

SPORTS TEORIJA UN PRAKSE

Speciālizlaidums



Nr. 11 (212) 11. 06. — 17. 06. 2010.

Sports

PASAULES ČEMPIONĀTS VINDSĒRFINGĀ

14.-19. JŪNIJS - LIEPĀJAS PLUDMALE



RWVC

RACEBOARD
2010 WORLD
CHAMPIONSHIP



EUROPA CITY



Rexona
Texti nepievils



WIN

AD

EUROPA CITY

REXONA

SANTITAS

SANTITAS

SANTITAS

SANTITAS

SANTITAS

SANTITAS

RAMBENT



LSPA 3. kursa students Māris Urtāns, maģistra programmas absolvents Sandris Šika un otrā līmeņa profesionālās studiju programmas absolvents Ilmārs Bricis



Speciālizlaiduma "Sports teorijā un praksē" redakcijā

Galvenā redaktore — Agita Ābele,

Dr. paed., LSPA profesore

Žurnāla zinātniskā redakcijā:

Juris Grants, Dr. paed., LSPA profesors

Uldis Grāvis, Dr. paed., LSPA profesors

Gundega Knipše, Dr. med., LU

Viesturs Lāriņš, Dr. med., LSPA profesors

Inta Māra Rubana, Dr. biol., LSPA profesore

Andris Rudzītis, Dr. paed., LSPA profesors

Uldis Švinks, Dr. paed., LSPA profesors

Jānis Židens, Dr. paed., LSPA profesors

Teksta redaktors — **Andris Dzenis**

Cienijamie lasītāji!

Jums ir iespēja piedalīties nākamā "Sports teorijā un praksē" izlaidumu satura tematiku atlasē un Iso rakstu rubrikas "Lasītājs jautā — mēs atbildam" izveidē. Gaidīsim atsaukmes un ierosinājumus e-pasta adresē redakcija@lspa.lv.



ŽURNĀLS PIEKTDIENĀS

Iznāk kopš 1955. gada 4. oktobra



Izdevējs:
Sporta apgāda fonds
Reģistrācijas
apliecība
nr. V40008097373

Iespiests RenePrint poligrāfijā tālr. 67607174

Redakcija: Grostonas ielā 6^b, Rīgā, LV 1013

Tālrunis: 67276779

Fakss: 67276784

E-pasts: birojs@sporto.lv

Galvenais redaktors: **Dainis Caune**

Fotogrāfs: **Juris Bērziņš-Soms**

Datorgrāfiķe: **Baiba Zeiļa**

Korektore: **Baiba Magone**

Biroja administratore, reklāma: **Ieva Runģe**

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

Sports un dzīvesveids...



Kurš gan nav domājis par sporta un kustību aktivitāšu lomu un vietu savā dzīvē?

Cik jauki ir būt vingram, spēka pilnam, ātram un veiklam! Cik jauki atrast draugus un domubiedrus sporta vidē! Cik patīkami kustību aktivitātēs atpūsties pēc stresiem pārpilnas darba dienas? Tomēr sports kā jebkura cilvēka darbības arēna var sagādāt arī ne mazumu pārsteigumu un neveiksmju. Un tad kādā pārdomu brīdī mēs sākam izvērtēt sporta sniegtās pozitīvās un negatīvās puses mūsu dzīvē.

Tomēr, ja esam godīgi pret sevi, jāatzīst, ka pilnvērtīga dzīve bez kustību aktivitātēm nav iespējama nevienā vecumā. Ne visi sasniegs augstākos sporta sacensību rezultātus, bet vai tad sporta devums ir tikai godalgas? Aktīva dzīvesveida lielākā baiva ir veselība un pozitīva attieksme pret dzīvi, un to mēs visi varam sasniegt sev vēlamā veidā.

Šajās lappusēs centīsimies saskatīt daudzveidīgās sporta šķautnes un sarežģītu problēmu risinājumus.

Sports un kustību aktivitātes ir vitāli nepieciešamas cilvēka fiziskajai un intelektuālajai attīstībai, tomēr pārmērīga aizraušanās un neprasmīga darbība spēj sagraut visus pozitīvos mērķus. Lai sports un intelektuālā darbība ietu rokā rokā, ir jāievēro vairāki noteikumi.

Sports sekmē personības attīstību un intelektuālo procesu norisi, jo:

✓ *paātrina asinsriti un palielina skābekļa piegādi smadzenēm;*

✓ *samazina stresa ietekmi gan fizioloģiskā, gan arī psiholoģiskā aspektā;*

✓ *sekmē nervu šūnu atjaunošanos;*

✓ *veicina pozitīvo emociju daudzuma palielināšanos un pozitīvas dzīves uztveres veidošanos;*

✓ *paaugstina organisma imunitāti un veido labas veselības pamatu;*

✓ *bioķīmiski sekmē psihisko procesu norises kvalitāti;*

✓ *paaugstina pašapziņu un paplašina sociālo kontaktu veidošanos.*

Sports personības attīstībā var veidot arī negatīvas ietekmes, ja:

✓ *visa dzīve tiek veltīta tikai sportam un nekam citam vairs neatliek laika;*

✓ *katra sporta neveiksme tiek smagi pārceivota un katras sacensības ir saistītas ar pārmērīgu psiholoģisko spriedzi;*

✓ *ar sportu nenodarbojas labprātīgi, bet ir spiesti to darīt kādu iemeslu dēļ (piemēram, vecāku vēlmes, materiālā situācija);*

✓ *slodzes ir pārmērīgas, nesistemātiskas vai tiek izpildītas neprofesionālu cilvēku vadībā;*

✓ *treniņi nenotiek saprātīgā intensitātē, balansē uz organisma spēju izsīkuma robežas un ir saistīti ar traumatiskām situācijām.*

Negatīvās sporta ietekmes ir vērtējamas kā izņēmums un atsevišķu faktoru ietekmes kopums, bet sporta pozitīvo ietekmju daudzveidība un apjoms ir visaptverošs un zinātniski pierādīts.

Kopumā sports ir drošākais līdzeklis cīņā pret neirozēm, depresiju, sliktu veselību un negatīvām emocijām.

Aktīvs dzīvesveids ir labākā dāvana, ko varam sev sniegt sabalansētas un pilnvērtīgas dzīves laikā!

*"Sports teorijā un praksē"
galvenā redaktore
Agita Ābele*

SATURS

| | | | |
|---|----|---|----|
| Sports mūsu dzīvē | | | |
| Aino Kuzņecova. Sporta filozofijas ģenēze un attīstības perspektīvas | 5 | Inese Pontaga. Auksta ūdens procedūru loma atjaunošanās periodā pēc fiziskām slodzēm | 34 |
| Biruta Luika. Sporta sacensību organizēšanu reglamentējošie tiesiskie akti | 10 | Ēvalds Liepiņš. Par norūdišanos | 38 |
| Alja Erta. Olimpisms kā domāšanas veids | 12 | Fitness visiem | |
| Sākam sportot! | | Signe Luika. Vadības specifika fitnesa klubos | 41 |
| Edgars Brēmanis. Mans bērns sāks sportot | 15 | Inese Ļubinska. Fitness šodien ir moderni | 43 |
| Eleonora Circene. Kāds sporta veids bērnam ir piemērots? | 18 | Marika Gladkija. Iesildīties — tas ir svarīgi | 45 |
| Agita Ābele. Kā pārvarēt neveiksmes? | 21 | Sporto pats! | |
| Viesturs Krauksts. Ko un kā dzert treniņos un sacensībās | 24 | Ralvo Deklavs. Patstāvīgo treniņu organizēšana šausanā | 49 |
| Esi vesels! | | Egīta Sproģe, Jeļena Solovjova, Evīta Volkova. Peldētāpmācības vingrinājumi triena atbalsta reakcijas veidošanai | 51 |
| Inese Jaunzeme. Latvijas olimpiešu kluba pilotprojekts "Stājas mācība sākumskolā" | 29 | Irina Toropčina. Lokanības attīstīšana | 55 |
| Vera Ševčenko, Viesturs Lāriņš. Līdzsvars vidēja un vecāka gadagājuma cilvēkiem ar stājas traucējumiem | 31 | Iespējas | |
| | | Andris Rudzītis. Latvijas Sporta spēļu zinātniski metodiskais centrs | 60 |



Photo: Juris Beirzins-Soms, Sports, Nikon

SPORTS MŪSU DZĪVĒ

Aino KUZNECOVA,
Dr. phil., LSPA profesore

SPORTA FILOZOFIJAS ĢENĒZE UN ATTĪSTĪBAS PERSPEKTĪVAS

Filozofija ir visa pastāvošā apjēguma veids, mācība par esamības un izziņas vispārīgajiem principiem un attīstības likumsakarībām. Filozofiskai pieejai ir liela nozīme jaunu paradigmu jeb konceptuālu pamatshēmu, problēmu nostādnes modeļa un inovāciju izstrādē, pētījumu rezultātu sistematizācijā un vispārīnātas koncepcijas izstrādāšanā. Sportā pastāvīgi tiek meklēti ceļi cilvēka fizisko un garīgo spēju robežu paaugstināšanai. Sasniegumi sportā zināmā mērā raksturo arī vispārējo kultūras līmeni un sasniegumus vienā vai otrā valstī.

Mūsu valsts Sporta likumā sports ir definēts kā visu veidu individuālas vai organizētas fiziskas aktivitātes, kuru mērķis ir saglabāt un uzlabot fizisko un garīgo labsajūtu, veidot sociālās attiecības, kā arī sasniegt rezultātus jebkura līmeņa sacensībās. Sporta izglītība ir mērķtiecīgi organizēts cilvēka vispusīgas fiziskās un garīgās attīstības process, kura rezultātā veidojas izpratne par fiziskām aktivitātēm un aktīva attieksme pret kustīgu dzīvesveidu — sportu.

Sporta filozofija kā sporta zinātnes paveids izveidojās 20. gadsimta otrajā pusē, lai gan arī iepriekšējie filozofi, pat senie grieķi, ik pa laikam ir uzsvēruši ķermeņa trenēšanu un rūdišanu kā vienu no galvenajām cilvēka audzināšanas un attīstības sastāvdaļām. Tomēr neviens no seno grieķu filozofiem nav pievērsies sportam kā filozofisku pārdomu tēmai.

Tikai 20. gadsimta sākumā analītiskās un sociālās filozofijas uzmanības centrā nonāca daudzas sporta teorētiskās un praktiskās problēmas, kuras tai izvirzīja sabiedrība. Aktivizējās analītiskās filozofijas tradīcijas sporta terminoloģijas veidošanā un attīstībā, bet sociālās filozofijas uzmanības centrā nonāca arī sporta jomas sociālās problēmas un attīstības tendences. 1938. gadā klajā nāca vēsturnieka Johana Hjoizinga filozofiskais pētījums "Sportojošais cilvēks: spēļu elementu izpēte kultūrā", kurā akcentēta doma, ka civilizācija ir attīstījusies kā spēle, tāpēc sporta spēlēm un sportojošam cilvēkam ir jāklūst par zinātņu izpētes priekšmetu.

20. gadsimta 60. gadu beigās vairāki pazīstami Amerikas un Anglijas filozofi sporta interesentu uzmanībai piedāvāja savu pētījumu rezultātus. Hovards Slašers ontoloģiskajā un aksioloģiskajā pētījumā "Cilvēks, sports un eksistence: kritiska analīze" akcentēja uzmanību sporta būtības un vērtību analīzei un norādīja uz sporta kā sistēmas, tās struktūras un elementu izpētes aktualitāti. Eleonora Meteni pētījumā "Kustīgums un nozīme" izteica domu, ka sporta filozofija ir kustību filozofija, kurai jāpēta ķermeņa kustību saskaņa ar cilvēka fizisko un garīgo veselību. 1969. gadā Pauls Veiss darbā "Sports: filozofiskais pētījums" akcentē sporta filozofijas teorētiskās un praktiskās izpētes nepieciešamību un raksturo sporta filozofijas nozaru problēmu loku.

1972. gadā tika nodibināta Starptautiskā Sporta filozofijas asociācija (ISFA). Lai popularizētu sporta filozofijas paradigmas un inovācijas, 1974. gadā ISFA sāka izdot žurnālu "Sporta filozofija" ("Sport Philosophy. Sport

Philosophy. Sport



Aino
KUZNECOVA

| | |
|--------------------|---|
| Dzimusi | 1942. gadā |
| Izglītība | Maskavas Universitātes Filozofijas fakultātes absolvente, filozofe, sabiedrisko zinātņu pasniedzēja |
| Strādā | Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā, Sociālo zinātņu katedras vadītāja, Dr.phil., profesore, vairāk nekā 130 zinātnisku un metodisku publikāciju autore |
| Vaļasprieki | ceļojumi, literatūra, mūzika |

Science Review"), kura mērķis arī šodien ir iepazīstināt pasauli ar sporta filozofijas aktualitātēm, metodoloģiskiem un zinātniskiem pētījumiem. Norādot uz sporta filozofijas nākotnes perspektīvām, ISFA pievērš uzmanību nepieciešamībai arī nākotnē pētīt sportu kā sociālu sistēmu un socializācijas faktoru; kā kultūras un civilizācijas fenomenu; sportu kā darbību; sportu kā profesiju; turpināt pētīt dažādu vecumu cilvēku motivāciju sportot, sporta izglītības kvalitātes pilnveides iespējas, kā arī analizēt skolas sporta reālo stāvokli un vēlamos risinājumus, īpašu uzmanību pievēršot sabiedrības, dabas un sporta mijiedarbības visdažādāko aspektu izpētei. ISFA organizēto konferenču uzmanības centrā joprojām ir sportists (ārzemju terminoloģijā "atlēts") kā sporta filozofijas galvenā persona un sports kā pedagoģiska un sociāla parādība.

2009. gadā Sporta filozofijas asociācija tika nodibināta arī Eiropā (The European Association for the Philosophy of Sport, (EAPS). Eiropas Sporta dokumentācijas centrs (Clearing House) atrodas Briselē un visiem interesentiem nodrošina iespēju iegūt un apmainīties ar visjaunāko informāciju par sportu. Centra galvenais mērķis ir sniegt atbalstu Eiropas Padomes sporta programmām un ar nacionālā sporta informācijas tīkla (SIONET) palīdzību nodrošināt atbilstošu informāciju, ar Sporta izpētes ekspertu tīkla (SRONET) palīdzību apkopot informāciju par sporta izglītības un politikas jautājumiem, par sporta likumdošanu, sporta organizācijām, menedžmentu, sporta būvēm un aprīkojumu, sociālās vienotības, iecietības un godīgas spēles ekonomiskajiem un ētiskajiem aspektiem.

Lai visā Eiropā izplatītu Sporta Hartā paustos principus, Sporta attīstības komiteja organizē dažādus pasākumus (apmācību un izglītojoša rakstura seminārus):

- sporta aizsargāšana no negatīvām ietekmēm (cīņa pret neiecietību, sportiskā biedriskuma un godīgas cīņas atbilstšana);

- diskriminācijas novēršana sportā (informācijas izplatīšana par hartu "Sports visiem" un tās principu lietošanu attiecībā uz cilvēkiem ar ierobežotu rīcības brīvību un sievietēm);

- sporta un veselības saistības popularizēšana;



- sporta nozīmes aizsargāšana jauniešu izglītībā, pamatojoties uz 1995. gada Lisabonas manifestu;

- pētījumi par sporta ekonomisko ietekmi.

Pēdējos 10 — 15 gados īpaši ir palielinājusies Ziemeļamerikas un Eiropas akadēmisko spēku interese par sporta teorijas un prakses problēmām, it īpaši par sporta filozofijas sociālajām problēmām: rasismu, vardarbību, dopinga un

dzimuma problēmu sportā. Liela vēriba tiek pievērsta uzvaras stratēģijas faktoru izpētei (prasmei cīnīties un nepadoties; pozitīvās domāšanas ietekmei un metodoloģijai; jaunākajām treniņu un relaksācijas metodēm mūsdienu olimpiskajā un paralimpiskajā sportā, prasmei izvēlēties pareizākās treniņu metodes individuālajā un komandu sportā).

Šo un daudzu citu pētījumu rezultāti atspoguļoti žurnālos: "Mūsdienu filozofija" ("Philosophy Today"), "Cilvēks un pa-



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

saule" ("Man and World") un, protams, "Sporta filozofija" ("Sport Philosophy"), kuros liela uzmanība veltīta arī sporta terminoloģijas analīzei, sporta veidu filozofijai un sporta filozofijas visdažādāko nozaru — sporta ontoloģijas, epistemoloģijas, aksioloģijas, ētikas, estētikas, politikas, socioloģijas un citu aktuālu problēmu — apskatam.

Balstoties uz filozofiskās domāšanas principiem un metodēm, mūsdienās tiek pētīta sporta filozofijas daudzfunkcionā-

lā daba. Sporta pētnieku izpratnē sporta filozofijas funkcijas ir: fundamentālā funkcija; domāšanas attīstības un pasaules uzskata veidošanas funkcija; metodoloģiskā funkcija; audzinošā un morālā funkcija; politiskā un sociālā funkcija; prognozējošā funkcija.

Liela daļa filozofisko pārdomu par sportu attiecas uz jautājumu par sporta sociālo, morālo un politisko funkciju. Pirmajā vietā ir jautājums par sporta izglītību. Skots Kretčmars darbā "Sporta

praktiskā filozofija" akcentē sporta ētikas kā praktiskās sporta filozofijas problēmas un, it īpaši jautājumu par sportu kā tikumiskās audzināšanas līdzekli, atgādinot neaizmirst Eiropas Padomes Ministru komitejas 1992. gadā pieņemto Sporta ētikas kodeksu, kura mērķis ir nodrošināt ētisku, drošu, ikvienam pieejamu un veselīgu sportu, sadarbojoties un maksimāli efektīvi sadalot funkcijas

starp valsts iestādēm un nevalstiskajām organizācijām. Sporta ētikas kodeksa prasības ir aktuālas mūsdienās, jo norāda stingras ētiskās robežas, lai turētos pretī mūsdienu sabiedrības spiedienam, kas, pēc visa spriežot, grauj tradicionālos sporta principus, — pamatus, kas balstās uz godīgu spēli, sportisko garu, labo gribu, sportista cienīgu izturēšanos un brīvprātīgu iesaistīšanos.

Sporta filozofija kā zinātne

Sporta filozofija kā daudznozaru sporta zinātne sāka veidoties tikai 20. gadsimta otrajā pusē (60. gadu beigās). Sporta filozofijas izpētes priekšmets: sporta zinātnes terminoloģija; sports, tā būtība, nozares un funkcijas; sportojošais cilvēks; sporta speciālisti; sports kā sociāla sistēma un socializācijas faktors; sporta veidu un treniņu filozofijas izpēte.

Sporta filozofu izpratnē sporta būtība ir viss, ko tas spēj darīt un mainīt cilvēkā. Sports ir neantagoniska cilvēku spēku pārbaude, kurā nedrīkst izpausties ļaundarība un varmācība. Sports veicina cilvēka harmonisku attīstību, audzina un sagatavo ikdienas darbībai.

Sporta izglītības mērķis ir daudzpusīgas, harmoniski attīstītas, atbildīgas un radoši domājošas personības veidošana. Sporta filozofijas paradigmas ir vērstas uz šī mērķa īstenošanu. Tā kā sporta izglītības process ir mērķtiecīgi organizēts sabiedrības kultūrvērtību pārmantošanas process, tās vai citas sporta filozofijas atziņas pielietojums būtiski ietekmē gan mācību, gan audzināšanas darbu.

Risinot dažādus sporta darbības jautājumus, filozofiskā pieeja ļauj izstrādāt sporta darbības pamatprincipus, sporta jomā strādājošo uzvedības normas, vispārīgu sporta darbības koncepciju, kuru var pielietot visos sporta veidos. Sporta filozofija pēta cilvēku viņa radītās kultūras vērtību kontekstā un analizē viņa spēju saprast un izskaidrot sporta un sporta filozofijas būtību, ģenēzi, sporta nozaru problēmu aktualitātes un nākotnes perspektīvas. Sporta filozofija ne tikai apkopo un analizē dažādu filozofijas novirzienu pārstāvju viedokļus par sporta būtību, sporta veidu filozofiju un sporta filozofijas nozarēm un funkcijām, bet arī izdara



Foto: Jūris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

secinājumus un izstrādā pamatatziņas, kuras palīdz labāk izprast sporta nodarbi un sporta izglītības svarīgumu, kā arī veido patstāvīgus un visaptverošus spriedumus par mūsdienu sporta sociālajām problēmām un to risinājumiem.

Pētot sportu kā sociālu sistēmu, mūsdienu sporta filozofijā ir vērojama tendence, — atgriešanās pie viengabalainas uztveres par sportu kā sociā-

lu sistēmu, kultūras un civilizācijas fenomenu, īpaši respektējot kopsakarības ar citām cilvēka darbības jomām un akcentējot sporta darbības struktūras un sporta principu apzināšanu, augstāko rezultātu sasniegšanu ar līdzekļiem, kas nav pretrunā ar cilvēces humānisma ideāliem.

Sporta filozofija nav konstanta: sporta filozofijas ģenēzes izpēte ļauj secināt,

ka tā nepārtraukti attīstās; tās problēmu analīzei nepieciešama kritiska un radoša pieeja; tā pastāvīgi aicina atteikties no aizspriedumiem un stereotipiem, interesēties par galvenajām vadlīnijām, paradigmām un inovācijām, balstoties uz mūsdienu sporta zinātnes jaunākajām atziņām.

Sporta filozofijas galvenā problēma ir sportista fenomens kā vienots veselums (fiziskā un garīgā mijiedarbība sportista personībā); sportista dzīves kredo; pasaules uzskata līmeņi, struktūra un tās veidošanas un attīstības faktori; vērtību sistēmas veidošanas un attīstības likumsakarību izpēte). Sporta filozofijas speciālisti sadarbībā ar sporta pedagogijas un psiholoģijas, sporta medicīnas un sporta socioloģijas speciālistiem daudzpusīgi pēta sportista saskarsmi ar treneri, komandas biedriem, pretiniekiem, tiesnešiem, sponsoriem, līdzjutējiem, atlēta veselību, rekreācijas iespējas un dzīvesveidu, attiecības ar partneriem, ģimenes locekļiem un to ietekmi uz viņa personību un sportiskajiem sasniegumiem.

Sporta filozofijai ir daudzfunkcionāla daba. **Sporta filozofijas funkcijas raksturo tās lomu cilvēka un sabiedrības dzīvē.**

Sporta filozofijas fundamentālā funkcija ir:

- veidot izpratni par sporta būtību, sporta filozofijas pamatjēdzieniem, nozārēm un to problēmām, par sporta lomu cilvēka dzīvē, kas ietekmē viņa dzīvesveidu un veselību, attieksmi pret fiziskām aktivitātēm un rekreāciju;

- veidot spēju izvērtēt garīgā un ķermeniskā vienotību cilvēkā un attīstīt vēlmi tiekties pēc garīgās un fiziskās harmonijas;

- attīstīt prasmi analizēt sportu kā sociālu sistēmu un socializācijas faktoru.

Topošā sporta speciālista pasaules uzskata veidošanas funkcija nosaka pieeju tam, kā cilvēks, kurš nodarbojas ar sportu, vērtē sportu kā tādu, izvēlēta sporta veida specifiku un savas iespējas; kā pamato savu viedokli par sporta

lomu savā dzīvē (sporta mērķu, uzdevumu, ideālu, vērtību, principu un dzīves kredo izpratne). Svarīgi, lai topošais sporta speciālists, veidojot savas dzīves scenāriju, nepārtraukti attīstītu profesionālo kompetenci par sporta ideāliem, izvēlētas kvalifikācijas inovācijām, sporta veida filozofiju, treniņu metodiku, cenšoties sasniegt prognozēto attīstības līmeni un kvalitāti.

Sporta filozofijas audzinošā funkcija vistiešāk izpaužas sporta izglītības procesā, — mērķtiecīgi organizētā sabiedrības kultūrvērtību pārmantošanas procesā, kurā tās vai citas sporta filozofijas paradigmas pielietojums būtiski ietekmē gan mācību/studiju, gan audzināšanas darbu. Sporta zinātnieki izdara secinājumus un izstrādā pamatatzīņas, kuras palīdz izprast sporta nodarbību un sporta izglītības svarīgumu dažādu dzimumu un vecumu cilvēkiem, ievērojot viņu individuāli psiholoģiskās īpatnības un socializācijas procesa stadiju specifiku. Pieredze apstiprina sporta filozofijas audzinošās un morālās funkcijas praktisko nozīmību: sekmēt sportistu, izglītības un sporta speciālistu darbības tikumisko un estētisko principu, normu un vērtību izpratni un realizēšanu profesionālajā darbībā; ieinteresēt un norādīt uz nepieciešamību pilnveidoties, tiekties pēc fiziskās, tikumiskās un garīgās harmonijas sevī un citos.

