar abām rokām.
4. Muskuļa mīcīšana un saspišana ar vienu vai abām plaukstām.	Zīmējam mazo "O" burtu uz vietas, bez slīdēšanas kustības. Mērķis — saspiest muskuli starp plaukstām.
5. Muskuļa purināšana vai muskuļa uzsišana ar dūrēm.	Ar dūrēm viegli sitam pa muskuļiem no augšas vai no sāniem. Vai purinam muskuli ar plaukstu.
6. Muskuļa stiepšana, aktīvas vai pasīvas kustības locītavās.	Izpildīt lēnā tempā ierastās kustības, bet ar lielāku amplitūdu, lai būtu neliels stiepšanas efekts.



## BERZESANA



Uzliekam īkšķus pa malām no kakla skriemeļiem un zīmējam uz vietas "O" burtus piecos punktos no pleciem līdz matu augšanas līnijai.



To pašu darām, tikai galva pagriezta pa labi vai pa kreisi vai noliekta uz priekšu.

Apskaujot sevi, meklējam krūšu skriemeļus, ja nevaram sasniegt, vismaz aizlāpstiņas ar īkšķi vai citu pirkstu zīmējam uz vietas "O" burtus gar mugurkaulu vai uz muguras.



Rokas — uz sāniem, īkšķi — pēc iespējas tuvāk mugurkaula jostas skriemeļiem.

Zīmējam uz vietas "O" burtus, virzoties no krusta kaula uz augšu, cik vien ir iespējams. To pašu mēģinām atkārtot kad ķermenis pagriezts pa labi vai pa kreisi vai noliekts uz priekšu.



No mazā pirkstiņa puses aiz kaula atrodas muskuļi, kurš ir ļoti jutīgs, kad mēs mainām sporta apavus, vai segumu. Ar īkšķi vai citiem pirkstiem ejam gar kaulu un zīmējam uz vietas "O" burtus.



Ar saliektām pirkstu falangām vai ar plaukstas pamatnēm enerģiski zīmējam lielus "O" burtus pa visu muskuli.

Šo kustību veicam uz augšstilbiem, apakšstilbiem, vēdera muskuļiem; ar vienu roku zīmējam "O" burtus uz rokām, krūšu, gūžu muskuļiem.

## MICISANA



Augšdelma muskuļa satveršana un "nostaigāšana" pa muskuli.



Trapeceveida muskuļa satveršana un "nostaigāšana" pa muskuli.



Muguras muskuļa satveršana un "nostaigāšana" pa muskuli. Tāpat masē krūšu muskuļus, pēdas, apakšdelma, vēdera sānu muskuļus.



Apakšstilba muskuļa satveršana un "nostaigāšana" pa muskuli.



Augšstilba vai apakšstilba muskuļa sašpiestšana starp saliektām pirkstu falangām vai ar plaukstas pamatnēm; uz vietas zīmējam "O" burtu, piespiežot muskuli augšstilba kaulam.



Apakšstilba muskuļa satveršana un "nostaigāšana" pa muskuli.



Pēdas muskuļu mīcīšana ar īkšķi (punktēšana). Iedomājamies, ka spiežam pogas uz pulsts! Ar īkšķi pieskarāmies visām pēdu zonām, īpaši apstrādājam pēdas iekšējo virsmu. To pašu ieteicams atkārtot uz plaukstām.



## PURINAŠANA



Papurinam muskuli! Muskuļim jābūt brīvam, neiestieptam



Vineta IKAUNIECE-OZOLIŅA

# SPORTS KĀ PERSONĪBAS PA PAŠIZTEIKSMES UN PAŠREA

Sports attīsta ne tikai fiziskās spējas, bet arī rada lieliskas iespējas realizēt personības potenciālu, izteikt un apzināties sevi. Nodarbojoties ar jebkādu sportu, mēs atstājam savu psiholoģiskā komforta zonu un darām to, ko nekad neesam darījuši, izjutām dažādas emocijas, atīstām gribas īpašības; tiek iesaistīti visi psihiskie procesi — domāšana, sajūtas, uztvere, atmiņa, iztēle un uzmanība. Attīstās un nostiprinās rakstura īpašības, paškontrolē, spēja pieņemt lēmumus, saskarsmes iemaņas. Sacensībās visi šie procesi darbojas ciešā saistībā. Ne velti saka: "Labākais treniņš ir sacensības". Katrs sportists jebkurās sacensībās sacenšas vispirms ar sevi. Ja rezultāts ir personiskais rekords — tas ir augstākais novērtējums. Ja tas ir arī skolas, novada, valsts, kontinenta, olimpiskais vai pasaules rekords, tas nozīmē, ka sportists ir ļoti labi pastrādājis ar sevi, un to novērtē arī citi.

Gēte ir teicis: "Gudrs cilvēks ir tas, kurš labi pazīst sevi." Lai sasniegtu augstus rezultātus, sportistam ir labi sevi jāpazīst. Tas nav ne viegli, ne ātri. Ja pie tā apzināti strādā, sevis iepazīšana pozitīvi atsaucas ne tikai uz sporta sasniegumiem, bet arī uz personisko dzīvi, attiecībām, mācībām un biznesu. Veidojas noderīgi pašrefleksijas ieradumi, kas ļauj sasniegt vairāk jebkurā dzīves sfērā.

## Ar ko sākt?

Ar jautājumu uzdošanu sev: Kā es jūtos? (No rīta, dienā, vakarā, treniņā, pēc treniņa, u.tml.) Kādēļ es tā jūtos? Vai mani tas apmierina? Cik bieži un cik ilgi es tā jūtos? Ko es varu darīt, lai mainītu savu pašsajūtu? Ko es jūtu? Kādas emocijas?

Sākumā uz šiem jautājumiem ir ļoti grūti atbildēt, bet šīs atbildes ir paškontroles pamatā. Ja mēs fiksējam negatīvas emocijas, piemēram — dusmas, nosaucot tās vārdā jeb verbalizējot, negatīvā emocija zaudē lielu daļu negatī-

vās enerģijas, un tai ir liela transformācijas iespēja.

Ir jāanalizē sevi, sava uzvedība, garstāvokļa izmaiņas, savas domas un tas, kā citi tevi uztver un kā tas viss ietekmē emocionālo stāvokli. Kādēļ esmu noguris? Kādēļ es nevarēju izpildīt vēl vienu vingrinājumu sēriju? Kas mani sadusmoja? Kādēļ mani tas uztrauc? Kādēļ man viens mēģinājums izdevās ideāli, bet citi — nē? Kādēļ treniņos man izdodas aizmest tālāk, bet sacensībās — nē? Vai es iesildījos pietiekami? Kā mani ietekmē laika apstākļi? Ko es varu darīt, lai mani tie neietekmētu? Rodot atbildes uz šiem jautājumiem, sportists labāk apzinās sevi, sāk saprast, ko var darīt, lai uzlabotu rezultātu, uzņemtas atbildību par savu uzvedību, rīcību, emocionālo stāvokli un domām, attiecīgi palielinot savas paškontroles iemaņas. Apzināti strādājot pie spēka, ātruma, izturības, lokanības un koordinācijas, sportists mācās mobilizēt sevi darbam arī brīžos, kad negribas, kad ir nogurums vai nav ideāli laika apstākļi. Iemācoties verbalizēt un apzināties savas emocijas, iespējams tikt galā ar pārmērīgu uzbudinājumu, noskaņot un iedvesmot sevi, lai sasniegtu labāku rezultātu sacensībās.

Apzināti sevi kontrolējot, sportists kļūst pārliecinātāks par saviem spēkiem. Attīstītas pašregulācijas iemaņas noder ne tikai sportā, jo sports cilvēku attīsta ne tikai fiziskā jomā. Lai sasniegtu izcilus rezultātus, nepieciešama laba psiholoģiskā sagatavotība.

Rezultātu izaugsme sākas ar plānošanu. Sportā tāpat kā biznesā svarīgs ir mērķis un izpratne par darāmo mērķa sasniegšanai. Ja iedomājamies, ka mērķis ir uzkāpt, piemēram, 4.stāvā, sportistam ir jāapzinās, kurā stāvā jau ir uzkāpis, cik laika patērējis un kādu piepūli tas ir prasījis; jāsalīdzina vēlamais rezultāts ar esošo, jāveic korekcijas, jāpārplāno un varbūt arī jāmaina akcenti. Svarīgi ir saskatīt kopsakarības starp ikdienas treniņiem un galarezultātu, kas ne vienmēr būs mērāms centimetros, milimet-

Vineta IKAUNIECE-OZOLIŅA



Mg. Psych., Mg. Personālvadībā,

Personāla trenere biznesa kursos, sociāli psiholoģiskos treniņos,

Latvijas rekordiste skriešanā: 60 m, 100 m, 200 m, 400 m.

Vaļasprieki: dejošana, lasīšana, fitness, šūšana, darbi dārzā

ros un sekundēs. Varbūt svarīgākais rezultāts būs attīstītas gribas īpašības, paškontroles iemaņas, pozitīvas emocijas un pašizjūta. Treniņu rezultāts ne vienmēr būs valsts rekords, bet varēsim lepoties ar vizuāli pievilcīgu fiziski attīstītu ķermeni, labu veselību. Iegūtā pārliecība par sevi var pavērt iespējas jebkurā citā dzīves sfērā. Svarīgi, protams, pamanīt tās iespējas un pietiekami ilgu laiku pielikt pūles, lai veidotos rezultāts.

## Pašnovērtējums

Par pašnovērtējumu **saucam** to, kā cilvēks vērtē savas īpašības attiecībā pret kādu normatīvu sistēmu.

Parasti šo normatīvo sistēmu veido apkārtējo cilvēku spriedumi, it īpaši, — to cilvēku, kuri ietilpst tā sauktajā referentgrupā — attiecīgajam cilvēkam īpaši nozīmīgu cilvēku grupā. Sportā ir normatīvi, kvalifikācijas, u.tml., — ir ar ko salīdzināt.

Pašnovērtējumā un priekšstatā par sevi liela nozīme ir attiecībām ar citiem cilvēkiem, jo **pašnovērtējumā ietilpst** ne tikai cilvēka paša **attieksme pret sevi**, bet arī viņa **priekšstati par apkārtējo spriedumiem attiecībā uz viņu**. Tāpēc ir svarīgi apzināties, kādi mēs izskatāmies apkārtējo acīs. To dēvē par **REFLEKSIJU** jeb iespaida, kādu cilvēks atstāj uz citiem, apzināšanos. Piemēram, sportisti — publikas mīļi, kuri "spēlē uz publiku" jeb labi refleksi, attaisnojot publikas gaidas.



# ŠAPZINĀŠANĀS, LIZĀCIJAS KATALIZATORS

## Pretenziju līmenis

Pretenziju līmenis cilvēkam ir **mēraukla**, pēc kuras tiek vērtēti darbības rezultāti. Vienam mērķis ir olimpiskais zelts, citam — rīta rosme vai ikdienas vingrinājumu komplekss muskuļu grupu stiprināšanai un attīstīšanai, bet vēl kādam — dalība masu skrējienā. Pretenziju līmenis var būt augsts, vidējs vai zems atkarībā no tā, cik grūti vai viegli sasniežamus mērķus cilvēks izvirza, cik tie ir adekvāti un cik elastīgi cilvēks pret tiem attiecas.

Lai gan pretenziju līmenis visumā ir pastāvīgs, veiksmīgas darbības gadījumā tas nedaudz paaugstinās, bet neveiksmīgas — pazeminās. Ja šodien augstlēcšanā varēju pārlēkt pusotru metru, jau rīt mēģinu pārlēkt par pieciem centimetriem vairāk. Šis elastīgums dažādiem cilvēkiem var būt dažāds. Ir cilvēki, kuri neveiksmju gadījumā turpina saglabāt augstu pretenziju līmeni. Protams, tas noved pie frustrācijas jeb neapmierinātības un neglābjamiem zaudējumiem sportā. Savlaicīgi apzinoties savu psihofizioloģisko stāvokli, veicot korekcijas un mainot stratēģiju, sportists var turēties augstā līmenī.

Ja sportists savas iespējas pārvērtē, viņa pretenziju līmenis ir neadekvāti paaugstināts, bet ja nenovērtē — neadekvāti pazemināts. Sportā, biznesā un personiskajā dzīvē vairāk veiksies tad, ja pašvērtējums būs adekvāts vai nedaudz paaugstināts. Reizēm sportistam gadiem jāstrādā ar sevi fiziski un psiholoģiski, lai panāktu adekvātu pašvērtējumu.

Ja cilvēks "pieņem" vai "nepieņem" sevi kopumā, tad runājam par **PAŠCIENU**. Pašcieņa ir iekšēja nevis ārēja problēma, un tā ir atkarīga no paša cilvēka pretenziju līmeņa un viņa reālajiem panākumiem. Visai precīzi pašcieņas formulu aprakstījis amerikāņu filozofs un psihologs Viljamss Džeimss:

$$\text{PAŠCIENA} = \frac{\text{SASNIEGUMI}}{\text{PRETENZIJA}}$$

Visbiežāk mūsu pretenzijas ir nedaudz augstākas nekā mūsu reālie sasniegumi, un tas stimulē mūsu aktivitāti un neļauj ieslīgt pašapmierinātībā. Ja cilvēks nespēj līdzsvarot savas pretenzijas ar savām iespējām, var ciest viņa pašcieņa.

Reizēm pretenzijas ir lielākas nekā sasniegumi. Tas mazina cilvēka pašcieņu, atsevišķos gadījumos var izraisīt pat mazvērtības kompleksu. Dzīvojot bez augstiem mērķiem, pašcieņa it kā necieš — neko nerasniedzu, jo man neko nevar, bet arī gandarījums izpaliek. Nav arī enerģijas. Izvirzot augstus mērķus — rodas arī enerģija.

Atšķirības starp cilvēka objektīvajām īpašībām un to subjektīvo novērtējumu bieži "noved" pie konfliktiem un psihiskā sasprindzinājuma.

- Ja cilvēks neapmierinātības iemeslus meklē citos un ārējā pasaulē, tas parasti kļūst paštaisns, ar atklātu vai slēptu agresiju pret citiem. Gadās, ka pašpārliecināti cilvēki ir ļoti kritiski pret apkārtējiem.
- Ja cilvēks vienmēr vainu meklē sevi — agresija tiek vērsta uz sevi. Tas bieži izraisa depresiju.
- Ja cilvēka pašvērtējums ir zems, viņš reti kad ir prasīgs pret citiem un sevi. Viņam ir izteiktas tādas rakstura īpašības kā kautrība, iecietība, pieticība, pasīva dzīves pozīcija, atbildības neuzņemšanās.

Jo adekvātāks ir cilvēka priekšstats par sevi, jo apmierinātāks un veiksmīgāks ir cilvēks.

## Pašapziņa un priekšstats par sevi

Pašapziņu psiholoģijā aplūko vārda plašākā un šaurākā nozīmē:

- **Plašākā nozīmē ar pašapziņu saprot** cilvēka viņa paša stāvokli un pārdzīvojumu (uztvere, domāšana, griba) apzināšanos atšķirībā no ārējās pasaules apzināšanās.
- **Šaurākā nozīmē pašapziņa** (pašizjūta, pašapliecināšanās) ir cilvēka "Es"

atbilstības pakāpe viņa ideālajam tēlam.

Apziņa un pašapziņa veidojas darbībā, saskarsmē ar citiem un sevis apzināšanās procesā. Pateicoties spējām pašapzināties, cilvēks var virzīt savu rīcību, spēj veidot un vērtēt sevi. Svarīga ir **saskarsme pašam ar sevi — autokomunikācija**.

Katram cilvēkam ir vēlēšanās pietiekami augstā līmenī uzturēt savu pašcieņu un pašvērtējumu. Tas viņu mudina rīkoties tā, lai savu pašnovērtējumu varētu attaisnot. Konkrēti tas izpaužas, tiecoties sasniegt tādus mērķus, kas cilvēkam šķiet pietiekami nozīmīgi, lai stiprinātu pārliecību par savu sekmīgumu. No otras puses — cilvēks cenšas izvairīties no neveiksmēm, kas šo pašnovērtējumu varētu apdraudēt. Labāk par sevi domāt mazliet labāk, jo mums ir tendence attaisnot savas domas par sevi. Tas, kā jūtas cilvēks saspringtās situācijās, atkarīgs no viņa pašapziņas. Cilvēks ar pozitīvu pašapziņu ir relaksētāks, labāk komunicē, viņam ir vieglāk pieņemt lēmumus.

Priekšstatam par sevi liela nozīme ir savstarpējo attiecību veidošanā, sporta sasniegumos. Uzvedība rada uzvedību. Lai izmainītu savu uzvedību (sportā — tehniku), tā vispirms ir jāapzinās — jāredz sevi it kā no malas. Te var palīdzēt apkārtējo atgriezeniskā saite, spogulis un videokamera. Pietiek vienreiz redzēt video savu lēcieni vai skrējiena tehniku, lai būtu skaidrs, kas jāmaina, lai to uzlabotu. Pat spogulis dod atgriezenisko saiti par sejas izteiksmi, no kuras, starp citu, ir atkarīgs mūsu emocionālais stāvoklis, un tas, kā mēs jutamies. Ir teiciens: "Uztaisi seju!". Ja mēs trīs minūtes sasprindzinām smaidīšanai nepieciešamos muskuļus, hipofīze sāk izdalīt endorfīnus — "laimes hormonu", un mēs patiešām sākam justies labāk.



Jāatceras, ka tieši izmainīt mēs varam tikai savu nevis kāda cita cilvēka uzvedību. Mainot savējo uzvedību, atieksmi, mainās arī apkārtējo uzvedība. Ne velti saka: "Sāc ar sevi!" Ja treneris redz, ka sportists ir agresīvi noskaņots, nevajadzētu reaģēt līdzīgi, bet apzināties, ka arī jūtas sakaitināts, un apzināti domāt par savu sejas izteiksmi, lai tā būtu pozitīva. Pat, sākot ar samākslota smaida radīšanu, tas ar laiku kļūs patiesi pozitīvs. Veiksmīgas saskarsmes pamats ir adekvāts pašvērtējums un reāls priekšstats par sevi.

## Zemapziņa

Zemapziņa ir ietekmīgāka par apziņu. Apziņa (gribas komponentes, pārliecības) ir mazjaudīga psihes daļa. Ja zemapziņā (emocijas, jūtas, intuīcija) mēs baidāmies, tad neapzināti bremzējam to, ko ar prātu vēlamies. Psihes funkcionēšanas īpatnības nosaka to, ka zemapziņā iesakņojušās domas materializējas cilvēka apziņā un uzvedībā:

- zemapziņā var iekļūt kā pozitīvi, tā negatīvi impulsi;
- zemapziņā nevar vienlaicīgi būt gan pozitīvas, gan negatīvas emocijas;
- dominējošie motīvi magnetizē zemapziņu, piemēram, negatīvas domas pievelk citas negatīvas domas; emocijas rada emocijas;
- zemapziņa neatšķir konstruktīvu domu no destruktīvas;
- zemapziņa nevērtē tajā nonākušo informāciju;
- zemapziņu vairāk ietekmē jūtas un emocijas nekā loģika (zemapziņas valoda ir jūtu valoda);
- zemapziņa nekad nav pasīva, tā vienmēr ir nomodā un darbojas;
- zemapziņa lieliski darbojas laika trūkumā;
- zemapziņa darbojas caur apziņu;
- galvenā apziņas funkcija ir kontrolēt zemapziņu.