Sporta filozofija — sportam un sportistiem

Mūsdienās palielinās filozofu ieguldījums sporta kā daudzšķautņainas sociālas sistēmas izpētē. Filozofiskai pieejai ir liela nozīme jaunu paradigmu jeb konceptuālu pamatshēmu, problēmu nostādnes modeļa un inovāciju izstrādē, pētījumu rezultātu sistematizācijā un vispārinātu koncepciju izstrādāšanā. To var pielietot visos sporta veidos. Būtiskākās 21. gadsimta aktuālākās sporta filozofi-

jas problēmas ir saistītas ar sporta humanizāciju, ar sporta izglītības, sporta teorijas un prakses problēmu risināšanu, ar mūsdienu sporta garīgajām un ētiskajām vērtībām, kā arī ar jautājumu par sacensību sporta, it īpaši — profesionālā sporta, sociālajām un morālajām vērtībām un funkcijām.

Rosinot jauna tipa sporta speciālista personības attīstību, kuru raksturotu radoša attieksme pret visu jauno, bet rīcība būtu saskaņā ar Latvijas valsts politiku izglītības un sporta jomā, jāņem vērā, ka sporta filozofija ir sporta zinātne, kas sevī ietver praktiskus apsvērumus, pieredzi un apceri, kā optimizēt sporta speciālistu profesionālo darbību. Filozofiskie spriedumi, kas nav derīgi praksei, cieš no teorētiskiem defektiem, jo galu galā visu filozofisko spriedumu mērķis ir vadīt praktisko dzīvi, cilvēka reālo darbību ikdienā, arī sportā.

Sporta filozofijas ģenēzes, sporta specifisko un aktuālo problēmu iztirzājums veicina to risināšanu izglītības un sporta speciālistu praktiskajā darbā, radot interesi padziļināt savas zināšanas par sporta filozofijas visdažādākajām problēmām. Savā kopumā sporta filozofijas funkcijas parāda tās praktisko nozīmi: attīsta domāšanas kultūru, atbrīvo no nedrošības izjūtas, māca būt kritiskiem un radošiem, saskatīt kopsakarības un vispārināt, prasa pamatojumus, argumentāciju, māca trāpīgi formulēt secinājumus, attīsta spēju veidot savas dzīves sporta filozofiju — izvirzot tuvākos un tālākos mērķus un neaizmirstot par galveno mērķi, respektē ne tikai savas, bet arī sabiedrības intereses.

Pētot sporta filozofijas problēmas, jāņem vērā, ka sporta problēmu risinājumu jēga nav rodama reizi par visām reizēm sporta zinātnieku atrastās un mūžīgi noderīgās atbildēs un to iekalšanā. Topošajam sporta speciālistam daudz svarīgāk ir apgūt šādu atbilžu iegūšanas paņēmienus ātri mainīgajā mūsdienu pasaulē; prast pārbaudīt to patiesumu; iegūt iemaņas un prasmes rīkoties atbilstoši tiem. Šādas zināšanas, iemaņas un prasmes sniedz daudzas sporta zinātnes, arī sporta filozofija. □

Informācijas avoti

1. Clearing House. *The Development and Prospectus for Community in the Field of Sport* /Brussels. <http://ec.europa.eu>
2. Coakley Y., Dunning E. *Sport Studies Handbook*. London, 2003.
3. Mechikoff R.A.; Estes S.A. *History and Philosophy of Sport and Physical Education*. Mc.Graw-Hill, 2005.
4. The Institute for International Sport /www.internationalsport.com/
5. International Association for the Philosophy of Sport (IAPS). <http://www.iaps.net>
6. Kretchmar R. *Practical Philosophy of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994.

SPORTA SACENSĪBU ORGANIZĒŠANU

Jau skolas vecuma jauniešiem nav svešs teiciens "Likumu nezināšana neatbrīvo no atbildības". Sporta sacensību organizatoriem tas ir jāzina, jo Sporta likumā ir teikts:

"**sporta sacensības** ir pasākums labāko sportistu vai komandu noteikšanai, kurš noris atbilstoši:

- **normatīvo aktu prasībām,**
- sporta federāciju apstiprinātiem sacensību norises noteikumiem un
- sacensību organizētāju apstiprinātiem nolikumiem."

Lai sporta sacensību rīkotājs izvairītos no morāliem un materiāliem zaudējumiem, no administratīviem sodiem un lai netiktu saukts pie kriminālatbildības, ja viņa rīcībai vai bezdarbībai ir smagas sekas, viņam jāzina un jāievēro vairāki LR likumi un Ministru kabineta noteikumi.

Sporta likums

Likums nosaka šādas normas:

kas var būt sporta sacensību organizators:

- sporta pasākumus organizē un vada kvalificēti sporta darbinieki;
- sporta sacensību organizators var būt juridiska persona, rīcībspējīga fiziska persona, kā arī valsts vai pašvaldību iestāde;
- sporta sacensības ir tiesīgi rīkot arī darba devēji;

sporta sacensību organizatora pienākumi:

- ja pasākums notiek ārpus sporta bāzes, tad par sporta sacensību rīkošanu jāiesniedz iesniegums pašvaldībai, kuras administratīvajā teritorijā paredzēta sacensību norise;
- pirms apņemties rīkot starptautiskas sacensības Latvijā (pasaules un Eiropas čempionātu finālsacensības), ir jāiegūst Latvijas Nacionālās sporta padomes atzinums;
- no valsts budžeta līdzfinansētajos sporta pasākumos jānorāda informācija, ka pasākums tiek atbalstīts no valsts budžeta; kādā veidā tas jā dara, nosaka MK noteikumi;
- sacensību norises vietā un laikā jānodrošina sabiedriskā kārtība, medicīniskās palīdzības pieejamība, higiēnas, ugunsdrošības, drošības tehnikas un citu drošības noteikumu un normatīvo aktu ievērošana, un organizators ir atbildīgs par to;

sportistu, skatītāju un citu sporta sacensību norisē iesaistīto personu pienākums ir ievērot:

Biruta LUIKA



| | |
|---------------------|---|
| Dzimusi | 1946. gadā |
| Izglītība | Latvijas Valsts fiziskās kultūras institūts; Mg. paed., Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas doktorantūra |
| Sporta veids | vieglatlētika |
| Panākumi | vairākkārtēja Latvijas čempionātu godalgoto vietu ieguvēja, ilggadēja republikas izlases dalībniece vieglatlētikā |
| Strādā | Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā, Izglītības un sporta vadības institūta direktore, docente |
| Valāsprieks | darbs dārzā |

- sporta sacensību organizatora norādījumus;
- sabiedriskās kārtības un drošības noteikumus;
- citus normatīvos aktus;

sportista pienākums, piedaloties sporta sacensībās, ir ievērot:

- starptautisko un Latvijas sporta federāciju noteikumus;
- sporta ētikas un godīgas spēles principus;
- antidopinga konvenciju noteikumus;
- citus normatīvos aktus.

MK noteikumi "Noteikumi par darbiem jomās, kurās darba līgums parasti netiek slēgts uz nenoteiktu laiku"

Darba likums nosaka, ka darba līgumu slēdz uz nenoteiktu laiku, bet ir izņēmumi, ko nosaka Ministru kabinets. Izņēmumi ir arī sporta jomā. Šie MK noteikumi noteic, ka uz nenoteiktu laiku darba līgumu var slēgt:

- ar sporta tiesnesi par sporta sacensību un citu sporta pasākumu tiesāšanu;
- par sporta sacensību un citu sporta pasākumu organizēšanu un vadīšanu.

MK noteikumi "Noteikumi par kārtību, kādā norāda informāciju par sporta pasākuma līdzfinansēšanu no valsts budžeta, un minētās informācijas saturu"

Noteikumi nosaka kārtību, kādā norāda informāciju par sporta pasākuma līdzfinansēšanu no valsts budžeta. Informācijas saturā jābūt noteiktam logotipam vai audioierakstam. Ja līdzfinansējums ir lielāks par 10 000 latu, līdzfinansētājs nosaka logotipa lietošanas papildnosacījumus.

Likums "Par Eiropas konvenciju par skatītāju pārkāpumiem un rupju uzvedību sporta pasākumos un īpaši futbola sacensību laikā"

Likums paredz, ka vietās, kur sagaidāmi skatītāju pārkāpumi un rupjas uzvedības izpausmes, sporta organizācijas un klubi kopā ar stadionu īpašniekiem un valsts varas iestādēm saskaņā ar likumdošanā noteiktajām kompetencēm veic praktiskus pasākumus stadionā un tā robežās skatītāju pārkāpumu un rupju uzvedības gadījumu novēršanai un kontrolēšanai, piemēram:

- paredz atbilstošas barjeras un nožogojumus, lai nodrošinātu skatītāju drošību;

REGLAMENTĒJOŠIE TIESISKIE AKTI

- norobežo konkurējošo komandu līdzjutēju grupas vienu no otras;
- aizliedz nokļūšanu sacensību vietās vai stadionos personām, kas pazīstamas kā nemieru cēlāji vai savā uzvedībā var potenciāli tādi kļūt;
- aizliedz skatītājiem ienest stadionos alkoholiskos dzērienus, ierobežo vai aizliedz alkoholisko dzērienu tirdzniecību;
- nodrošina skatītāju kontroli, lai sporta bāzē netiktu ienesti priekšmeti, kas varētu tikt izmantoti vardarbīgas uzvedības izpausmju laikā.

Ar šīs konvencijas noteikumiem īpaši jāiepazīstas tām organizācijām, kas rīko starptautiskas spēles, sporta sacensības, kurās sagaidāmas skaitliski lielas un nekontrolējamas ļaužu masas.

Publisku izklaides un svētku pasākumu drošības likums

Likumā termins “**publisks pasākums**” ir fiziskas vai juridiskas personas plānots un organizēts sabiedrībai pieejams svētku, piemiņas, izklaides, sporta vai atpūtas pasākums publiskā vietā neatkarīgi no īpašuma piederības.

Likums nosaka:

- pasākuma organizatoru;
- par tehnisko drošību atbildīgās personas;
- par sabiedrisko kārtību un drošību atbildīgās personas;
- kārtības uzturētāju, apmeklētāju un dalībnieku **tiesības, pienākumus un atbildību.**

MK noteikumi “Kārtība, kādā pasākuma organizators nodrošina neatliekamo medicīnisko palīdzību publiskā pasākumā”

Noteikumi nosaka kārtību, kādā pasākuma organizators nodrošina neatliekamo medicīnisko palīdzību publiskā pasākumā, tātad, — arī sporta sacensībās.

Pasākuma organizators:

- slēdz līgumu ar ārstniecības iestādi, kas sniedz neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- sedz izdevumus, kas saistīti ar neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- nodrošina attiecīgas norādes, informāciju par neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanas vietu;

- nodrošina dzeramo ūdeni un elektroenerģiju, ja tas nepieciešams neatliekamās medicīniskās palīdzības sniegšanai;

Neatliekamās medicīniskās palīdzības sniedzēja norīkotā atbildīgā persona:

- informē organizatoru par ierašanos un gatavību nodrošināt neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- publiskā pasākuma vietu atstāj pēc pasākuma beigām, informējot par to pasākuma organizatoru.

MK noteikumi nosaka arī neatliekamās medicīniskās palīdzības nodrošināšanai nepieciešamo minimālo resursu — ārsta palīgs, ārsts, medicīniskais transporta līdzeklis — plānošanas metodiku. Plānojot nepieciešamo medicīnisko nodrošinājumu, jāņem vērā šādi faktori:

- kur notiek sacensības — brīvā dabā vai telpās;
- vai tiek tirgotas ieejas biļetes;
- vai sporta pasākums kombinēts ar mūziku vai šovu;
- vai tas ir motosporta pasākums.

MK noteikumi “Noteikumi par publiska pasākuma organizatora civiltiesiskās atbildības obligāto apdrošināšanu”

Noteikumi nosaka kārtību, kādā tiek apdrošināta pasākuma (arī sporta sacensības ir publisks pasākums) organizatora civiltiesiskā atbildība, kā arī civiltiesiskās atbildības apdrošinājuma minimālo summu.

Pasākuma organizators atbild par to, ka tiek noslēgts līgums ar apdrošināšanas organizāciju par pasākuma civiltiesisko obligāto apdrošināšanu.

Apdrošinātājs sedz izdevumus:

- kas saistīti ar pasākuma apmeklētāja dzīvībai vai veselībai nodarīto kaitējumu;
- par pasākuma dalībnieku mantai nodarītajiem bojājumiem.

Noteikumi nosaka minimālās atbildības summas atkarībā no pasākuma dalībnieku skaita.

Tekstā minētie LR likumi un Ministru kabineta noteikumi pieejami interneta vortālā www.likumi.lv, turklāt ir jāskata šo tiesisko aktu konsolidētais variants, jo gandrīz visos šajos aktos ir izdarīti arī grozījumi. □

Informācijas avoti, tiesiskie akti

1. Sporta likums, 13.11.2002.
2. MK noteikumi Nr. 422 *Noteikumi par kārtību, kādā norāda informāciju par sporta pasākuma līdzfinansēšanu no valsts budžeta, un minētās informācijas saturs*, 12.05.2009.
3. Likums *Par Eiropas padomes Antidopinga konvenciju Nr. 135*, 17.12.1996.
4. MK noteikumi Nr. 353 *Noteikumi par darbiem jomās, kurās darba līgums parasti netiek slēgts uz nenoteiktu laiku*, 16.08.2002.
5. Likums *Par Eiropas konvenciju par skatītāju pārkāpumiem un rupju uzvedību sporta pasākumos un īpaši futbola sacensību laikā*, 16.10.2003.
6. Publisku izklaides un svētku pasākumu drošības likums, 16.06.2005.
7. MK noteikumi Nr. 526 *Kārtība, kādā pasākuma organizators nodrošina neatliekamo medicīnisko palīdzību publiskā pasākumā*, 27.06.2006.
8. MK noteikumi Nr. 298 *Noteikumi par publiska pasākuma organizatora civiltiesiskās atbildības obligāto apdrošināšanu*, 08.05.2007.

OLIMPISMS KĀ DOMĀŠANAS VEIDS

Olimpiskās kustības ideja iedarbojas uz cilvēka prātu kaut kādā mistiskā, mums neizskaidrojamā veidā. Jau vairāk nekā 114 gadu mūsdienu sabiedrībā nav sveši jēdzieni — "olimpiskās spēles", "olimpiskā kustība", "olimpisms". No 1896. gada ik pēc 4 gadiem vasarā un no 1924. gada — ziemā miljoniem pasaules iedzīvotāju veita savu uzmanību un interesi, priecājas un bēdājas par savu zemju sportistu veiksmēm un neveiksmēm olimpiskajās arēnās. 2010. gada februārī Latvijas iedzīvotāji ar lielu interesi sekoja notikumiem ziemas olimpiskajās spēlēs Vankūverā. Šo spēļu laikā Sociālo un mediju pētījumu aģentūras "TNS Latvia" sadarbībā ar telekompāniju "LNT" veiktā aptauja liecināja, ka puse jeb 51% ekonomiski aktīvo iedzīvotāju ir atzinuši, ka tiem ir liela interese par olimpisko spēļu notikumiem. Vidēja interese par ziemas olimpiskajām spēlēm ir katram piektajam jeb 19% aptaujāto, bet mazu vai niecīgu interesi pauž nepilna trešdaļa jeb 29% respondentu. Interesanti gan, ar ko olimpiskās kustības ideja iedarbojas uz cilvēku. Kur slēpjas olimpiskās kustības pamatideja? Ko īsti nozīmē olimpisms?

Olimpisma pirmsākumi rodami antīkajā Grieķijā. Tas satur fundamentālus mērķus cilvēka izglītošanai un, kā sacījis barons Pjērs de Kubertēns, **mēģina koncentrēt mirdzošā starā visas morālās vērtības, kas nepieciešamas cilvēka pilnveidošanā.** Antīkās Grieķijas filozofi ticēja, ka fiziskais skaistums, spēks un veselība nav vienīgās īpašības, kas vajadzīgas vīrietim un sievietei, bet, ar vingrinājumu un sacīkšu palīdzību attīstītas, kā arī apvienotas ar morālajām un garīgajām vērtībām, tās var radīt īsti pilnvērtīgu cilvēku, kas būtu līdzsvarots visās savās izpausmēs un darbībā.

Aija
ERTA



| | |
|---------------------|---|
| Dzimusi | 1958. gadā |
| Izglītība | absolvējusi Jēkabpils 1. vidusskolu un Latvijas Universitātes Vēstures un filozofijas fakultāti |
| Sporta veidi | orientēšanās, distanču slēpošana |
| Strādā | Latvijas Olimpiskajā komitejā |
| Valasprieki | rosīšanās pie dabas, zemes darbi |

Ar mūsdienu olimpisma pamatlicēja Pjēra de Kubertēna (SOK prezidents no 1896. līdz 1925. gadam un tās goda prezidents no 1925. gada) svētību olimpiskās kustības pamatdokuments Olimpiskā Harta nosaka olimpisma pamatprincipus un vērtības: **"Olimpisms ir dzīves filozofija, domāšanas un dzīves veids, tieksme pēc prāta, miesas un gara saskaņas. Olimpisma ideāls — harmonisks cilvēks harmoniskā sabiedrībā."**

Tālab 1918. gadā Pjērs de Kubertēns mēģināja izskaidrot, kas ir olimpisms:

"Olimpisms ir nevis sistēma, bet gan domāšanas veids. Tam var būt visdažādākās izpausmes, un nav tādas tautas vai laikmeta, kas varētu pierādīt savas pirmtiesības uz tā atklāšanu. Olimpisms ir domāšanas veids, kas

cēlies no divējāda kulta: piepūles un saskaņas eiritmijas. Palūkojieties, cik neatšķetināmi cilvēka dabā apvienojas abi elementi — galēja sasprindzinājuma izjūta un savaldība? Šķietami pretrunīgi tie tomēr ir izteiktas vīrišķības pamatā.

Vai tad ir kāds cilvēks — šā vārda absolūtajā nozīmē, kurš nemitīgi rūpējas par savas enerģijas saglabāšanu, savu spēku apvaldīšanu — un negūst prieku, parādot vairāk spēka, nekā no viņa tiek gaidīts? Bet tajā pašā laikā vai tad ir kāds cilvēks šā vārda plašākajā nozīmē, kas nejūst prieku par to, ka viņa aizrautība ir pakļauta tīkamai savaldībai un paškontrolei un viņš pats ap sevi rada kārtību, līdzsvarotību un harmoniju? Tātad — mēs spontāni tiecamies pēc spēka izpausmes vai pierastā līdzsvara. Tas ir jāmācās — cītīgi un neatlaidīgi."

(Pjērs de Kubertēns. IV Olimpiskā Vēstule. "Gazette de Lausanne", 22.11.1918. Tulkojums latviešu valodā — "Olimpiskais Kentauris", Nr. 11, 1996. gada jūlijs.)

Olimpisms kā dzīves filozofija cieši savijas ar katra no mums kā indivīda personīgo dzīves skatījumu, mūsu lēmumiem un uzskatiem. Tā ir pretruna starp garu un miesu, kuri viens bez otra nevar eksistēt. Tā ir iekšējā ticība pašam sev, saviem spēkiem, varēšanai un gribēšanai. Olimpisms ne tikai uzsver vajadzību attīstīt ķermeņa spējas, bet kopumā veido cilvēka skatījumu un attieksmi pret dzīvi caur pasaules prizmu. Sports ir ne tikai fiziska aktivitāte, bet arī personas rakstura formētājs un veidotājs.

Laikā, kad sabiedrībā vienu no centrālajām vietām ieņem prātošana par materiālajām vērtībām un naudu, tās trūkumu vai pārlietu lielo daudzumu, otrajā plānā bieži vien paliek prāta, miesas un



Foto: Delinis Coarne, Sports

gara saskaņā. Līdzsvars, bez kura nevar eksistēt dzīvā daba un cilvēks kā viena no tās sastāvdaļām. Ekonomisko kataklizmu laikā šis līdzsvars laiku pa laikam sašūpojas, liekot aizdomāties, kāpēc mēs nonākam situācijās, kuras paši vien esam izraisījuši, kaut it kā neesam vēlējušies.

Uzvara par jebkuru cenu nozīmē izkropļot olimpisko vērtību sistēmu. Olimpiskā kustība nav tikai sports, un sports nav tikai olimpiskā kustība. **Olimpiskā kustība nav tikai medaļas un cīņas sporta laukumā.**

Olimpisma pamatprincipu un vērtību popularizēšana, veicināšana un aizsargā-

šana — tā ir viena no galvenajām 205 pasaules valstu nacionālo olimpisko komiteju (Latvijā — Latvijas Olimpiskā komiteja) misijām, kur noteicošā loma ir olimpiskajai izglītībai, iesaistot tajā visplašāko interesentu loku, — jebkuru neatkarīgi no viņa vecuma, sociālā stāvokļa un fiziskajām spējām. □



SĀKAM SPORTOT!

Edgars BRĒMANIS,
Dr. med.

MANS BĒRNS SĀK SPORTOT

Cilvēka bērns piedzimst mazs un nevarīgs. Tad viņš sāk augt, kļūstot arvien lielāks un smagāks, līdz aptuveni 18 vai 20 gadu vecumā sasniedz savus liela cilvēka gabarītus. Augšana ir tikai viens no bērna sarežģītā attīstības procesa komponentiem. Mainās organisma audu struktūra, proporcijas dažādo orgānu izmēros. Daži veidojumi pastiprina savu darbību vai pat sāk no jauna darboties, citi pārtrauc vai samazina savas funkcijas. Šīs pārmaiņas ir ģenētiski ieprogramētas un visai cilvēku sugai notiek pēc daudz maz līdzīga plāna, bet katra konkrētā indivīda attīstību lielā mērā ietekmē daudzie ārējās iedarbības faktori, kuri katrā gadījumā var būt stipri atšķirīgi. Tas attiecas gan uz ēdienu, gan uz miegu, gan uz pārciestajām slimībām, gan uz fiziskajām un garīgajām aktivitātēm.

Reizēm mums šķiet, ko nu tas mazais zīdaiņītis tur dzird, redz un saprot, tomēr vēlāk izrādās, ka tas, kurš ir daudz ko dzirdējis un redzējis, ir ar lielāku talantu. Tas pats attiecas arī uz cilvēka fizisko attīstību. Tikai darbs dara darītāju. Un te nu mēs esam nonākuši līdz sportam...

Pirms dažiem gadu desmitiem cilvēki bieži savās sarunās lietoja izteicienu: "Es to daru sporta pēc", ar to izsakot domu, ka konkrētais pasākums nenes peļņu, bet tiek veikts prieka pēc. Mūsu dienās, kad sporta attīstība ir gājusi uz priekšu milzu soļiem, mērķi, kādēļ nodarboties ar sportu, var būt dažādi. Sports var būt profesija, ar kuru veiksmes gadījumā var pat pelnīt miljonus. Dažs ar sportu cenšas apmierināt savas ambīcijas, pierādot savu pārākumu pār citiem. Sportot var veselības uzlabošanai un saglabāšanai vai arī vienkārši labai atpūtai. Bērniem kustības jebkurā vecumā veicina ne tikai viņu fizisko, bet arī

garīgo attīstību, tomēr izvēle, kādā nolūkā bērnam jāsāk sportot, ir jāizdara vecākiem.

Ja vecāki ir nolēmuši, ka bērnam vajadzētu sportot, pirmkārt, ir jābūt skaidrībai, kāds ir šī lēmuma mērķis. Ja tā ir nauda, vecāki jau pavisam mazus zēnus regulāri ved uz ledus halli vai citu sporta bāzi, lai viņu atvase, sviedriem vaigā strādājot, kļūtu par profesionāli. Tiek pat ziedotas mācības un studijas. Bet pirms lēmumu pieņemšanas vajag labi padomāt.