Zemapziņu var salīdzināt ar lauku, kurā dīgst dažādu augu sēklas (domas), — kā zāļu, tā — nezāļu. Tikai no paša cilvēka ir atkarīgs, kādas sēklas (domas) tiek iesētas zemapziņas laukā. Respektīvi, — ja mēs domājam, ka mēs nevaram, ka mums nesanāks, pastāv liela varbūtība, ka tas realizēsies.

Verbalizējot — izsakot vārdos savas domas un emocijas, tās paceļas apziņas



līmenī, un mums paveras iespējas kontrolēt arī zemapziņu.

**Cilvēka dzīves kvalitāti nosaka nevis objektīvā situācija, bet viņa subjektīvā attieksme pret šo situāciju, — tas, ko mēs domājam, kā mēs reaģējam, — gan fiziski, gan emocionāli.**

Mēs nevaram kontrolēt apkārtējos notikumus, bet varam kontrolēt savu reakciju uz šiem notikumiem. Ārējie faktori ietekmē mūsu dzīves kvalitāti, taču itin bieži tieši attieksme kļūst par noteicošo. Ir svarīgi attiekties pret visu pozitīvi, arī pret neveiksmēm. Katra neveiksme ir pieredze, kas māca ko jaunu. Augstas klases sportisti parasti spēj bez sāpēm pārdzīvot neveiksmes, saņemties un iet tālāk. Olimpiādes spēlēs Krievijas kārtslēcēja pasaules rekordiste Jeļena Isinbajeva neveica sākuma augstumu — līdz ar to šīs spēles viņai bija beigušās. Vairākas sekundes viņas sejā bija redzams izmisums, bet tad mīmika rādīja, ka šis fakts tiek pieņemts, un sportiste ar cieņu atstāja kārtslēkšanas sektoru. Mūsu Ineta Radēviča Olimpiādes spēlēs Londonā viena centimetra dēļ palika bez medaļas. Ar aizturētu elpu viņas atbalstītāji juta līdzī, bet Ineta savācās ātrāk nekā viņas atbalstītāji un pēc starta samērā mierīgi sniedza interviju. Jo ātrāk mēs spējam pieņemt notikušo, jo ātrāk mēs varam mainīt situāciju.

## Pašizjūta un sevis pieņemšana

Latviešu valodā ir divi līdzīgi termini "pašsajūta" un "pašizjūta".

Terminu "pašsajūta" parasti izprot saistībā ar fizisko ķermeni un sajūtām, ko tas sniedz, bet "pašizjūta" ir integrāls stāvoklis, kas sevī ietver ne tikai kognitīvos procesus, bet arī emocionālos un gribas komponentus. Psihologs P. Bekers uzskata, ka pašizjūtu ietekmē

trīs faktoru grupas — sociālie, psihiskie un fiziskie.

Cilvēkā ir savstarpēji saistīts prāts, emocijas un ķermenis. Ja tiek izjaukta harmonija starp šīm "Es" daļām, — kāda daļa sāk dominēt, rodas spriedze un diskomforts. Ja dominē prāts, bet emocijas netiek apzinātas vai tiek apspiestas, ķermenis tiek bloķēts — kļūst nejūtīgs, cieš no stresa, rodas fiziski traucējumi — slimības, traumas.

Kad esam saiknē ar savām domām, izjūtam emocijas un sava ķermeņa reakcijas uz "šeit un tagad" notiekošo, mēs zinām, kā rīkoties. Ja mums kaut kas nepatīk, mēs to pasakām; ja kaut ko nesaprotam — jautājam, bet, ja mums ir fizisks diskomforts, — meklējam risinājumu, kā justies labāk. Mēs esam adekvāti un pārliecināti, varam paļauties uz sevi. Mums nav jātēlo tas, kas mēs neesam. Mums nav iepriekš jādomā, ko mēs teiksim, darīsim; mums nav jāgatavojas; mēs varam būt paši, ja būsīm kontaktā ar sevi, savām emocijām, domām, ķermeni. Mums ir viss, lai tiktu galā ar jebkuru problēmu.

Psiholoģisko problēmu pamatā ir sevis pieņemšanas, cieņas un sevis mīlestības trūkums. Mēs baidāmies būt tādi, kādi esam. Bet, kā teica humanistiskās psiholoģijas pamatlicējs Karls Rodžers: **"Mēs nemainīsimies tik ilgi, līdz pilnībā nepieņemsim sevi tāds, kādi esam."**

## Garīgā un fiziskā veselība no kvantu fizikas viedokļa

Mūsu ķermenis un viss šajā pasaulē ir enerģija jeb vibrācija, kura ir palēnināta līdz tādai pakāpei, ka izskatās kā blīva masa. Mūsu garīgā un fiziskā veselība ir atkarīga no enerģijas svārstību frekvences. Jo augstākās frekvencēs





Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

**Koncentrēšanās.** Laura Ikaunieca — Pasaules 27. Studentu universiādes 2. vietas ieguvēja 2013. gadā Kazanā

mēs esam, jo smalkākas vibrācijas, jo augstāks ir mūsu intelekts, radošās spējas, intuīcija, paškontroles spējas. Kad sāk dominēt zemākas frekvences vibrācijas, sākas disbalanss enerģētiskajā laukā, kas izpaužas negatīvās emocijās, negatīvās domās un slimībās fiziskajā ķermenī.

Kvantu fizika skaidro, ka mēs paši ar savām domām apzināti vai neapzināti veidojam savu realitāti. Jo negatīvākas ir mūsu domas par sevi, jo zemākās frekvencēs vibrē mūsu enerģija. Līdzīgs piesaista līdzīgo. Zemas vibrācijas mūs notur "problēmu pasaulē" — nav naudas, prieka, nav enerģijas, fiziskais ķermenis ir vājš. Par zemo frekvenču vibrācijām var liecināt tādas pazīmes kā bailes, trauksme, vainas izjūta, naidis, skaudība, skopums, kauns, greizsirdība, nogurums, spriedze, traumas, slimības.

Augstas frekvences svārstības, ko rada pozitīva domāšana, veicina "problēmsituāciju" risināšanu.

Zems pašvērtējums nozīmē, ka mums ir negatīvs priekšstats par sevi — savu izskatu, spējām, nākotni u.tml., kuru uztur dzīves laikā uzkrātas negatīvas emocijas. Zems pašvērtējums ļoti negatīvi ietekmē mūsu sasniegumus darbā, sportā, sabiedriskajā un personiskajā dzīvē. Darbā mums ir grūti veikt savus pienākumus, jo ir bail kļūties, izgāzties. Mēs sāpīgi pārdzīvojam kritiku, baidāmies prasīt algas paaugstinājumu, aizstāvēt savu viedokli; baidāmies iziet no savas komforta zonas — izmēģināt ko jaunu. Attiecībās mums ir ļoti grūti, jo mēs visu uztveram personiski un tāpēc pārāk emocionāli reaģējam — bieži apvainojamies, kļūstam greizsirdīgi, raudam, pārmetam, skaidrojam attiecības u.tml. Bet, ja mums nav attiecību, mēs pārdzīvojam, jo jūtamies kā neveiksminieki.

Mūsu priekšstats par sevi ir mūsu emocionālās labklājības stūrakmens. No tā ir atkarīga mūsu dzīves kvalitāte.

Negatīva domāšana ir galvenais traucēklis sasniegt visu, ko vēlamies. Negatīva domāšana traucē enerģijas plūsmu ķermenī un rada negatīvas emo-

cijas, kas savukārt rada sasprindzinājumu muskuļos. Sportā pat mazākais saspringums muskuļos negatīvi ietekmē rezultātu. Savukārt saspringums ķermenī negatīvi ietekmē mūsu domāšanas spējas, atmiņu un spēju koncentrēties, kā arī sasaista mūs. Veidojas apburtais loks, ko var pārtraukt sava negatīvā stāvokļa apzināšanās — verbalizācija — traucējošo emociju, situācijas izrunāšana vai uzrakstīšana.

**Labklājība** (*wellbeing*) ir mūsu iekšējais stāvoklis un nav atkarīga no ārējām lietām. Labklājība ir atkarīga no mūsu dzīves uztveres, spējas baudīt un priecāties par to, kas mums ir. Drošības, miera, prieka un citas izjūtas ir tieši saistītas ar mūsu dzīves uztveri.

Ja mēs **apziņas un zemapziņas līmenī** vēlamies vienu un to pašu, tas realizējas, piemēram, ir sasniegumi sportā, vienmēr ir attiecības, darbs, atzinība, veselība un pozitīvas emocijas.

Lai arī apzinātajā līmenī mēs domājam pozitīvi, zemapziņā var būt senas negatīvas pārlicības un uztveres, kas mums traucē uzlabot savu finansiālo stāvokli, veidot attiecības, uzturēt labu veselību, sasniegt panākumus sportā un biznesā. Tad "jātin filmiņa atpakaļ," jāatrod, kad problēmsituācija radusies, jānosauc tā vārdos un jāatlaiž — par to vairs nevajag domāt. Ja trīs nedēļu laikā problēma nepazūd, iespējams, tas nebija īstais iemesls, un meklējumi ir jāturpina. Ja ir laba veselība, nauda, vienmēr pozitīvas emocijas un panākumi, esat uz pareizā ceļa.

Sports ir lielisks pārlicības par sevi attīstīšanas līdzeklis. Sportā parasti uzvar ne fiziski stiprākais, bet gan līdzsvarotākais. Pastrādājot ar galvu, var mazāk strādāt fiziski un sasniegt augstākus rezultātus. Ir vērts iepazīt sevi — tas noteikti atmaksājas ne tikai sporta sasniegumos, bet arī pārējās dzīves sfērās. Sports palīdz apzināties savas iespējas, spējas un perspektīvas, kas savukārt veicina adekvātu pašnovērtējumu. Sporta panākumi nav tikai mērķu sasniegšana, bet arī līdzeklis sevis iepazīšanai. □

#### Informācijas avoti:

1. Lindenfield. G. Self esteem. GB.: Harper Collins Publisher, 2000., 179 p.
2. Алберти Р., Эммонс М. Самоутверждающее поведение. Гуманитарное Агенство академический проект С-Пб. 1998.
3. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. ООО Эксмо. 2002.
4. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. С-Пб: Алетей. 2000.
5. Стоун Р. Жизнь без ограничений. София, 2000.



Dace ROLAVA

## NLP\* SPORTA TRAUMATISKO P

**P**rofesionāla sportista vai amatiēra karjeru ik uz soļa apdraud traumas. Vieglākas traumas sportists ar mediķu palīdzību novērš “šeit un tagad”. Vidēji smagas traumas var manīt dažas minūtes, bet, atsāpinot traumēto vietu, sportists turpina sportot. Smagas traumas vajadzēs dziedēt ilgāku laiku, un būs jāatsakās no aktivitātēm vispār. Jebkura aktivitāte ir risks gūt traumas un gūt tās atkārtoti. Tieši par situācijām, kad traumas ir atkārtotas — no vieglām līdz pat smagām, vēlos dalīties pieredzē. **Kā reagēt, ko darīt, lai traumatisma sekas izpaliktu kā psiholoģiska problēma?**

Traumatiskam faktam atkārtoties, var iestāties psiholoģiska barjera — nevēlēšanās sportot, riskēt. Varam to saukt par bailēm, fobiju vai kā citādi, bet rezultāts būs viens. Sportists vai nu atteiksies turpināt sportot, vai mazināsies rezultātu rādītāji. Rezultātus ietekmēs bailes riskēt.

Pirms iesaku psiholoģiskus paņēmienus “vecu” un “svaigu” traumu dziedēšanai, vēlos izstāstīt, kā mēs savā pieredzē nostiprinām, iekodējam traumu; kādēļ atkārtotas traumas “noved” pie bailēm un fobijām, lai teorētiskā informācija palīdzētu izprast psiholoģiskā paņēmiena — baiļu dzēšanas — principu.

Ar piecām maņām — redzi, dzirdi, tausti, ožu un garšu — tiek kodēta informācija no realitātes, apkārtējās vides (1. attēls.). Šī informācija veic savu subjektīvo kodēšanas, apstrādes un atkodēšanas ceļu mūsu smadzenēs, un neirona uzdevums ir — galarezultātu noglabāt atmiņā, lai katru līdzīgu situāciju atpazītu.

Sportistam šīs situācijas ir līdzīgas, vai arī tieši tādas pašas katru reizi, kad tiek veikta konkrētā darbība vai piedzīvota trauma. Traumu situācijas atceramies nervu sistēmas darbības rezultātā. Smadzenes patstāvīgi nodarbojas ar citu cilvēku izdarīto kustību atšifrēšanu, lai izprastu cēloņus un nolūku. Ja līdz cilvēks pēkšņi paceļ roku, neironi zibenīgi (50 milisekundžu laikā) analizē iepriekš iegūto informāciju, — vai viņš gatavojas sist vai sasveicināties. Tiek salīdzinātas citu cilvēku kustības ar paraugu, kas atbilst kustībām, kuras reiz esam izdarījuši

paši. Ja smadzenes iepriekš ir reģistrējušas kādu kustību kā sitienu, cilvēks saņem brīdinājumu izvairīties. Saistībā ar traumām būtu vērts dziļāk pētīt, cik nozīmīga ir atkārtota traumu reģistrācija un kā mūsu nervu sistēma dod signālus izvairīties no līdzīgām situācijām.

Jau daudz agrāk — pagājušā gadsimta sākumā fiziologs Ivans Pavlovs (1849. — 1936.) veica pētījumus, kuri tika izmantoti arī NLP.

Pavlovs definēja pamatlikumus, kas noteica to, kā radās un pazuda “nosacījuma refleksi” — atbilde uz kairinājumu, kas notiek, balstoties uz iepriekšējo pieredzi. Tādēļ nosacījuma refleksa izveidei vajadzīgi īpaši nosacījumi — nosacījuma kairinājums, signāls, par kuru var kļūt jebkurš kairinājums, — arī sportista trauma, kas attiecīgajā situācijā izraisa orientācijas refleksu; arī kairinājuma atkārtota sakrišana laika ziņā. Nosacījuma refleksa izveidošanās tāpat kā beznosacījuma refleksa norise ir saistīta ar organisma atbildes reakcijas un gaidāmā rezultāta modeļa izveidošanos galvas smadzeņu centros, starp jušanas un kustību centriem. Nosacījuma refleksa modelis spēj mainīties atkarībā no situācijas, tādēļ tas dod iespēju organismam vienmēr no jauna precīzi pielāgoties mainīgajiem apkārtējās vides apstākļiem.

Traumas gadījumos nosacījuma daudzkārtējs pastiprinājums, atkārtotas traumas sekmē nervu pagaidu sakaļu rašanos īslaicīgās, bet pēc tam — arī ilgstošās atmiņas veidā. Atkārtoti nostiprināti nosacījuma refleksi (trauma) ar kopīgu mērķtiecību apvienojas sarežģītās, savstarpēji pakārtotās, funkcionālās sistēmās jeb stereotipos. Iepriekšējā nosacījuma refleksa gadījuma norise, piemēram, sacensības, kalpo par signālu nākamā nosacījuma refleksa sākumam; tādējādi trauma pēc traumas summējas. Šādi “pieraksti” noris automātiski, bez apziņas līdzdarbības, un veido iemaņu fizioloģisko pamatu. Ja nosacījuma kairinājumu, uz kura pamata radies nosacījuma refleks, atkārtoti nepastiprina, atkārtotajam traumām nav, un nosacījuma refleks pakāpeniski dzīst.

Lai summētos traumatiskos notikumus dzēstu, jāsaprot vēl dažas smadze-

Dace ROLAVA



Mg. Psych., NLP un kouča trenere,  
Jauno Psihologiju centra goda direktore un  
pasniedzēja,  
Eiropas Klīniskās hipnozes sertificēta  
pasniedzēja

ņu īpatnības. **Asociācija un disociācija** — šie jēdzieni ir cieši saistīti ar pieredzētās informācijas kodēšanas principiem. Psiholoģijā terminam “asociācija” ir noteikta nozīme, NLP to izmanto citādākā izpratnē. NLP vārdus “asociācija” un “disociācija” izmanto, lai apzīmētu mehānismus/procesus, ko iedarbina mūsu smadzenes, kad ir jādarbojas ar informācijas nodošanu.

Lai labāk saprastu, aprakstīšu kādu piemēru — atcerieties no savas pieredzes 2—3 notikumus! Līdzko iegūsit šo notikumu attēlus no atmiņas, ievērosit, ka atrodaties tēlā, notikumā iekšā, it kā no jauna atkal pārdzīvojat notikumu. Ir otra iespēja, — skatoties uz notiekošo pašā acīm, bet sevi pilnīgi neredzot, it kā skatītos šī notikuma slaidus vai videoierakstu. Varat vienlaikus uztvert pats sevi, gan arī visu, kas ar jums šajā brīdī notiek “nepiedaloties”.

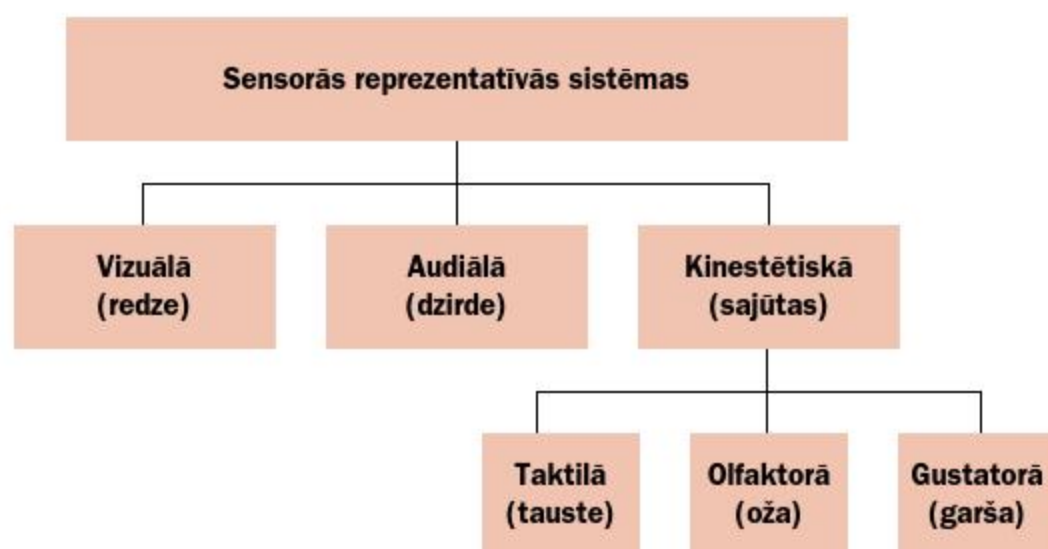
Pirmajā situācijā notikumu atcerējaties asociēti, ja otrajā veidā, — tas notika “disociēti”. Vai pievērsāt uzmanību, kas notika ar jūsu sajūtām pirmajā un otrajā situācijā? Galvenā atšķirība starp asociētu un disociētu uztveri izpaužas ar dažādām emociju izjūtu pakāpēm. Asociētās uztveres gadījumā notikums jūtos izraisa tās pašas emocijas, kuras bija pagātnes notikumā. Disociētas uztveres gadījumā notikumu atcerēsities bez nekādām personalizētām izjūtām, esat it kā atdalīts no situācijas.

Asociācijas un disociācijas procesi ir smadzeņu funkcijas, kuras norit neapzināti. Attīstot spēju darboties apzi-



# ĀRDZĪVOJUMU PĀRVARĒŠANAI

## 1. attēls. Sensorās reprezentatīvās sistēmas



nātā un neapzinātā līmenī un izmantojot šos mehānismus, NLP tiek veidoti praktiski paņēmieni pārejai starp asociētiem un disociētiem stāvokļiem, kas ļauj ātri pārorganizēt (restrukturēt) pieredzi, — šajā gadījumā — traumatisko pieredzi.

Pavlova pētījumā NLP dibinātājus vairāk ieinteresēja šī procesa ārējās parādības un to sekas. Izmantojot jēdzienu — “enkurs”, NLP izskaidro daudzas cilvēku uzvedības niansas. Enkurs ir stimul, kas saistīts ar emocionālo stāvokli pagātnē, ar kura palīdzību šo stāvokli iespējams atsaukt tagadnē, jo savu pieredzi var atsaukt atmiņā ar kāda šīs pieredzes elementa palīdzību. Cilvēka pieredze saistīta ar dažādiem emocionālajiem stāvokļiem pagātnē, un sportistam tie visbiežāk ir saistīti ar uzvarām, zaudējumiem vai traumām. Lai traumatiskos notikumus atsauktu atmiņā, vajadzīga kāda noteikta asociācija, šajā gadījumā, — sāpes vai emocionālais pārdzīvojums.

NLP tika skatīta cilvēka spēja atmiņas “sapilināt, pilienu pa pilienam” sasummējot, līdz vienā brīdī glāze ir pilna, vēl piliens — un tā jau iet pāri malām. Tieši tāpat, — viens pārdzīvojums, otrs, — un summēšana sākas. NLP šo procesu sauc par kritiskās masas efektu. Pārfrāzējot Pavlova pētījumus par nosacījuma refleksu, NLP postulē, ka **visi cilvēka mēģinājumi/pārdzīvojumi ir kā informācijas elementi, tāpēc, atjaunojot vai atskaņojot kādu vienas pieredzes daļiņu, visas pārējās šī pārdzīvojuma daļiņas atjaunojas tādā pašā mērā.** Nonākot stāvoklī, kas līdzīgs iepriekšējās traumas situācijai, smadzenes

reproducē visu iepriekšējo traumu apjomu. Kā hologrāfiskā fotogrāfijā viena mazā daļiņa var atjaunot visu attēlu, traumas atkārtošanās gadījumā var pietikt ar pavisam mazu līdzību, lai izsauktu no pieredzes visus iepriekšējos traumas gadījumus. Pieredzei, kura iekodējusi traumatisko notikumu, ir savs ilgums. Izšķir īslaicīgo, kas bez papildu atkārtošanās drīz vien pārstāj darboties, un ilglaicīgo, kas darbojas viena cilvēka visas dzīves garumā.

Izprotot šos mehānismus, var piedāvāt pārprogrammēšanas paņēmienus: **visu, ko radījusi cilvēka psihe, var izmantot viņa labā, ja vien zina, kā to darīt.** Man ir liels prieks jums piedāvāt dažus prakses piemērus pagātnes negatīvo pārdzīvojumu, šajā gadījumā, — traumu dzēšanai.

Lai pārbaudītu pārdzīvojuma intensitāti un dzēšanas efektivitāti, sāciet ar intensitātes graduēšanu:

1. Brīdī, kad no pagātnes esat izsaucis, atcerējies kritisko situāciju (traumas momentu), padomājiet par šī stāvokļa intensitātes skalu ballēs no 1 līdz 10 vai procentos no 10 līdz 100! Saskaņā ar šo skalu novērtējiet pārdzīvojuma intensitāti konkrētajā brīdī!
2. Ja stāvokļa intensitāte ir, piemēram, 8 balles, esat labi izsaukuši/atcerējušies pagātnes notikumu.
3. Pakāpeniski sāciet pazemināt sajūtu intensitāti līdz zināmam zemākajam sliekšnim — 1 vai 10.
4. Vēlreiz atcerieties notikumu un graduējiet pašreizējo emocionālo pārdzī-

vojumu! Tam jābūt ievērojamāki zemākam kā iepriekš.

5. Otra iespēja, kā dzēst negatīvos, traumatiskos pārdzīvojumus, ir darbs ar slaidiem:
6. Apsēdieties ērti; varat aizvērt acis, ja jums ir viegli vizualizēt. Ja grūti, — apsēdieties pretī brīvam laukumam uz sienas.
7. Ļaujieties atmiņām, jo jāatceras pati spilgtākā no jūsu traumas situācijām.
8. Atceroties/izsaucot no atmiņas šo gadījumu, redzēsiet to sev apkārt, pārdzīvosit emocionāli atkal šo notikumu. 15—20 sekundes ļaujieties situācijai.
9. Lēnām visu notikumu virziet sienas virzienā — uz brīvo vietu. Kad esat notikumu kā slaidu aizbaidījis līdz sienai, to pavērtējiet.
10. Cik liels ir slaidis, cik krāsains, kādas ir emocijas, raugoties uz šo notikumu.
11. Nofiksējiet izmaiņas — sajūtās, emocijās; pavērojiet, kāda ir jūsu attieksme pret šo notikumu. Kas mainījies, īpaši emocijās?
12. Samaziniet šī attēla izmēru uz pusi. Kad to esat izdarījis, novērtējiet attēla spilgtumu un savu emociju krāsainību, raugoties uz šo notikumu. Tad atkārtojiet darbību ar samazināšanu un novērtējumu, līdz uz sienas būs tikai punktiņi.
13. Dziļi ievelciet gaisu, lēnām, lēnām izelpojiet. Ja acis bija aizvērtas, — turpiniet sēdēt ar aizvērtām acīm vēl 2—3 minūtes. Ievērojiet, ka tas ir ilgs laiks, ja vienkārši jāsēž. Ja darbojāties atvērtām acīm, tās aizveriet un turpiniet sēdēt aizvērtām acīm 3—4 minūtes.
14. Atveriet acis, dziļi ievelciet elpu un izelpojiet. Varat sākt novērtēt iegūto rezultātu, padomājot par šo traumatisko notikumu. Esmu pārliecināta, ka pārdzīvojuma intensitāte būs mainījusies.
15. Pēc 2—3 dienām pamēģiniet vēlreiz atcerēties šo notikumu. Ja emocionālais līmenis vēl ir augsts, atkārtojiet iepriekš aprakstītos soļus. Pēc pāris nedēļām pagātnē gūtās traumas būs mazinājušās un izplūdušas. Nonākot jaunās, līdzīgās situācijās, jutīsities droši un pārliecināti.  
Vēlu jums veiksmi! □

\* NLP — neirolingvistiskā programmēšana



Voldemārs ARNIS

# FIZISKĀ AKTIVITĀTE VESELĪBĀ UN SLIMĪBU PROFILAKSĒ

**J**au pagājušajā gadsimtā tika noskaidrots un daudzos zinātniskos pētījumos pierādīts, ka attīstītu valstu iedzīvotāju veselība galvenokārt ir atkarīga no veselīga dzīvesveida, kura svarīga sastāvdaļa ir optimāla fiziskā aktivitāte jeb fizisko vingrinājumu izmantošana veselības nostiprināšanai un saglabāšanai. 21. gadsimtā veselīga dzīvesveida nozīme veselības nostiprināšanā un slimību profilaksē, it īpaši, — fiziskās aktivitātes nozīme, turpina pieaugt. Iedzīvotāju saslimstības un mirstības struktūrā dominējošās ir neinfekciozās slimības, kuru profilaksē veselīgam dzīvesveidam ir izšķiroša nozīme. Pasaules veselības organizācijas (PVO) 2002. gada ziņojumā minēts, ka 60% visu nāves gadījumu un 47% visu slimību gadījumu pasaulē iemesls ir tieši neinfekciozās slimības. PVO prognozē, ka līdz 2020. gadam šie skaitļi varētu attiecīgi pieaugt līdz 73% un 60%. Attīstītajās valstīs šie rādītāji ir ievērojami augstāki. Latvijas iedzīvotāju veselības rādītāji saskaņā ar PVO galvenajiem tautas veselības vērtēšanas kritērijiem, piemēram, jaundzimušo paredzamais mūža ilgums, ir vieni no vissliktākajiem, salīdzinot ar citām attīstītajām valstīm. Saslimstības un mirstības rādītāji Latvijā ir vieni no augstākajiem vai visaugstākie, piemēram, mirstība no sirds un asinsvadu slimībām. 54,9% visu nāves gadījumiem nāves cēlonis Latvijā ir sirds un asinsvadu slimības. Standartizētā mirstība (līdz 64 gadu vecumam) no sirds un asinsvadu slimībām Latvijā ir trīs reizes augstāka nekā vidēji Eiropas Savienības valstīs un augstākā Baltijas valstīs (1., 2).

Viens no galvenajiem augsto saslimstības un mirstības rādītāju cēloņiem ir nepietiekama fiziskā aktivitāte. Latvijas iedzīvotāju fiziskā aktivitāte, salīdzinot ar citām Eiropas valstīm, ir viena no viszemākajām. Pēdējos gados Latvijas iedzīvotāju fiziskā aktivitāte pazeminās. 2012. gada aptaujas rezultāti rāda, ka ar fiziskiem vingrinājumiem, tas ir, —

## Voldemārs ARNIS

Dr. Biol., asociētais profesors,  
RSU Sporta, uztura un pedagogijas  
katedras vadītājs,  
studiju programmas "Veselības  
sporta speciālists" vadītājs,  
Latvijas Veselības un fitnesa  
asociācijas valdes loceklis,  
Vaļasprieki: aktīva atpūta ar ģimeni,  
dārzkopība



vismaz 30 minūtes 2 līdz 3 reizes nedēļā un biežāk, kopumā nodarbojas tikai 28,8% (30,8% vīriešu un 26,8% sieviešu), kas ir ievērojami mazāk kā 2010. gadā — 39,9% respondentu (45,3% vīriešu un 34,7% sieviešu). Par mazkustīgu dzīvesveidu liecina arī respondentu atbildes uz jautājumu par brīvā laika pavadīšanas paradumiem. 49,1% (2010. gadā — 41,6%) vīriešu un 49,6% (41,4%) sieviešu brīvo laiku pārsvarā pavada lasot, vai skatoties televizoru. Kopumā tikai 33,2% (2010. gadā — 42,1%) respondentu atzīmē, ka brīvo laiku pavada pastaigājoties vai, braucot ar velosipēdu, 14,4% (13,2%) — nodarbojoties ar fiziskiem vingrinājumiem. Analizējot pa vecuma grupām, mazkustīgs brīvā laika pavadīšanas veids ar vecumu pieaug (3).

21. gadsimtā turpina samazināties fiziska darba īpatsvars un palielinās pasīvas atpūtas laiks, jo:

- arvien vairāk stundu katru dienu cilvēki atrodas mazkustīgā, sēdošā stāvoklī gan mācību iestādēs un darbvietās, gan arī mājās pie datoriem, televizoriem, viedtālruniem;



- 21. gadsimtā ievērojami pieaug mazkustīga, sēdoša dzīvesveida un darba īpatsvars;
- arvien mazāk cilvēki pārvietojas kājām, jo arvien vairāk sēž ērtos sēdekļos komfortablās automašīnās.

**21. gadsimtā ļoti strauji pieaug zinātnisku pētījumu skaits par fizisko vingrinājumu nozīmi veselības nostiprināšanā un slimību profilaksē. 2001. gadā zinātnisko publikāciju, kurās minēti vārdi "fiziskā aktivitāte" vai "fiziskie vingrinājumi", skaits pārsniedza 50 000, bet 2006. gadā — jau 250 000 (4).**

Lietojot pareizu uzturu, nodarbojoties ar sportu un uzturot normālu ķermeņa masu visa mūža garumā, **var novērst līdz 80% koronārās sirds slimības gadījumu, līdz 90% — 2. tipa cukura diabēta gadījumu, kā arī novērst trešdaļu vēža gadījumu (5).**

2004. gadā PVO apstiprināja uztura, fiziskās aktivitātes un veselības globālo stratēģiju, sasaistot kopā prioritāras lietas, kas visvairāk ietekmē visas sabiedrības veselību — fizisko aktivitāti un uzturu. Uzsvērts, ka mazkustīgums



# ĪBAS NOSTIPRINĀŠANĀ 21. GADSIMTĀ



un neveselīgs uzturs ir galvenie neinfekciozo slimību izraisošie faktori, iekļaujot sirds un asinsvadu slimības, 2. tipa cukura diabētu, atsevišķas vēža formas, tā būtiski iespaidojot globālo slimību, invaliditātes un mirstības rādītājus.

Lai kompensētu fiziskās aktivitātes samazināšanos darba un mācību laikā un hipodinamijas negatīvo ietekmi uz veselību, PVO un citas ar veselības veicināšanu saistītas organizācijas iesaka arvien lielāku uzmanību pievērst fiziskām aktivitātēm kā efektīvam sabiedrības veselības uzlabošanas un dzīves

kvalitātes paaugstināšanas līdzeklim. Visplašāk izplatītā rekomendācija par fizisko aktivitāti 20. gadsimta beigās bija “Veselības nostiprināšanai visu vecumu cilvēkiem nepieciešams veltīt laiku vidējas intensitātes fiziskai aktivitātei (piemēram, ātrai soļošanai) vismaz 30 minūtes dienā. Šo aktivitāti vēlams papildināt ar spēka vingrinājumiem divas reizes nedēļā” (6).

Nemot vērā fiziskās aktivitātes samazināšanos darba laikā un pasīvas atpūtas laika palielināšanos, palielinātas ķermeņa masas un aptaukošanās straujo izplatību, ieteikumi par fizisko aktivitāti jau 21. gadsimta sākumā mainījās. 2002. gadā divu starptautisku sanāksmju dalībnieki nonāca pie kopīga viedokļa par rekomendējamo fizisko aktivitāti ķermeņa masas palielināšanās novēršanai, — 45 līdz 60 min. mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte katru vai gandrīz katru dienu (7).

2010. gadā PVO izstrādāja un publicēja globālās rekomendācijas fiziskai aktivitātei visām vecuma grupām, taču pretēji PVO un citu ar veselības veicināšanu saistīto organizāciju rekomendācijām — palielināt fizisko aktivitāti Latvijā, iedzīvotāju fiziskā aktivitāte samazinās (3., 8). Latvijas iedzīvotāju fiziskā aktivitāte ir viszemākā Eiropas Savienības valstīs un viena no viszemākajām visās valstīs. Jāņem vērā arī, ka liela daļa cilvēku, kas nodarbojas ar fiziskiem vingrinājumiem, dara to nepietiekami un no veselības viedokļa — neefektīvi.

Latvijas iedzīvotāju zināšanas par fizisko vingrinājumu nozīmi veselības nostiprināšanā un slimību profilaksē ir ļoti vājas. Vienā no pētījumiem konstatēts, ka 27,3% iedzīvotāju, kuri nedarbojas ar fiziskiem vingrinājumiem, uzskata, ka nav nepieciešams nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem, bet 21,8% uzskata, ka nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem neļauj pašreizējais veselības stāvoklis (9). Latvijas iedzīvotājus par šiem jautājumiem nepietiekami izglīto sporta skolotāji un treneri, kā arī ārsti un citi medicīnas un veselības aprūpes darbinieki. Cilvēkiem ar nepietiekamu fizisko aktivitāti tikai 7,1% gadījumu ārsts ir ieteicis fiziskās aktivitātes līmeni palielināt, medmāsa šādu rekomendāciju devusi 0,7% gadījumu (3).

Šie fakti un ieteikumi liek aizdomāties arī mums. Jā, mums Latvijā ir daudz augstas klases sportistu; mēs pamatoti varam lepoties ar sasniegumiem dažādos sporta veidos, bet kā ir ar kustību aktivitātēm ikdienā, kustību aktivitāšu mērķis nav rezultāts sacensībās? Vai kopumā sabiedrībai ir pietiekamas zināšanas par fizisko vingrinājumu nozīmi un to pielietošanu veselības nostiprināšanai un dažādu slimību profilaksei? Un, — galu galā — vai mums pietiek gribas un iespēju vienkārši katru dienu nodarboties ar kustību aktivitātēm savas veselības uzturēšanai? □

## Informācijas avoti:

1. I. Gavare, D. Mozgjis, G. Rozentāle, M. Štāle, J. Skrulle. Latvijas iedzīvotāju veselība. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2012.
2. European Health for All Database (HFA—DB), WHO. URL: <http://data.euro.who.int/hfaddb/> Skatīts int. 27.12.2013.
3. I. Pudule, D. Grinberga, B. Velika, A. Villeruša. Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums 2012. Slimību profilakses un kontroles centrs, Rīga, 2013.
4. McArdle W. D.. Exercise Physiology: energy, nutrition and human performance. Philadelphia, 2007, 1068 p.
5. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation, 28 January — 1 February 2002, Geneva.
6. Physical activity and health: a report of the Surgeon general. Atlanta, GA, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
7. Weight control and physical activity, Lyon, International Agency for research on Cancer, 2002 (IARC Handbooks of Cancer Prevention, Vol.6)
8. Global Recommendations on Physical activity for Health (WHO 2010).
9. Latvijas iedzīvotāju sportošanas paradumi. Latvijas iedzīvotāju aptaujas rezultāti. Tirgus un sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS, Rīga, 2007.



Daumants ZNATNAJS, Rita JUMIĶE

# VESELĪBA UN KUSTĪBA IK

**S**ports un kustību aktivitāte — cik svarīgi tas ir mūsu dzīvē, kā veidojas attieksme pret to ikdienā un kas ir tie mazie “puzles” gabaliņi, lai vienotā ikdienas darbu formulā būtu arī kustību aktivitāte?