Kas nosaka rezultātu konkrētā sporta veidā? Tie ir divi pamatkomponenti. Pirmkārt, cik precīzi tiek izpildītas attiecīgā sporta veida kustības un, otrkārt, kādas ir sportista fiziskās spējas — spēks, ātrums, izturība, veiklība, lokanība. Kustības pēc savas sarežģītības un mācīšanās apjoma ir ļoti atšķirīgas, un līdz profesionālam darbam ārzemju komandā tiek tikai daži. Tāpēc, pirms bērnam ieteikt sportošanu, vajadzētu izvērtēt konkrētā sporta veida darbības raksturojumu un tā atbilstību bērna spējām un iespējām. Gargabalniekam pietiek ar māku skriet, bet vingrotāja, akrobāta vai daiļslidotāja darbību izpilde viņam ir kā Ķīnas ābece. Kustības, kuras ir labi iemācītas, cilvēks izdara nedomājot, centrālā nervu sistēma tās organizē automātiski. Šie vadības automāti ir izveidojušies galvas smadzeņu garozā, kurā apmācības laikā nostiprinās kontakti starp atsevišķajām nervu šūniņām un centriem. Šie sakari ir stabili, nemainīgi. Līdz ar to iemācītā kustība tiek izpildīta vienmēr vienādi — vai nu pareizi, vai arī ar iemācītajām kļūdām, kā, piemēram, basketbolistam Andrim Biedriņam neveiksmīgie soda metieni, kurus, arī būdams miljonāra statusā, viņš nespēj uzlabot. Ja ir doma, ka bērns varētu trenēties peldēšanā, nevajadzētu pašiem mācīt viņam peldēt, bet uzticēt to



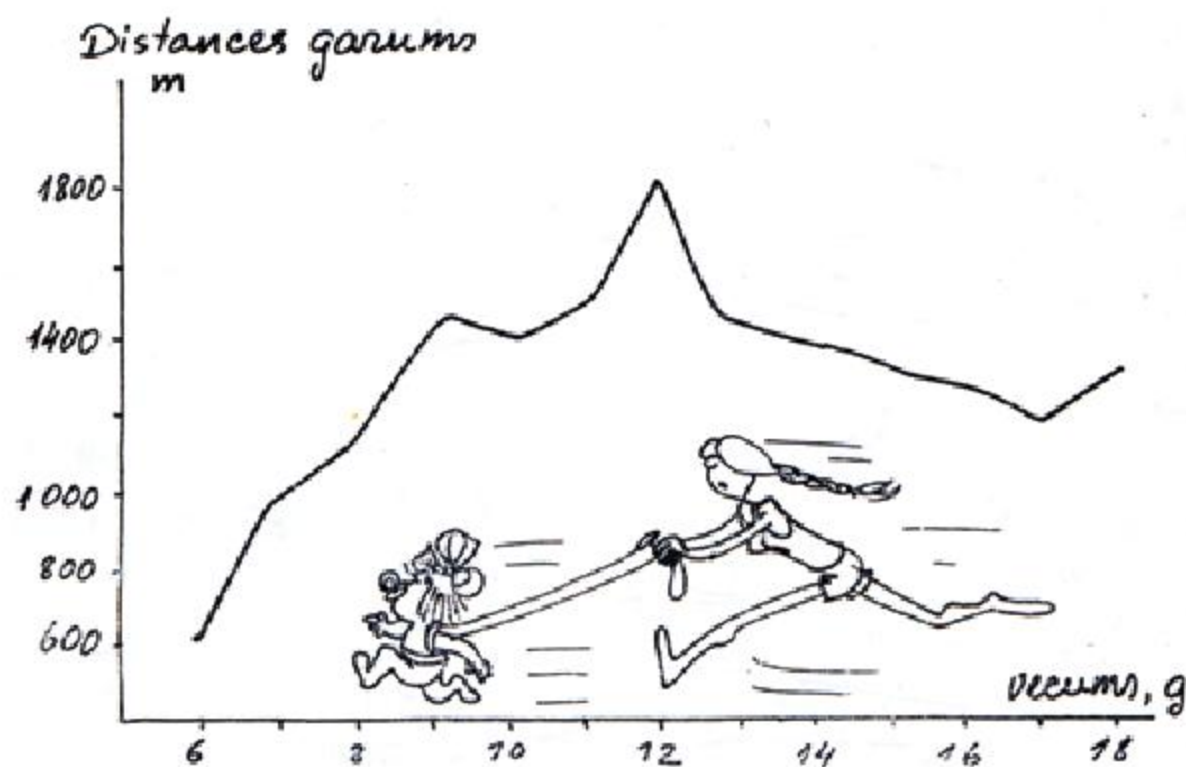
Edgars
BRĒMANIS

| | |
|--------------------|--|
| Dzimis | 1935. gadā |
| Izglītība | Cēsu 1. vidusskola, 1960. g. beidzis Rīgas Medicīnas institūta Vispārējās ārstniecības fakultāti un divgadīgu klīnisko ordinatūru neiroķirurgijā |
| Nodarbojas | ar skriešanu un distanču slēpošanu |
| Panākumi | 16 reizes veicis sacensībās pilnu maratona distanci un 5 reizes Tartu slēpošanas maratonu |
| Strādā | par vācu valodā runājošo tūristu gidu Baltijas valstīs; Dr. med, LSPA docents |
| Vaļasprieki | fiziski aktīvi ceļojumi, teātris, opera, grāmatu lasīšana |

trenerim. Ja bērns nepietiekama spēka dēļ šajā vecumā nav spējīgs darbību veikt pareizi, piemēram, aizvest bumbu no soda metienu līnijas līdz basketbola grozam, mācīšana jāatliek līdz vēlākam laikam.

Bērnu sportā pastāv divi atšķirīgi nodarbību veidi:

- agrīnā specializācija;
- vispusīgā fiziskā sagatavotība.



Vispārējā izturība dažāda vecuma Rīgas skolniecēm — ar metriem atzīmēta uz slīdceļņa noskrietā distance (pirmajās piecās minūtēs skrējiena ātrums bija 2,5 m/s, bet vēlāk — 3,3 m/s)

Nenoliedzami, ka ir daži sporta veidi, kuros augstus rezultātus izdosies sasniegt galvenokārt ar agrīno specializāciju. Turpretī daudzos citos tā var nedot vēlamo efektu. Turklāt, ja nodarbības ir stingri reglamentētas un — nedod, Dievs! — arī vienveidīgas, ar gadiem tās var kļūt apnicīgas. Nav tālu jāmeklē pēc piemēriem, ka viena vai otra sporta veida Latvijas jaunatnes čempions pieaugušo vecumā neko īpašu vairs nav panācis. Tādēļ daudzos gadījumos priekšroka ir dodama vispusīgai fiziskajai sagatavotībai. Tā ir svētīga arī tiem daudzajiem bērniem, kuru pašmērķis nav rekordi, kaut gan ir arī tādi rekordisti, kuri speciālos treniņus ir sākuši stipri vēlu, bet jau ar labu fizisko sagatavotību.

Fiziskās īpašības līdz ar bērna vecumu uzlabojas arī pašas no sevis. Katrai

no tām ir sava atšķirīga vecuma dinamika. Atšķiras gan gadi, kuros tā strauji aug; gan gadi, pēc kuriem tā vairs nepieaug vai pat pasliktinās (piemēram, vispārējā izturība netrenētām meitenēm pēc 13 gadu vecuma), kā arī vecums, kurš obligāti jāizmanto konkrētās īpašības atīstīšanai, ja pieaugušo gados vēlas sasniegt augstu tās līmeni.

Kā redzams zīmējumā, meitenēm, kuras ar sportu nodarbojas tikai skolas stundās, pēc 12 gadu vecuma vispārējā izturība pasliktinās.

Atšķirīgs no citām īpašībām ir spēks, kura treniņš ir jāsāk vēlu, jo tā progress ir saistīts ar dzimumhormonu produkciju, kura sākas tikai pubertātes periodā. Visām citām fiziskajām īpašībām ar nelielām atšķirībām dabīgais pieaugums beidzas jau pirms pubertātes. Tie tad arī ir gadi, kuri jāizmanto treniņiem. Tas gan nenozīmē, ka šie bērni varētu uzvarēt sacensībās pieaugušos, bet ļaus tiem būt labākiem vēlāk, sasniedzot pilngadību.

No deviņu līdz vienpadsmit gadu vecumam bērni ļoti labi iemācās jaunās kustības, viņi šajā ziņā ir veikli. Ja šis laiks tiek izmantots dažādu kustību apgūšanai, kādas varētu būt visas iespējamās sporta spēles, rotaļas, dejas, spēles brīvā dabā, arī vēlākajos gados viņš viegli apgūs jaunās, darbam, sa-



dzīvei vai sportam vajadzīgās darbības. Arī jau krietni pirms šī vecuma apsveicams ir viss, ko mazulis iegūst, braucot ar kājminamo auto, trīsriteni, slidnoties no rotaļu kalniņa vai lēkājot uz atsperīgajām virsmām. No citām fiziskajām īpašībām īpaši jāizceļ vispārējā izturība vai tā sauktās organisma aerobās spējas. Lai cilvēks būtu spējīgs bez noguruma ilgstoši darboties un ātri atpūsties, muskuļi ir bagātīgi jāapgādā ar skābekli. Elpojot skābeklis ar gaisu vispirms nonāk plaušās, tad asinīs, bet, pateicoties sirds veiktajam darbam, asinis pa asinsvadiem plūst uz muskuļiem, kuros ar īpašu fermentu palīdzību norit oksidācijas procesi, kuru rezultātā rodas enerģija. Jo intensīvāks ir darbs, jo vairāk nepieciešama enerģija, vairāk tiek patērēts skābeklis, bet to musku-



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

li saņem ierobežotā daudzumā; tādā daudzumā, ko visas jau minētās sistēmas intensīvas darbības rezultātā spēj piegādāt muskuļiem. Tās savukārt var būt dažādi attīstītas, ar dažādām darb-spējām. Bērnam tās līdz ar gadiem pilnveidojas, bet sportistam tās ir labāk attīstītas nekā netrenētam cilvēkam. Piemēram, ja parasta vīrieša sirds tilpums ir 700 mililitru, labākajiem pasaules klases profesionālajiem riteņbraucējiem šis sūknis var pārsniegt pat 1400 mililitru. Tie ir divi dažādas klases sūkņi. Jautājums ir tikai, kad cilvēka organismā lielā sirds spēj izveidoties līdz tādiem apmēriem? Vai tad, kad augšanas un dabīgie attīstības procesi ir pabeigti, vai tad, kad sirds vēl tiek pilnveidota? Šeit vietā salīdzinājums ar jaunbūvi, kura rīt ir jānodod lietošanā un kurā

kaut ko vēlamies izmainīt, un celtni, kuras būvdarbi tikko ir uzsākti. Tas pats attiecas uz elpošanas orgānu sistēmu, asinsvadiem un citiem darbā noslogotajiem orgāniem.

Izturība attīstās, ja treniņā tiek izpildītas ilgstošas slodzes. Daudzu sporta veidu pārstāvji tāpēc skrien krosu. Bērniem ātri apņik vienvēidīgs darbs, tādēļ jāizdomā dažādas aizraujošas nodarbības ar spēļu raksturu, pārgājieni uz noteiktu interesantu galapunktu, pārvietošanās ar velosipēdu, skrituļslidām, skrituļdēli, airēšana; ziemā, — slēpošana ar distanču slēpēm, slidošana... Ātrums un ilgums jāizvēlas individuāli atbilstoši bērna vecumam un sagatavotībai. Vislabāk to regulēs pats bērns. Intensitāti, tas ir, ātrumu, viņš var izvēlēties arī par lielu, bet tad pēc brīža viņš apstāsies vai kļūs lē-

nāks. Tas būs kaut kas līdzīgs intervāla treniņam. Darba apjomu, tas ir, veicamos kilometrus, izvēlas pieaugušie, bet bērnam labāk pateikt to nevis kilometros, bet ar konkrētu mērķi dabā.

Kad ir nolemts doties uz sporta skolu, ja mērķis nav čempiona tituls, ieteicams izvēlēties tādus sporta veidus un disciplīnas, ar kurām var nodarboties arī vecumdienās. Ārzemēs pat pastāv jēdziens "visa mūža sports". Cilvēks, kurš trauksmainajos karjeras izaugsmes gados pēc studijām ir pametis sportu, gadiem krājoties un dzīvei kļūstot drusku rāmākai, labprāt atkal uzspēlē tenisu vai kādu no komandu spēlēm, iet uz peldbaseinu, slēpo vai veic citas sportiskās aktivitātes.

Cilvēkam patīk darīt to, ko viņš prot. Tā vecāmāte, kura caurām dienām var darboties ar adīkli rokās, diezin vai adīšanu apguva pēc aiziešanas pensijā. Tāpat ir arī ar sportu... Ja jaunībā tas nebūs iemīlēts, rets būs cilvēks, kurš bumbu pirmo reizi ņems rokās, būdams jau mūža otrā pusē. Varbūt kādreiz, ja būsim laimīgi izkūlušies no ekonomiskās krīzes, arī pie mums, līdzīgi kā ārzemēs, darbosies riteņbraucēju, airētāju, tūristu, alpīnistu, skrējēju un citu sporta veidu interešu klubi, kuros regulāras nodarbības apmeklē pat cilvēki, kuri jau labu laiku saucas pensionāri. **Un šie ļaudis gan spēka gados, gan vēl krietni pēc tiem nemeklēs sabiedrisko transportu, lai pilsētā nobrauktu dažas pieturas, kuras viņi ar labsajūtu var veikt kājām.**

Gādīgie vecāki, rūpējieties par to, lai jūsu bērni ir sekmīgi skolēni, bet atcerieties seno romiešu teicienu, ka tikai veselā miesā mājō vesels gars. Un šī miesa jāšāk kopt jau kopš agras bērnības. Turklāt ir vēl viena būtiska atšķirība, vai jums ir dēls vai meita. Sākoties pubertātes periodam, būtiski mainās bērnu domāšana, intereses. Zēni šajā vecumā labprāt spoguļi vēro savus augošos muskuļus un, vēlēdamies tos palielināt, bez problēmām pievēršas sportam, bet ar meitenēm ir savādāk. Skuķēns, kurš kopā ar pārējiem daudzjās pa sētu, ir pārvērties jaunkundzē ar citām, vairāk romantiskām interesēm. Tādēļ tās meitenes, kuras līdz 12 gadu vecumam nav nodarbojušās ar sportu, regulārās nodarbībās iesaistīt ir grūti. Cita lieta ir pārorientēt no viena sporta veida uz citu, tikai tam vienam tad ir jau jābūt... Tāpat kā zēniem, arī meitenēm vispusīgā fiziskā sagatavotība bez spēka treniņa un bez piespiešanas nekad nevar tikt sākta par agru. □

Eleonora CIRCENE,
fizioterapeite

KĀDS SPORTA VEIDS BĒRNAM IR PIEMĒROTŠ?

Kad mūsu bērns pieaug, mēs aizvien vairāk aizdomājamies par to, kādā sporta veidā viņu virzīt trenēties. Šajā procesā tiek izvērtēts ģimenes budžets, mājvietas apkārtnē pieejamās iespējas; noskaidrots, kurp savus bērnus trenēties ved draugi un kas ir prestiži.

Vēriģi un rūpiģi vecāki, izvēloties sporta sekciju, ņems vērā bērna vēlmes un intereses, kā arī centīsies pamanīt dotības un sportiskās iemaņas, kuras bērnam dāvājusi daba. Taču kas ir šīs sportiskās iemaņas? Iemaņas ir anatomski-fizioloģiski un psiholoģiski priekšnoteikumi, kuriem pievienojot pacietību un smagu darbu, iespējams sasniegt noteiktus panākumus kādā darbības jomā.

Izrādās, gan laba fiziskā forma, gan tādas īpašības kā spēks, izturība, elastī-

ba lielā mērā ir atkarīgas no organisma ģenētiskā pamata. Ir cilvēki, kuriem sasniegt lielisku fizisko formu nesagādā nekādas grūtības, bet ir tādi, kas nespēs to sasniegt, pat pieliekot maksimālas pūles. Turklāt dažādi cilvēki fizisko formu var iegūt dažādos veidos. Tie, kas ir mantojuši spēju palielināt muskuļu spēku, ne vienmēr spēj uzaudzēt lielus muskuļus, bet tie, kas māc labi skriet un lēkt, var izrādīties bezspēcīgi svarcelšanā. Šajā jomā veikti daudzi pētījumi, un tie parāda, ka ir cilvēki, kuriem fiziskās aktivitātes sniedz manāmu ieguvumu, bet ir arī tādi, kam tās nesniegs nekādu labumu, turklāt — ja treniņš nebūs piemērots cilvēka dabas dotībām, treniņš spēj pat kaitēt.

Ģenētikas zinātnieki spēj noteikt sportiskās dotības pat jaundzimušajam, rodot iespēju jau laikus izvēlēties bērnam piemērotāko sporta veidu, kas ne-



Eleonora CIRCENE

| | |
|--------------------|------------------------------------|
| Dzimusi | 1965. gadā |
| Izglītība | LSPA |
| Strādā | par fizioterapeiti privātpraksē |
| Vaļasprieki | joga, grāmatu lasīšana |



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

radīs negatīvu iespaidu uz viņa veselību. Ja jūs uzskatāt, ka jūsu bērna ģenētiskie talanti nav pietiekami spēcīgi, tās vēl nav beigas. Diez vai viņš kļūs par čempionu (kaut gan, kas to lai zina?), taču ir cilvēki, kuri spēj sasniegt augstus rādītājus, spītējot treneru un pedagogu skepticismam. Tādas īpašības kā apņēmība, darbības un pašcieņa sportā ir ļoti nozīmīgas. Cilvēks spēj izprast, cik lielā mērā viņam konkrētais sporta veids padodas tikai tad, kad sāk cītīgi un mērķtiecīgi trenēties. Lai arī viss nav mūsu rokās, tomēr ar neatlaidību un gribas spēku ir iespējams sasniegt daudz.

Krievijas zinātnieka Ivana Pavlova un viņa sekotāju pētījumi liecina, ka cilvēka spējas lielā mērā ir saistītas arī ar viņa centrālās nervu sistēmas darbību. Kā zināms, nervu sistēmas galvenās īpatnības ir impulsu pārraides ātrums, kustīgums, līdzsvarotība un spēks. Izvērtējot šo īpatnību izpausmes, tika izveidoti četr-

ri personības iezīmju tipi: sangvinīķis, holēriķis, flegmatīķis un melanholiķis. Katram no šiem tiem ir savas uzvedības un apkārtējās vides uztveres īpatnības. Tādēļ arī katram tipam piemērotākie sporta veidi ir atšķirīgi.

Ja dominē **holēriskā tipa personības iezīmes**, cilvēks ir ekstraverts, kaujiniecisks, dzīvīgs, viegli un ātri nokaitināms. Ar īpašu sparību viņš var ķerties pie darba, viņš tajā iesaistās ar īpašu azartu. Iegrimstot darbā, viņš izjūt spēku pieplūdumu, ir gatavs pārvarēt jebkādas šķēršļus (pat nerēķinoties ar apkārtējo cilvēku vēlmēm) un patiešām pārvar tos. Taču brīdī, kad spēki ir izsīkuši, viņš nolaiž rokas. Viņam ir raksturīgs izteikts aizkautinājums. Tādiem bērniem, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, bieži vien ir raksturīga sekmības līmeņa krasa dinamika, — kritumi un pieaugumi, taču tie spēj viegli apgūt ilgtermiņa prasmes. Viņu rīcība un uzvedība bieži vien tiek no-

vērtēta kā "nedisciplinēta". Holērisku iezīmju cilvēkiem piemērotākie sporta veidi ir tādi, kuros noteicošas ir ilgtermiņa prasmes: vieglatlētika, futbols (taču ne vārtsarga pozīcija), hokejs, dažādi cīņas sporta veidi, lielais teniss...

Sangvinisko iezīmju tips — ekstraverts, kustīgs, viegli piemērojas darbības apstākļu maiņai, viegli atrod kontaktu ar apkārtējiem, komunikabls, neizjūt kautrīgumu, kontaktējoties ar nepazīstamiem cilvēkiem. Visbiežāk jūtas optimistiski. Liela nervu sistēmas procesu aktivitāte palīdz viegli pārslēgt uzmanību, apgūt visu jauno. Tādi bērni visbiežāk viegli apgūst vingrinājumu tehniku, spēj precīzi veikt dažādus ilgtermiņa uzdevumus. Sporta veidi, kuri ir īpaši piemēroti sangvinīķiem, ir komandu sporta veidi (basketbols, hokejs, futbols, sinhronā peldēšana), daiļslidošana...

Ja dominē **flegmatiskā tipa iezīmes**, cilvēki ir intraverti, mierīgi, vienmēr nosvērti, uzstājīgi un mērķtiecīgi; spēj saglabāt mieru pat sarežģītās situācijās. Viņi spēj pretoties vilinājumam, nenovērs uzmanību uz sīkumiem, kādēļ var veikt uzdevumus, kas prasa ilgstošu un metodisku piepūli. Šim tipam piemīt arī ļoti liela izturība. Nodarbojoties ar sportu, šādi bērni viegli apgūst grūti koordinējamās kustības. Flegmatikiem vispiemērotākie sporta veidi ir peldēšana, vieglatlētika (garās distances), vingrošana, šahs, ātrslidošana, velosports, biatlons, slēpošana...

Pieaugot, — labi piemēroti intensīvam darbam trenāžieru zālē.

Melanholisko iezīmju tipu no citiem personības tipiem atšķir vājas darbības. Viņus vienmēr biedē jauna vide; viņi nav komunikabli un bieži vien samulst, runājot ar nepazīstamiem cilvēkiem. Mēdz noslēgties sevī. Taču tiek uzskatīts, ka šie cilvēki lieliski spēj piemēroties apstākļiem un vismaz viduvējā līmenī spēj veikt dažādu veidu kustību vingrinājumus. Lai gan šāda tipa bērns nejutīsies labi lielajā sportā, tomēr arī viņam var piemērotu sporta veidu, kurā viņš jutīsies pietiekami komfortabli. Atbilstoši sporta veidi ir peldēšana, šahs, kalnu slēpošana, galda teniss.

Bieži vien, izvēloties sporta veidu savam bērnam, vecāki nepārdomā jaunā sportista personības iezīmju tipa atbilstību sporta darbību raksturam. Arī tad, ja tas ir zināms, sporta veida izvēlē nedrīkst pajauties tikai un vienīgi uz personības iezīmju analīzi. Atvērta tipa sekcijās treneri vispirms pievērsīs uzmanību fiziskajiem dotumiem un fizisko īpašību attīstībai. Ja jūsu bērnam medicīnisku iemeslu dēļ nav liegtas sporta nodarbības, izvēloties sporta veidu, ir jācenšas ņemt vērā viņa miesas uzbūvi un fizioloģiskās īpatnības.

Ir vairāki miesas uzbūves tipi (Ernests Krečmers):

Pirmajam tipam (astēniskais, ektomorfa) ir raksturīga garena un tieva ķermeņa uzbūve, liels plaušu tilpums, garas ekstremitātes. Tādi bērni ir ļoti izturīgi, taču fizisku spēku no viņiem nevar gaidīt, neskatoties ne uz kādiem treniņiem. Šādiem bērniem tiek rekomendēti izturības vingrinājumi, kurus veicot, progresē arī ci-



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

tas viņu kustību īpašības. Sākumskolas bērniem ir jāpievēršas ātruma un spēka vingrinājumiem (lēcieni, mešana, vingrinājumi ar bumbu, sporta spēles). Tajā pašā laikā šādu bērnu mīļākie sporta veidi ir velosports, slēpošana, peldēšana, airēšana, garu distanču skriešana.

Otrajam tipam (piknētiskais, endomorfa) ir raksturīgi lieli muskuļi, liels daudzums zemādas tauku (ir tendence uz lieko svaru). Tādiem bērniem piemīt liels spēks, taču viņi nespēj panest ilgstošu slodzi. Lai attīstītu šo bērnu potenciālu, ir jāveic vingrojumi, kas attīsta ātrumu un spēku. Vislielākos panākumus viņi var gūt cīņas sporta veidos (sambo, džudo un austrumu cīņu veidos), diska mešanā, dažās sporta spēlēs (hokejs, ūdenspolo). Nedaudz vecākiem bērniem piemēroti sporta veidi ir svarcelšana, vingrošana. Meitenēm vislabāk piemērotas ir aerobikas nodarbības. Pusaudžu periodā tādi bērni labprāt uzturas fitnesa zālēs, lai veidotu vizuāli pievilcīgu figūru un nostiprinātu veselību.

Trešajam tipam (atlētiskais, mezomorfa) pieder cilvēki ar izteikti proporcionālu ķermeni un labi attīstītiem ske-

leta muskuļiem. Pie šā tipa pieder 50 procenti cilvēku, un lielākā daļa normatīvu ir piemērota tieši viņiem. Tādiem bērniem labi padodas gandrīz visi fizisko vingrinājumu veidi un sporta veidi.

Krasi izteikta astēniskā un piknētiskā miesas uzbūves tipa bērnu vecākiem ieteicams ar lielu atbildību izvēlēties sporta veidu, — izvēlēties tāds sporta veids, kuros bērns nodarbojas ar prieku un kuri viņam vislabāk padodas; lai sports būtu emocionāli patīkams vaļasprieks, nevis smaga darba nasta.

Svarīgi ir arī izprast, vai bērna vecums ir atbilstošs aktivitāšu uzsākšanai konkrētajā sporta veidā.

Fiziskās aktivitātes veidus var iedalīt trīs kategorijās:

Sporta veidi, kuros galvenais ir **precīza koordinācija un kustību tehnika** (vingrošana, akrobātika, lēkšana uz batuta, peldēšana, daišlidošana, lielais teniss un galda teniss), — darboties tajos jāuzsāk pēc iespējas agrāk;

Ja sporta veids prasa **izturību, spēku un taktisku domāšanu** (cīņas veidi, volejbols, vieglatlētika, slēpošana, ātrslidošana), — darboties šajos sporta veidos jāuzsāk vēlāk, kad bērna ķermenis ir pietiekami izveidojies.

Sporta veidi, kas prasa **fizisku briedumu, lielu izturību un spēku** (airēšana, svarcelšana, velosports, vieglatlētikas mešanas disciplīnas, bodibildings), bērniem līdz 14 gadiem nav ieteicami.

Sportiskās aktivitātes ieteicams uzsākt tad, kad straujāk attīstās galvenās motorās īpašības un spējas:

1. Kustība:
 - lokanība (6—7 gadi);
 - ātrums (8—11 gadu);
 - izturība (pēc 11 gadu vecuma);
 - spēks (12—13 gadu);
2. Koordinācija:
 - reakcijas ātrums (8—9 gadi);
 - ritma izjūta (9—12 gadu);
 - līdzsvars (10—11 gadu);
 - sarežģīta kustību tehnika (10—12 gadu);
 - orientēšanās telpā (pēc 12 gadu vecuma).