Kārlis Ulmanis, 1936.gadā dibinot Latvijas Fiziskās kultūras un sporta komiteju, sportam un kustību aktivitātei piešķīra valstisku nozīmi un vērienu, sacīdams: **“Sports ir visā pasaulē atzīts līdzeklis audzināt sportistus un caur viņiem visā tautā drosmi, spēku, apķēribu, dzelzs gribu, izturību un neatlaidību. Un viss tas ir disciplinētā formā — stiprinot godaprātu, taisnīgumu un pienākuma apziņu pret uzdevumu, saviem biedriem, vienību un biedrību. Še ir dīglis šīm labām īpašībām, attiecinot to uz lielāku vienību — savu tautu un valsti!”** Kas ir mainījies, kā tas izpaužas mūsdienās un kā saskan ar sporta izaugsmes iespējām? Latvijas Sporta veterānu savienība (LSVS), izvērtējot sporta procesu norisi valstī, aktualizē vairākus jautājumus:

Kāpēc patlaban valsts sporta dzīves vadība ir tik nemanāma?

Kas kopumā atbild par sporta procesiem valstī?

Kāpēc sporta un kustību aktivitāšu darbs skolās un augstskolās ir aizgājis pašplūsmā un kur palikusi skolu un augstskolu sporta sacensību sistēma un tradīcijas, kas ikvienam ļautu izpausties sportā, bet nevis uz ielas vai datorspēlēs?

Kāpēc pazeminās bērnu, pusaudžu un jauniešu fiziskās sagatavotības rādītāji?

Kāpēc tik inertī attīstās sporta objekti brīvā dabā, ko ikviens iedzīvotājs varētu izmantot savas veselības uzlabošanai un brīvā laika aktivitātēm bez maksas vai par simbolisku maksu — veselības takas, peldvietas, veloceliņi, brīvpieejas laukumi?

Lai rosinātu iedzīvotāju interesi par fiziskām aktivitātēm un sekmētu izpratnes par veselīgu dzīvesveidu veidošanos, LSVS sadarbībā ar Veselības ministriju ir sagatavojusi ieteikumus visām iedzīvotāju grupām, tos apvienojot vienotā “Veselīgas nācijas veidošanas programmā”. Ir sagatavots programmas paraugs ar vairākiem pielikumiem par kustību režīmu un uztura ieteikumiem, kā arī pierē-

dzes materiāli sekmīgai sporta darbībai. Lai arī dažādu teorētisko materiālu piedāvājums ir visai plašs, tomēr līdz reālai darbībai bieži vien pietrūkst kāds mazs impulss, ideja vai atbalsts, ko ceram sniegt šajā rakstā.

Vispirms — ieteicamais kustību režīms! Veselība un kustības ir savstarpēji saistītas, jo pietiekams kustību apjoms nodrošina labu pamatu organisma fizioloģisko procesu norisei. Tātad — jo vairāk, jo labāk? Ne vienmēr... Mums katram ir savas individuālās iezīmes, un katrs mēs esam atšķirīgi, taču der atcerēties par katrai vecuma grupai ieteicamo fizisko aktivitāšu jeb **kustību minimumu** (Pasaules Veselības Organizācija, 2010).

**5 — 12** gadu vecumā vēlama 90 minūšu fiziskā aktivitāte (tajā skaitā, — arī kustību rotaļas) ne mazāk kā piecas dienas nedēļā.

**13 — 17** gadu vecumā meitenēm nepieciešami vismaz **11 000** soļu dienā, bet zēniem — **13 000** soļu dienā. Tātad — kopumā vēlmais fizisko aktivitāšu ilgums ir 60 minūtes — ne mazāk kā piecas dienas nedēļā. Ieteicamas organizētas fiziskās aktivitātes nodarbības vismaz trīs reizes nedēļā. Laba ir jebkura fiziskā aktivitāte, kuras laikā tiek nodarbinātas vairākas muskuļu grupas, tas ir, — sporta spēles (volejbols, futbols, teniss, basketbols u.tml.), soļošana, skriešana, vingrošana, peldēšana, slēpošana, dejošana, dažādas rotaļspēles un citi kustību aktivitāšu pasākumi.

**18 — 64** gadu vecumā minimālā vēlāmā ikdienas fiziskā aktivitāte ir 30 minūtes katru dienu, bet ne mazāk kā piecas dienas nedēļā. Ja ir palielināts ķermeņa svars, fiziskās aktivitātes nepieciešams veikt palielinātā apjomā. Vērtējot kustību aktivitāti soļu izteiksmē, nepieciešami vismaz **8500** soļu dienā. Ieteicami ir jebkuri kustību aktivitātes veidi, ieskaitot sporta spēles, kuras ir emocionāli aizraujošas, taču, pieaugot gadu skaitam, prioritāri vērtējami cikliskie aerobās aktivitātes veidi — skriešana, riteņbraukšana, slēpošana, peldēšana un tamlīdzīgi.

**Vairāk nekā 65** gadu vecumā vēlamas vismaz 30 minūšu fiziskās aktivitātes mērenā intensitātē piecas dienas nedēļā ar

**Daumants ZNATNAJS**



Latvijas sportā kopš 1949.gada,  
Latvijas Sporta veterānu savienības prezidents kopš 1996.gada,  
Latvijas PSR Fiziskās kultūras un sporta komitejas priekšsēdētājs (1980.—1986.),  
Fiziskās kultūras un sporta Valsts Komitejas priekšsēdētājs (1986.—1990.),  
Akreditēts 5 olimpiskajās spēlēs

**Rita JUMIĶE**



Rīgas Vingrošanas skolas struktūrvienības vadītāja,  
LVFKI absolvente,  
LSVS ģenerālsekretāre,  
Latvijas Olimpiskās akadēmijas senāta locekle,  
Valasprieki: sporta, kultūras pasākumi, ceļojumi, grāmatu lasīšana

uzsvaru uz aerobām aktivitātēm, muskuļu stiepšanas vingrinājumiem un līdzsvara treniņa aktivitātēm. Fizisko aktivitāšu apjoms — vismaz **8500** soļu dienā, to realizējot jebkuros individuāli piemērotos sportošanas veidos. Šajā vecumā cilvēkiem ar sliktu mobilitāti vajadzētu veikt arī tādas fiziskās aktivitātes, kuras uzlabo līdzsvaru, iesaistot plašas muskuļu grupas savstarpējas koordinēšanas procesā. Nodarbību atsākšanas vai slodzes paaugstināšanas gadījumā, lai samazinātu risku balsta un kustību aparāta traumām, pastiprināta uzmanība jāpievērš mērenai un pakāpeniskai slodzes paaugstināšanai.

Vēl viens būtisks faktors veselības uzturēšanai ir **uzturs**. Lai arī uztura paradumi ir visai atšķirīgi un tie bieži vien ir izveidojušies ģimenes dzīvesveida un tradīciju ietekmē, tomēr der atcerēties dažus vispārīnāmus, bet aizvien aktuālus ieteikumus, kuri katru dienu palīdzēs justies moži un spēka pārpilni:



# DIENAS FORMULĀ



LATVIJAS SPORTA  
VETERĀNU – SENIORU SAVIENĪBA



**2013. gads.** Turīnas Pasaules sporta veterānu spēļu finālsacensību Latvijas dalībnieku godināšana

1. Dažādojiet savu uzturu katru dienu!
2. Vairākas reizes dienā uzturā lietojiet graudaugu produktus vai kartupeļus!
3. Katru dienu uzturā lietojiet dažādus dārzeņus un augļus, vēlams, — svaigus un Latvijā audzētus.
4. Uzturā vairāk lietojiet zivju un pākšaugu, bet mazāk — dzīvnieku valsts izcelsmes produktus!
5. Kontrolējiet tauku daudzumu uzturā!
6. Kontrolējiet cukura daudzumu uzturā!
7. Kontrolējiet sāls daudzumu uzturā!
8. Regulāri lietojiet uzturā piena produktus ar zemu tauku saturu!
9. Gatavojot ēdienus, ievērojiet pārtikas drošuma un higiēnas nosacījumus!
10. Regulāri sekojiet līdzi savam ķermeņa masas indeksam!

Ir izstrādātas vairākas metodes, kā noteikt, vai ķermeņa masa ir auguma garumam atbilstoša. Viena no šādām vienkāršām metodēm ir ķermeņa masas indeksa (KMI) aprēķināšana (Ķermeņa masa kilogramos tiek dalīta ar auguma garuma izteiksmes metros reizinājumu kvadrātā):

$$\text{KMI} = \frac{\text{ķermeņa masa kilogramos}}{\text{auguma garums (m)}^2}$$

Svars ir normāls, ja ķermeņa masas indekss vīriešiem ir 20 — 25, bet sievietēm no 19 līdz 24. Ja masas indekss ir zemāks, tas norāda, ka svars ir pārāk mazs, bet augstāks masas indekss savukārt norā-

da uz lieko svaru. Ja indekss ir virs 30, pastāv liela iespēja saslimt ar sirds un asinsvadu un citām slimībām. Rekomendācijas veselībai izstrādātas, pamatojoties uz Pasaules Veselības Organizācijas (PVO, 2010) Globālās stratēģijas vadlīnijām par fiziskajām aktivitātēm saistībā ar iedzīvotāju vecuma grupu iedalījumu un Latvijas Veselības ministrijas Slimību profilakses un kontroles centra Veselības veicināšanas nodaļas ieteikumiem (<http://www.spkc.gov.lv/tavai-veselibai/>).

## Sekmīgi sportā un mācībās!

Lai arī cik zinoši un pieredzes bagāti mēs esam, tomēr visbūtiskākais ir pats darbības process. Cik daudz labu domu un atziņu mēs dzīvē nemaz nerealizējam, lai gan apzināmies to nozīmīgumu? Kad veidojas attieksme pret kustību aktivitāti un notiek veselīga dzīvesveida paradumu veidošanās, īpaši nozīmīgs ir zinošs un aizraujošs skolotājs vai treneris, kurš sportā un kustību aktivitātē palīdz saskatīt ko vairāk par vienkāršu nodarbību vai treniņu.

Savā pieredzē dalās Rīgas 93.vidusskolas sporta skolotāja Iveta Balode: „Ir patīkami būt veselam un stipram cilvēkam! Lai saglabātu un uzlabotu savu veselību visai savai turpmākajai dzīvei, ir jānovērtē kustību nozīme un nepieciešamība ikdienā jau tagad! Tas ir atkarīgs tikai no mums pašiem! Visa tā

pamatā ir pacietīgs, neatlaidīgs un interesants darbs ar bērniem, pusaudžiem un jauniešiem, radot viņos pozitīvu attieksmi pret sportu un veicinot izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību.

Daba ir apveltījusi bērnus ar neizmējamu enerģiju jau no pirmajām dzīves dienām, un augsta kustību aktivitāte tikai apliecina bērna veselīgumu. Viņi ir spējīgi aktīvi kustēties pat astoņas stundas dienā, un neļaut bērnam kustēties nozīmē tikai vienu — to nogurdināt. Tieši tāpēc skolā, kurā skolēni pārsvarā pavada dienas trešo daļu, ir jārada lielāka iespēja nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, un tas attiecināms ne tikai uz sporta stundām, bet arī ārpus tām!

Vairāk nekā 25 gadus strādājot par sporta skolotāju, varu teikt, ka pats svarīgākais mācību darba procesā ir apziņoti, mērķtiecīgi un aktīvi panākt visu iesaistīto pušu (skolēnu, skolotāju, treneru, administratoru un vecāku) mijiedarbību un aktīvu līdzdarbošanos!”

Lai veicinātu skolēnu vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apguvē, ir nepieciešama laba sporta bāze, kā arī kvalitatīvs un daudzveidīgs inventārs un radoša pieeja tā visa izmantošanā. Savukārt kā interesantas darba formas, kuras sekmē skolēnu iesaistīšanos skolas sporta dzīvē, var minēt:

- interešu izglītības nodarbības;
- dažādus sporta spēļu turnīrus;
- “Sporta dienas”;
- “Laimīgās dienas”;
- garo starpbrīžu aktivitātes;
- galda spēles;
- izbraucienus uz sporta bāzēm;
- dalību dažādās valsts un novada sacensībās un sporta svētkos;
- aerobikas sacensības;
- slidotavas apmeklējumu;
- skolēnu un skolotāju draudzības spēles;
- dalību dažādos sporta šovos — “ZZ čempionāts”, “Lielā balva”, “Skrienam sportot”, “Maximas maratons”, “Nordea maratons”, “Ghetto basketbols”;
- skolnieku — sporta laureātu pasākumu.

Lai sekmes un izdomas bagāta darbība, iekļaujot sportu un kustību aktivitātes mūsu ikdienā! □



Inese ĻUBINSKA

# NELIELS IESKATS STĀSTĀ

“Neskati vīru no cepures!” — bieži dzirdēts tautas sakāmvārds, kurā ir tikai daļēja taisnība. Kāpēc?

2007. gadā Latvijas Olimpisku kluba prezidente un medicīnas zinātņu doktore Inese Jaunzeme izstrādāja pilotprojektu “Stipra un vesela mugura.” Projekta ietvaros 500 skolēnu no 11 Latvijas skolām veica antropometriskos muguras mērījumus.

“Rādītāji ir vienkārši kritiski — piektdaļai bērnu bija vērojamas stājas problēmas! Vairumā gadījumu tika konstatēta asimetriska stāja vai funkcionālie stājas traucējumi, kurus varētu novērst ar pareizu un regulāru vingrošanu,” norādīja Inese Jaunzeme.

Projekta realizēšanā tika izvirzīti vairāki stājas mācības uzdevumi:

1. Visiem bērniem, arī tiem, kuri nepiedalās sporta stundās, veidot pareizu stājas stereotipu un tādējādi veicināt normālu muguras attīstību.

2. Ar īsām kustību pauzītēm, kas aktivizē asinsriti un elpošanu, pārtraukt ilgstošo sēdēšanas režīmu stundās, atjaunot uzmanību mācību priekšmetam.

3. Pareizas bērnu stājas veidošanā iesaistīt viņu vecākus, lai akcentētu pareizas stājas un muguras nozīmi bērna veselībā.

4. Praktisko stājas mācības realizēšanu klasē un vecāku iesaistīšanu uzticēt klašu audzinātājiem vai priekšmetu skolotājiem.

5. Ar sporta skolotāju palīdzību daudzveidot kustību pauzītes un veidot skolā tādus pedagogu grupas, kas paši nodarbojas ar veselības vingrošanu.

6. Radoši izmantot kustību pauzītes priekšmeta ilustrēšanai, elpošanas vingrinājumiem, stājas estētisko novērtējumu atspoguļot zīmējumos.

## Rezultāti

Pilotprojekts sākās ar skolotāju teorētisko un praktisko apmācību. Pateicoties Rīgas Stradiņa universitātes lektoru un Olimpisku kluba biedru atsaucībai, tika izveidota interesanta un saturā bagāta mācību programma, kurā bija ietverti jautājumi par mugurkaula attīstības posmiem, par iespējamām novirzēm, par kustību nozīmi mugurkaula attīstībā un veselības uzturēšanā, par pareizu stāju un pareizu elpoša-

nu, par līdzsvara vingrinājumu pielietošanas iespējām. Praktiskās nodarbības tika plānotas ar tādiem vingrinājumiem, kurus iespējams veikt klasē, aptverot arī stājas un kustību izpildes psiholoģisko aspektu tēmas. Visi, kas iesaistījās projektā, saprotot situācijas nopietnību, godprātīgi dalījās savā pieredzē.

Pilotprojekts startēja 2006. gadā. LR Izglītības un zinātnes ministrija atbalstīja priekšlikumu, apstiprināja sagatavoto mācību programmu, un 2009. gadā tika apkopoti trīs gadu darba rezultāti: skolēnu muguras antropometriskie mērījumi un pedagogu pārskati par padarīto darbu (vairāk nekā 100 Latvijas skolu).

Mūsu pieņēmumi par stājas uzlabošanas apstiprinājās, un pedagogu interese un pašai izvēlētais darbs deva ļoti interesantus novērojumus. Kustību pauzītes 2 līdz 5 minūtes mācību stundas vidū uzlaboja bērnu pašsajūtu, pieauga mācīšanās kvalitāte, mazkustīgākie bērni ar lielāku prieku devās uz sporta stundām. Kad pauzītes “iegājās” skolēnu mācību stundu ieradumos, bērni paši atgādināja, ka pienācis laiks pauzītei. Spēja pašiem novadīt pauzīti ar savu vingrinājumu izveidi veicināja izpratni un vēlēšanos labi apgūt kustības.

Bērnu zīmējumi pirmā pusgada beigās parādīja, ka skolotājiem izdodas pilnībā izskaidrot veselības muguras un pareizas stājas nozīmi. Arī dažādas pedagogu viltības, piemēram, stājas dežuranta nozīmēšana, veicinot bērnos radošu pieeju un iniciatīvu, labas stājas ievērošanu pārvērs interesantā rotaļā.

2009. gadā, balstoties uz projektā iegūto pieredzi, LR IZM jaunajā sākumskolu programmu projektā tika ieteikta kustību pauzīšu iekļaušana mācību procesā ar nolūku uzlabot skolēnu stāju.

Varam būt apmierināti par kustību pauzīšu atzišanu, patiesībā, — par pauzīšu rehabilitāciju. Projekta otrā sastāvdaļa — stāja, tās novērtēšana, uzmanīšana un izvērtēšana pieskaras daudz nopietnākai problēmai, proti: neapstrīdamiem novērojumiem, ka, bērnu fiziskā attīstība mūsdienās ir ievērojami vājāka nekā pagājušā gadsimta vidū. Stājas asimetrija var būt slikts paradums, ko ietekmē ilgstoša sēdēšana un vāja muskulatūra. Neatļaidīgi pieprasot labu stāju un daudz vingroties, bērnu stā-

Inese ĻUBINSKA



LSPA vingrošanas katedras  
viesdocente,  
SIA “Olimpiskais sporta centrs”  
Peldbaseina nodrošinājuma daļas  
vadītāja,  
Aerobikas trenere

ja normalizējās. To novērojām arī atkārtoti, pēc trim gadiem, izmērot to skolēnu stāju, kuri piedalījās projektā. Tomēr ne visiem bērniem šādi izdevās stāju uzlabot, jo slikta stājas iemesls var būt ne tikai uzvedības paradums. Turklāt, jo savlaicīgāk pat sīkas asimetrijas tiks ievērotas un labotas, jo labāks būs iznākums.

Pilotprojekta mērķis — aktualizēt stājas problēmas — tika izpildīts, jo šodien visi pilotprojekta uzdevumi atspoguļojas valsts pamatizglītības standartā.

Lai būtu vieglāk atcerēties, kādas pamatzināšanas nepieciešamas pareizas stājas novērtēšanai, ieskats dažos terminos:

**Stāja** ir pierasta ķermeņa poza nepiespiesti stāvošam cilvēkam, kuru viņš ieņem bez liekas muskuļu piepūles jeb līdzsvara stāvoklis starp ķermeņa muskuļu spēkiem un zemes gravitācijas spēku.