Lai katra sportā pavadītā diena sekme bērnam personības izaugsmi un nodrošina labu veselību visas dzīves laikā! □

Informācijas avoti

1. Jungs K.G. *Psiholoģiskie tipi*. Rīga, 1993.
2. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. *Такие разные дети: Шаги физического развития*. Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
3. Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка*. М.: Издательский центр Академия, 2001.

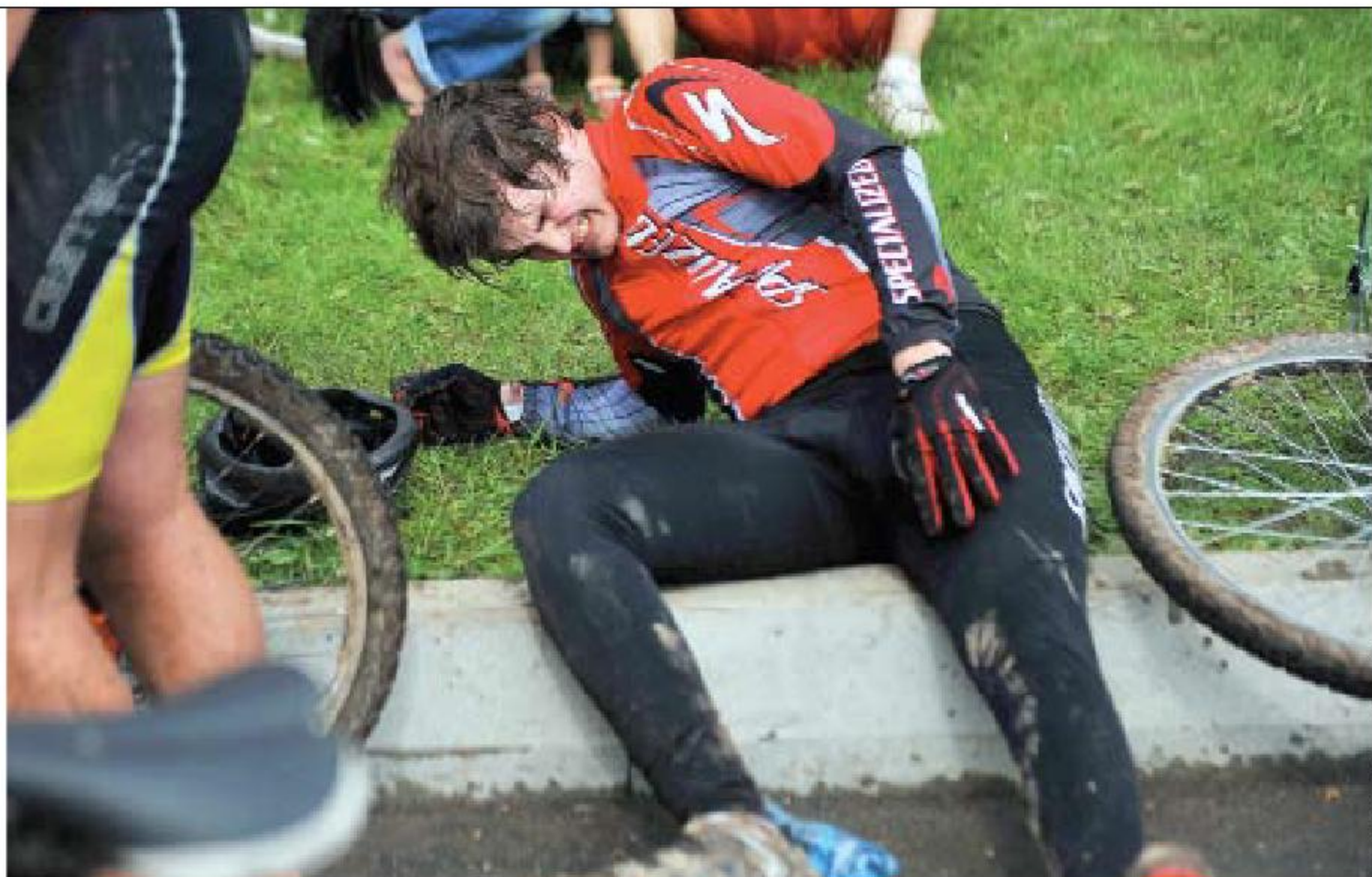


Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Agita ĀBELE,
Dr. paed., Mg. psych.,
LSPA profesore

KĀ PĀRVARĒT NEVEIKSMES?

Klūt par uzvarētāju, parādīt augstus sasniegumus sportā, izcīnīt godalgotas vietas sacensībās — tāds ir daudzu jauno sportistu un viņu vecāku sapnis. Taču ceļš uz uzvarām ir saistīts ne tikai ar pozitīvām emocijām, bet arī ar daudziem zaudējumiem un sarūgtinājumiem, un daudzu jauno sportistu karjera beidzas, tā īsti pat nesākoties. Sportā ir gan piekāpšanās spēcīgāka sāncensība priekšā un dusmas par savu neprasmību vai nespēku, gan arī savstarpējās nesaņķšanās, neiecietība un sarūgtinājuma pilni brīži, kad šķiet, ka visas sporta pozitīvās puses ir kaut kur izgaisušas. **Kā tādos brīžos nezaudēt ticību sev un savām spējām, kā pārvarēt šķēršļus un rast spēkus turpināt sporta nodarbības?**

Tie ir visai sarežģīti jautājumi, kuru sekmiģs risinājums ir saistīts ar pozitīvu vērtību, attieksmju un pašapziņas veidošanos. Ja sporta nodarbību laikā būs iespējams apzināties savas prasmes, lepoties par paveikto un, pārvarot grūtības, stiprināt savu pārliecintību par sasniegumu iespējamību, tad arī veidosies tādas personības iezīmes kā atvērtība, uzdrošināšanās, radošums, ticība sev un pozitīva pašuztvere. Bērnu un jauniešu sporta nodarbību galvenais uzdevums ir veselības veicināšana, ko Pasaules Veselības organizācija definē kā fizisku, psihisku un sociālu labizjūtu. Līdz ar to tiek akcentēti trīs veselības uzturēšanas faktori, kas apstiprina cilvēka psihosomatisko vienotību.

Psihologiskā labklājība ir saistīta ar personības potenciāla izpausmēm, ko sportā nodrošina sportista atbilstoša



Agita ĀBELE

| | |
|---------------------|---|
| Dzimusi | 1964. gadā |
| Izglītība | LSPA, LU; Dr. paed., Mg. psych |
| Sporta veidi | daiļslidošana, autosports |
| Panākumi | 1978. līdz 1983. g. Latvijas čempione daiļslidošanā |
| Strādā | par profesori LSPA Teorijas katedrā, ZA eksperte sporta zinātnē |
| Vaļasprieki | daiļslidošana, ceļojumi, atpūta dabā, grāmatu lasīšana |

fiziskā, tehniskā un taktiskā sagatavotība. Viens no galvenajiem psiholoģiskās labklājības komponentiem ir **pašakceptēšana**, kas izpaužas kā pozitīva attieksme pret sevi, atzīstot un pieņemot dažādas savas personības puses — kā pozitīvās, tā arī negatīvās. Pašakceptēšana attiecas gan uz savu pagātni, izjūtot apmierinājumu par izdzīvoto, gan arī uz nākotni, apzinoties savas izaugsmes iespējas un sasniegumu iespējamību. Jaunā sportista pašuztvere veidojas ciešā sociālās vides kontekstā. Treneru un vecāku vērtējumi un norādījumi, personiskās izaugsmes izjūta, savu sasniegumu salīdzinājums ar vienaudžu veikumiem, atbalsts vai noraidījums emocionāli saspringtās situācijās — tie ir ļoti svarīgi psiholoģiski aspekti konkrētu situāciju risināšanā bērnu sportā.

Psiholoģiskās labklājības izjūta ir arī nozīmīgs veiksmīga trenera darbības balsts, jo ne vienmēr sportisti sekmīgi realizē treniņu procesa uzdevumus un ne vienmēr paši treneri ir apmierināti ar savu darbību. Treniņu problēmsituācijas ir un būs vienmēr, bet jautājums ir: **kā tās sekmīgi risināt, kā tās vērtēt un kādu attieksmi veidot pret sevi.**

Ikdienas spriedzes pārpilnajās dienās treneriem nepieciešams atgādināt sev un saviem jaunajiem sportistiem vairākus dzīves uztveres pamatprincipus — pamatnostādnes, kuras ļaus pamanīt savas spējas un sasniegumus, uzturēt pozitīvu attieksmi pret sevi un citiem un veidos pārliecinātību par savas darbības sekmīgumu, kas kopumā nodrošinās psiholoģiskās labklājības izjūtu.

1. Ikviens izjūt iekšējo nedrošību, un tas nav nekas īpašs

Katram dzīves laikā ir bijusi negatīva pieredze, un tā ir sekmējusi iekšējas nedrošības izjūtas veidošanos. Tas ir neizbēgams process, kas visvairāk ietekmē bērnus, jo viņi spēcīgi pārdzīvo situācijas kontroles zaudēšanu, jūtas nevarīgi un ievainojami, pārdzīvo iekšēju paniku, bailes un tukšuma izjūtu. Ārēji šie pārdzīvojumi izpaužas spilgtās emocionālās reakcijās — dusmu lēkmēs, raudāšanā, saigšanā, neadekvātās darbībās. Ja, laikam ritot, šie pārdzīvojumi un attiecīgās emocionālās reakcijas kļūst par ieradumu, tas nostiprinās personības iezīmēs un sāk veidot ierastu uzvedības scenāriju līdzīgās dzīves situācijās. Taču, ja šādu nedrošības izjūtu cēlo-

ņus izprot, bet emocionālos pārdzīvojumus uztver kā parastu parādību, tas ir pirmais solis uz pozitīvu uztveri un veselīgu attieksmi pret dzīvi. Nedrošības izjūtu sekmīgāk var pārvarēt ar pašiedvesmas un pozitīvas pašapstiprināšanas vārdu izteikšanu.

2. Domas nosaka jūtas un pārdzīvojumus

Vairums cilvēku satraukuma un negatīvu emociju iespaidā sevī saskata tikai negatīvās īpašības, mokās pašpārmetumos un sevi uztver kā dzīves zaudētāju vai situācijas upuri. Tiek uzdoti jautājumi sev: vai es esmu pietiekami labs?, kāpēc man nekad nekas nesanāk, kā iecerēts?, vai es nevarēju rīkoties savādāk?, vai tiešām es neesmu nekam derīgs?, tikai ar mani tā varēja notikt... Protams, ka šādām domām līdzīgi komplektā nāk sarūgtinājums, vilšanās, bezpalīdzība un krasi samazinās darbības motivācija. Veidojas tāds kā neveiksmnieka uzvedības scenārijs, kad visu notiekošo pavada uztraukums, raizes, nelaimes izjūta un neveiksmīgas darbības priekšnojautas. Slikts noskaņojums rodas pats no sevis, un situācijas uztverē domas saistās ar faktu, ka nekādas citas izvēles iespējas nepastāv un ka visu laiku ir kāds personisks apdraudējums, par kuru ir jāraizējas. Dominē ilgstoša dzīves spriedzes izjūta, — kā es varu beigt raizēties?, ar manu trako darbu man nav izvēles!

Lai nekristu panikā un nevajadzētu savu uzmanību veltīt negatīviem pārdzīvojumiem, jāizprot, ka jūs varat kaut ko darīt, lai justos citādi. Tiklīdz jūs sapratīsiet, ka domas nāk pirms jūtām, jūs spēsit saprast, ka neesat bezspēcīgs. **Ir kaut kas, ko jūs varat darīt, — jūs varat pārstāt raizēties, jūs varat izmainīt savu domāšanas veidu un tajā pašā laikā atklāt, ka sākat justies labāk.** Pašiedvesmas vārdi un apkārtējo atbalsts, ticot jūsu spējām un sekmīgumam, var jums iemācīt uzņemties atbildību par savām domām un izmainīt šādu upura vai neveiksmnieka uzvedību. Ja jūs turpināsiet vairojot nedrošības izjūtu, ja tā paliks neizaicināta un nepārvarēta, tad jūsu iekšējais nedrošais bērns sagraus jūsu dzīvi. Iemācoties domāt pozitīvi, tiek ierosinātas arī pozitīvās emocijas.

3. Dzīves kontrole ir ilūzija, nevis risinājums

Satraukums un depresija ir slikti vadīti mēģinājumi kontrolēt savu dzīvi. Kad iekšējā nedrošība rada emocionālos ievainojumus un bezspēcību, sa-



traukums un depresija nav nekas vairāk kā slikti vadīti mēģinājumi atgūt kontroli. Satraukums to veic caur papildu enerģijas izlietošanu, bet depresija — caur enerģijas taupību.

Nedrošība rada ievainojamības sajūtu. Kad jūtaties ievainojams, vēlme kontrolēt situāciju, šķiet, ir dabīga un konstruktīva reakcija. Tā var sākties kā konstruktīva vēlme, taču kontrolēta dzīve vienmēr rada uztraukumu par iespējamo kontroles zaudēšanu.

Nedrošība ir arī alkatīga: jo vairāk kontroles jums ir, jo vairāk jūs meklējat. Nekas nekad neļauj jums justies pietiekami droši. **Patiesība ir tāda, ka dzīvi nevar kontrolēt.** Vislielāko apjukumu rada fakts, ka kontrole dod pagaidu atvieglojumu. Ja jūs esat pamanījies izmanipulēt vai ieglamot dzīvi tā, ka tā, šķiet, ir rāma un kontrolēta, uz to brīdi tiek izjūsts atvieglojums, toties izmisuma brīžos jo spēcīgāka ir zaudējuma izjūta. Ja jūs esat godīgs attiecībā pret sevi, jūs zināt, ka kontrole ir tikai ilūzija. Tā ir kā orkāna acs, tā ir nepatiesa rāmuma izjūta pirms dzīves vētras turpinājuma.

Ja pilnībā kontrolēt dzīvi nav iespējams, kāda ir atbilde uz jautājumu par vēlmi vadīt un regulēt pašam savu dzī-



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

vi? Atbilde ir — atjaunot pašuzticēšanos, iekšējas stabilitātes un drošuma izjūtu, lai dzīves kontrolēšanas vietā mēs būtu gana drosmīgi to vienkārši dzīvot.

4. Nedrošība ir ieradums, ko var lauzt

Jūs nepiedzimāt nedrošs, — jūs to iemācījāties! **Mēs iemācāmies šaubīties par sevi un neuzticēties sev, un, ja šīs destruktīvās attieksmes tiek pastiprinātas, tās kļūst par ieradumiem.** Ieradumus ir grūti lauzt, jo tāpat kā jebkurš muskulis, kurš tiek gana nodarbināts, arī ieradumi ar laiku kļūst stiprāki.

Pašiedvesmas treniņš dos jums nepieciešamo spēku, metodes un gribas spēku, lai salauztu savus nedrošības veidotos ieradumus. Sāciet pārliecināt sevi jau tagad, jo viss, kas ir iemācīts, var tikt pārmācīts. Te atrunu nevar būt — katrs

ieradums ir laužams. **Viss, kas ir nepieciešams, — tas ir mērķtiecīgas darbības plāns, nedaudz pacietības un apņēmība!**

5. Pozitīva domāšana ir patstāvīga izvēle

Jums ir izvēle — dzīvot nedrošībā un satraukumā vai saskatīt dzīves gaišās puses. Iespējams, jūs nespējat kontrolēt domu iešaušanos savā prātā, bet jums **nav tām jāseko** kā padevīgam kucēnam. Ja, piemēram, jums prātā raisās doma — es nespēju to izdarīt, es izgāzīšos! —, jūsu nedrošības izjūta acīmredzami jūs izaicina. Jūsu atbilde izaicinājumam var būt divējāda:

- turpināt un attīstīt šīs domas ar frāzēm: kas notiks tad, ja es to nespēšu?, ko tad es darīšu?, tas ir briesmīgi..., ko citi par mani domās?;

- apstādināt nedrošības izjūtu jau tās sākumā. Ja jūs apjēdzat, ka jums ir izvēle,

jūs varat uzstāt — tā ir tikai mana nedrošība, kas runā, un es atsakos to klausīties; es zinu, ka ir citas domas un izvēles.

Jums ir jāapzinās savas izvēles iespējamība, — noraidīt šo domu un neiespaidoties, emocionāli to nepārdzīvot. Jau pati izvēles iespējamības apzināšanās ļaus jums justies drošākam un pievērsīs jūsu nākamās domas veselīgai, pozitīvai esošās situācijas uztverei.

6. Ticība savām spējām dod iespēju būt sekmīgam

Cīņa par iekšēju drošības un pārliecības izjūtu prasa divas lietas: **pareizu attieksmi un pareizu motivāciju.**

Attieksme ir prāta noskaņošana īstajā virzienā, un motivācija ir šīs "es varu" attieksmes pastiprināšana ar enerģiju. Ja attieksme norāda uz atbilstošā mērķa izvēli, motivācija ir tas, kas ļauj jums atbalstīt savu piepūli un noiet visu ceļu līdz mērķa sasniegšanai. Sāciet mainīt savu attieksmi jau tagad! Sāciet ar dažiem pozitīviem verbāliem pašapstiprinājumiem — es to spēšu!, Man izdosies.

Ticiet, ka jūs to varat, un jūs radīsit sev iespēju to varēt!

7. Labs treneris ir labs motivētājs

Pasaulē labākajam trenerim ir jābūt arī labam motivētājam. Tehnika, iemaņas un fiziskā kondīcija spēs virzīt jūs un jūsu sportistus tikai **līdz konkrētai sasniegumu robežai, taču bez pareizas motivācijas jūsu rezultāti liks jums vilties.** Nekur tas nav svarīgāk kā iekšējas nostādnes veidošanā, pārvarot iekšējo nedrošību. Ikvienā treniņā, saskaroties ar kādiem ārējiem vai iekšējiem šķēršļiem, jums ir iespēja pierādīt sev, ka spējat vadīt savas domas un virzīt emocionālos pārdzīvojumus vēlamajā virzienā. Esiet aktīvi, un jau pirmo panākumu apzināšanās jums sniegs papildu aktivitāti, apņēmības izjūtu un ļaus izjust pozitīvu dzīves enerģijas pieplūdumu!

Šie dzīves uztveres pamatprincipi sekmes psiholoģiskās labklājības izjūtas veidošanos. Ieteicams tos laiku pa laikam sev atgādināt, līdz pozitīva pašuztvere kļūs par jūsu ikdienas ieradumu. □

Informācijas avoti

1. Ābele A. *Sporta psiholoģijas pamati*. Rīga: RaKa, 2009.
2. Luciani J. J. *Self-coaching. The Powerful Program to Beat Anxiety and Depression*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
3. Ozoliņa Nucho A., Vidnere M. *Stress: tā pārvarēšana un profilakse*. Rīga: Biznesa partneri, 2004.
4. Svence G. *Pozitīvā psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2009.

KO UN KĀ DZERT TRENINĀS UN SACENSĪBĀS

Atlēti ikdienā, treniņos un sacensībās dzer dažādu veidu dzērienus — sporta dzērienus, elektrolītu dzērienus vai vienkārši ūdeni. Kuru dzērienu izvēlēties; kad un kāpēc tie ir jālieto? Tas it kā ir vienkāršs jautājums, bet tajā pašā laikā ir nepieciešamas zināšanas, kāpēc vispār cilvēkam ir jādzer. Cilvēka organismā ir aptuveni 75 līdz 80% ūdens. Vairums fizioloģisko procesu notiek, tikai pateicoties ūdens klātbūtnei. Piemēram, lai enerģijas produkcēšanā izmantotu vienu gramu glikozes, ir nepieciešami aptuveni 3—5 grami ūdens. Smadzenēs esot aptuveni 85% ūdens, bet mēs domājam, ka domājam ar šo ūdeni. Piemēru par ūdens būtisko lomu cilvēka organismā ir ļoti daudz — visus nenosauksi...

Ikdienā ūdeni dzer tad, kad ir slāpju sajūta. Sporta zinātnieki ir noskaidrojuši, ka slāpju sajūtas gadījumā ir izveidojies ūdens deficīts (dehidratācija), kā rezultātā netiek kvalitatīvi producēta enerģija un līdz ar to fiziskās darbības samazinās par 8 līdz 10% (spēks — par 10%, bet ātrums par — 8%). Pietiekami jaudīgi dopingi, kuri sportā ir aizliegti, darbības, iespējams, palielina par 2—3%. Ūdens ir ļoti jaudīgs dopings, bet ar vienu atšķirību, — to drīkst lietot, kad vien ir vēlēšanās. Atlētam nepieciešams dzert ūdeni vai kādu citu šķidrumu, kura pamatā ir ūdens.

Šķidrums organismā, pirmkārt, nodrošina dzesēšanas (termoregulācijas) funkciju. Slodžu nodrošināšanai cilvēka organismā tiek producēta enerģija, kuru izmanto visu fizisko un garīgo aktivitāšu nodrošināšanai. Producētās enerģijas pa-

Viesturs KRAUKSTS



| | |
|---------------------|--|
| Dzimis | 1942. gadā |
| Izglītība | Latvijas Valsts fiziskās kultūras institūts, Maskavas centrālā fiziskās kultūras institūta aspirantūra, Dr. paed. |
| Sporta veidi | smailošana, kalnu slēpošana un ūdens slēpošana, PSRS sporta meistars, aptuveni 15 reizes Latvijas čempions šajos sporta veidos |
| Strādā | par profesoru Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijā |
| Valāsprieki | medības un zinātnisko rakstu studēšana, aktīvā atpūta ar ģimeni |

matā ir siltums, no kura tikai 30—40% tiek iegūta ķīmiskā enerģija un tālāk vēl mazāk (15—20%) — mehāniskā enerģija. Fizisko slodžu nodrošināšanai lielā daudzumā tiek producēts siltums, kā rezultātā palielinās ķermeņa kopējā temperatūra. Organisms optimāli funkcionē samērā šaurā temperatūras līmenī. Lai nodrošinātu šo optimālo temperatūru — aptuveni 37 °C, cilvēka organismā darbojas termoregulācijas procesi. Paaugstinoties temperatūrai, vispirms asinis tiek pārda-

lītas no iekšējiem orgāniem, tajā skaitā arī no noslogotajiem muskuļiem, uz ķermeņa ārējo virsmu — ādu, no kuras tiek izdalīts siltums apkārtējai videi. Tas ir sarežģīts process, bet tā galvenā funkcija izpaužas svīšanas procesā. Sviedros gandrīz 100% ir ūdens. Temperatūra tiek atdota, sviedriem izgarojot. Jo intensīvāka ir slodze, jo lielāka ir siltuma produkcēšana, jo vairāk svīst, jo vairāk zaudē ūdeni, jo lielākas problēmas ir enerģijas produkcēšanā, kaut gan enerģētiskās izejvielas ir pietiekamā daudzumā. Pārkarstot virs 40 °C, atlētam rodas smagas problēmas darbības līmeņa nodrošināšanai, un sacensību darbības efektivitāte samazinās pat tad, kad apkārtējās vides temperatūra ir zemāka pat par +15 °C. Svīšanas rezultātā organismā samazinās ūdens koncentrācijas līmenis, un tā deficīta rezultātā veidojas ļoti daudzas problēmas ne tikai sporta aktivitāšu jomā, bet var būt arī problēmas ar veselību un pat rastes draudi dzīvībai. Situāciju, ka organismā ir samazināts ūdens daudzums, sauc par dehidratāciju. Ko darīt? Acīmredzot tikai vienu — jādzer ūdens vai dažādu veidu dzērieni. Atlētiem nepieciešams dzert ievērojami vairāk nekā fiziski neaktīviem indivīdiem. Par cik vairāk? To nosaka atlēta izmēri, slodzes intensitāte un ilgums, vides temperatūra, dzimums (sievietes svīst mazāk), kā arī iedzimtība vai ģenētika. Svīšanas intensitāte identiska līmeņa slodzēs norāda uz enerģijas produkcēšanas potenciālajām iespējām. Atlētu, kuri svīst vairāk, organismā tiek producēts lielāks daudzums enerģijas, kas sportā norāda uz reālām perspektīvām.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Slāpju sajūtas gadījumā ir sasniegts tāds ūdens deficīts, ka darbības ir ievērojami samazinātas. Lai to nepieļautu, nepieciešams sistemātiski dzert ūdeni vai citu šķidrumu, lai normalizētu šķidruma daudzumu organismā. Elites līmeņa atlēti dienas laikā sistemātiski dzert ūdeni. Viņiem parasti ir līdzīgs kāda pudele minerālūdens (negāzēta). Slodzes laikā, kad notiek intensīvāka svīšana, palielinās ūdens zudumi, kurus nepieciešams nekavējoties kompensēt, ik pēc 15 līdz

20 minūtēm izdzerot aptuveni 200 līdz 250 mililitru šķidruma. Neskatoties uz to, ka atlēti slodzes laikā dzer pietiekami intensīvi, tikai daļu izdzerot ūdens treniņa laikā organisms absorbē un ar visu dzeršanu izveidojas ūdens deficīts. Tomēr tas ir ievērojami mazāks, nekā tad, ja vispār nedzer ūdeni. Pēc slodzes nepieciešams pēc iespējas ātrāk likvidēt zaudēto ūdens daudzumu, pirmo 15—20 minūšu laikā pēc slodzes izdzerot ūdeni aptuveni 150% no zaudētā daudzuma.

Ūdens zudumu nosaka sveroties pirms un pēc slodzes. Kāpēc 150%? Tāpēc, ka slodzes laikā ir bloķēta nieru darbība un tās neproducē urīnu. Tiklīdz tiek pārtraukta slodze, nieru darbība strauji intensificējas, un tā rezultātā vēl vairāk samazinās ūdens koncentrācijas līmenis organismā.

Ar tīra ūdens dzeršanu var iegūt minimālu efektu. Lai iegūtu optimālu efektu,

ūdenim nepieciešams pievienot 6 līdz 7% cukura un uz vienu litru ūdens — naža galu vāramās sāls (NaCl). Šāda cukura koncentrācija intensificē ūdens absorbciju zarnu traktā. Ūdens temperatūrai jābūt zēmai — aptuveni 12 līdz 15 °C, jo tad var vairāk iedzert. Liela loma ir ūdens garšai, kuru var noorganizēt pēc sirds patikas, tomēr vajadzētu orientēties uz dabīgām garšu veidojošām vielām — jāizvairās no dažādām ķīmiskām garšvielām. Šāda veida šķidrumu var lietot visas dienas laikā. Dzeršanu nepieciešams iesākt tūlīt pēc piecelšanās, jo naktī cilvēks izelpo lielu ūdens daudzumu, it īpaši telpās ar radiatoru apkures sistēmu. Atkarībā no atlēta lielumiem no rītiem nepieciešams tukšā dūšā izdzert aptuveni 300 līdz 500 mililitru ūdens. Jādzer sistemātiski. Nedrīkst pieļaut slāpju sajūtu, jo tad jau ir par vēlu un pastiprināta dzeršana nespēj kompensēt zaudēto šķidruma daudzumu.

Lai nevajadzētu tik daudz dzert ūdeni, uzturā lielos daudzumos vajadzētu iekļaut ēdienus šķidrā veidā. Pēdējā laikā ir aizmirstas zupas — vajadzētu atjaunot sentēvu tradīcijas un atlētu uzturā obligāti iekļaut dažādas zupas. Svīstot cilvēks zaudē Na, Cl, K, Ca un citas minerālvielas, kuras ūdenī izšķīdušā veidā veido elektrolītu sistēmu, kas nodrošina impulsu plūsmu pa nerviem uz muskuļiem. Ja nav šo elektrolītu, ir apgrūtinātas kustības un koordinācija. Lai normalizētu elektrolītu koncentrācijas pakāpi, uzturā ieteicams lietot sāļtus gurķus, sīķi un cita veida sāļjumus.

Cik daudz jādzer? Kā noteikt normu? Ja organismā ir šķidruma deficīts, urīnam ir tumša krāsa (nejaukt, ja pārāk lielas un nevajadzīgās devās ir lietoti ūdenī šķīstošie vitamīni, C vitamīns). Ūdens deficīta gadījumā ir palielināta urīna koncentrācija, kā rezultātā tiek bojātas arī nieres, kuras atlētiem vairumā gadījumu funkcionē ar nepietiekamu efektivitāti, pateicoties ūdens deficītam.

Šķidrumu var atjaunot, lietojot augļus, Latvijā augušus ābolus, saknes un dārzeņus. Sacensībās ir ieteicami banāni, jo tajos ir daudz ūdens un citu uzturvielu, kuras ir vēlams atjaunot jau slodzes laikā. Banānus slodzes realizēšanas laikā ir vieglāk ēst, nekā dzert ūdeni.

Amerikas sporta medicīnas koledžas 1996. gadā publicētajos materiālos tiek rekomendēts:

■ katram atlētam — individuālu uzturu un adekvātu dzērienu daudzumu 24



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

stundu laikā pirms slodzes, lai veicinātu normālu ūdens daudzuma līdzsvaru pirms slodzes vai sacensībām;

■ divas stundas pirms slodzes izdzert apmēram 500 līdz 800 mililitru dzērienu, lai veicinātu normālu ūdens līdzsvaru organismā un nodrošinātu normālu svīšanas procesu;

■ slodzes laikā atlētam sākt dzert dzērienu pietiekami agri un ar regulāriem intervāliem, lai pilnībā atjaunotu to ūdens daudzumu, kuru zaudē svīstot;

■ dzert atdzesētu dzērienu apmēram 15 °C, kā arī ar patīkamu garšu, lai stimulētu dzeršanu un veicinātu ūdens at-

jaunošanos. Dzērienam jābūt praktiskā traukā, no kura ir iespējams viegli dzert, realizējot slodzi;

■ slodzēs, kuras ir ilgākas par vienu stundu, dzērienam pievienot ogļhidrātus un/vai elektrolītus. Slodzēs, kuras ir īsākas par vienu stundu, var dzert arī tikai tīru ūdeni.

Dzēriena koncentrācija, ja slodze ir ilgāka par vienu stundu, ir aprēķināma ar izdzertā ūdens daudzumu un ogļhidrātu (cukuru) piedevu tā, lai vienā stundā būtu 30 līdz 60 gramu ogļhidrātu, lai samazinātu noguruma veidošanos. Ūdens

daudzums, kuru var patērēt vienas stundas laikā, ir apmēram 600 līdz 1200 mililitru ar 4 līdz 8% ogļhidrātu.

Nātrija piedeva (0,5 — 0,7 g/l) ir nepieciešama, ja slodze ir ilgāka par vienu stundu. Tā ir nepieciešama, lai izsargātos no hiponatrēmijas, — kad asins plazmā būtiski samazinās nātrija koncentrācija:

- 50 g glikozes, 0,5 g nātrija hlorīda (1/7 daļa tējkarotes);
- 1,5 g nātrija bikarbonāta, — dzeramā soda (1/2 tējkarotes);
- visiem komponentiem pievienot 500 mililitru ūdens, sajaukt, līdz visi komponenti ir absolūti izšķīduši;
- pievienot kādu no komerciālajām bezcukuru sulām (100 ml);
- pievienot ūdeni, lai kopējais tilpums būtu apmēram viens litrs.

Ja garša ir pārāk salda, var pievienot 2,5 g sāls, dzeramo sodu. Noslēgt trauku, lai nepieklūst gaiss. Izlietot triju dienu laikā.

Eksperimentālā veidā nepieciešams noteikt, cik daudz dzēriena katrā reizē var izdzert, jo kuņģa piepildījums zināmā mērā var atstāt arī negatīvu efektu uz slodzes realizēšanu. Nosakot ķermeņa masas zudumus, nosveroties pirms un pēc slodzes, var konstatēt, cik daudz dzert slodzes laikā.

Tā kā bērni un pusaudži uz fiziskām slodzēm reaģē ievērojami atšķirīgākā formā nekā pieaugušie, viņi arī ūdeni dzer daudz vairāk, lai nodrošinātu stabilu veselību un darbības.

Bērni ir daudz vairāk pakļauti dehidratācijas riskam un siltuma dūriem (pārkaršanai):

- bērni nespēj pielāgoties karstumam;
- bērni slodzes laikā vairāk pārkarst, jo bērni svīst ievērojami mazāk nekā pieaugušie;
- bērniem uz katru masas kilogramu ir lielāka ādas virsma, tādēļ aukstumā viņi ātrāk atdziest;
- sirds spēja ir pazemināta, tā mazāk pumpē asinis;
- bērni sliktāk realizē slodzes karstumā.
- Bērni karstumam aklimatizējas divas trīs reizes lēnāk nekā pieaugušie.

Ieteicamās ikdienas ūdens devas:

- 1 — 6 gadus veciem bērniem: 60 — 90 ml/kg/dienā;
- 7 — 10 gadu veciem bērniem: 55 — 65 ml/kg/dienā;
- 11 — 18 gadu veciem bērniem: 40 — 50 ml/kg/dienā.

Dehidratācijas pazīmes bērniem:

- sausas lūpas un mēle;
- grauž acu kaktiņus;
- urīnam ir spilgta krāsa vai tas ir tumšs;
- urīnam ir izteikti spēcīgs aromāts;
- reta urinēšana;
- neliels urīna daudzums;
- apātija un enerģijas deficīts;
- pieaug sirdsdarbības frekvence;
- paaugstinās ķermeņa temperatūra.

Ja zinām, ko drīkst un vajag dzert atlētiem, vienmēr ir arī tādi faktori, kurus atlētiem neiesaka. Pasaules vadošie sporta dietologi nerekomendē dzert tādus komerciālos dzērienus kā "Coca-Cola", "Fanta", "Pepsi-Cola" un visus pārējos tirdzniecībā nopērkamos sintētiskos dzērienus. Ne velti daudzās pasaules valstīs skolās un to tuvumā ir aizliegta šo sintētisko dzērienu tirdzniecība. To ļaunums izpaužas pakāpeniski.

Adekvāti dzerot ūdeni, ir iespējams ievērojami palielināt atlēta darbības. Tomēr ūdens nav vienīgais, kas bez treniņiem palielina darbības. Vēl lielāka loma ir uzturam, kas zināmā mērā ievērojami atšķiras no uztura, kuru lieto fiziski neaktīvi indivīdi. □





Foto: Jānis Bērziņš-Somā, Sports, Nīme

ESI VESELS!

Inese JAUNZEME,
Dr. med.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KLUBA PILOTPROJEKTS “STĀJAS MĀCĪBA SĀKUMSKOLĀ”

Inese
JAUNZEME

Kāpēc radās doma par projektu “Stājas mācība sākumskolā”?

1. Novērojumi par lielu skaitu skolēnu ar stājas novirzēm, kas saņrauc gan skolotājus, gan trenerus, gan, protams, medikus.

2. Parādība, ka liels skaits skolēnu dažādu iemeslu dēļ nepiedalās sporta nodarbībās. Vēl vairāk — dažkārt vecākiem ir noraidoša attieksme pret sporta stundām vispār! Un tas viss — uz nepāprotama sēdoša dzīvesveida fona.

Par stāju, par stipru un veselu muguru, par labiem vingrinājumiem ir vērtīgas atziņas, kas nonākušas līdz mums gan kā vēstures mantojums, gan kā jaunākie atzinumi, ko pielieto mūsu vadošie atlēti, bet visā visumā sabiedrībā kustību kultūras nozīme netiek apzināta pilnā mērā. To apstiprina novērojumi skolās un diemžēl arī slimnīcās. Tādēļ projekta moto “Stipra un vesela mugura. Mācīsimies lietot savu kustību aparātu!” ir mēģinājums pievērst uzmanību šīm problēmām.

Projektā tika izvirzīti galvenie 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 priekšmetam.

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

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

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

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

Rezultāti

Pilotprojekta uzsākšanai bija nepieciešams iepriekš teorētiski un praktiski apmācīt pieteikušos skolotājus. Pateicoties Rīgas Stradiņa universitātes lektoru un Olimpiešu 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 elpošanu, par līdzsvara vingrinājumu pielietošanas iespējām. Praktiskās nodarbības tika plānotas ar tādiem vingrinājumiem, kurus iespējams izdarīt klasē. Tika ietverta stājas un kustību psiholoģisko

| | |
|---------------------|--|
| Dzimusi | 1932. gadā |
| Mācījusies | Rīgas Medicīnas institūtā |
| Sporta veids | basketbols, vieglatlētika |
| Panākumi | zelts XVI Olimpiādes spēlēs šķēpmešanā |
| Strādā | Latvijas olimpiešu kluba prezidente |
| Vaļasprieks | grāmatas un dārzs |

LĪDZSVARS VIDĒJA UN VECĀKA GADAGĀJUMA CILVĒKIEM AR STĀJAS TRAUCĒJUMIEM

Mūsdienu ritms ir mainījis cilvēka kustību darbību, un kā sekas ir parādījušās izmaiņas mugurkaulājā un pasliktinājies balsta—kustību aparāts. Cilvēka monotons dzīvesveids ir pretunā viņa ģenētiski ieprogrammētai nepieciešamībai būt kustīgam. Intuitīvi rodas vēlme pēc dabiskām un daudzveidīgām slodzēm, un pēdējos gados ir pieaudzis ne tikai jaunu, bet arī vidēja un vecāka gadagājuma cilvēku skaits, kuriem ir svarīgs veselīgs dzīvesveids. Vēlme pēc aktīvas fiziskās darbības pelna cieņu un uzslavu, taču ne vienmēr tā garantē vēlāmā rezultāta sasniegšanu. Gadiem ejot, cilvēkam līdzī nāk arī stājas fizioloģiskās izmaiņas, mainās ķermeņa forma, un tas sāk uztraukt cilvēkus. Stājas un balsta—kustību izmaiņas savukārt izraisa dažādas sāpju sajūtas mugurā un locītavās, tā apgrūtinot kustības.

Dienas garumā cilvēks visbiežāk izpilda vienvēidīgas kustības. Šīs kustības ir saistītas ar vienvēidīgu sadzīves un profesionālo slodzi. Šo slodzi vai ilgstošu ķermeņa stāvokļu rezultātā rodas muskuļu disbalanss. Tas ir līdzsvara traucējums dažādu muskuļu vai muskuļu grupu saskaņotā darbībā. Visbiežāk novērotās sekas ir muskuļu vājums vai saīsināšanās un nesinhrona muskuļu saliecēju un muskuļu atliecēju darbība.

Stāju ietekmē arī sociālpsiholoģiskais diskomforts, veselības pasliktināšanās (redzes, dzirdes pasliktināšanās, slimības) un citi faktori.

Ķermenis un apziņa — vienas sistēmas elementi

Mūsu emocijas pastāvīgi norāda uz svarīgāko, ko cilvēks jūt un kā vērtē tiešanos uz izvēlēto mērķi. Piemēram, ja cilvēks iet taisni, — tā ir drosmes pazīme; ja neizlēmīgs cilvēks izvairās no tiešas rīcības, — tas atspoguļojas viņa kustībās. Ķermeņa un apziņas psihosomatisko saikni cilvēks parasti neapzinās, taču tā spilgti pamanāma depresijas, hronisku slimību vai nelabvēlīgu apkārtējās vides faktoru gadījumos un izpaužas kā neadekvāti muskuļu sasprindzinājumi — muskuļi nepakļaujas vēlmei tos atbrīvot un neatslābinās pat miegā.

Pievēršot uzmanību savam ķermenim un cenšoties dzīvot skaistumā un grācijā, mēs mācāmies apzināti pildīt vingrinājumus, meklējam savas personības attīstības iespējas, risinām problēmas, izvērtējam sava ķermeņa prasības un vādām iekšējās psiholoģiskās problēmas.

Ir zināms, ka vingrojums, ko veic ar stingru darbības izpildes iekšējo kontroli, ir rezultatīvāks nekā mehāniski izpildītas kustības. Tieši līdzsvara vingrojumu



Vera
ŠEVČENKO

| | |
|-----------|------------|
| Dzimusi | 1957. gadā |
| Izglītība | LSPA |
| Strādā | LSPA |



Viesturs
LĀRIŅŠ

| | |
|--------------|--|
| Dzimis | 1947. gadā |
| Izglītība | Tartu Universitāte, Dr. med |
| Sporta veids | basketbols |
| Strādā | par profesoru LSPA un vadošo pētnieku Sporta medicīnas institūtā |
| Vaļasprieki | džeza mūzika, velotūrisms |

izpildes laikā ir nepieciešams veikt uzma-
nību iekšējām izjūtām un darbību savstar-
pējai saskaņotībai. Ja zūd uz iekšējām iz-
jūtām balstīta kontrole, līdzsvars kļūst
nestabils un vingrojums nav izpildāms pa-
reizi. Liels atkārtojumu skaits vingrināju-
ma izpildē sekmē automātiskas kustību
kontroles izveidi, tāpēc līdzsvara izjūtas
sekmēšanai ir nepieciešams mainīt vin-
grinājumus.

Ieteicamie vingrinājumi

Kādus vingrinājumus un cik daudz va-
jadzētu izpildīt vidēja (pēc 35 gadiem) un
vecāka (46 līdz 60 gadiem) gadagājuma
cilvēkiem?

Piedāvājot līdzsvara un kustību koordi-
nācijas vingrojumus un vingrinājumus, ne-
pieciešams katram cilvēkam individuāli
izvērtēt stājas traucējumus, novērot un no-
teikt kustību dinamikas īpatnības un uzināt
iepriekšējo sporta nodarbību raksturu un ko-
pējo slodzi. To izvērtējot, būs vieglāk atrast
esošo nepareizo kustību stereotipu un no-
teikt tā novēršanas iespējas. Īpaša vērtība
pievēršama cilvēkiem, kuru stājas traucēju-
mi ir izveidojušies dzīves gaitā (traumas vai
kādu citu faktoru dēļ) pēc 35 gadu vecuma
un kuri, vairākus gadus apmeklējot speciā-
las nodarbības stājas labošanai, tomēr nav
sasnieguši vēlamo rezultātu.

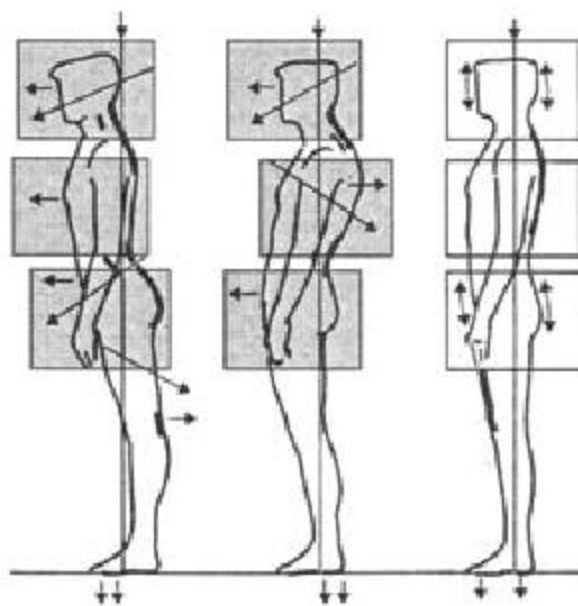
Cilvēki dodas uz dažādiem sporta un
rehabilitācijas centriem, neko nezinot par
savas fiziskās attīstības līmeni. Taču tie-
ši neatbilstība starp veselības stāvokli,
fizisko īpašību attīstību un nodarbībai iz-
vēlēto slodzi noved pie atsevišķu mus-
kuļu pārpūles, nesagatavoto locītavu pār-
slodzes, nelabvēlīgas fiziskās attīstības.
Nepietiekama sagatavotība fiziskām slo-
dzēm, kļūdas, izvēloties treniņu metodi-
ku, un muskuļu pārslodze veido apmē-
ram 50 procentus no visiem muskuļu
disbalansa veidošanās iemesliem.

Līdzsvars ir saistīts ar kustību sav-
starpējo koordināciju, ķermeņa smaguma
centra izvietojumu ķermenī, fizisko saga-
tatavotību, kustību plastiskumu. Izvērtējot
kustību koordinācijas attīstību, jāsecina,
ka ķermeņa pozas uzturēšanas funkci-
ja reflektīvi noris jau augļa embrionālajā
stadijā, bet augot un attīstoties straujas
koordinācijas pilnveidošanās posms no-
slēdzas 17 līdz 18 gadu vecumā.

Labā koordinācija ļauj pilnīgāk, ātrāk,
mērķtiecīgāk, ekonomiskāk un precīzāk
realizēt mērķtiecīgas kustību aktivitātes da-
žādās vides apgrūtinājuma situācijās. Otrs



būtisks uzdevums mērķtiecīgās aktivitātēs
ir darbības korekcijas nodrošināšana, kas
pārsvārā balstās uz redzes kontroles sig-
nāliem. No tā var secināt, ka visas dzīves
laikā būtu vēlams koordinācijas un līdzsva-
ra izjūtas izvērtēšana un trenēšana.



Smaguma centrs

Līdzsvara izjūtas noteikšanai vēlams
zināt ķermeņa kopējo smaguma centru.
Kopējais smaguma centrs ir iedomāts
punkts, kurā summējas visu cilvēka ķer-
meņa daļu smagums, un tas izmainās
atkarībā no kustīgo ķermeņa daļu stā-
vokļa. Parasti cilvēka kopējais smaguma
centrs atrodas mugurkaula jostas daļas
otrā skriemeļa līmenī. Pareiza stāja veici-
na līdzsvara izjūtu un kustību stabilitāti.

Organisma funkcionēšanā biome-
hāniskie traucējumi ir neizbēgami.
Neatkarīgi no tā, vai ķermeņa izmaiņas
traucējumi ir acīmredzami vai nav, tos ir
nepieciešams noteikt, jo pat nemanāmas
kopējā ķermeņa smaguma centra novir-
zes nopietni ietekmē muskuļu tonusu.
Tas sekmē disbalansa veidošanos, ku-
ra ietekmē ikdienas kustību realizēšanā
organisms tērē papildu spēku gan ķer-
meņa horizontālā stāvokļa noturēšanai,
gan arī kustību veikšanai. Paaugstināta
tonusa ietekmē muskuļi saspiež blakus



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

esošos nervus un tiek traucēta visa organisma saskaņota un savstarpēji sabalansēta darbība, jo tajā pašā laikā citi muskuļi tiek pārmērīgi atslābināti.

Cilvēkam novecojot, savu ietekmi liek izjust dažādi fizioloģiskās novecošanas mehānismi, taču to ietekmes straujumu var kontrolēt ar mērķtiecīgu speciālu vingrinājumu iedarbību.

Eksistē divi stājas uzturēšanas uzskati:

■ Vieni apgalvo, ka vienkāršāk ir kontrolēt sevi, saglabājot vertikālu stāvokli. Tas neprasa papildu spēkus, mazāk nogurdina cilvēku, paaugstina dar-

baspējas. Pietiek koncentrēties uz pareizu muguras stāvokli ikdienā, piemēram, ja sākumā sēdēt ar vertikālu muguru ir neērti un nogurdinoši, vēlāk pakāpeniski šī diskomforta izjūta izzūd un parādās pareizas pozas noturēšanas ieradums;

■ Otri savukārt argumentē, ka ilgstoša pareizas pozas uzturēšana ir nesamērīgi grūta, — pamēģiniet paši vienu divas stundas nosēdēt taisni, kontrolējot sevi! Netrenētām cilvēkiem tas nemaz uzreiz neizdosies.

Abu uzskatu adekvātumu katrs var izvērtēt pats, — cilvēki ir dažādi, un arī stājas disbalansa iemesli ir atšķirīgi.

Izvērtējot dažādu autoru sniegtos ieteikumus, kā vērtīgs vingrojums līdzsvara izjūtas trenēšanai tiek ieteikts

Romberga pozas pielietojums. Līdzsvara treniņš, izmantojot Romberga pozu, ir ieteicams dažāda gadagājuma cilvēkiem, un to iesaka izpildīt piecas minūtes katru dienu ar katru kāju. Vingrojuma izpilde — plūstoša un lēna. To veicot, tiek trenēts līdzsvars, nostiprinās muskuļi, palielinās locītavu kustīgums un asins cirkulācija organismā. Izpildot Romberga pozu, ir iespējamas improvizācijas, lai dažādotu un apgrūtinātu treniņa procesu. Pozas izpildes laikā elpošana kļūst vienmērīga, precizējas to iekšējo sajūtu signāli, kuri koordinē muskuļu, locītavu un vestibulārā aparāta darbību, kas kopumā sekmē darbības paaugstināšanos. Arī neiropatologi nervu sistēmas traucējumu pakāpes izvērtēšanai pielieto Romberga pozu un šo kontrolvingrojumu var izpildīt pašpārbaudes nolūkos.

Romberga poza:

Lai to veiktu, ir jāsaliek kājas kopā, pirkstgali un papēži cieši sakļauti, ceļi saskaras kopā, ķermeņa svars vienmērīgi sadalīts uz abām kājām. Tad jānostājas pareizā stājā: pleci nedaudz atvīzīti atpakaļ, lāpstiņas nedaudz satuvinātas, mugurkauls pastiepts uz augšu, galva ar taisnu skatienu uz priekšu. Kājas pārmaiņus saliekt balstā ar pēdu pret otras kājas augšstilbu



Vēl viens daudzu autoru ieteikts vingrinājums ir soļošana krustsolī, kas sekmē ķermeņa darbību savstarpēju saskaņošanu un trenē daudzas muskuļu grupas. Šo vingrinājumu izmanto, lai pilnveidotu gaitu, kā arī lai nostiprinātu vēdera un iegurņa muskulatūru.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Labā stāja nav tikai greznība, bet arī rūpīga darba rezultāts. Vēlam veiksmi! □

Informācijas avoti

1. Kempf H.D. *Die Ruckenschule*. Hamburg, 2004.
2. Брэгг П. *Позвоночник — ключ к здоровью*. С-Пб.: Невский проспект, 2005.
3. Васильева Л. *Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека*. Новокузнецк: институт усовершенствования врачей кафедры традиционной медицины, 1999.
4. Котешева И. *Нарушения осанки*. С-Пб.: Невский проспект, 2004.
5. *Лечебная гимнастика при нарушениях осанки*. — Москва, 2005.