**Pareiza stāja** tiek definēta kā muskuļu un skeleta līdzsvarots stāvoklis, kas pasargā ķermeņa segmentus un locītavas no pārslodzes, mikrotraumām un deģeneratīvi distrofisku pārmaiņu rašanās, tā nodrošinot optimālu muskuļu darbu un maksimālu komfortu krūškurvja un vēdera dobuma orgāniem.

Muskuļus, kuri palīdz noturēt ķermeni vertikālā stāvoklī, sauc par **posturālajiem muskuļiem** (muguras iztaisnotājmuskulis, ikrus muskulis, apakšējais aizmugurējais zobainais muskulis un citi).

Muskuļus, kuri veic pozas maiņas, sauc par **fāziskiem muskuļiem** (lielais gūžas muskulis, taisnais vēdera muskulis, vēdera iekšējais un ārējais slīpais muskulis un citi).

Ir ļoti daudz un dažādi vingrojumi un vingrinājumu kopumi ar priekšmetu un bez, kā arī dažādām vecuma grupām. Taču dažus no tiem derētu gan īpaši iegaumēt, gan arī ikdienā izpildīt. □



# PAR STĀJU

## STĀJAS VINGROJUMI

**1.** s. st. — stāja ar muguru pret atbalstu, gumijas bumba — aiz muguras jostas daļā, kājas — gurnu platumā, rokas — lejā;

1 — izpildīt pietupienus, rokas — augšā, izelpa;  
2 — s. st., ieelpa.

### ATKĀRTOJUMU

**SKAITS** — 3 sērijas, katrā — 10 reizes.

**ATZIŅA** — atkārtojumu skaits var tikt mainīts pēc trenera/sporta skolotāja ieskatiem un atbilstoši bērna/sportista fiziskajai sagatavotībai.

**UZMANĪBU!** — drīkst izmantot tikai gumijas bumbu!



**2.** s. st. — stāja uz stepa platformas ar muguru pret atbalstu, gumijas bumba — aiz muguras jostas daļā, kājas — gurnu platumā, stienis — rokās, atbalstīts pret augšstilbu;

1 — izpildīt pietupienus, stienis — priekšā, izelpa;  
2 — s. st., ieelpa.

### ATKĀRTOJUMU

**SKAITS** — 3 sērijas, katrā — 10 reizes.

**ATZIŅA** — atkārtojumu skaits var tikt mainīts pēc trenera/sporta skolotāja ieskatiem un atbilstoši bērna/sportista fiziskajai sagatavotībai.

**UZMANĪBU!** — drīkst izmantot tikai gumijas bumbu!



**3.** s. st. (0773) — stāja uz AIREX balansa virsmas ar muguru pret atbalstu, gumijas bumba — aiz muguras jostas daļā, kājas — gurnu platumā, hanteles — rokās;

1 — izpildīt pietupienus, hanteles turēt rokās, izelpa;  
2 — s. st., ieelpa.

### ATKĀRTOJUMU

**SKAITS** — 3 sērijas, katrā — 10 reizes.

**ATZIŅA** — atkārtojumu skaits var tikt mainīts pēc trenera/sporta skolotāja ieskatiem un atbilstoši bērna/sportista fiziskajai sagatavotībai. Vēlams vingrojumu izpildīt bez apaviem.

**UZMANĪBU!** — drīkst izmantot tikai gumijas bumbu!



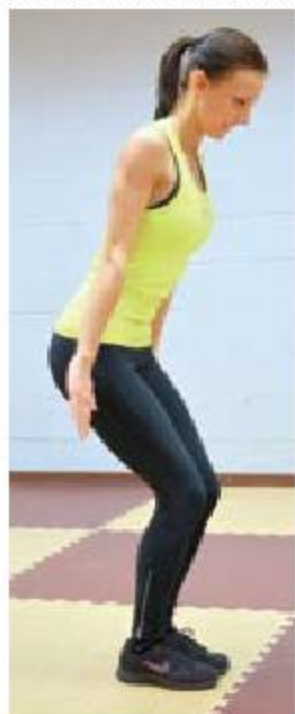
**4.** s.st. (0787) — stāja puspietupienā, ķermeņa augšdaļa nedaudz noliekta uz priekšu, rokas — lejā;

1 — liekot labo kāju atpakaļ, izklupiens uz kreisās kājas, rokas — augšā, izelpa;  
2 — pieliekot labo kāju klāt, s. st., ieelpa.

### ATKĀRTOJUMU

**SKAITS** — 2 sērijas, katrā — 10 reizes ar katru kāju.

**ATZIŅA** — atkārtojumu skaits var tikt mainīts pēc trenera/sporta skolotāja ieskatiem un atbilstoši bērna/sportista fiziskajai sagatavotībai. Izklupiena laikā ķermenis veido vienotu līniju.



**5.** s.st. — stāja uz AIREX balansa virsmas puspietupienā, ķermeņa augšdaļa — nedaudz noliekta uz priekšu, rokas — lejā;

1 — liekot labo kāju atpakaļ uz AIREX balansa virsmas, izklupiens uz kreisās kājas, rokas — augšā, izelpa;  
2 — pieliekot labo kāju klāt, s. st., ieelpa.

**ATKĀRTOJUMU SKAITS** — 2 sērijas, katrā — 10 reizes ar katru kāju.

**ATZIŅA** — atkārtojumu skaits var tikt mainīts pēc trenera/sporta skolotāja ieskatiem un atbilstoši bērna/sportista fiziskajai sagatavotībai. Izklupiena laikā ķermenis veido vienotu līniju.

### Informācijas avoti:

1. www.sports.lv Nr: 212
2. www.test.lvok.lv
3. www.nesap.lv
4. www.visc.gov.lv, metodiskais materiāls — stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā.



Gundega IMMERE

# VINGRA VĒDERA PRESE — STĀJAI UN VESELĪBAI

**A**izvien lielāka uzmanība mūsdienu modificētajā tehnoloģijas laikmetā tiek piešķirta fitnesam — veselīgam dzīvesveidam, veselīgam uzturam un fiziskajiem vingrinājumiem. Cilvēki vairāk uzmanības pievērš sportam kā līdzeklim dzīves kvalitātes uzlabošanai. Šodien ir moderni būt labā fiziskā formā, ēst veselīgi un justies labi. Ir svarīgi ne tikai saprast un zināt veselīga dzīvesveida nozīmi, bet arī prasmīgi pielietot šīs zināšanas praksē.

Fiziskais vingrinājums ir viens no efektīvākajiem līdzekļiem, kā gūt panākumus labai pašsajūtai un labam izskatam. Fiziskie vingrinājumi ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība. Tie uzlabo ne tikai pašsajūtu, fizisko kondīciju, bet arī emocionālo fonu. Der atcerēties, ka visas muskuļu grupas vajadzētu nodarbināt pareizi — attīstīt organismu kompleksi un tikai tad piešķirt akcentu vai vērību kādām

konkrētām muskuļu grupām. Vēdera preses vingrinājumiem ir daudz dažādu variāciju. Nostiprināta vēdera muskulatūra pozitīvi ietekmē mūsu veselību — uzlabo stāju, nostiprina muguras muskulatūru, uzlabo hormonālo sistēmu. Tomēr svarīgi ir atcerēties, ka iegūt sev vēlamos rezultātus var tikai tad, ja ievēro vairākus elementārus nosacījumus:

- veselīgs un sabalansēts uzturs;
- labs un pilnvērtīgs miegs (atpūta);
- pietiekamas fiziskās aktivitātes.

Vēdera muskuļi ir mugurkaula priekšējais balsts. Sinhroni darbojoties kopā ar diafragmu, tie veido tā saucamo vēdera presi. Vēdera preses muskuļus var iedalīt divās daļās — priekšējos un sānu muskuļos. Savukārt sānu muskuļi daļās slīpajos ārējos un slīpajos iekšējos vēdera muskuļos. Vislabāk vēdera presi trenēt katru dienu vismaz dažas minūtes.



**Gundega IMMERE**

Mg. Sp. Sc.,  
Aerobikas un fitnesa trenere,  
Rīgas Teikas vidusskolas sporta skolotāja  
Vaļasprieki: Aktīva atpūta dabā,  
kino, mūzika.

## Uzsākot vingrot, jāņem vērā šādi nosacījumi:

- pirms vēdera preses vingrojumiem svarīgi veikt iesildīšanos, sagatavot organismu darbam;
- svarīgi kontrolēt elpošanu (sasprindzinot muskuļus — izelpa);
- pildot vingrojumus, kustības veikt vienmērīgi un plūstoši;
- fiksēt muguru, lai tā nav izliekta jostas daļā. □

**1.** S. st. — gūļus uz muguras, kājas — saliekta plecu platumā, dvielis — aiz galvas;



1 — atcelt ķermeņa augšdaļu (izelpa);



2 — S. st. (ieelpa).

Svarīgi atcerēties, ka mugura jostas daļā ir stingri piespiesta pie paklāja, starp zodu un krūtīm ir atstarpe tenisa bumbiņas lielumā. Atceļot ķermeņa augšdaļu — izelpa, nolaižot — ieelpa. Šajā vingrojumā tiek noslogots vēdera taisnais muskulis.

**2.** S. st. — gūļus uz muguras, dvielis — uz pēdām; (0809)



1 — atcelt ķermeņa augšdaļu, vienreiz aptinot dviļa galus ap delnām (izelpa);  
2 — S. st. (ieelpa).

Lielākai slodzei vingrojumu var izpildīt arī ar taisnām kājām. Te tiek trenēts vēdera taisnais muskulis.

**3.** S. st. — balstā uz elkoņiem. Šeit tiek trenēta ne tikai vēdera muskulatūra, bet arī kāju, muguras un roku muskulatūra. Svarīgi noturēt vienu līniju — mugura jostas daļā fiksēta.





**4.** S. st. — guļus uz muguras, kājas saliek-tas plecu platumā, rokas — aiz galvas, bumba — fiksēta starp ceļiem;



1 — atceļot ķermeņa augšdaļu, saspiest bum-bu (izelpa);



2 — s. st. (ieelpa).

Šajā vingrojumā vairāk tiek noslogota vēdera lejas daļa un arī kāju muskulatūra.

**5.** S. st. — guļus uz muguras, kājas saliek-tas plecu platumā, bumba — augšā.



1 — piecelties sēdus, bumba — augšā tais-nās rokās (izelpa);

2 — s. st. (ieelpa).

Laižoties lejā, muguru no-apaļot pakāpeniski un pie-spiest jostas daļu pie pa-klājiņa, pēdas — piespies-tas stingri klāt pie grīdas.



**6.** S. st. — balsts guļus, kājas — kopā;



1 — tuvināt kreiso celi labajam elkonim (izelpa);



2 — s. st. (ieelpa);

3 — tas pats ar otru kāju;

4 — s. st.

Šajā vingrojumā strādā ne tikai vēdera musku-latūra, bet arī kāju, roku, muguras muskulatū-ra. Vingrojumu izpilda nesteidzoties.

# RŪPĒJIES PAR MUGURAS VESELĪBU JAU ŠODIEN!

**M**uguras sāpes ir globāla problēma, kas nešķiro cilvēkus pēc dzimuma vai ienākumu līmeņa, un ierindojas otrajā vietā pēc biežuma kā sūdzības, ar kurām cilvēks vēršas pie ārsta. 8 no 10 cilvēkiem savas dzīves laikā ir piedzīvojuši vismaz vienu muguras sāpju epizodi. Lai gan 70% cilvēku muguras sāpes beidzas bez speciālas ārstēšanas, tomēr 7—10% gadījumos muguras sāpes kļūst hroniskas, ilgst vairāk nekā 12 nedēļas un pat pavada cilvēku visu viņa mūžu, ietekmējot dzīves kvalitāti.

Muguras sāpju iemesli var būt saistīti ar ļoti daudziem faktoriem — piemēram, mazkustīgumu, lieko svaru, nepareizu stāju, pārslodzi, darba vides nepiemērotību, nekvalitatīvu apavu vai nospiedoša apģērba nēsāšanu, nepiemērotas gultas vietas un matrača izvēli, sliktu redzi u.tml. Nenoliedzami, — arī cilvēka psiholoģiskā un emocionālā pašsajūta — spēja tikt galā ar dažādiem ikdienas stresa faktoriem, ietekmē muguras veselību.

## Kā veidots mugurkauls?

Mugurkauls sastāv no 32—34 mugurkaula skriemeļiem un darbojas kā cilvēka ķermeņa ass. Veselam mugurkaulam, skatoties no sāniem, ir "S" veida forma — kakla un jostas daļā ir izliekums uz priekšu; krūšu un krustu daļā — izliekums uz aizmuguri. Šie mugurkaula fizioloģiskie izliekumi kopā ar starpskriemeļu diskus nodrošina triecienu amortizāciju, kas rodas, cilvēkam kustoties, bet mugurkaulu vertikāli notur muguras muskuļi un saites. Tā kā pārvietošanās vertikāli mugurkaulam rada lielāku slodzi nekā pārvietošanās četrpūs stāvoklī, vismazākais spiediens uz mugurkaula starpskriemeļu diskus ir, atrodoties guļus uz muguras, kad kājas ir paceltas un novietotas, piemēram, uz lielās vingrošanas bumbas, krēsla vai kādas citas līdzīga augstuma virsmas. Stāvot spiediens uz

## Ieva KUNDZIŅA



Sertificēta fizioterapeite, Mg. Sp. sc.,  
LSPA docētāja,  
Fitnesa studijas "Vingrosev.lv" īpašniece

## Līga VAINORE



Sertificēta fizioterapeite, Mg. Sp. sc.,  
LSPA docētāja,  
fizioterapeite Babītes vidusskolā

starpskriemeļu diskus pieaug 3 reizes, bet sēžot — palielinās 11 reizes. Cilvēks sēdus pavada apmēram 60% savas dzīves, tādēļ, it sevišķi, — sēdoša darba darītājiem, lai atslogotu, atbrīvotu starpskriemeļu diskus, ir būtiski atpūsties, paguļot uz muguras, uz cietas virsmas, saliektām gūžas un ceļa locītavām.

## Ergonomikas un pareizas stājas nozīme

Katru reizi, kad cilvēks noliecas, paceļ kādu priekšmetu, nes to, uz mugurkaulu iedarbojas gravitācijas spēks, paša cilvēka ķermeņa svars un tā priekšmeta svars, kas jāpārvieto. Būtībā katra kustība, kas nav guļus poza uz muguras, rada slodzi mugurkaulam, tāpēc ir īpaši svarīgi ne tikai zināt un atcerēties, bet arī pielietot pareizus ergonomikas principus savā ikdienā. Būtiskākie pamatnosacījumi ir: liecoties pēc priekšmeta un, ceļot to,



ir jāieliecas ceļos, jātur ievilkts vēders un taisna mugura, kā arī priekšmets ir jāpiespiež pēc iespējas tuvāk ķermenim. Nedrīkst celt priekšmetu rotācijas kustībā, jo tieši tā visbiežāk traumē mugurkaulu un blakusesošās struktūras. Nepareizas stājas gadījumā muguras muskuļi cenšas kompensēt stājas asimetriju. Piemēram, palielinātas jostas lordozes izliekuma gadījumā — stabilizēt iegurni. Tas savukārt rada muskulatūras pārslodzi, nogurumu, saspringumu, sāpes un pārslogo citas anatomiskās struktūras — saites, locītavas, arī iekšējos orgānus, radot tajos cirkulācijas traucējumus.

### Sāpes muguras jostas daļā

Visbiežāk muguras sāpes lokalizējas muguras lejasdaļā (jostas un krustu daļā). Biežākie iemesli muguras lejasdaļas sāpēm ir:

- Muskulatūras vājums, disbalanss;

- Nepietiekama un/vai nepareiza fiziskā aktivitāte;
- Stājas izmaiņas un sliktas stājas ieradumi ikdienā;
- Nepareiza smagumu celšana;
- Nepiemērota darba vide un darba paradumi;
- Stress, pārpūle, nesabalansēta atpūta ar darbu;
- Nekvalitatīva gultas vieta; biežāk — pārāk mīksts, izgulēts matracis.

Visus iepriekš nosauktos cēloņus cilvēks spēj ietekmēt un mainīt. Svarīgi ir izvērtēt savus ikdienas paradumus, piedomāt par savu stāju ne tikai stāvus, bet arī sēdus stāvoklī, iekārtot savu darba vidi ergonomiski pareizi, nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm regulāri un pareizi, sabalansēt atpūtu ar darbu, tādējādi mazinot stresa līmeni ikdienā. Būtiski ir arī kvalitatīvi apavi un ērts, nenospiedošs apģērbs ikdienā, veselīgs uzturs un ērts, vēlams, ortopēdiska gultas vieta.

Pareizām un regulārām fiziskajām aktivitātēm nekad nav par vēlu! Vingro un izjūti kustību dziedējošo spēku, veselības un vispārējās pašsajūtas uzlabošanu!

Šajā rakstā piedāvājam vingrinājumu kompleksu muguras muskulatūrai, lai mazinātu saspringumu, uzlabotu cirkulāciju un paaugstinātu organisma vispārējo labsajūtu. Vingrinājumi galvenokārt ir paredzēti plecu joslas, muguras lejasdaļas un lāpstiņu apvidus muskulatūras nostiprināšanai, jo tieši šīs zonas mugurā visbiežāk liek par sevi manīt, sāpot, smeldzot un saspringstot. Lai vingrošanu padarītu interesantāku un iedarbīgāku, izmantosim vidēja izmēra dvieli un vingrinājumus pildīsim uz grīdas, uz vingrošanas paklājiņa vai sedziņas. Vingrojumi jāveic saudzīgi — bez straujām, asām kustībām, sekojot līdzi elpošanai un pašsajūtai! Ar vingrinājumu skaitu (8 līdz 10 atkārtojumu reizes) var variēt, ņemot vērā pašsajūtu. ◻

**1.** Rokas un kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Izelpojot celt nostieptu dvieli atpakaļ pār galvai, ieelpā laist lejā. Intensīvi strādās plecu zona un lāpstiņu apvidus.



**2.** Rokas un kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Izelpojot stiept dvieli uz lāpstiņām, velkot elkoņus pie sāniem, ieelpā stiept taisnas rokas uz priekšu, nepieskarties grīdai ar rokām. Visefektīvāk strādā muguras augšdaļa un plecu zona.



**3.** Kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Mugura — nedaudz atliekta, piere — paralēli grīdai. Dvieli turēt pie galiem, atrautu no grīdas. Veikt apli, virzot rokas no labā sāna uz kreiso ar iespējami plašu amplitūdu. Vingrinājums efektīvi trenē muguras augšdaļu un veicina lāpstiņu kustīgumu.



**4.** Rokas un kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Mugura — nedaudz atliekta, piere — paralēli grīdai. Izelpojot celt izstieptu dvieli uz augšu, spiest kopā lāpstiņas. Ieelpā nolaist dvieli uz iegurņa. Vingrinājums lieliski trenē muskuļu joslu starp lāpstiņām.