AUKSTA ŪDENS PROCEDŪRU LOMA ATJAUNOŠANĀS PERIODĀ PĒC FIZISKĀM SLODZĒM

Šajā rakstā ir veikta dažādu valstu pētnieku darbu analīze, kas pamato auksta ūdens procedūru izmantošanu sportistiem atjaunošanās periodā pēc fiziskām slodzēm. Šīm procedūrām ir divi mērķi:

1) auksta ūdens iedarbība uz visu organismu kopumā, lai panāktu ātrāku atjaunošanās procesu pēc ilgstošām fiziskām slodzēm vai to starplaikos;

2) lokāla auksta ūdens ietekme uz muskuļu sāpēm, iekaisuma procesu un funkciju atjaunošanos, salīdzinot ar silta ūdens ietekmi.

Auksta ūdens iedarbība uz visu organismu kopumā

Paaugstinoties ķermeņa temperatūrai, sportista darbības spējas pasliktinās. Tiek traucēta daudzu orgānu sistēmu darbība, kas rodas šķidrums zuduma dēļ:

1) samazinās sirds spējas izgrūst asinis, palielinās sirdsdarbības frekvence, tāpēc ir mazāks sirds minūtes tilpums un pazeminās sportista aerobās spējas;

2) samazinās asinsrites intensitāte skeleta muskuļos, paaugstinās muskuļu temperatūra, palēninās vielmaiņas galaproduktu un starpproduktu izvadīšana no

Inese PONTAGA



| | |
|------------------|--|
| Dzimusi | 1965. gadā |
| Izglītība | Latvijas Medicīnas akadēmijas Ārstniecības fakultāte, Dr. med. |
| Strādā | Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas Anatomijas, fizioloģijas, biokīmijas un higiēnas katedrā, profesore |

strādājošajiem muskuļiem, tāpēc pavājinās muskuļu spēja sarauties;

3) samazinās asinsrites intensitāte ādā, svīšanas intensitāte un siltuma atdeve;

4) pavājinās asinsrites intensitāte iekšējos orgānos (aknās, zarnās, nierēs), tāpēc var rasties to darbības traucējumi.

Karstumā pavājinās cilvēka nervu sistēmas funkcionālās spējas, līdz ar to — uztveres spējas un ātruma īpašības.

Veikti pētījumi ar izturības sporta veidu pārstāvjiem (šosejas riteņbraucējiem, airētājiem), uzvelkot mugurā speciālas atdzesējošas vestes iesildīšanās laikā (Proulx C.J., 2003). Šajā gadījumā iesildoties palielinās vielmaiņas intensitāte skeleta muskuļos un to darbības spējas, bet nenotiek ķermeņa sirds temperatūras paaugstināšanās. Ķermeņa atdzesēšana pirms fiziskās slodzes dod sportistam priekšrocības, pagarinot laiku līdz noguruma iestāšanās brīdim un uzlabojot distances veikšanas laiku. Sportista ķermeņa atdzesēšanu var veikt ne tikai pirms fiziskās slodzes, bet arī starp sacensību periodiem, piemēram, sporta spēlēs. Riteņbraukšanā to var izmantot par atjaunošanās līdzekli starp smagiem treniņiem un sacensībām, kas norisinās vairākas dienas.

Auksta ūdens vanna uzlabo sportista darbības spējas, paātrinot ķermeņa temperatūras normalizēšanos. Tādā veidā tiek samazināta fiziskās slodzes radītā stresa ietekme uz organismu katrā no sacensību posmiem. Cilvēka iegremdēšana pēc iespējas aukstākā ūdenī ir vislabākā ķermeņa atdzesēšanas metode karstuma dūriena gadījumā.

Austrāliešu zinātnieki (Vaile J., 2008) pētīja ķermeņa atdzesēšanas iespējas, iegremdējot to dažādās temperatūras ūdenī atjaunošanās periodā pēc fiziskām slodzēm, un salīdzināja ķermeņa atdzesēšanu aukstā ūdenī ar ikdienā parasto sportistu aktīvo atsildīšanos pēc fiziskām

slodzēm, izmantojot nelielas intensitātes vingrinājumus. Aktīvā atsildīšanās pēc slodzēm nodrošina sportistam vairākas priekšrocības: pēc treniņa vai sacensībām slodze ir jāpārtrauc pakāpeniski, līdz vielmairīga sasniedz sākotnējo intensitātes līmeni. Tas novērš liela asiņu daudzuma uzkrāšanos iepriekš nodarbināto skeleta muskuļu vēnās, bet asiņu uzkrāšanās lielajās ķermeņa vēnās var izraisīt arteriālā asinsspiediena pazemināšanos un samazināt asinsrites intensitāti sirdī un smadzenēs. Tāpēc sportistam var rasties vājuma sajūta, slikta dūša, galvas reibonis, pat ģībonis (biežāk — gara auguma sportistiem). Pazemināta asinsrites intensitāte sirds muskulī var radīt sirds pārsitienus — ārpuskārtas miokarda kontrakcijas. Netrenētam vecākam cilvēkam tas var izraisīt pat sirdslēkmi.

Aktīvās atsildīšanās laikā organismā notiek papildu siltuma produkcija, kas var pasliktināt sportista vispārējo stāvokli karstumā.

Austrāliešu pētnieku veiktajā pārbauvē piedalījās desmit augsta līmeņa izturības sportisti — ritenbraucēji. Viņu vidējais vecums bija 32 gadi un relatīvais maksimālais skābekļa patēriņš — 70,7 ml/kg xmin. Fiziskā slodze (ritenbraukšana) tika veikta telpā ar gaisa temperatūru 34°C un gaisa relatīvo mitrumu 39% — karstos un sausos apstākļos, kas netraucēja siltuma atdevi svīšanas ceļā. Sportisti vispirms veica piecas minūtes ilgu iesildīšanos, pēc tam 15 minūtes tika veikta intensīva slodze — 75% no sportistu iespējamās maksimālās jaudas, tad 15 minūtes notika ritenbraukšanas sacensības. Pēc tam — atjaunošanās periods ar 15 minūšu ilgu sportistu ķermeņa atdzesēšanu aukstā ūdenī (iegremdējot ūdens vannā līdz kaklam), izmantojot dažādas temperatūras ūdeni un atdzesēšanas protokolus:

1) pārmaiņus vienu minūti ūdenī ar temperatūru 10 °C un divas minūtes — ārpus vannas, kas tika atkārtots piecas reizes;

2) veicot tādu pašu ķermeņa atdzesēšanas protokolu tikai ūdens temperatūrā 15 °C;

3) veicot tādu pašu ķermeņa atdzesēšanas protokolu, ūdens temperatūrā 20°C;

4) iegremdējot 15 minūtes ilgi sportista ķermeni ūdenī ar temperatūru 20 °C;

5) izmantojot aktīvo sportistu atsildīšanos ar vingrinājumiem, kuru slodzes intensitāte bija 40% no skābekļa maksimālā patēriņa slodzes.

Pēc tam visi sportisti 40 minūtes pāsīvi sēdēja telpā. Tam sekoja otrs fiziskās slodzes periods ar iesildīšanos un intensīvu fizisko slodzi. Visos četros atsildīšanās variantos ar auksta ūdens vannas izmantošanu ritenbraucēju darbības atkārtotajā fiziskajā slodzē bija ticami augstākas nekā sportistiem, kas veica aktīvu atsildīšanos ar vingrinājumiem.

Secinājumi:

1) ķermeņa temperatūra ietekmē sportista darbības, tāpēc ir svarīgi atdzesēt ķermeni karstos laika apstākļos;

aktīva atsildīšanās pēc slodzes ar vingrinājumiem ne vienmēr ir labākā atsildīšanās metode, karstumā tā nav vēlama;

2) izmantojot atsildīšanos ar iegremdēšanos ūdens vannā, izrādījās, ka ūdens temperatūrai nav ļoti būtiska nozīme un efektīva ir pat iegremdēšanās salīdzinoši siltā ūdenī ar temperatūru 20 °C. Tas nozīmē, kas sportistu vai, piemēram, ugunsdzēsēju ķermeņa atdzesēšanai nav nepieciešams ūdens, kas vēsāks par 20 °C.

Padomi:

1) sportistu atjaunošanās periodā karstuma apstākļos ir vēlama iegremdēšanās vannā ar vēsu ūdeni — ar temperatūru līdz 20 °C;

2) atjaunošanās periodā var izmantot 10 līdz 15 minūšu ilgu auksta ūdens dušu;

3) ir jāuzņem pietiekami daudz šķidruma, lai veicinātu siltuma atdevi svīšanas ceļā.

Lokāla auksta ūdens ietekme uz muskuļu sāpēm un iekaisumu

Sāpes, kas attīstās fiziskas slodzes ietekmē, var iedalīt pēc rašanās laika:

1) akūtās sāpēs, kas attīstās jau fiziskās slodzes laikā vai uzreiz pēc slodzes un izzūd tūlīt pēc slodzes vai maksimāli 1,5 līdz 2 stundu laikā pēc slodzes; sāpju iemesli ir vielmairīgas starpproduktu (pienskābes) uzkrāšanās muskuļos vai muskuļaudu išēmija (skābekļa piegādes pasliktināšanās);

2) aizkavēta sākuma sāpēs vai diskomforta sajūtā, kas attīstās diennakti pēc intensīvas, neierastas fiziskās slo-

dzes (visstiprākās muskuļu sāpes izraisa ekscentriski vingrinājumi; visbiežāk cieš muskuļi, kas veic kustības divās locītavās), sasniedz maksimālu intensitāti 24 līdz 72 stundas pēc slodzes un saglabājas piecas līdz septiņas diennaktis (Smith L.L., 1992); sāpes izraisa muskuļu saistaudu mikroskopiski bojājumi.

Aizkavēta sākuma muskuļu sāpēm ir raksturīgi: muskuļu sāpes palpācijas (iztaustīšanas) un kustību laikā, samazināts kustību apjoms locītavās un muskuļu spēka samazināšanās. Aizkavēta sākuma muskuļu sāpes samazina sportista fizisko kondīciju, pazeminot izturības spējas, iespējas attīstīt lielu spēku un jaudu, kā arī palielinot atkārtotu traumu risku (Smith L.L., 1992).

Sporta medicīnā traumu ārstēšanā bieži izmanto virspusējas siltuma vai aukstuma procedūras. Šo procedūru iedarbības efektivitāte ir atkarīga no tā, cik dziļi zemādas audu slāņos izmainās temperatūra. To ietekmē aplikācijas procedūras ilgums, iedarbībai pakļautais ādas laukums, zemādas tauku slāņa biezums. Hidroterapija ir viena no ārstnieciskajām procedūrām, kas ar ūdens palīdzību nodrošina audu virspusēju sasildīšanu vai atdzesēšanu. Izmantojot baseinu, notiek audu sasildīšana vai atdzesēšana siltuma vadīšanas ceļā. Gan silta vanna ar ūdens temperatūru 35,0 °C līdz 43,3 °C, gan auksta vanna ar ūdens temperatūru 10,0 °C līdz 20,0 °C, iedarbojoties 20 līdz 30 minūšu ilgi, — abas tiek ieteiktas kā procedūras, kas samazina audu tūsku, muskuļu spazmas un sāpes (Halvorson G.A., 1990). Literatūrā tiek minēta kontrastu (auksta un silta ūdens) terapijas būtiskā loma audu iekaisuma procesa intensitātes samazināšanā.

Vairāku autoru pētījumā (Kuligowski L.A., Lephart S.M., Gianantonio F.P., Blanc R.O., 1998) tika salīdzināti dažādi hidroterapijas veidi: auksta, silta ūdens procedūru un kontrasta temperatūras ietekme uz aizkavētā sākuma muskuļu sāpju intensitāti un muskulatūras funkcionālajām spējām. Konkrētajā pētījumā tika noteikta hidroterapijas ietekme uz apakšdelma saliecēju muskuļu grupas īpašībām: pasīvās un aktīvās apakšdelma fleksijas un ekstenzijas kustības apjomu elkoņa locītavā, sāpju sajūtas intensitāti dažādos laikos pēc slodzes un apakšdelma saliecēju muskuļu maksimālo izometrisko spēku.

Pētījumā brīvprātīgi piedalījās 56 studenti: 28 vīrieši, kuru vidējais vecums bija 21 plus/mīnus 3 gadi, un 28 sievietes 20 plus/mīnus 2 gadu vecumā. Viņi visi bija veseli cilvēki bez augšējo ekstremitāšu traumām un slimībām pagātnē. Deviņas nedēļas pirms pētījuma neviens no viņiem neveica roku un plecu joslas muskuļu spēka treniņus. Paši studenti nedrīkstēja izmantot nekādas fizioterapijas procedūras, lietot pretsāpju un pretiekaisuma līdzekļus vai pētījuma laikā piedalīties sporta treniņos.

Studentu nedominējošās rokas apakšdelma saliecēji muskuļi tika izmeklēti sešas reizes: pirms vingrinājumu izpildes, pirms terapijas nozīmēšanas, 24, 48, 72 un 96 stundas pēc vingrinājumu izpildes. Katrai izmeklējamajai personai ar goniometru tika noteikta pasīvā un aktīvā fleksijas — ekstenzijas kustības amplitūda elkoņa locītavā. Muskuļu sāpju intensitātes pakāpe tika noteikta, izmantojot grafisko sāpju intensitātes skalu, ko ir izstrādājuši Denegars C.R. un Perrins D.H. (1992). Apakšdelma saliecēju muskuļu grupas maksimālais izometriskais spēks tika izmērīts ar dinamometru sistēmu KIN — COM, elkoņa locītava pārbaudes laikā bija saliekta taisnā (90°) leņķī.

Aizkavēta sākuma muskuļu sāpju izraisīšana notika katra pārbaudāmā nedominējošās rokas apakšdelma saliecēju muskuļu grupā, izmantojot iepriekš izstrādātu protokolu (Weber M.D. un līdzautori, 1994). Elkonis tika novietots uz atbalsta, lai novērstu apakšdelma pārmērīgu ekstenziju slodzes laikā. Pārbaudāmais nolaida lejā hanteli, apakšdelma saliecējiem muskuļiem veicot ekscentriskas kontrakcijas vairākos piegājienos. Palielinot hanteles svaru, vingrinājums tika izpildīts līdz muskuļu nogurumam.

Visi pārbaudāmie studenti tika iedalīti četrās grupās:

1) 14 cilvēkiem roka līdz deltveida muskuļa vidusdaļai uz 24 minūtēm tika iegremdēta silta ūdens vannā (ūdens temperatūra bija 38,9 °C);

2) 14 cilvēkiem roka līdz deltveida muskuļa vidusdaļai uz 24 minūtēm tika iegremdēta auksta ūdens vannā (ūdens temperatūra bija 12,8 °C);

3) 14 cilvēkiem tika veikta kontrastu hidroterapija — roka pārmaiņus tika iegremdēta siltā ūdenī (38,9 °C) uz trim



minūtēm un aukstā ūdenī (12,8 °C) uz vienu minūti sešas reizes;

4) atlikušajiem 14 cilvēkiem hidroterapija vispār netika izmantota (kontrolgrupa).

Pētījuma laikā katram cilvēkam viena veida hidroterapijas procedūra tika veikta četras reizes: uzreiz pēc slodzes, pēc 24, 48 un 72 stundām pēc tās.

Muskuļu sāpju intensitāte, izmantojot auksta ūdens vannu, bija vājāka, nekā izmantojot silta ūdens vannu un kontrolgrupu. Izmantojot dažādu temperatūru ūdens kontrastu hidroterapiju, sāpes bija mazākas, nekā izmantojot siltu ūdeni un kontrolgrupu. Sāpju intensitāte ticami neatšķīrās, izmantojot aukstu ūdeni un ūdens kontrastu terapiju. Ticamas sāpju sajūtas atšķirības netika konstatētas arī pēc silta ūdens vannas izmantošanas un kontrolgrupā.

Auksta ūdens un kontrasta temperatūras ūdens procedūras noteica ātrāku pasīvā kustību apjoma atjaunošanos elkoņa locītavā, salīdzinot ar silta ūdens terapiju. Tajā pašā laikā silta ūdens vannas terapija pasīvo kustību apjomu locītavā atjaunoja ātrāk nekā atteikšanās no hidroterapijas vispār (kontrolgrupā).

Neviena no ūdens procedūrām ticami neietekmēja aktīvo kustību apjomu elkoņa locītavā, salīdzinot ar kontrolgrupu. Cita pētījuma autori (Denegar C.R., Perrin D.H., 1992) izmantoja ledus pūšļa aplikāciju sāpošajā vietā cilvēkiem ar aizkavēta sākuma muskuļu sāpēm. Uzreiz pēc šīs procedūras palielinājās aktīvais kustību apjoms elkoņa locītavā. Tas nozīmē, ka ledus iedarbība izraisīja tūlītēju efektu, bet tas bija īslaicīgs. Ledus aplikācija nekavējoties samazina muskuļu spazmas, samazinot uzbudinājuma im-



Foto: Ilmārs Zvotīns

pulsu vadīšanas ātrumu perifērajās sāpju nervu galos un paaugstinot to uzbudināmības sliekšni. Pazeminās muskuļu vārpstu jutība pret iestiepumu un pavājinās iestiepuma refleksi, kas pazemina muskuļu tonusu, padara tos vieglāk iestiepjamus. Tomēr jāņem vērā, ka ledus virspusējās iedarbības efekti ir īslaicīgi (Halvorson G.A., 1990).

Pētījumā auksta ūdens vannas ietekmē palielinājās pasīvais kustību apjoms elkoņa locītavā, ko var izskaidrot ar akūtā iekaisuma procesa un audu tūskas samazināšanos (Halvorson G.A., 1990). Auksta ūdens (10 °C līdz 20 °C) procedūras, kas ilgst 20 līdz 30 minūtes, izraisa asinsvadu sašaurināšanos, samazinot tūska muskuļšķied-

rās un mīkstajos audos locītavas apvidū.

Kontrastu temperatūras ūdens procedūru izmantošana balstās uz pieņēmumu, ka aukstums rada asinsvadu sašaurināšanos, bet karstums, — paplašināšanos, kas izraisa sūkņa efektu iekaisuma procesa un audu tūskas mazināšanā. Kontrastu terapija paātrina kustību apjoma atjaunošanos locītavās.

Aizkavēta sākuma muskuļu sāpes izraisa muskuļu attīstītā spēka un jaudas samazināšanos sāpju sajūtas dēļ un muskuļšķiedru tūskas dēļ, kas mehāniski pazemina muskuļu saraušanās spējas. Studentiem, kuriem tika veikta auksta ūdens vannas terapija un ūdens temperatūras kontrastu terapija, sāpju intensitāte bija ievērojami vājāka nekā silta ūdens terapijas grupai un kontrolgrupai. Tāpēc apakšdelma saliecēju muskuļu maksimālais izometriskais spēks pirmajās divās studentu grupās ticami nepazeminājās. Tomēr sāpju intensitāte nav labākais rādītājs, kas nosaka intensīvu treniņu slodžu atsākšanas laiku sportistiem ar aizkavēta sākuma muskuļu sāpēm. Muskuļu spēks ir daudz informatīvāks to darbību rādītājs. Uzskats "turpināt intensīvi trenēties caur sāpēm" var radīt vēl nopietnākus muskuļaudu un saistaudu bojājumus.

Secinājumi:

1) aizkavēta sākuma muskuļu sāpju terapijā un kustību apjoma atjaunošanā locītavās vienādi iedarbīgas ir divas hidroterapijas metodes: auksta ūdens vannas un pārmaiņus auksta un silta ūdens iedarbība (kontrastu temperatūras terapija);

2) silta ūdens vannas izmantošana ir mazāk efektīva, tomēr tā ir labāka nekā ūdens procedūru neizmantošana nemaz;

3) muskuļu spēka atjaunošanās, nevis sāpju sajūtas stiprums pie aizkavēta sākuma muskuļu sāpēm, ir jāizmanto par kritēriju iepriekšējās intensitātes treniņu slodžu atsākšanai, it īpaši veicot spēka vingrinājumus. □

Informācijas avoti

1. Denegar C.R., Perrin D.H. Effect of transcutaneous electrical nerve stimulation, cold and a combination treatment on pain, decreased range of motion, and strength loss associated with delayed onset muscle soreness. *Journal of Athletic Training*, 1992, Vol.27.
2. Halvorson G.A. Therapeutic heat and cold for athletes injuries. *Physician Sportsmedicine*, 1990, Vol.18, No.5.
3. Kuligowski L.A., Lephart S.M., Gianantonio F.P., Blanc R.O. Effect of whirlpool therapy on signs and symptoms of delayed — onset muscle soreness. *Journal of Athletic Training*, 2008, Vol.13.
4. Proulx C.I., Ducharme M.B., Kenny G.P. Effect of water temperature on cooling efficiency during hyperthermia in humans. *Journal of Applied Physiology*, 2003, Vol.94.
5. Smith L.L. Causes of delayed onset muscles soreness and the impact on athletic performance: a review. *Journal of Applied Sport Science and Research*, 1992, Vol.6.
6. Vaile J., Halson S., Gill N., Dawson B. Effect of cold water immersion on repeat cycling performance and thermoregulation in the heat. *Journal of Sport Sciences*, 2008, Vol.26.
7. Weber M.D., Servedio F.I., Woodall W.R. The effects of three modalities on delayed onset muscle soreness. *Journal of Orthopedics in Sports Physical Therapy*, 1994, Vol.20.

Evalds LIEPIŅŠ,
norūdīšanās, peldēšanas un
ziemas peldēšanas seniors

PAR NORŪDĪŠANOS

Literatūra par norūdīšanās fizioloģiju un tās pielietošanas metodēm ir plaša un daudzpusīga, taču norūdīšanās psiholoģiskā puse gandrīz nav pētīta. No Latvijas norūdīšanās un ziemas peldēšanas kolektīva organizēšanas pirmajām dienām (1975. gads) es veltīju speciālu uzmanību norūdīšanās psiholoģiskiem jautājumiem.

Tika izveidota aptauja, ar kuras palīdzību uzklauti 300 norūdīšanās praktizētāji Rīgā un 15 citās pilsētās. Aptaujas speciālajā daļā ir deviņi jautājumi par norūdīšanās psiholoģiskajām nostādnēm un trīs jautājumi par attieksmi pret smēķēšanu. Patstāvīgam un aktīvam cilvēkam mēdz būt sava **NORŪDĪŠANĀS SISTĒMA**, un viņš ar tās pieredzi labprāt dalās kolektīvā, bagātinot visus. Tādu mūsu norūdīšanās kolektīvā ir apmēram 25 procenti, un viņi arī labprāt iekļaujas sekcijas sabiedrisko uzdevumu veikšanā. Vairākums ir mazāk aktīvu biedru, kuriem ir arī mazāk zināšanu un norūdīšanās pieredzes, tāpēc viņiem ir ļoti vajadzīga kolektīvā pieredze. Kolektīva loma norūdīšanās procesā ir psiholoģiski spēcīga: tā atsevišķu cilvēku mobilizē aktīvai darbībai.

Uz jautājumu, no kāda vecuma es sāku interesēties par norūdīšanos un kas to veicināja, atbildes ir ļoti dažādas. Vairākums sākuši interesēties par norūdīšanos tikai 20, 30 gadu vecumā un pat pēc 40 un 50 gadiem, kad jau sākusi klibot veselība. Viņus interesēties par norūdīšanos piespiedušas pastāvīgās saaukstēšanās slimības, radikulīts un bronhīti. Vairāku gadu regulāra norūdīšanās (pat ar peldēšanu ziemā) viņu veselību ir ievērojami uzlabojusi. Reti ir sāktas regulāras norūdīšanās nodarbības bērnībā. Par interesei veicinātājiem tiek minēta speciālā literatūra — Sebasiana Kneipa grāmatas un raksti mūsu avīzēs un žurnālos. Vairākos gadījumos interese par norūdīšanos veicinājis dienests armijā. Dažreiz interese par norūdīšanos radījusi vēlētās pārvarēt sliktu pašsajūtu mazkustīgā darba dēļ. Atbildēs par norūdīšanās mērķi 90 procentu respondentu sniedz šādu for-

Evalds LIEPIŅŠ



| | |
|---------------------|--|
| Dzimis | 1928. gadā |
| Izglītība | LVPI pedagogijas specialitātē ar fakultatīvo kursu fiziskajā audzināšanā |
| Sporta veidi | slēpošana, peldēšana, volejbols |
| Vaļasprieki | norūdīšanās, peldēšana, dziedāšana un dzejošana |

mulējumu: nostiprināt un saglabāt veselību, cīnīties pret saaukstēšanās slimībām, celt darba ražīgumu. 10 procentu atbilžu ir savdabīgas. Piemēram, aptaujātais V. raksta: "Norūdīšanās mērķis ir atbrīvoties no psiholoģiskās pārslodzes, stresa un saglabāt jautru garastāvokli." Pūtējs muzikants C. norūdīšanās mērķi redz savu darba spēju uzlabošanā, — norūdoties kļūstot dziļāka, spēcīgāka elpa, aktīvāka diafragma, spēcīgāka mutes muskulatūra. Skaists norūdīšanās mērķis ir aptaujātajai G.: "Norūdīšanās mērķis ir veicināt veselīgas tendences visā ģimenē." Mūsu sešdesmitgadīgā ziemas peldētāja Š. raksta: "Esmu praksē pārliecinājusies par ledusauksta ūdens labvēlīgo ietekmi. Man norūdīšanās mērķis ir aktīva ilgdarbība radošā darbā un kopsolī ar sportu." Aptaujāto jauniešu skaits nav liels, nedaudzajās atbildēs parādās viņu norūdīšanās mērķu savdabība. Tipiska ir jaunieša A. atbilde: "Pēc manām domām, norūdīšanās mērķis ir attīstīt sevi pēc iespējas lielāku gribasspēku." Tālākie mūsu aptaujas jautājumi tieši un netieši skar GRIBAS nozīmi norūdīšanās sistēmā.