**5.** Kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Dvieli turēt pie galiem uz grīdas. Plaukstas — virsū. Izelpojot, atliekt muguru, slidinot dvieli pa grīdu. Ielpā laisties lejā un stiept rokas uz priekšu. Elkoņi — taisni, pleci — nolaisti. Vingrinājums paredzēts muguras atliecējmuskuļu un plecu joslas trenēšanai.



**6.** Kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Skats — uz leju. Mugura — nedaudz atliekta, pierē — paralēli grīdai. Dvieli turēt pie galiem izstieptās rokās virs galvas, nedaudz atrautu no grīdas. Izelpojot virzīt rokas nedaudz atpakaļ, it kā mēģinot pārraut dvieli, ielpā — pretēji. Kustība jāveic plecu locītavās, nevis elkoņos. Vingrinājums ir efektīvs muguras augšdaļai, plecu joslai un augšdelmiem. (Ja vingrinājums šķiet par grūtu, var veikt to pašu kustību, tikai slidinot dvieli pa grīdu).



**7.** Kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Mugura nedaudz — atliekta, skats — vērsts uz leju. Dvieli turēt salocītu zem plaukstām, uz grīdas. Kustinot līdz muguru, veikt sev priekšā lielu apli ar rokām — it kā mazgātu grīdu. Plecus neuzraut! Noslogojas muguras augšdaļa, jostas, krustu un plecu zona.



**9.** Stiept un atslābināt muguras atliecējmuskuļus, virzot iegurni pāri papēžiem un stiepjot rokas uz priekšu.



**10.** Stiept un atslābināt muskuļus starp lāpstiņām un plecu joslā. Zodu vilkt pie kakla un noapaļot krūšu daļu, veidojot mugurā kūkumu. Noturēt vismaz 10 sekundes.



**8.** Kājas novietotas nedaudz platāk par pleciem. Dvieli palikt zem iegurņa un turēt pie galiem. Skats — vērsts uz leju. Ielpā liekt muguru atpakaļ un rokas celt uz augšu un kopā, spiežot lāpstiņas pie mugurkaula, ielpā laist muguru un rokas lejā, pieliekot pieri pie grīdas. Skats — uz leju. Vingrinājums intensīvi nodarbina muguras jostas daļu un muskuļu joslu starp lāpstiņām.



**11.** Aktīvi izrīvēt, izmasēt un relaksēt muguras jostas, krustu daļu un plecu un kakla zonu tā, lai šajās zonās ieplūst siltums — enerģija. Elpot mierīgi, censties atslābināties, var aizvērt acis!





Agrita TAURIŅA, Solvita ŠIDLOVSKA, Aija RUTKOVSKA

## SVĒTKU TRADĪCIJAS — KUST

**B**ērna saskarsmes prasmes, svētku tradīcijas, veselīga dzīvesveida un kustību aktivizēšana, sociālo lomu un pašvērtējuma attīstība, kas nozīmīga personības vispusīgas izaugsmes sekmēšanai, sākas ģimenē. Ģimenes dzīvesveids, dzimtas tradīcijas, vecāku attiecības ar bērnu, savstarpējās attiecības un uzvedība ietekmē bērna personības veidošanos.

Ā. Karpova, raksturojot ģimeni, atzīmē: "Ģimene ir sarežģīts veidojums, kaut tam ir it kā nedaudz sastāvdaļu (mazskaitlīgums), bet kopdarbība (mijiedarbība) notiek pēc dažādiem un īpatnējiem likumiem. Kāpēc? Tāpēc, ka katra sastāvdaļa ir personība, turklāt dinamikā, un izmaiņas tajā izraisa izmaiņas visā kopdarbības subjektā (sistēmā), lai līdzsvarotos, kompensētos" (2., 20. lpp.).

Iepazīstot pētījumus par vecāku un bērnu savstarpējām attiecībām, mūsdienīgu ģimenes tradīcijām, fiziskajām aktivitātēm, varam secināt, ka vairākiem vecāku vēl joprojām ir vajadzīga palīdzība, lai viņi precīzāk izprastu, kā produktīvāk iesaistīties savu bērnu izglītošanā. Vecāki savu līdzdalību bērna izglītošanās procesā bieži saprot nepareizi — līdzdalība lielākoties izpaužas kā kontrole, sekojot līdzi, vai bērns ir izpildījis uzdotos darbus, veicis noteiktas fiziskās aktivitātes. Lielākā daļa visā pasaulē veikto pētījumu apstiprina vecāku iesaistišanās jeb līdzdalības savu bērnu izglītošanā nozīmi.

Vecākiem izvirzītās funkcijas ģimenes sporta īstenošanā:

- **aktīva līdzdalība fiziskajās aktivitātēs kopā ar bērniem;**
- **bērna iedrošināšana darboties;**
- **fizisko aktivitāšu organizēšana ģimenē (neorganizētās aktivitātes) (1).**

Raksta autores praksē ir saskārušās ar **mūsdienu vecāku vēlmi pasūtīt svētku organizatoriem pasākumus bērniem, kuros pašiem vecākiem nebūtu fiziski aktīvi jāpiedalās. Vecāki varētu pasīvi vērot no malas, līdz ar to tikai daļēji cenšoties atbalstīt veselīga dzīvesveida tradīcijas. Dažubrid ir konstatēta patērētāju sabiedrības pozīcija, — vecāks ir apmaksājis svētku pasākumu un nepiedalās vai pat neinteresējas par bērna pieredzi, kustību aktivitātes intensitāti.** Tas liecina, ka aizvien lielāka nozīme ir pirmsskolas izglī-

tības iestāžu un interešu izglītības pedagogu darbam ģimenes svētku svinēšanas tradīciju veidošanā, veselīga dzīvesveida un vecāku līdzdalības bērna ikdienas un svētku pasākumos veicināšanai.

**Aktīvā mijiedarbībā — vecākiem līdzdarbojoties un iedrošinot bērnus darboties,** tā uzlabojot savstarpējās attiecības, sekmējot personības harmonisku attīstību un veselīga dzīvesveida paradumu ģimenē ilgtermiņā (1). Mārupes pamatskolas pirmsskolas un Rīgas 275.pirmsskolas izglītības iestāde "Austriņa" pirmsskolas izglītības sporta skolotājas S. Šidlovskā, A. Rutkovska sadarbībā ar vecākiem jau sešu gadu posmā ir apliecinājušas aktīvu pozīciju ģimenes sporta īstenošanā pirmsskolas izglītībā. Organizējot, skaidrojot, iedrošinot gan jaunus kolēģus, gan vecākus svētku pasākumos būt fiziski aktīviem, S. Šidlovskā un A. Rutkovska vienlaicīgi nodrošina bērnu izaugsmi, pozitīvu emociju pārsvaru saskarsmes situācijās, ģimenes un pirmsskolas saliedētību.

Kolēģiem ar nelielu pedagogisko pieredzi svētku pasākumu organizēšanā, kā arī vecākiem ieteicams izzināt R. Lapšānes grāmatā "Sporta svētki pirmsskolā" apkopto pieredzi par pasākumu organizēšanu. R. Lapšāne norāda, ka pirmsskolā sportisko aktivitāšu mērķis nav panākt pēc iespējas labākus rezultātus kādā no sporta disciplīnām (mešanā, lēkšanā u.tml.). "Svarīgs ir pats process, kas veicina bērna attīstību. Tāpēc visas sportiskās aktivitātes vadu ar rotaļmetodēm, cenšos nodrošināt emocionāli pozitīvu mikroklimatu. Vienmēr piedomāju, kā radošāk, interesantāk, aizraujošāk bērniem izskaidrot kustību rotaļas, stafetes. Svarīgi ir, lai bērni jebkurā aktivitātē piedalītos ar prieku un patiesām emocijām" (4).

Mūsaprāt, katrā pirmsskolas izglītības iestādē gada plānotajos pasākumos ir būtiski iekļaut ģimenes sporta pēcpusdienas svētkus. Patiesi pārdomāts un veiksmīgām idejām bagāts ir R. Lapšānes publicētais scenārijs "Es un mana ģimene". Arī Mārupes pamatskolas pirmsskolā ģimenes svētki tiek veidoti āra vidē, fiziskajās aktivitātēs pārliecinoši iekļaujot bērnu vecākus. Piemēram, sporta svētku ielūgumos tika aicināti piedalīties ne tikai pirmsskolas bērni, bet arī vecāki, vecvecāki, brāļi un māsas. Rotaļās visiem tika

**Agrita TAURIŅA**



Dr. Paed., asoc. prof.,

Dialogrunas, brīvdabas pedagogijas, sadarbības prasmju un fiziskās aktivitātes tematu pētniece,

vides izglītības un ekoloģiskās attieksmes popularizēšanas kustības pārstāve Latvijā,

Vaļasprieki: peldēšana, skriešana, braukšanu ar velosipēdu.

**Solvita ŠIDLOVSKA**



Mg. Paed., pirmsskolas izglītības sporta skolotāja,

Vaļasprieki: slēpošana, braukšana ar velosipēdu, aerobika.

**Aija RUTKOVSKA**



Pirmsskolas izglītības sporta skolotāja, metodiskās komisijas vadītāja,

Vaļasprieki: peldēšana, vides kustību aktivitātes.

nodrošināta gan dalībnieka, gan vadītāja loma. Bieži vien, pārvietojot sporta inventāru, lai mazinātu dalībnieku dīkstāvi, kādam no tēviem tika lūgts uzņemt "vadošās lokomotīves" lomu, tā visiem kopā dodoties jautrā vilciena braucienā pa teritoriju. Bērni lepojas par to, ka vecāki labprāt piedalās rotaļās kopā ar viņiem.

Priecīgs noskaņojums, joki, smieklī un pieaugušā aktīva līdzdalība rotaļā vienmēr patīk bērnam, iedvesmo un izraisa vēlamās emocijas. Iztēle, kas tiek rosināta rotaļās, pāriet arī citos pirmsskolas vecuma bērnu darbības veidos. Tāpēc ir svarīgi bērniem nodrošināt iespēju kustēties gan ikdienas situācijās, gan svētku pasākumos.

Noderīga pedagogiskā darba plānošanā un fizisko aktivitāšu organizēšanā ir



# ĪBAS, PRIEKŠS UN SADARBĪBA



**Ar prieku.** Joki, smieklī un pieaugušā aktīva līdzdalība rotaļā vienmēr patīk bērnam

R. Ļešņičijas pieredze. Viņa ģimenes dienas pasākumu scenārijā iekļauj pasaku tēlus — lāci, sivēnu un biti, kuru darbību īsteno pedagogi. Arī Rīgas 275. pirmskolas izglītības iestādē “Austriņa” populāri pasaku varoņi ir suns Pifs un kaķis Herkules. Katram no tiem ir atšķirīgs raksturs. Kaķis bērnus rosina veikt nedarbus, bet suns tam nepiekrīt. Tā sporta pasākumā bērni apgūst pieklājīgas uzvedības noteikumus, pilnveido sadarbības prasmi, kā arī gūst pozitīvas izjūtas no fiziski aktīvas kustību pieredzes.

Jautras stafetes un rotaļas ar komandas sacensību noteikumiem virza katra dalībnieka ieinteresētību būt aktīvam un tikai visiem kopdarbā gūt šīs pieredzes labākos rezultātus. Viena no populārākajām rotaļām ir mainīt divkrāsainās lapas virzienu. Atskatot signālam, tiek noskaidrots, kādas krāsas lapas ir vairumā apskatāmas. Tātad — viena komanda rūpējas, lai lapas redzamā krāsa būtu zilā, bet pretinieku komanda — sarkanā.

Nenoliedzami sirsnīgas un ciešas attiecības bērnam ar vecāku rodas darbībās, kurās kā dalībnieki pārī ir vecāks ar bērnu. Tā bērns apzinās, ka arī mammai un tētim labi padodas šīs aktivitātes, un pieaugušā spēks un veiklība nodrošina labus sasniegumus kopdarbā.

Lielākie brāļi un māsas labprāt kopā ar pirmskolas vecuma bērniem veic sporta svētkos plānotās darbības, aizrautīgi un ar prieku dodas pārvarēt šķēršļu

joslu. Vecāki var atbalstīt svētku pasākumu, palīdzot izvietot un noturēt inventāru, nodrošinot sekmīgu kustību aktivitāti bērniem.

Sporta svētki āra vidē ir saistīti ar dažādu gadalaiku iespējām. Mazāk populāri tie ir ziemas laikā, kaut gan labas idejas un veiksmīgas ierosmes tieši ziemā īstenojamā pieredzē var smelties I. Kušneres apkopotajās un izdevniecībā “Jumava” izdotajās grāmatās “Spēles visiem gadalaikiem” un “Ziemas spēles” (5.,6).

I. Kušnere norāda, ka sniegs, sārti vaigi un lērums prieka ir tas, ko varam gūt no kārtīgas ziemas! Ja esat nodrošinājušies ar ziemai piemērotu ekipējumu, varat padomāt arī par spēlēm, kurās var izmantot ragaviņas, slēpes vai slidas. Šīs ir spēles, kuras nevajag atlikt uz vasaru, jo kurš gan vasarā medīs sniega lapsu vai slēpsies no leduslāča? Mūsu pieredzē, organizējot sporta svētkus ziemā, tika turpināta tradīcija — ievaddaļā dot vārdu katrai komandai. Svētku iesākumā katra komanda demonstrēja atšķirības zīmes un atribūtiķu, izteica sportisku sauk-

li vai devīzi, tā apliecinot komandas saliedētību.

Ja ziemā ir nepietiekama sniega kārtā slēpošanai vai trūkst ziemas sporta inventāra, izlīdzēties var ar rotaļlietām, sadzīves priekšmetiem un dažām citām lietām.

Kustībās, kurās bērns jūtas atraisīts, brīvs, emocionāls, tiek pilnveidotas bērna fiziskās īpašības un veselīga dzīvesveida paradums.

Sporta svētkos tiek iekļautas sadzīves praktiskās darbības, piemēram, ķeraskas stumšana, priekšmetu pārvietošana. Skolotājas piedāvā izmantot dažādu atribūtiķu, rosina tādu uzdevumu veikšanu, kuri raisītu bērnus attēlot, izdomāt citus tēlus. Tā nemanot bērni apgūst iztēles un kustību imitāciju pamatkomponentus.

Kopīga darbība un intereses sekmē ģimenes saliedētību, novērš grūtības un nesaskaņas un palīdz novērst konfliktus. Svētku noslēgumā bērni ir sagatavojuši pārsteigumu vecākiem, pašgatavotas pateicības apsveikuma kartiņas, kā arī kopīgu dziesmu ģimenei, bet svētku mielasts var būt simbolisks, katras ģimenes sagādāts pārsteigums svētku noslēgumā.

**Tā veidojas tradīcija svētkos būt aktīviem, ģimeniski vienotiem, mazinot tendenci svētkus pavadīt, sēžot pie galda. Sporta svētku svinēšana iesaistot bērna ģimeni, liek konkrētajā vidē funkcionēt vienotā veselumā bērniem, vecākiem un pedagogiem.**

**Pedagogi, kuri veiksmīgi īsteno saskarsmes situācijas ar vecākiem, spēj pārliecināt un iedrošināt vecākus vairāk laika veltīt fiziskām aktivitātēm, sarunām ar bērnu un gūt gandarījumu no veselīgi pavadītas katras dienas.**

**Kustības bagātina bērnu ar jaunām izjūtām un priekšstatiem, tādēļ centīsimies pilnvērtīgi nodrošināt iespēju bērniem darboties gan organizētās, gan patstāvīgās aktivitātēs. □**

## Informācijas avoti:

1. Bula — Bīteniece I., Jansone R., Piech K. Bērns un sports pirmskolā. R.: RaKa, 2013. — 179 lpp.
2. Karpova Ā. Ģimenes attiecību psiholoģija. R.: RaKa, 2000. — 231 lpp.
3. Lapšāne R. Sporta svētki pirmskolā. R.: RaKa, 2011. — 87 lpp.
4. Ļešņičija R. Mana grāmatiņa. Sports. Skolotāja grāmata. R.: RaKa, 2011. — 101 lpp.
5. Spēles visiem gadalaikiem. R.: Jumava, 2007. — 116 lpp.
6. Ziemas spēles. R.: Jumava, — 118 lpp.



Ineta TUNNE

## SPORTS SKOLĀ — TAS M

**L**aikmets ir aktualizējis lielu un visai nopietnu slodzi skolēniem, kuri izvēlas mācīties ģimnāzijas programmās. Šādos apstākļos ir ļoti svarīgi iemācīties plānot un organizēt mācīšanās procesu un ikdienas dzīvi tā, lai sabalansētu garīgo un fizisko aktivitāti, cenšoties pasargāt skolēnus no pārslogdes un depresīviem stāvokļiem, kas varētu rasties. Pozitīvas emocijas sporta stundās un ārpusklases pasākumos mobilizē skolēnus garīgai aktivitātei un spēj ietekmēt arī mācību rezultātu kvalitāti. Ilgstoša darba pieredze ar studentiem, skolotājiem un akadēmiskā karjera Latvijas Universitātē sniegusi pieredzi, ļaujot pieņemt drosmīgu izaicinājumu — kvalitatīvi darīt kaut ko ļoti vajadzīgu un ikdienā skolēnu sejās redzēt sava darba rezultātus. Pozitīvas emocijas ir izteikti nozīmīgas, un to ciešā saskatība ar kognitīvo procesu attīstību sekmē izpratnes veidošanos par dzīves kvalitāti tās garīgajā un fiziskajā līdzsvarā!