Gribas nozīmes atzišana norūdīšanās sekmīgā praktizēšanā ir simtprocentīga:

"Nepietiek ar vārdiem "man gribas norūdīties", vajag arī kaut ko darīt lietas labā, un tur tad izpaužas katra gribasspēks." "Griba palīdz norūdīties, bet rūdīšanās palīdz gribai." "Griba mūs virza, stimulē, tonizē, tā ir kā degviela dzinējam." "Gribas attīstību veicina visi norūdīšanās sistēmas faktori."

Vistiešākajā sakarībā ar efektīvas norūdīšanās psiholoģiju, mūsu gribu ir **dzīves režīms**. "Norūdīšanās man palīdz veidot dzīves režīmu, nevienu dienu neļauju sev atkāpties no režīma." "Režīmam ir ļoti liela nozīme. Ar neatlaidību un gribu to izdodas ievērot." "Arī grūtos darba apstākļos, ja ir griba, var sev izplānot dzīves režīmu un to ievērot." "Ievēroju pareizu dzīvesveidu, sastādu dienas režīmu un to īstenoju, saņemot visu gribu dūrē."

Jau iestrādātu dzīves režīmu raksturo aptaujātā D.: "Dzīves režīms — tas ir noteikts dzīves ritms, un es to ievēroju bez sevišķām pūlēm." Diemžēl režīmu, pēc mūsu aptaujām spriežot, ne visiem izdodas ievērot: "Teorētiski atzīstu, bet praktiski to ievērot neizdodas." "Man darbs neļauj ievērot noteiktu režīmu" (šoferis G.).

Astoņdesmit procentiem mūsu sekcijas biedru dienas režīmā ir **rīta rosme**. Izvēlētie līdzekļi katram ir individuāli. Te paraugs visiem ir mūsu norūdīšanās seniors A. Z., kas rīta rosmi pamatīgas vingrošanas veidā piekopa katru dienu! Ar skaidru mērķi uzsākta norūdīšanās visu pārējo it kā sāk pārvērtēt un nolikt savās vietās. Labs paraugs tam ir aptaujātais D., kurš raksta: "Norūdīšanās mērķis man ir stiprināt gribasspēku un veselību. MOTĪVS — vēlētās cīnīties pret sliktiem ieradumiem." Pirms iestāšanās norūdīšanās sekcijā rīta rosme viņam bija neregulāra gribas trūkuma dēļ. Šo mūsu sekcijas biedru raksturo 16 gadu nesmēķēšana un aktivitāte ziemas peldēšanā. Ap mūsu sekcijas pirmo maratonskrējēju Valeriju Korotecki, kurš atmeta smēķēšanu un tagad sistemātiski apvieno skriešanu ar peldēšanu ziemā, mūsu sekcijā pulcējās skriešanas piekritēji. Piemēram, katrs ceturtais 1984. gada skrējienos Jūrmalā un Rīgā piedalījās bez īpašas aicināšanas, savas PĀRLIECĪBAS



FITNESS VISIEM

Signe LUIKA,
LSPA doktorante

VADĪBAS SPECIFIKĀCIJA FITNESA KLUBOS



**Signe
LUIKA**

Sarežģītā ekonomiskā situācija Latvijā ikvienam uzņēmējam liek pārdomāt savu darbību. Arī fitnesa klubu vadītājiem. Klientu skaits ievērojami sarūk, daudzi klienti atsakās no sporta pakalpojumiem, jo tā nav pirmās nepieciešamības prece. Lai noturētu klientus un iemantoju jaunu klientu uzticību, fitnesa klubu vadītājiem īpaša uzmanība ir jāpievērš sava uzņēmuma mārketingam. Fitnesa klubu īpašnieku, vadītāju un darbinieku uzmanība jāvērs uz fitnesa kluba mārketinga specifiku.

Mārketingu ir biznesa darbību sistēma, ieskaitot produktu plānošanu, cenu veidošanu, sadali un virzīšanu mērķtirgū, lai īstenotu organizācijas mērķus. Teorētiski un praktiski mārketingu orien-

| | |
|--------------------|---|
| Dzimusi | 1982. gadā |
| Mācījusies | Latvijas Universitātes Sociālo zinātņu fakultāte; Biznesa augstskola "Turība"; LSPA |
| Strādā | LSPA Sociālo zinātņu un vadības katedrā; fitnesa studijas "Lady fitness" vadītāja |
| Vaļasprieks | franču kino |

tēts pirmkārt uz tirgu, bet tirgus sportā ir reāli un potenciāli ieinteresētā cilvēku grupa, kas vēlas veikt sportiskas aktivitātes, tajās piedalīties un vērot, kā arī spēj par to maksāt.

Fitnesa klubi ir organizācijas, kuru galvenais darbības veids ir pakalpojumu sniegšana. Pakalpojumu organizāciju mārketingu tiek veidots atbilstoši fundamentāliem mārketinga principiem. Pakalpojums ir jebkura veida izpildes darbība, ko viena puse var piedāvāt otrai, kas nav taustāms un nenonāk īpašumā. Tā izveidošana gan var, gan arī nevar būt saistīta ar fizisko produktu.

Mārketinga kompleksa pamatā ir četri pamatelementi: produkts, cena, vieta, popularizēšana, kurus ietekmē uzņēmuma iekšējā un ārējā vide, taču uzņēmumiem, kuri sniedz pakalpojumus, ir savas īpatnības.

Pakalpojumus raksturo četras galvenās īpašības, kuras tieši ietekmē mārketinga darbību:

- nesataustāmība;
- nedalāmība;
- mainīgums;
- bojāšanās.

Nesataustāmība. Pakalpojumi ir ne-taustāmi. Pretēji fiziskiem produktiem pakalpojumus nevar redzēt, nogaršot, sajūst, dzirdēt vai saost, pirms tie nav nopirkti. Lai klienti varētu mazināt neskaidrību, viņi meklē zīmes par servisa kvalitāti. Secinājumus par servisa kvalitāti klienti izdara, ņemot vērā šādus aspektus:

- vieta;
- cilvēki;
- aprīkojums;
- sazināšanās veids;
- simbols;
- cena.



Fitnessa kluba — pakalpojuma sniedzēja uzdevums ir vadīt apliecinājumus un padarīt taustāmu nesataustāmo.

Nedalāmība. Pakalpojuma nedalāmība nozīmē, ka pakalpojums nav nodalāms no pakalpojuma sniedzēja, — vai tas ir cilvēks vai mašīna, treneris vai trenāžieris. Ja pakalpojuma piegādātājs piegādā pakalpojumu, piegādātājs ir daļa no pakalpojuma. Klients arī ir klātesošs pakalpojuma sniegšanā, tāpēc pakalpojuma sniedzēja un klienta attiecības ir īpaša iezīme pakalpojuma mārketingā. Gan klients, gan pakalpojuma sniedzējs ietekmē pakalpojuma rezultātu.

Pakalpojumu nedalāmība izpaužas arī tādā aspektā, ka citi pakalpojuma pircēji arī ir iesaistīti pakalpojuma sniegšanā. Klientu uzvedība var ietekmēt citu klientu gandarījumu par pakalpojumu, kurš tiek sniegts. Vadībai vajadzētu nodrošināt, lai klienti, kuri ir kopīgi iesaistīti pakalpojumā, neietekmētu viens otra apmierinātību.

Tā kā pakalpojums vienlaikus tiek gan ražots, gan patērēts, pakalpojuma nodrošinātāji saskaras ar grūtībām, kuras rada pieprasījuma pieaugums. Pakalpojumu organizācijām liela uzmanība jāpievērš pieauguma vadīšanai, sniedzot ierobežojumus. Lai pieprasījumu spētu regulēt, tiek izmantota cenu paaugstināšana. Augsta cena tiek lietota, lai ierobežotu pakalpojuma izvēli.

Ir arī citas stratēģijas, kuras pastāv, lai tiktu galā ar pieprasījuma pieaugumu:

- pakalpojuma sniedzējam jāiemācās strādāt ar lielākām grupām, kā rezultātā vairāk klientu tiek apkalpoti vienlaikus;

- pakalpojuma sniedzējam jāiemācās strādāt ātrāk.

Fitnessa kluba vadības uzdevums ir spēēt nodrošināt kvalitatīvu pakalpojuma ražošanu un patērēšanu.

Mainīgums. Pakalpojuma mainīgums nozīmē pakalpojuma kvalitātes atkarību no tā, kas nodrošina pakalpojumu, kad nodrošina pakalpojumu, kur un kā tiek nodrošināts pakalpojums.

Spēja nodrošināt klientu vēlmes ir pilnībā atkarīga no pakalpojumu organizācijas darbinieku uzvedības, pat lieliska mārketinga stratēģija neko nesasnies, ja darbinieki savu darbu darīs slikti un sniegs sliktus pakalpojumus.

Pakalpojumu organizācija var veikt vairākas darbības, lai kontrolētu kvalitāti:

- investēt laba personāla nolīgšanā un apmācībā. Paaugstinot darbā īsto pakalpojuma organizācijas darbinieku, mācību nodrošināšana ir vitāli svarīga, neskatoties uz to, vai darbinieks ir augsti prasmiģs profesionālis vai maz prasmiģs strādnieks;

- standartizēt pakalpojumu veikšanas procesu. To var veikt, katram darbiniekam sagatavojot pakalpojumu veikšanas plānu, kas nosaka notikumus un procesus secībā, kas ir jāveic darbiniekam;

- ņemt vērā klientu apmierinātību, ieteikumus un sūdzības.

Fitnessa kluba vadības viens no galvenajiem uzdevumiem ir spēēt nodrošināt maksimāli nemainīgu pakalpojumu kvalitāti.

Bojāšanās. Pakalpojumu bojāšanās nozīmē, ka pakalpojumu nevar pārdot klientam, lai tas pakalpojumu lietotu vēlāk. Bojāšanās nav problēma pakalpojumam, ja pieprasījums ir nostabilizējies, — ja klients apmeklē fitnessa klubu jau ilgāku laiku.

Pakalpojumu organizācijas var veikt vairākus pasākumus, lai sasniegtu labāku saderību starp pieprasījumu un piedāvājumu:

1) Pieprasījuma apmierināšanai:

- cenu diferencēšana — dažādos laikos — dažādas cenas;

- nepieprasītā pakalpojuma reklamēšana;

- papildu pakalpojumi;

- rezervāciju sistēma.

2) Piedāvājuma nodrošināšanai:

- daļēja laika darbinieki, kas strādā, kad ir liels pieprasījums;



- sastrēguma stundas režīms;
- klientu lomas palielināšana;
- dalīto pakalpojumu ieviešana;
- aprīkojuma iegāde, lai nākotnē paplašinātos.

Fitnessa kluba vadībai jāņem vērā, ka pakalpojumi nav uzkrājami, bet to sekas var būt uzkrājamās vai vismaz ilgstošas. Fitnessa klubi ir organizācijas, kuru galvenais darbības veids ir pakalpojumu sniegšana. Fitnessa klubi savā darbībā noteikti izmanto mārketinga kompleksu: prece, cena, vieta un virzīšana tirgū, bet sekmīgai darbībai jāņem vērā arī pakalpojumu īpašības: nesataustāmība, nedalāmība, mainīgums un bojāšanās. Lai veicas!

Arī turpmāk informēsim žurnāla lasītājus par fitnessa uzņēmējdarbības specifiku, pieredzi un aktualitātēm! Ja ir kādas īpašas tēmas, par kurām vēlaties izzināt ko vairāk, informējiet mūs, mēs palīdzēsim uzzināt! □

Informācijas avoti

1. Gilmore A. *Services marketing and management*. SAGE Publications Ltd., 2003.
2. Kotler P. *Marketing management*. New Jersey: The Prentice Hall, 2000.
3. Kotler P., Armstrong G., Saunders I., Wong V. *Principles of marketing*. Harlow: Pearson Education Limited., 2001.
4. Praude V., Belčikovs J. *Mārketinga*. Rīga: Vaidelote, 1999.
5. Гуськов С.И. *Спортивный маркетинг*. Киев: Олимпийская литература, 1996.



Inese ĻUBINSKA,
LSPA docente

FITNESS ŠODIEN IR MODERNI

Kas šodien ir moderni, vakar bija dzīves norma. Veselīgs dzīvesveids — ekskluzīvi. Nodarboties ar fiziskām aktivitātēm — stilīgi, bet vai tā tiešām ir?

Iespējams, esam aizmirsuši patieso dzīves gudrību, ka veselība lielā mērā ir paša cilvēka ieguldījums sevī. Šoreiz pievērsīšu uzmanību sportiskajām aktivitātēm fitnesa zālēs, kurās rosība pavasara mēnešos ir īpaši pamanāma.

Ko vispār nozīmē vārds *fitness*?

Tas ir izvērtēts LZA Terminoloģijas komisijas lēmumā Nr. 31 (Par labojumiem projektā "Grozījumi profesiju klasifikatorā" Pieņemts 18.05.2004.) **Angļu vārds**

***fitness* latviešu valodā atveidojams ar vārdu *vingrums*.**

Vārds *vingrums* sistēmiski saistās ar plaši lietotajiem terminiem *vingrošana* un *vingrojums*. Savukārt *vingrojums*, kā tas skaidrots Latviešu valodas vārdnīcā (862. lpp.), ir "īpašs kustību komplekss organisma attīstīšanai, veselības stiprināšanai, ķermeņa vingruma izkopšanai". Šī nozīme lielā mērā sasaucas ar angļu vārda *fitness* nozīmi, ko attiecinā uz nodarbībām, kuras saistītas ar



Inese
ĻUBINSKA

| | |
|---------------------|---|
| Dzimusi | 1964. gadā |
| Izglītība | Latvijas Valsts Fiziskās kultūras institūts |
| Sporta veids | mākslas vingrošana |
| Strādā | Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas Vingrošanas katedrā, SIA "Olimpiskais sporta centrs" |
| Vaļasprieki | mūzika, māksla, literatūra |

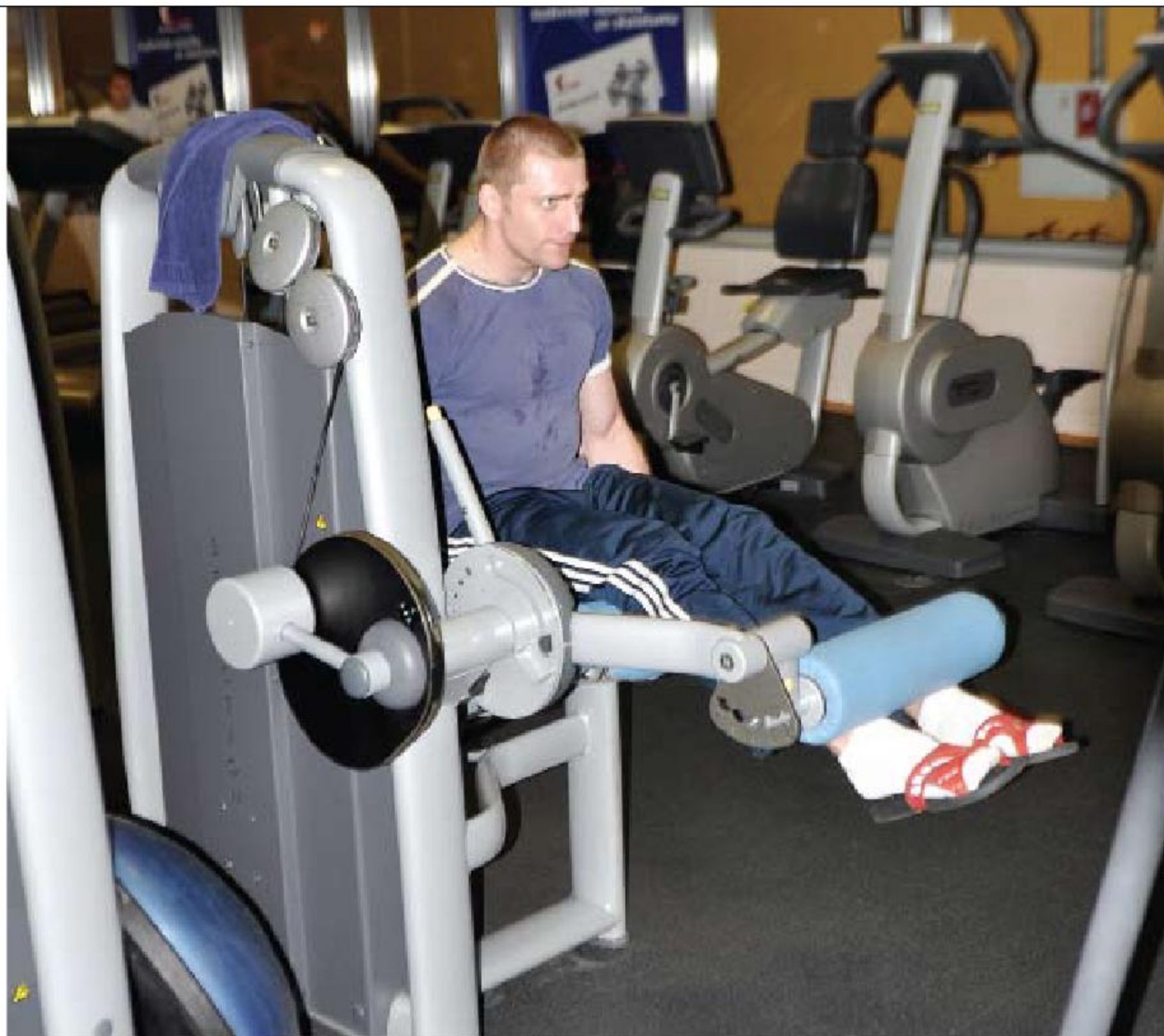


Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

43. lpp. ▶

vingrošanu, sportu, fizisko sagatavošanu, lai iegūtu labu stāju, vingru augumu, sekmējot mundrumu, garīgo labsajūtu un veselību.

Tāpēc LZA TK atzīst, ka latviešu valodā termins *vingrums* jēdzieniski ir piemērots šādam saturam, bet nekritiski pārņemtais angļu vārds "fitness" uzskatāms par nepamatotu un lieku aizguvumu, kas atmetams. Lasot šo izrakstu viss top skaidrs, tagad atliek tikai saprast, kā tad to izdarīt pareizi.

"100 dienas līdz pludmalei", — sauklis, kurš bija redzams uz daudziem reklāmas stendiem. Tas mudināt mudināja atsākt fiziskas aktivitātes, kuras pārējos gada mēnešos nebija dienas prioritātes sarakstā. Darbs, darba tikšanās, biznesa pusdienas, launags un vakariņas, paņemt bērnu no bērnudārza, skolas, aizvest uz sporta vai citām nodarbībām, — jā, šādu ierakstu mūsu ikdienas

pierakstos ir milzum daudz, bet kur esam mēs paši?

16, 18...25...37 jau 42, un spoguļa attēls jau nemaz nelīdzinās kādam no minētajiem gadu skaitļiem. Esam pieradināti pie īstermiņa kredītiem, saistībām un attiecībām, līdz ar to īstermiņa periodā uzsākt fiziskās aktivitātes šķiet pašsaprotami. Šajā mirklī daudzi cilvēki pieļauj milzīgu kļūdu, jo ir aizmirsuši, ka fiziskās neaktivitātes periods ir bijis pietiekami ilgs un organisms var neadekvāti reaģēt pat uz nelielu fizisku slodzi.

Neaizmirstiet, ka, pirms sākt jebkādas fiziskas aktivitātes, ir:

- jāpārbauda savs veselības stāvoklis — sirds asinsvadu sistēmas darbība;
- jānosaka aerobo darba spēju līmenis;
- slodzes intensitātei ir jāatbilst fiziskās sagatavotības līmenim;

- individuālās programmas ir jāizstrādā tikai ar SERTIFICĒTA trenera līdzdalību;

- ēdienkartei ir jābūt sabalansētai;
- nodarbības ir jāapmeklē regulāri.

Tās ir pamatatziņas, kuras ir jāievēro. Mēs esam sporta speciālisti, bet mēs neesam burvji, kuri var izdarīt neiespējamo. Proti, rast iespējas tūlīt un tagad no apģērba 40. izmēra pāriet uz 36. izmēru.

Ir daudz negatīvu piemēru, arī tikko presē izskanēja gadījums, ka sporta laukumā dzīvību zaudēja jauns cilvēks. Atliek tikai secināt — tā nebija pārslodze, nē, tā ir neadekvāta slodze pie noteiktas cilvēka fiziskās sagatavotības.

Par slodzes individuālās atbilstības izvērtējuma paņēmieniem un praktiskiem ieteikumiem fitnesa nodarbībās, — turpmākajos žurnāla numuros. □

IESILDĪTIES – TAS IR SVARĪGI

Cilvēks kustībā — dejojot, vingrojot vai sportojot vairāk izjūt savu ķermeni, vairāk iepazīst tā kustību izpausmes un pilnveido savas spējas. Notiek apzināta un neapzināta kustību analīze un pašregulācijas veidošanās. Kad ķermeņa daļas ir pareizi savstarpēji saskaņotas un muskuļi darbojas koordinēti, notiekošās kustības ir normālas, plūstošas un vienmērīgas, bet, ja ir izveidojusies nesabalansēta darbība, kustības kļūst sāpīgas, veidojas pārslodze, kas var izraisīt traumas un funkcionālos traucējumus.

Uzsākot nodarbības, soli pa solim izpildot vingrojumus un izvēloties pareizās metodes, panāksim optimālas fiziskās un intelektuālās darbības. Šo uzdevumu realizēšanai ir nepieciešams:

- veidot pareizu kustību izpildes ieradumus;
- nostiprināt ķermeņa dziļo muskulatūru;
- uzlabot sirds un elpošanas sistēmas funkcijas;
- paaugstināt kustību precizitāti;
- nodrošināt pareizu ķermeņa stāju.

Marika GLADKIJA



| | |
|--------------------|--|
| Dzimusi | 1965. gadā |
| Izglītība | Baltkrievijas Fizikultūras institūts un LSPA; fizioterapeite |
| Strādā | par Sporta kluba "Marikas vingrotava" — galveno treneri |
| Vaļasprieks | tūrisms |

"Metodes radītas, lai padarītu jūs veicklākus, apveltītu ar dabisku grāciju un citām spējām, kuras noteikti izpaudīsies veidā — kā jūs ejat, izklaidējaties un strādājat," uzsvēra Jozefs Huberts Pilatess.

Cilvēks, protams, ir sistēma, kura, tāpat kā viss mums apkārt, pakļaujas vienotiem un strikiem dabas likumiem. Cilvēka organisms ir pašregulējoša, pašuzturoša

un pašatjaunojoša vienība, kura virzīta uz pilnveidi. Diemžēl paaugstinātas fiziskās slodzes, patvaļīgi izvēloties nepareizās treniņa metodes (neieklausoties trenera rekomendācijās), kā arī sporta un sadzīves traumas rada kustību aparāta asimetriju un muskuļu disbalansu, tā ietekmējot arī locītavu kustību amplitūdas, muskuļu spēka parametru attiecību un to atbilstību biomehāniskajam darbības optimumam.

Fitnessa klubos nodarbības rit ļoti dinamiski un trenerim gan grupu nodarbībās, gan trenāzīeru zālē ir ļoti svarīgi:

- sniegt precīzus uzdevumus;
- norādīt vingrojumu izpildes ritmu, ātrumu un amplitūdu, atbilstoši katra klienta individuālajai sagatavotībai;
- izvairīties no straujām, asām kustībām un elpas aiztures vingrinājumu izpildes laikā;
- ieviest klienta dienasgrāmatu, aprakstot nodarbībā dominējošās kustību izjūtas, pašsajūtu, pulsu un garastāvokli.



Neliels vingrojumu kopums dažādu locītavu iesildīšanai pirms fiziskās

- 1.** Plecu locītavu kustīguma palielināšana. Sākuma stāvoklis — pamatstāja. Vingrošanas nūja satverta tās galos; rokas — lejā. Lokveida kustība ar rokām pāri galvai uz aizmuguri. Izpildot vingrojumu, neatliekties; ieelpas fāzes — kad rokas ir priekšā un atvilktas aiz muguras, bet izelpas fāzes — kad rokas ir augšā un aiz muguras lejā.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

- 2.** Plecu locītavu kustīguma palielināšana. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, rokās satverta gumija aiz muguras (labā roka — no augšas, kreisā — saliekta aiz muguras pie lāpstiņām). Roku saliekšanas leņķis — apmēram 90. Veikt nelielas kustības uz augšu un leju!