### Emocionālo un kognitīvo procesu mijiedarbība sportā

Jauniešu vecums iezīmējas ar zināmu autonomijas un neatkarības iegūšanu gan ģimenē, gan sociālajā vidē, kurā jaunieši pavada lielāko daļu sava laika. Tas dod ne tikai zināmu domāšanas un rīcības brīvību, bet arī sekmē identitātes apzināšanos, atbildot uz jautājumiem — kas es esmu, ko es vēlos un ko es varu. Bieži mēs sakām jaunietim, — ko tu vēlies, izdomā pats! Tomēr aizmirstam, ka, lai tas notiktu, katram ir jāiziet cauri personiskajai pieredzei, gan pozitīvai, gan negatīvai, lai identitātes difūzijas rezultātā nonāktu pie savas vērtību sistēmas un izpratnes par nākotnes mērķiem. Pieredze rāda, ka jaunieši bieži izvēlas dzīves ceļu, kuru noteikuši skolotāji vai vecāki, un tam nereti seko vilšanās. Savas identitātes meklējumos jaunieši neizbēgami saskaras ar sociālo salīdzināšanu, kas pozitīvā variantā dod iespēju novērtēt savas spējas, personības īpašības un reakcijas, bet negatīvā — iedzīvoties kompleksos un pārdzīvojumos. Lai spētu nostiprināt savu identitāti un attīstītu pārliecību par

Ineta TUNNE

Dr. Psych., Mag. Paed.,  
Rīgas Valsts 3.ģimnāzijas psiholoģe



**1. attēls.** Jautra orientēšanās zāles labirintos

**2. attēls.** Ģimnāzijas skolnieces aerobikas stundā trenē presīti kopā ar skolotāju Dinu

**3. attēls.** Ģimnāzijas zēni darbojas trenāžieru zālē, apgūstot jaunus trenāžierus

sevi, vajadzīgs laiks un iespēja apstiprināt savu varēšanu. Prasmīgi organizētas sporta stundas un pasākumi skolā tieši to arī piedāvā. Protams, jauniešu priekšstats par vērtībām veidojas kultūrvides kontekstā un nostiprinās praktiskā darbībā. Jo vecāki kļūst jaunieši, jo veiksmīgāk viņi apgūst galvenās morāles vērtības, piemēram, kopīgi darbojoties fiziskās aktivitātēs, kļūst empātiski, palīdzot citiem. To nodrošina kognitīvā spēja — saprast, kā jūtas otrs cilvēks, un izdomāt, kā es varu viņam palīdzēt justies labāk. Sports ir ikviena skolēna ikdienas dzīves sastāvdaļa, kas var dot prieku un pozitīvas emocijas! Daži piemēri, kā to panākt:

Rīgas Valsts 3.ģimnāzijā jau otro gadu pēc kārtas tiek īstenota jauna tradīcija — ārpus sporta stundu mācību programmas piedāvāt jauniešiem izmēģināt telpu orientēšanās sportu, kas skolēniem tiek pasniegts kā dāvana skolas dzimšanas dienā. Šo sacensību iniciatore ir Airita Mileika — Plūme, kura kopā ar orientēšanās sporta entuziastu un skolas bijušo skolotāju Jāni Bukinu šīs sacensības arī rīko. Gan 2013. gada sacensības, gan 2014. ga-



da sacensības organizēja Rīgas Valsts 3. ģimnāzijas Skolēnu Parlaments kopā ar palīgiem, kuri dienu pirms sacensībām palika skolā pa nakti, lai sagatavotu distances, kas stiepās no sporta līdz aktu zālei, veidojot labirintu ar daudziem kontrolpunktiem, kas skolēniem, orientējoties pēc kartes, bija jāatrod. Lai uzdevumu sarežģītu, kontrolpunktu bija daudz vairāk, nekā kartē atzīmēts. Bija vairākas distances, kurās vajadzēja atrast kartē atzīmētos punktus.

Šo pasākumu atbalsta arī skolas sporta skolotāji, sacensību dienā palīdzot organizēt skolēnu klašu dalību. Kopumā sacensībās ir piedalījušies visi skolas skolēni, taču šogad īpaša uzmanība tika pievērsta pamatskolai un 10. klasēm; pārējiem tika piedāvāta iespēja distances izskriet "brīvprātīgo" stundā. Kopumā šis pasākums izraisīja virkni pozitīvu emociju un rezonansi visā skolā.

Orientēšanās notiek ne tikai skolas zālē; skolēni atrod iespēju ekskursiju dienās to izmēģināt, piemēram, Tukuma novada atpūtas kompleksa "Sveikuļi" meža takās. Tur skolēniem aizrautīga speciālista vadībā tiek piedāvāta liel-



# AN PATĪK!



ka iespēja apgūt orientēšanās iemaņas, pārvarot šķēršļus. Pēc pāris stundu varonīgas skraidīšanas pa mežu, meklējot norādītos objektus, smaids sejās nav pazudis, un uz ugunsкура ceptās desiņas visiem garšo lieliski!

Emocionālam faktoram jauniešu dzīvē ir ļoti būtiska nozīme. Tas iekrāso visu ikdienas dzīvi reizēm tumšākos, reizēm gaišākos toņos. Viens cilvēks, nonākot problēmsituācijā, ātri atrod izeju, turpretī citu negatīvās emocijas saista un attur no aktīvas darbības. Emocijas ir vienmēr klātesošas gan intelektuālās darbībās, gan fiziskās aktivitātēs. Pozitīvi emocionāli pārdzīvojumi padara dzīvi piesātinātu, un šķiet, ka cilvēks vairāk iegūst no tās. Jebkurš no mums priecīgā noskaņojumā var daudz produktīvāk darboties, vienkārši izdarīt vairāk un augstākā kvalitātē. Mēs nereti esam bijuši liecinieki tam, kā uzlabojas noskaņojums jautru cilvēku sabiedrībā. To ietekmē arī citu cilvēku izteiktās domas un mūsu rīcības pozitīvs vērtējums. Sporta pasākumi, kas tiek organizēti, izbraucot dabā, vienmēr pozitīvi uzlādē, apmierina vajadzības pēc brīvas humora pilnas un jautras saskarsmes ar

skolasbiedriem, saliedē, attīsta empātiju un emocionālo atsaucību, kas palīdz izprast citu cilvēku emocijas.

Rīgas Valsts 3. ģimnāzijā ir visas iespējas sportot zēniem un meitenēm gan kopā, gan atsevišķi. Līdz ar to ir iespējas diferencēt slodzi, strādāt nelielās grupās un individuāli, apgūt daudzveidīgas prasmes un padarīt sporta stundas interesantas to dažādībā.

Ja vēlreiz uzsvērsim emociju un kognitīvo procesu mijiedarbību, varēsim labāk novērtēt pozitīvo stimulu nozīmi jauniešu dzīvē. "Laimīgie" un optimistiski noskaņotie cilvēki biežāk atceras notikumus ar pozitīvu saturu, savukārt pesimisti un "nelaimīgie" atceras sliktās lietas un negatīvo pieredzi. Ģimnāzijas jaunieši ir savas karjeras un dzīves ceļa izvēles priekšā. Pārslodze mācoties dažkārt noved visatbildīgākos jauniešus depresīvos stāvokļos, tāpēc ir svarīgi

attīstīt prasmes kontrolēt un vadīt savas emocijas, paralēli attīstot arī emocionālo intelektu kā spēju saprast un regulēt savas un ietekmēt citu emocijas. Ļoti svarīgas šīs prasmes ir nākamajiem sociālo profesiju pārstāvjiem, kuru ikdienas darbs būs saistīts ar cilvēkiem. Savstarpējā saprašanās, radošums un pozitīvas komunikācijas prasmes nodrošina arī izvirzīto mērķu sasniegšanu un augstvērtīgu rezultātu. Cilvēks jūtas labi tad, ja ir kopā ar citiem un ja tiek novērtēts. Mums ir ļoti vajadzīgi jaunieši, kuru darbība ir autonomi orientēta, kuri vadās pēc savas iniciatīvas, savām vajadzībām un vērtībām, nevis ir gatavi pakļauties un nespēj rast motivāciju savai dzīvei. Fiziskās aktivitātes un sports attīsta ticību savai varēšanai, attīsta jauniešos prasmes izvēlēties nākotnes mērķus un līdzekļus to sasniegšanai. □

#### Informācijas avoti:

1. Psiholoģija vidusskolai., Mācību grāmata., Zvaigzne ABC, 2011., 216 lpp.
2. Ābele A. Sporta psiholoģijas pamati. RaKa, 2009., 296 lpp.
3. Grace J. Craig. Human Development. Prentice Hall, 2002., 987 p.
4. Rice Philip F. The adolescent: Development, Relationships and Culture. 2000., 616 p.



Agita ĀBELE, Pēteris EGLE

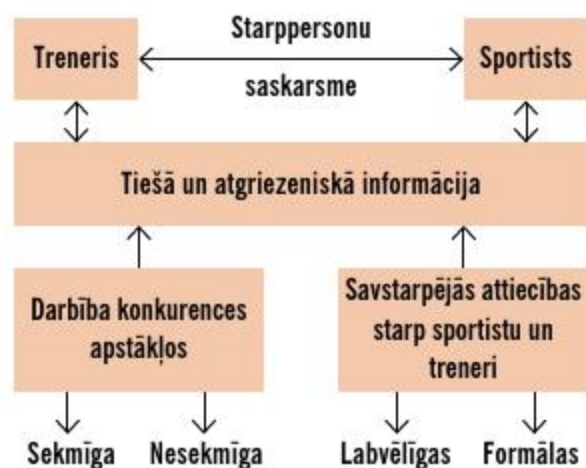
## TRENERIS UN SPORTISTS

**S**ekmīgs sportistu starts ir veiksmīgs daudzu treniņu procesā iesaistīto cilvēku ilgstoša darba rezumējums augstu sasniegumu sportā. Treneri vistiešākajā veidā ietekmē sportistu gatavošanos rezultatīvai darbībai, un viena no galvenajām rezultātu ietekmējošajām treneru kompetencēm ir komunikatīvā kompetence. Sportistu treniņu un sacensību procesā nereti sastopas ar problēmsituācijām, kuru aktualizēšanos ir sekmējis komunikatīvo kompetenču trūkums vienai vai vairākām saskarsmes situācijā iesaistītajām pusēm. Visbiežāk nākas sastapties ar pārpratumiem, uzvedības motīvu nesapratni, uzvedības īpatnībām konkurences apstākļos un ar citām līdzīgām sportiskās vides situācijām. Nereti veidojas savstarpējie aizvainojumi, vainas novelšana uz sportistiem, viņu vecākiem, treneriem vai kādiem citiem faktoriem, lai gan īstais nesapratnes faktors meklējams nepietiekamās saskarsmes prasmēs.

No trenera puses informācija pārsvarā ir tieša ar vadošu, vērtējošu un darbību regulējošu ietekmi, bet atgriezeniskā informācija parasti informē treneri par sportista vai komandas reakcijām uz tiešo informāciju ar emocionālā atbalsta vai nesapratnes izteikšanu.

Šīs abas informācijas plūsmas jūkami ietekmē divi faktori:

1. dinamiska sporta darbības norise asas konkurences apstākļos;
2. trenera, sportista un komandas savstarpējās mijiedarbības veids (skat. 1. attēlu; Ильин, 2011).



1. attēls. **Saskarsmi ietekmējošie faktori sportā**

Ir pilnībā saprotama informācijas saturs un izpausmes veida maiņa situācijā, kad sportists ir sekmīgi veicis darbību, un situ-

ācijā, kad darbību nevarētu nosaukt par rezultatīvu. Tomēr arī šo informāciju efektivitāti jūkami nosaka savstarpējās attiecības starp visiem komandas sportistiem un starp treneri un katru sportistu atsevišķi. Ja attiecībās ar treneri sportistam dominē formālais stils, tad, visticamāk, atgriezeniskās informācijas plūsma būs nepietiekama, vai arī tā būs neinformatīva. Arī tiešā informācija bieži netiks pilnībā izprasta, jo nepietiekama izpratne sekmē atšķirīgu uztvertās informācijas interpretāciju, kas kopumā sekmē neefektīvas komunikācijas norisi.

Kopumā sportā sportista darbības motivāciju un rezultatīvā ietekmē vairāki savstarpējo attiecību veidi saskarsmē:

- trenera — sportista attiecības;
- sportistu savstarpējās attiecības;
- sportista un grupas attiecības;
- trenera un vecāku attiecības;
- sportista un vecāku attiecības (Humphrey, 2003).

Kā individuālajos, tā arī komandu sporta veidos sportisti veido savu saskarsmes stilu gan kā formālās komandas sociālās lomas pārstāvji, gan, arī prezentējot savas personības individuālās īpašības. Tātad, — kopumā viņu saskarsmi ietekmē trīs lielas faktoru grupas:

- apkārtējā situatīvā sporta darbības vide;
- individuālās psihoemocionālās īpašības un īpatnības;
- visu saskarsmes partneru raksturojumi un uzvedības stili.

D. Burtons un T. Raedeke, analizējot sportistu un treneru saskarsmes prasmes, atzīmē, ka tās, neraugoties uz tehniskajām un taktiskajām prasmēm, galu galā var būt izšķirošas sekmīgas sportista darbības un visas karjeras norisē. Būtiskākais trenera komunikatīvās prasmēs tiešajā informācijas plūsmā “treneris — sportists” ir:

- precīzi formulēt un aprakstīt mērķus, uzdevumus un darbības veikšanas kinētiskās sajūtas un izjūtas;
- iedrošināt, instruēt, organizēt un vadīt sportista darbību;
- izprast atgriezeniskās saites informāciju un papildināt to (Burton, Raedeke, 2008).

Šo komunikatīvo prasmju nepieciešamība uzskatāmi analizēta praksē. Analizējot trenera tiešo komunikācijas plūsmu basketbola nodarbībās, tika izvērtēts trenera

**Agita ĀBELE**



Dr Paed., Mg.Psych., LSPA profesore,

Starptautiskā ISU tiesnese daiļslidošanā.

**Pēteris EGLE**



Mg. Psych., sporta psihologs, masieris

Džona Vudena piemērs, kurš apstiprināja dominējošās informācijas veidu un saturu:

- 50% komunikācijas bija verbālas darbības veikšanas instrukcijas;
- 13% — iedrošinoša un aktivizējoša komunikācija;
- 8% — konstruktīva kritika;
- 8% — uzslavas (verbālas un neverbālas);
- 7% — neapmierinātības ekspresijas (Gallimore & Tharp, 2004).

Savukārt sporta zinātnieki, kuri pievērsās bērnu un jauniešu komunikācijas īpatnībām, uzsver pozitīvas komunikatīvās informācijas īpašo nozīmi labvēlīgu savstarpējo attiecību uzturēšanā starp sportistu un treneri un sportista personības sekmīga pašvērtējuma veidošanā. Viņi atzīmē, ka pozitīvu komunikāciju raksturo:

- pozitīvas atsauksmes pēc laba izpildījuma;
- darbību korigējošas instrukcijas un iedrošināšana pēc kļūdas izpildē;
- tehnisku detaļu analīze un vispārēja sportista pozitīvas pašcieņas uzturēšana (Smoll & Smith, 2003).

Pievērsoties atgriezeniskajai informācijas plūsmai, jāatzīmē, ka arī pats sportists spēj sniegt lielu ieguldījumu savu spēju attīstīšanā ar precīzas informācijas un izjūtu aprakstu, kas nepieciešams trenerim atbilstošu treniņa slodžu un apjomu izstrādāšanai. Sportista komunikatīvajām prasmēm jābūt pietiekami augstām, lai sistēmā “sportists — treneris” spētu:



# SASKARSMĒ

- izklāstīt savus mērķus un darbības laikā gūtās sajūtas un izjūtas;
- aprakstīt savas jūtas un emocionālos pārdzīvojumus;
- komunicēties ar citiem sportistiem un apkārtējiem cilvēkiem (*Burton, Raedeke, 2008*).

Kvalitatīva komunikācija starp treneri un sportistu un tās laikā saņemtā informācija ļaus izvairīties no daudziem komunikatīviem pārpratumiem, kuri gan kavē ieplānoto treniņu mērķu sasniegšanu, gan arī kopumā pasliktina attiecības starp sportistu, treneri un komandu. Piemēram, nelaiķā izteikta piezīme, ko treneris ir domājis ar situatīvu sportista darbību motivējošo ietekmi: "Trenējies cītīgāk!", var radīt pilnīgi pretēju efektu. Ja sportists uzskata, ka nav pietiekami pozitīvi novērtēts treniņu procesā, tad šo piezīmi itin viegli var attiecināt uz visu treniņu darbību kopumā, un tad trenera pamudinājums var tikt traktēts kā frāze: "Viņš nekad nedomā, ka es skrienu pietiekami cītīgi un nepamana manu centību!".

Līdzīga veida pārpratumi treniņu procesā ir sastopami visai bieži, tāpēc treneriem būtu savlaicīgi jāpalielina informācijas apjoms par katra sportista prasmēm un individuālajām īpatnībām un jāatceras, ka visvērtīgāko informāciju var iegūt nevis, izklāstot sportistam savas atziņas, bet gan:

- efektīvi izmantojot atgriezenisko saiti;
- sadzirdot patieso sportista sniegto informāciju bez savas interpretācijas iesaistes.

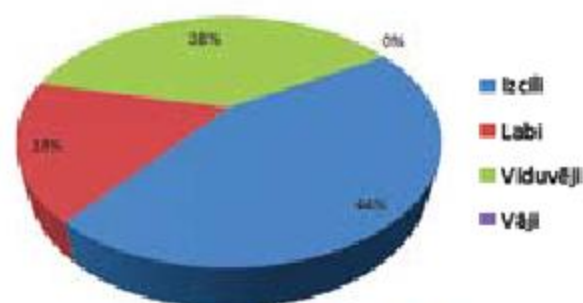
Treneru un sportistu komunikācijas uzlabošanai F. L. Smolls un R. E. Smits, ir izstrādājuši **16 efektīvas komunikācijas vadlīnijas treneriem**, kuras arī tika aprobētas praksē. **Viņi aicina vērtēt savu trenera darbību un iedziļināties šajās vienkāršajās, bet ne vienmēr pielietotajās atziņās:**

- 1. Tiešā komunikācija** (bez mājieniem un netiešām norādēm vai citu cilvēku starpniecības);
2. Komunikācijā **izmantot "es" un "mans", nevis "komanda" un "mēs"** (savi uzskati nav jāuzdod par kāda cita vai komandas uzskatiem);
- 3. Komunikācijai jābūt pilnīgai un konkrētai** (loģiskums izklāstā un nodomos saskaņā ar konkrēto kontekstu);
- 4. Komunikācijai jābūt konsekventai un pēctecīgai** (jāizvairās no dubultās informācijas — pozitīvas un negatīvas

vienlaicīgi. Piemēram: treneris grib, lai sportists piedalās sacensībās, bet neuzskata, ka viņš ir piemērots cīņai ar šo pretinieku);

5. Informācijā **skaidri jāizklāsta vajadzības un izjūtas** (cilvēki ir tendēti savas izjūtas izteikt transformēti vai tās apslēpt);
6. Vēstījumā **fakti jāatdala no viedokļiem**;
7. Vienā komunikācijā ieteicams **koncentrēties uz vienu — būtiskāko informāciju**;
8. Vēlama **tūlītēja viedokļa izklāstīšana vai reakcija** — vilcinoties un atliekot to uz vēlāku, tā transformēsies;
9. Komunikācija jāveido **bez slēptas informācijas** — vārdu spēle var tikt pārprasta;
10. Komunikācijai jābūt **atbalstošai** — bez komunikatīvām barjerām un sabotieriem;
11. Verbālai un neverbālai **informācijai ir savstarpēji jākongruē** (jāsaskan un savstarpēji jāpapildina);
12. Ziņojumam jābūt **saprotamam un nepārprotamam** (vēlams ar atkārtojumu un pārfrazēšanu citos vārdos);
13. Komunikācijai jābūt **atbilstošai konkrētā sportista izpratnes un spēju līmenim** (īpaši aktuāli tas ir bērnu un jauniešu sportā);
14. Sniegtais vēstījums ir **jāpārbauda — verbālā vai neverbālā līmenī** (vēlams — bez uzspiesta atstāstījuma, kas veido eksaminēšanas un neuzticības gaisotni);
15. Informācijai ir jābūt pasniegtai **interesanti ar adresāta uzmanības pievēršanu**;
16. Komunikācijai jābūt **orientētai uz konkrētā sportista uztveres veidu** (*Smoll & Smith, 2003*).

Piedāvājot Latvijas treneriem šo vadlīniju izvērtējumu savas darbības kon-



2. attēls. **Komunikatīvo vadlīniju pielietojšanas prasmju pašvērtējums treneriem**

tekstā, jāsecina, ka kopskats ir visai patīkams, taču vēl aizvien ir plašas izaugsmes iespējas (skatīt 2. attēlu).

Patīkami atzīt, ka treneri uzsvēra komunikatīvās prasmes nozīmi trenera kompetencē, bez kuras nav iespējama sekmīga trenera darbība, tomēr tika arī atzīmēts, ka arī ikdienas steiga, laika trūkums, pārmērīgā slodze un vēlme sekmēt savu audzēkņu rezultātu izaugsmi iespējami īsākā laika posmā, sniedz savu ietekmi. Orientēšanos uz rezultativāti pietiekami bieži atbalsta gan sporta klubu un skolu vadītāji, kuri var palepoties ar rezultātiem, gan arī vecāki, kuri jūtami palielina treniņu norises finansiālo atbalstu. Sporta vidē nereti ir vērojams fakts, ka vecāki vērtību prioritāti saskata nevis sekmīgā personības attīstībā un labvēlīgā komunikatīvā vidē, bet gan vēlas, lai viņu bērnu trenē treneris, kura sportisti iespējami īsākā laika posmā uzrāda labākus sacensību rezultātus. Tieši tāpēc laiku pa laikam būtu nepieciešama šo vadlīniju atsauksana atmiņā un aktīva pielietošana treniņos. Izteikta uzmanība būtu pievēršama treneru un sportistu komunikatīvo prasmju attīstībai bērnu un jauniešu vecumā, jo to nosaka jauno sportistu pieredzes trūkums, vecāku ietekme un personības individuālās attīstības īpatnības. □

## Informācijas avoti:

1. Ильин Е. П. (2011). *Психология спорта*. С-Пб: Питер. 352 с.
2. Burton D., Raedeke T. D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics. 287 p.
3. Gallimore R., Sharp R. (2004). What a coach can teach a teacher. Reflections and reanalysis of John Wooden's teaching practices. *The Sport Psychologist*. 18, 119—137 pp.
4. Smoll F. L., Smith R. E. (2003). Enhancing Coaching Effectiveness in Youth Sports: Theory, Research and Intervention. *Youth Sports. Perspectives for a New Century*. Edited by Malina R., Clark M. Monterey: Coaches Choice. 227—239 pp.
5. Humphrey J. (2003). *Child development through sports*. New York: The Haworth Press. 141 pp.



Biruta TJURINA, Evita AUNIŅA

## AKTĪVS DZĪVESVEIDS KĀ U LABAI PAŠSAJŪTAI, LIELISKAM NOSKAŅOJUM

**Ar** daudzveidīgiem vingrinājumiem, vingrojumiem un darba organizēšanas metodēm jāveicina organizētās sporta nodarbības visu vecumu bērniem gan skolās fakultatīvajos pulciņos, gan sporta skolās. Pusaudžiem, kuri iesaistās sporta nodarbībās, ir daudz augstāka pašcieņa un atbildības izjūta, kas savukārt nosaka labāku veselību un augstākus akadēmiskos sasniegumus. Regulāri nodarbojoties ar sev tīkamo sporta veidu, pilnvērtīgi tiek attīstīta bērnu vispusīgā fiziskā un psiholoģiskā sagatavotība, kā arī ar laiku izveidojas izpratne par savas veselības nostiprināšanas nepieciešamību ikdienā. Šīs pamatnostādnes pilnībā atspoguļojas darbības moto: "Liepāja sporto!"

Balstoties uz iepriekšējo gadu pieredzi un skolēnu atsaucību, turpinām organizēt ikgadējās Liepājas pilsētas skolu jaunatnes sporta spēles. Katru gadu, sastādot sacensību kalendāru, tiek ņemts vērā skolēnu pieprasījums pēc populārākajiem sporta veidiem katrā vecuma grupā. Kā motivācija aktīvi iesaistīt savas skolas skolēnus pēcstundu sportiskās nodarbībās ir sacensību uzvarētāju ceļazīme uz Latvijas skolēnu 66. spartakiādi.

Liepāja var lepoties ar augstvērtīgiem sasniegumiem basketbolā jauniešiem un meitenēm, tautasbumbā meitenēm un netradicionālajās stafetēs, tomēr papildu iedvesma nekad nav par ļaunu. Tāpēc, lai rosinātu skolēnos interesi par fiziskām aktivitātēm ikdienā, organizējam pasākumus ar slaveno sportistu piedalīšanos. Viens no tādiem pasākumiem bija "Swedbank" Latvijas Jaunatnes basketbola līgas organizētā akcija "Swedbank Basketbols aicina". Pasākumu vadīja četrkārtējais Latvijas čempions Ugis Viļums, kā arī komandas "Liepāja/Triobet" spēlētāji Artis Ate un Roberts Freimanis. Ar basketbola spēles vingrinājumiem iepazinās Liepājas skolu 2. klašu 180 skolēni. Visi pēc pasākuma bija sajūsmināti, un daudzi izteica vēlēšanos uzsākt treniņus šajā sporta veidā. Ar pānākumiem norisinājās "Karjeras nedē-

**Biruta  
TJURINA**

Liepājas pilsētas Sporta metodiskās apvienības vadītāja

**Evita  
AUNIŅA**

"Gada sporta skolotāja — 2013"

ļas" pasākums sportā. Ap 500 Liepājas skolēnu ar pozitīvām emocijām uzņēma bijušā ASV basketbolista Krisa Mūra "Pozitīvo emociju stundas" nodarbības.

Ik gadu sacensību nolikums tiek papildināts ar jauniem sporta veidiem: stafetes visjaunākajiem — 2. un 3. klasei, tautasbumba 4. klasēm, zāles futbols, florbols vairākās vecumu grupās, virves vilkšana, modernās dejas, frisbijs. Mācību gada laikā skolēni tiek iesaistīti 24—26 starpskolu sacensībās, kurās iespējams demonstrēt savas iemaņas, un tās tiek piedāvātas gan sporta skolu audzēkņiem, gan skolu fakultatīvo nodarbību audzēkņiem.

Jaunums šajā mācību gadā bija **konkursa LMT — Liepājai projekts** "Lielā balva Liepājā". Tas ir sportisks pasākums ikvienam Liepājas skolēnam, un tas tika organizēts divos posmos: skolās un pilsētas finālsacensībās. Pasākuma laikā visi dalībnieki varēja izbaudīt emocijas un sajūtas, ko sniedz līdz šim neredzēts, neizmēģināts nestandarta sporta inventārs. Atsaucība bija kolosāla! Redzot bērnu prieku, — sajūtas vienreizējas! Tā ir motivācija, kas liek meklēt radošas idejas jaunu, līdz šim neredzētu un neizmēģinātu pasākumu organizēšanai. Tādā veidā var jūtami sekmēt bērnu interesi par sportu un sniegt viņiem kustību prieku.



Labprāt esam piedalījušies vairākos projektos: "Eurobasket goes to school", "Golfā ABC", "Skolu kauss Peintbolā", "Olimpiskā diena Latvijā". Skolēnam, piedaloties šādos pasākumos, veidojas izpratne par dažādām kustību aktivitātēm un pozitīvas emocijas — patiešs kustību prieks, kas vienlaikus veicina piederības izjūtu savai klasei, skolai un pilsētai. Gandarījums par komandas darbu, komunikēšanās spējām un saliedētību — svarīgs faktors skolēna audzināšanas procesā. Savukārt sporta pasākumu atspoguļošanai un popularizēšanai piesaistām mēdijus: vietējo laikrakstu "Kurzemes Vārds", TV "Kurzeme", portālu [www.liepajniekiem.lv](http://www.liepajniekiem.lv). To veidotie raks-



# NIVERSĀLA RECEPTĒ

## AM UN NOZĪMĪGIEM SASNIEGUMIEM DZĪVĒ



ti un informācija ir kā papildu interesi piesaistošs faktors.

Lai skolu sporta pedagogam nepietrūktu radošas idejas un metodes mācību procesa organizēšanai, vismaz četras reizes mācību gada laikā tiek organizēti pieredzes apmaiņas semināri, kā arī tiek nodrošināta iespēja pedagogiem apmeklēt profesionālās pilnveides kursus. Integrētā un sistēmiskā sporta darba rezultāts ir arī mūsu lepnums — titula “Gada sporta skolotājs — 2013” ieguvēja Evita Auniņa no Liepājas 8. vidusskolas. Savukārt kā mazs piemērs jebkura kolektīva saliedēšanai ir jautra pēcpusdienas spēle volejbola laukumā, uz kuru reizi nedēļā tiek gaidīts ikviens kolēģis.

### Liepājas 8. vidusskolas netradicionālās sporta dienas un pasākumi

Augsti sporta sasniegumi ir visai iekārots mērķis, taču, lai popularizētu veselīgu dzīvesveidu un iesaistītu skolēnus fiziskajās aktivitātēs, jāievēro galvenais princips — atrakciju un spēļu “pieejamība” ikvienam skolniekam. Katru gadu Liepājas 8. vidusskolā tiek organizētas jautras un interesantas sporta dienas — netradicionālas sporta spēles, kurās visas atrakcijas ir balstītas uz kopēju jautrību, pozitīvām emocijām un kurās vissvarīgākās ir savstarpējās komunikācijas un sadarbības prasmes.

Sacensību laikā komandas, izmantojot gan sporta inventāru, gan dažādas

sadzīves lietas, sacenšas dažādās jautrās un radošās aktivitātēs — slēpo biatlonu ar slēpēm pa zāli, pin lielo bizi, izmantojot garas auklas, pārvieto ūdeni ar caurām glāzēm vai švammēm, būvē torņus no vienkāršiem koka klučiem, lasa dažādus priekšmetus ar aiz muguras sasietām rokām, tamborē garāko pīni, mēģina vadīt bumbu ar nūju, kaut uz acīm ir no kafijas krūzēm gatavotas “brilles”, caur kurām ļoti grūti kaut ko redzēt, mēģina trāpīt bumbu vārtos ar papēdi, met grozā kedu, virza vates bumbu, pūšot to.

Katru gadu uzdevumi tiek pamainīti, lai noturētu skolēnu interesi. Sporta dienas ir populāras un plaši apmeklētas, jo neprasa īpašu sagatavotību, bet rosina ikvienu dalībnieku pieņemt noteikumus un labprātīgi iesaistīties aktivitātēs. Šāda stila sporta spēles tiek organizētas ne vien mūsu skolēniem, bet arī viņu vecākiem un kaimiņos esošās Pirmsskolas izglītības iestādes “Mazulītis” bērniem un vecākiem Ģimenes sporta dienās. Aizraujošs un interesants ir fotoorientēšanās pasākums, kurā komandas pēc fotogrāfijām cenšas atrast dažādus objektus skolas apkārtnē. Šajā mācību gadā pirmo reizi Liepājā tika organizēta, “Lielās balvas” izcīņa jeb “Citāda sporta diena”, kas ir sacensības uz lielajām piepūšamajām atrakcijām. Tādās sporta spēlēs un rotaļās, kurās uzmanības centrā ir kustību prieks jebkuram skolēnam, īpaši tiem, kas ārpus skolas nekur netrenējas, jo sporta skolu audzēkņi pietiekami izbauda sacensību azartu un prieku profesionālajā līmenī.

Domājot par kustību aktivitāti ikdienā, ir vērts pievērsties no tikai jauno pasaules ranga sportistu izaugsmei, bet arī padomāt par vērtībām un aktivitātes pamatu, kas meklējams vienkārši aktīvā attieksmē pret sevi un savu dzīvesveidu. Tāpēc **mūsu vislielākais sasniegums un gandarījums ir prieks par ikvienu skolnieku, kurš, pateicoties mūsu aktivitātēm, iemil sportu un pieņem to par savas dzīves un veselības neatņemamu sastāvdaļu!** □



# Latvijas Tautas sporta asociācija

Biedrība "Latvijas Tautas sporta asociācija" (LTSA) ir mūsdienīga, sabiedriska organizācija tautas sportam un tautas veselībai.

LTSA dibināta 1991. gada 20. jūnijā. LTSA galvenie mērķi ir radīt nepieciešamos apstākļus tautas sporta attīstībai Latvijā un rast iespējas katram iedzīvotājam nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

LTSA regulāri organizē sporta pasākumus tā, lai tie būtu pieejami ikvienam, sniegtu dalībniekiem gandarījumu un pozitīvas emocijas, kā arī veicinātu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienas dzīvē.

LTSA arī dod iespēju neprofesionāliem sportistiem piedalīties pasaules čempionātos dažādos sporta veidos, Eiropas strādājošo sporta spēlēs un dažādos turnīros. Sīkāka informācija — [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv)



Latvijas Veselības Nedēļa 2014  
29. septembris — 5. oktobris



Jau trešo gadu Veselības Nedēļa tiks rīkota starptautiska mēroga projekta "MOVE" ietvaros ar mērķi līdz 2020. gadam iesaistīt 100 miljonus Eiropas iedzīvotāju fiziskās aktivitātēs. Sīkāka informācija un pieteikšanās — e-pasts: [ltsa@riga.lv](mailto:ltsa@riga.lv); [www.sportsvisiem.lv](http://www.sportsvisiem.lv)

## LATVIJAS SPORTA VETERĀNI ŠODIEN UN RĪT

"Sporta veterāns (seniors) - sabiedrības loceklis, kurš ikdienā piekopj veselīgu dzīvesveidu, veic sportiskās aktivitātes, startē sacensībās, saglabājot darba spējas un dzīves kvalitāti visa mūža garumā" (No Sporta politikas pamatnostādņiem 2014.-2020. gadam.)

Šogad aizrit jau 51. LSVS sporta spēles, kas izaugušas no viena sporta veida volejbola ar 3 komandām un 18 sportistiem 1964. gadā līdz 31 sporta veidam un sešiem tūkstošiem dalībnieku aptverot sportotgribētājus no 30 gadu vecuma līdz 85 gadiem 59 pašvaldībās. Spēles

kļuva par lielāko gadskārtējo sporta pasākumu Latvijā ar nemitīgu kvantitatīvu un kvalitatīvu izaugsmi. Pagājušā gadā no 8. Pasaulē meistarību spēlēm Turīnā Itālijā, startējot 107 valstu un 19 tūkstošu dalībnieku konkurencē, Latvijas 248 veterāni atveda 288 medaļas. (137+91+60).



Pienemšanā pie valsts prezidenta A. Bērziņa



AMBER CUP RIGA  
HOCKEY WORLD CUP 2014



2013. g. LSVS Hokeja turnīra uzvarētāji – Ogres komanda „KURBADS”



50. spēles atklājoš

29.04.– 04.05. Pasaulē kausa hokejā amatieriem un veterāniem «Dzintara Rīga»



## LATVIJAS SPORTA VETERĀNU – SENIORU SAVIENĪBAS (LSVS) 51. SPORTA SPĒLES 2014. GADĀ

Sacensību datumi	Sporta veidi	Sacensību vieta	Sacensību datumi	Sporta veidi	Sacensību vieta
01.-02.02.	galdi teniss	Iecava	10.05.	riteņbraukšana	Madona
08.02.	distanču slēpošana	Priekulji	17.05.	orientēšanās apvidū	Kuldīga
01.03.	vieglatlētika telpās	Rīga	17.05.	šahs	Kuldīga
15.03.	peldēšana	Jelgava	17.05.	svaru stieņa spiešana guļus	Kuldīga
15.03.	volejbols D. 35+, 50+, K. 50+, 65+	Jelgava	24.05.	šaušana	Aizpute
15.03.	basketbols D. 40+, K. 55+	Jelgava	24.05.	novuss	Aizpute
15.03.	brīvā cīņa	Jelgava	14.06.	pludmales volejbols D. 35+, 40+, 45+, 50+, 55+ K. 40+, 45+, 50+, 55+, 60+, 65+	Jūrmala
22.03.	volejbols D. 55+, K. 55+	Vālmiera			
22.03.	telpu futbols K. 40+, 50+	Vālmiera	28. - 29.06.	vieglatlētika	Jelgava
22.03.	basketbols D. 50+, K. 45+	Vālmiera	28. - 29.06.	volejbols D. 30+, 40+, K. 35+, 45+	Jelgava
05.04.	volejbols D. 45+, K. 40+, 60+	Madona	28. - 29.06.	basketbols D. 30+, K. 35+	Jelgava
26.04.	čambrete	Bauska	28. - 29.06.	rokasbumba D. 30+, K. 35+, 45+	Jelgava
26.04.	florbols K. 35+	Bauska	28. - 29.06.	minifutbols	Jelgava
26.04.	darti (šautriņu mešana)	Bauska	27. - 28.09.	hokejs	pēc konkursu
26.04.	pavasara kross	Bauska			







# LATVIJAS III ZIEMAS OLIMPIĀDE

7.-9. MARTS, 2014, SIGULDA



LOK ĢENERĀLSPONSORI



LOK SPONSORI



LOK PARTNERI







LATVIJAS AUGSTSKOLU  
STUDENTI SPORTO!



# LATVIJAS XXIV UNIVERSIĀDE

2013./2014. mācību gadā

Latvijas XXIV Universiādes ietvaros norisinās sacensības  
26 sporta veidos:

spiešanās guļus,  
šahā,  
regbijā,  
galda tenisā,  
džudo,  
brīvajā cīņā,  
boksā,  
cīņā sievietēm,  
pludmales volejbolā,

peldēšanā,  
florbolā,  
svarcelšanā,  
slēpošanā,  
svarbumbu celšanā,  
handbolā,  
badmintonā,  
telpu futbolā,  
futbolā 8:8,

kikboksā,  
basketbolā,  
volejbolā,  
frisbijā,  
tenisā,  
orientēšanās sportā,  
karsējmeiteņu sacensībās,  
vieglatlētikā



Studentu starti Latvijas Universiādē starts sasniegumiem  
SELL spēlēs, EUSA spēlēs, Eiropas čempionātos un  
Pasaules Universiādēs!

Winter Universiade Granada  
Summer Universiade Gwangju  
EUSA Games Rotterdam  
SELL Games

04.02.2015. — 14.02.2015.  
03.07.2015. — 14.07.2015.  
24.07.2014. — 08.08.2014.  
16.05.2014. — 18.05.2014.

*Nestāvi malā  
- sportosim kopā!*

[www.studentusports.lv](http://www.studentusports.lv)