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

- 5.** Plecu un muguras muskulatūras iesildīšana. Sākuma stāvoklis — guļus uz vēdera, rokas — izstieptas priekšā. 1, — rokas — sānis, 2, — rokas — aiz muguras, 3, 4, — lēni atvirzīt rokas sākuma stāvoklī. Vingrinājumu var izpildīt ar gumijām.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

slodzes uzsākšanas, ko sporta zālē katrs var veikt individuāli

- 3.** Plecu un rokas muskulatūras iesildīšana. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, viena roka — sānis, rokā satverta gumija. Auguma pagriešana (vienmērīgas rotācijas kustības) pa labi un pa kreisi, roka ar satvertu gumiju tiek iestiepta pāri plecam un aiz muguras. Atbrīvojot rokas un plecu joslas muskulus.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

- 4.** Plecu un rokas muskulatūras iesildīšana. Sākuma stāvoklis — pamatstāja, viena roka — sānis, rokā satverta gumija. Rokas aplošana ar nelielu gumijas iestiepumu.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

- 7.** Gurnu daļas iesildīšana. Sākuma stāvoklis — soļa stāja sānis, viena kāja — uz pirkstgala uz stepa soliņa. Rokas — uz gurniem. Gurnu šūpošana, izpildot soli uz augšu. 10 — 20 atkātojumi ar katru kāju. Tas pats — soļa stājā uz priekšu. Izpildot vingrinājumu — neizliekties jostas daļā, necelt plecus uz augšu, veidot soli ar atsperīgu pēdas darbību.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

- 6.** Plecu locītavu kustīguma palielināšana. Sākuma stāvoklis — balstā uz ceļiem. Plecu aplošana, neizliecoties mugurā un nesaliecot rokas elkoņos.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Ieteicamais vingrinājumu un vingrojumu atkātojumu skaits — 10 līdz 20 reižu.

Sportosim droši, pareizi un ar labu garastāvokli! □



SPORTO PATS!

Raivo DEKLAVS,
Starptautiskās klases sporta meistars

PATSTĀVĪGO TREIŅU ORGANIZĒŠANA ŠAUŠANĀ

Šaušanas sports Latvijā ir tradīcijām bagāts. Mums bija un ir daudz augstas klases sportistu. Taču PSRS sabrukuma rezultātā šaušana piedzīvoja smagu lejupslīdi. Šaušanas sportu pameta daudzi augstas klases sportisti un treneri.

Pēdējos gados ir vērojama augšupeja. Sporta skolām izdodas piesaistīt līdzekļus šaušanas inventāra iegādei. Šaušanas federācijā parādījušies jauni, uzņēmīgi un enerģiski cilvēki. Latvijas šāvēji izcīna uzvaras un godalgotas vietas starptautiskās sacensībās. Pēdējos divos gados Latvijas Nacionālo bruņoto spēku (NBS) šaušanas izlase veiksmīgi startē CISM (*Council Internationale de Sport Militaire*) Pasaules čempionātos šaušanā militārpersonām.

Lai mūsu labākie augstas klases šāvēji starptautiskajās sacensībās startētu ar vēl lielākiem panākumiem un atjaunotu Latvijas šāvēju slavu, pietrūkst treniņu procesa kvalitātes. Problēma ir tā, ka lielākā daļa mūsu šāvēju ir spiesti trenēties patstāvīgi. Arī treniņiem atlicināmais laiks ir nepietiekams, jo ir jāpelna iztika vai jāmacās augstskolā.

Kā plānot patstāvīgos treniņus?

Treniņu process, arī patstāvīgais, sākas ar **plānošanu**. Ir labi, ja vismaz plānošanas procesā var pakonsultēties ar treneri. Ideāli, ja treneris sagatavo treniņu plānu ilgākam laika posmam. Ja tādas iespējas nav, tas jā dara pašam. Skarbā realitāte ir tāda, ka darbā vai mācībās noslogotie sportisti nevar paredzēt,

Raivo DEKLAVS



| | |
|---------------------|--|
| Dzimis | 1970. gadā |
| Izglītība | NAA, LSPA |
| Sporta veids | ložu šaušana, starptautiskās klases sporta meistars |
| Panākumi | Latvijas rekordists šaušanā ar pneimatisko šauteni, daudzkārtējs Latvijas čempions un kausu ieguvējs ar pneimatisko, mazkalibra un lielkalibra šauteni |
| Strādā | Nacionālo bruņoto spēku virsnieks, Dobeles sporta skolas treneris |
| Vaļasprieki | mūzika, literatūra |

kas būs jā dara, piemēram, pēc nedēļas, tāpēc ilgtermiņa treniņu plānu sastādīšana nav iespējama, bet ir lietas, kuras jāņem vērā, plānojot savus treniņus.

Tuvākās sacensības. Īstermiņa plānošanā tas ir galvenais atskaites punkts. Jāņem vērā sacensību laiks, rangs un vieta, jo arī nokļūšana uz tām ir jāplāno.

Sacensību programma ir nākamais svarīgākais punkts. Ir sacensības, kurās izpilda tikai vingrinājumus ar pneimatisko šauteni; ir tādas, kurās izpilda kādu atsevišķu vingrinājumu ar mazkalibra šauteni; un ir tādas, kurās izpilda pilnu program-

mu. Igaunijā, piemēram, ir sacensības, kurās gan sievietes, gan vīrieši kopējā konkurencē izpilda vingrinājumu MŠ-3x40. Tas viss ir jāņem vērā, gatavojoties katrām konkrētajām sacensībām. Ir gadījumi, ka sportistam iespēja trenēties rodas tikai dienu pirms sacensībām, un tad tiek pieļauta kļūda — ar domu piešaut šauteni tiek veikts treniņš šaušanā no guļus stāvokļa. Sacensībās jāizpilda vingrinājums MŠ-3x20 vai MŠ-3x40, — tātad — no trim stāvokļiem. Šajā gadījumā netiek ņemts vērā tas, ka ar sliktu sagatavotību, šaujot stāvus vai no ceļa, var zaudēt daudz vairāk punktu nekā guļus. Tātad, — šo vienīgo treniņu vajag veikt tieši stāvus vai arī no ceļa.

Līdz sacensībām atlikušais laiks/treniņu skaits. Reāli jāizvērtē savas iespējas, kurās dienās un cik ilgi ir iespējams trenēties.

Savas pašreizējās sagatavotības vērtības vietas. Patstāvīgi un neregulāri trenējoties, tādas noteikti būs. Visticamāk, tā būs šaušana stāvus un no ceļa, jo tas ir sarežģītāk un līdz ar to prasa lielāku treniņu apjomu. Tātad — lielākā daļa treniņu jāvelta tieši šiem veidiem. Protams, sportistiem, kuriem lielāki panākumi ir šaušanā guļus un kuriem ir izredzes pācīnīties par augstām vietām, tomēr jāpievērš uzmanība tieši šim šaušanas stāvoklim.

Kā trenēties?

Pašlaik pasaulē plaši izmanto SCATT, NOPTL vai RICA šaušanas treniņierus. Diemžēl Latvijā tādu treniņie-

ru ir maz, arī trūkst zināšanu par to, kā šo trenāžieri efektīvi izmantot. Kā trenēties, ja nav pieejams šis trenāžieris?

Sarežģītākais variants ir treniņi **mājās** (ne šautuvē). Tas nozīmē — trenēties jebkurā brīvā laikā mājās — istabā, virtuvē vai jebkurā piemērotā vietā. Protams, ir

ļoti labi, ja ir pašam sava personīgā šautene. Nav svarīgi, vai tā ir mazkalibra šautene vai pneimatiskā, jo treniņu principi ir līdzīgi. Sliktākajā gadījumā var izmantot jebkuru citu pneimatisko šauteni (piemēram, FEINWERKBAU 300), kuru pašlaik neizmanto klubs vai sporta skola, vai arī šaušanai ar patronu (*live firing*) neizmantojamu mazkalibra šauteni.

Treniņi no šaušanas stāvokļa stāvus, jo šis ir vissvarīgākais šaušanas stāvoklis...

Sākumā, — vingrinājumi stabilitātes attīstīšanai un nostiprināšanai. Ir vairāki šo vingrinājumu veidi. Pirmajos četros veidos nav nepieciešama munīcija, un nav arī jāveic šāviena imitācija (*dry firing*).

1. vingrinājums



Nepieciešama tikai šautene un šaušanas cimds. Šāvējs ieņem sev pierastu šaušanas stāvokli (bez šaušanas apģērba) un šādā stāvoklī stāv ar šauteni 10 minūtes — pret vienkrāsainu sienu vai pret ekrānu. Nav nepieciešams mērķis vai kāds cits orientieris. Šajā laikā šāvējam nav jāpievērš uzmanība tēmēšanai, ieroča noturēšanai, elpošanai un mēlītes nospiešanai. Pēc 10 minūtēm ir nepieciešama 10 minūšu atpūta. Atpūtas laikā ir pēc iespējas jāatpūtinā pirms tam noslogotās muskuļu grupas. Šādu ciklu atkārto četras reizes. Dienas treniņš līdz ar to ir beidzies.

Šajā treniņā tiek trenēta muskuļu atmiņa.

2. vingrinājums



Tāds pats vingrinājums kā pirmais — bez šaušanas apģērba, bet ar tēmēšanu punktā (punkts — uz sienas vai papīra lapas uzzīmēta mērķa imitācija).

Tiek trenēta muskuļu darbības koordinācija.

3. vingrinājums



Ar tēmēšanu punktā, šaušanas apģērbā, izņemot šaušanas jaku. Šaušanas jaka mazliet traucē ķermeņa dabiskajam stāvoklim, tāpēc bez jakas ir vieglāk atrast šo dabisko stāvokli. Šādā veidā bieži trenējas pasaules rekordists šaušanā ar pneimatisko šauteni Tomass Farniks (Austrija).

4. vingrinājums

Ar tēmēšanu punktā, šaušanas apģērbā, izņemot šaušanas zābakus. Bez šaušanas zābakiem ļoti labi var just sistēmas "šāvējs — ierocis" horizontālās kustības, jo tās pārsvarā ir saistītas ar pēdas locītavas kustībām.

Šādi treniņi jāveic vismaz divreiz nedēļā, tad pirms sacensībām pietiks pat ar vienu vai diviem treniņiem ar munīcijas izmantošanu.

Visi šie treniņi ir pārbaudīti praksē, un tie tiešām palīdz gatavoties sacensībām.

Protams, lai trenētos šādā veidā, ir jābūt ļoti lielai iekšējai motivācijai, jo šie vingrinājumi ir tiešām monotoni un nogurdinoši. Jāievēro arī šo treniņu secība, jo, tikai apgūstot un nostiprinot vienkāršākas iemaņas, var sekmīgi apgūt nākamās — sarežģītākas.

Svarīgi, lai šīs nākamās iemaņas būtu līdzīgas iepriekš apgūtajām — sarežģītākas, bet ne būtiski atšķirīgas.

Nākamajā rakstā — jau sarežģītāki vingrinājumi ieroča noturēšanas un pirksta (*trigger finger*) darbības attīstīšanai. □

Informācijas avoti

1. Saiva L. *Ložu šaušanas pamati*. Rīga: LSPA, 2006.
2. http://www.osrh.hr/streljastvo/cism_results.asp.
3. http://www.saufed.lv/rezultati/rezultati_cism.09.2008.pdf.
4. <http://www.scatt.com/articles.htm#Mod>.
5. <http://www.pilkguns.com/interviews.shtml>.
6. http://www.shooting-ua.com/books/book_197.htm.
7. http://www.shooting-ua.com/books/book_199.htm.

Egita SPROĢE,
Jeļena SOLOVJOVA,
Evita VOLKOVA

PELDĒTAPMĀCĪBAS VINGRINĀJUMI ĪRIENA ATBALSTA REAKCIJAS VEIDOŠANAI

Lai iemācītos peldēt, ir jāveido ģriena atbalsta reakcija ūdenī. Tā kā ūdens ir šķidrš, nevis ciets atbalsts, ģriena laikā atbalsta reakciju jāmācās veidot tā, lai tiktu sajūta lielāka pretestība, lai rezultātā efektīvāk tiktu izpildīts ģriens. Peldētapmācībā atbalsta reakciju sajūt vāji, parasti ģrieni tiek izpildīti pa tukšo, kā rezultātā, lai nopeldētu noteiktu attālumu, ir nepieciešami daudzi ģrieni, kas nav ekonomiski, tādējādi peldētājs ātrāk nogurst. Atbalsta reakcijas veidošana ir saistīta ar ūdens sajūtu. Jo peldētājs labāk sajūt ūdeni, hidrodinamisko spēku ietekmi ģriena laikā, jo efektīvāk spēj veidot ģrienu. Ūdens sajūta pakļaujas trenēšanai, kā peldētājam veidot lielāku atbalstu, kā ietekmēt veidošos spiediena spēkus apkārt plaukstai un rokai, rodot salīdzinājumus un balstoties uz savām sajūtām. Pielietojot atbalsta reakcijas vingrinājumus, ir jūtams progress ģrienu efektivitātes ziņā, kā arī vēlāk, apgūstot peldēšanas veidus. Atbalsta reakcija ar rokām ģriena laikā sākas jau no roku ielikšanas ūdenī un turpinās līdz roku izcelšanai no ūdens.

Pielietojot netradicionālos atbalsta reakcijas veidošos vingrinājumus peldētapmācībā, peldētājs iemācās veidot lielāku atbalstu vienā ģrienā, sajūt vilkmes spēka lielumu ģriena laikā; paaugstinās kustību efektivitāte, kā rezultātā efektīvāk tiek apgūta peldēšanas veidu tehnika. Efektīvu vingrinājumu kopumu pielie-

tošana jauno peldētāju apmācībai ļaus straujāk paaugstināt peldēprasmes.

Integrējot vairāku pētnieku darbos izteiktās idejas (R. Guzman, C.M. Colwin, A. I. Pogrebnoj, E. G. Marjaničev), tika izstrādāts atbalsta reakciju veidojošo vingrinājumu kopums peldētapmācībā, kas attīstīs atbalsta reakciju jebkurā ģriena daļā, kā rezultātā uzlabosies arī peldēšanas veidu tehnikas efektivitāte.

Liels uzsvars likts uz peldētāja sajūtu rašanos vingrinājuma izpildes laikā un to pārrunāšanu, atgriezeniskās saites gūšanu. Tāpēc vingrinājumi izpildāmi individuāli bez steigas un veicot salīdzinājumus. Vingrinājumi tiek iedalīti divos posmos:

■ pirmais posms — sagatavojošie atbalsta reakcijas veidošanas vingrinājumi ūdenī uz vietas;

■ otrais posms — ķermeņa pārvietošana ar atbalsta reakcijas veidošanu.

Šos vingrinājumus paredzēts izpildīt nodarbības sākumā apmēram 25% no nodarbības laika, jo šie vingrinājumi uzlabo atbalsta rašanu ar rokām. Tā kā ūdens nav ciets atbalsts, ir svarīgi iemācīties, kā veidot atbalstu tā, lai iegūtu lielāku pretestību, attīstītu ķermeņa līdzsvaru ūdenī un veidotu ūdens sajūtu, kas savukārt uzlabos peldēšanas veidu tehnikas apguvi un efektivitāti. Abi posmi var tikt pielietoti kopā atkarībā no peldēšanas prasmju līmeņa. Vingrinājumus izpildīt 4 līdz 6 reizes vai 2 līdz 3 baseinu garumus atkarībā no uzdevuma būtības.



Egita
SPROĢE

Dzimusi 1987. gadā
Mācījusies LSPA
Sporta veids peldēšana
Panākumi Latvijas čempione un sporta meistarkandidāte peldēšanā
Strādā trenere BJSS "Rīdzene" Daugavas sporta namā



Jeļena
SOLOVJOVA

Izglītība LSPA, Augstākā treneru skola Maskavā
Sporta veids peldēšana
Panākumi sporta meistare peldēšanā, PSRS čempione jauniešu grupā
Strādā par asoc. prof. LSPA; Latvijas peldēšanas federācijā; trenēti sportisti dalībai olimpiskajās spēlēs Atlantā (1996.), Sidnejā (2000.), Atēnās, (2004.)
Vaļasprieks ceļošana



Evita
VOLKOVA

Dzimusi 1982. gadā
Mācījusies LSPA magistrantūrā, doktorantūrā
Sporta veids peldēšana
Panākumi Latvijas čempione un sporta meistarkandidāte peldēšanā
Strādā par treneri sporta centrā "TEV" un "Unimarine Spa"
Vaļasprieki dejošana, aerobika ūdenī, fotografēšanās, ceļošana

51. lpp. ▶

Pirmajā posmā ir iekļauti sagatavojošie vingrinājumi ūdenī atbalsta reakcijas veidošanai ar rokām.

Vispirms vēlams paskaidrot, ka īriena efektivitāte palielinās vai samazinās atkarībā no plaukstu stāvokļa. To vieglāk sajūst vingrinājumā "Ūdens saujā" (skatīt 1. attēlu). Plaukstu stāvoklis — pirksti kopā, veidot lēzenu saujiņu un pārvietot ūdeni saujā pa labi un pa kreisi.



1 ■ attēls. Ūdens pretestības sajūta ar plaukstām

Vingrinājums "Burbuļi" sekmēs jauno peldētāju izpratni par izelpu zem ūdens (skatīt 3. attēlu). Ielpa caur muti virs ūdens, lēna izelpa ūdenī.



3 ■ attēls. Elpošanas vingrinājums "Burbuļi"

Nodarbības sākumā, iesildīšanās laikā ir ieteicams peldētājiem ļaut skriet un lēkt seklā un dziļā ūdenī, lai viņi sajūt ūdens pretestību un to, ka, mainoties dziļumam, ir arī vieglāk vai grūtāk pārvietoties (skatīt 2.attēlu).



2 ■ attēls. Dažādu veidu skrējiens ūdenī: uz sāniem, puspietupienā, ar rokām "atsperoties" pret ūdeni

Šajā posmā ietilpst arī vingrinājumi atbalsta rašanai ar rokām ūdenī, atrodoties vertikāli (skatīt 4. attēlu). Sēžot vai stāvot ūdenī, viļņu veidošana ar roku kustībām zem ūdens: ar abām rokām — pa labi, pa kreisi; uz āru, uz iekšu; iztaisnojot rokas, — ar plaukstu virspusi roku kustība uz āru, atpakaļ — ar plaukstu delnām).

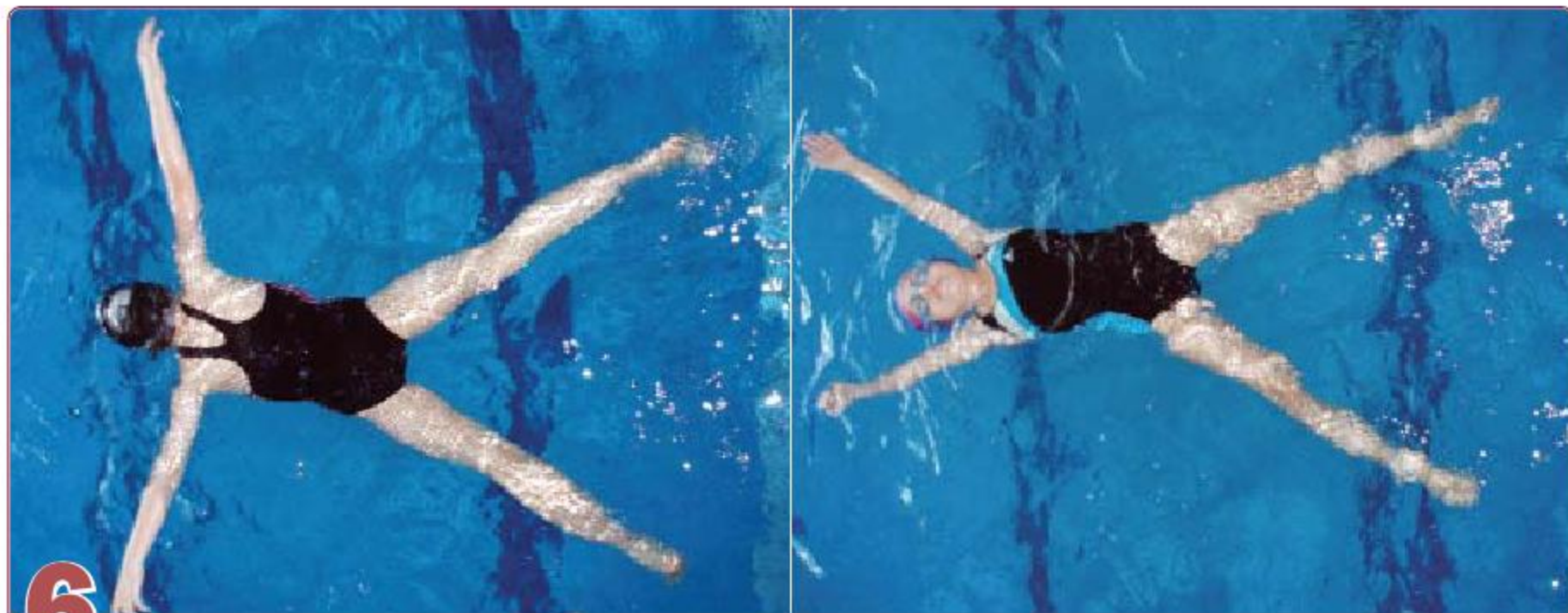


4 ■ attēls. Viļņu veidošana ar rokām



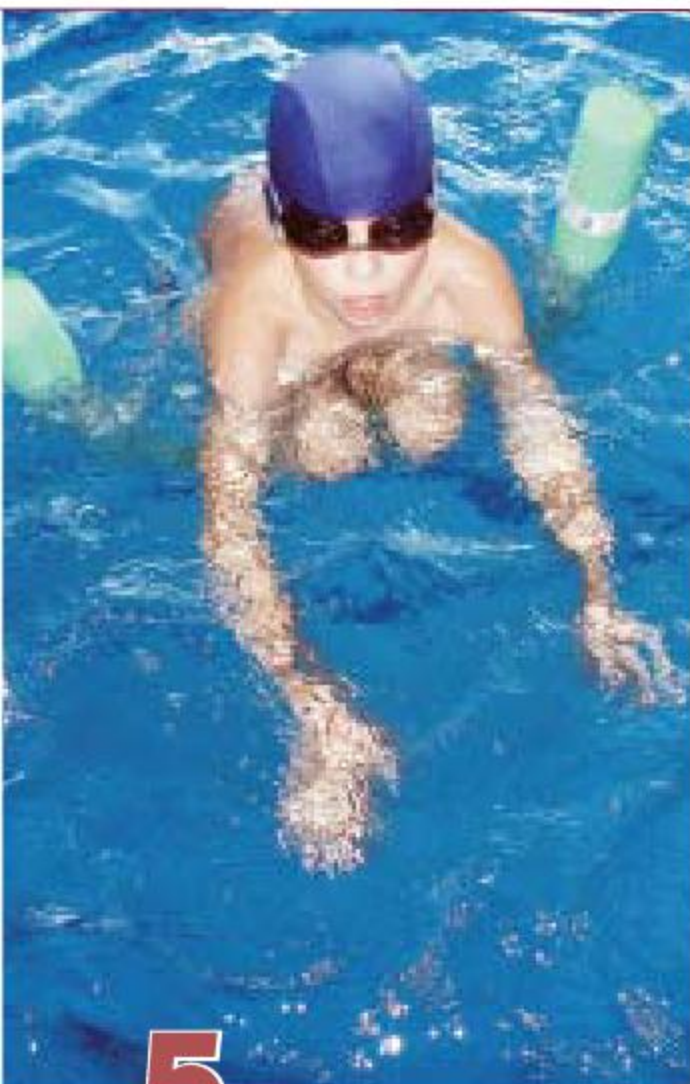
Sagatavojošie vingrinājumi palīdz sajūst ūdens fizikālās īpašības, sajūst ūdens pretestību un veidot ar rokām atbalstu ūdenī, saprast un sajūst atšķirību, kādā plaukstu stāvoklī peldētājs izjūt vislielāko pretestību ūdenī. Kā jautru rotaļu var izpildīt nākamo vingrinājumu "Līdzsvara noturēšana" (skatīt 5. attēlu). Uzdevums — griezties pa apli, sēžot uz nūjas jāteniski, vai noturēt līdzsvaru tupus uz nūjas ar roku darbības palīdzību zem ūdens.

Pirmajā posmā liela uzmanība tiek pievērsta ķermeņa uzpeldēšanas un slīdējuma vingrinājumu izpildei — "Zvaigznītei" un "Slīdējumam".



6 ■ attēls. "Zvaigznīte" un "Kustīgā zvaigznīte"

Vingrinājumu "Zvaigznīte" uz krūtīm un uz muguras (skatīt 6. attēlu) nodarbības laikā var izpildīt vairākas reizes. Pirms vingrinājuma izpildes uz krūtīm — ieelpa; ūdenī — izelpa ar burbuļiem un, tiklīdz sāk pietrūkt gaisa, jāpaceļ galva un jāieelpo.



5 ■ attēls. "Līdzsvara noturēšana" ūdenī

Slīdējumu uz krūtīm vai uz muguras (skatīt 7. attēlu) var izpildīt arī sacensības metodē. Ieelpa, atspēriens no sienas vai grīdas, slīdējumā, — rokas izstieptas virs galvas, maksimāli iztaisnoties un veikt garāko distanci! Slīdējumu var izpildīt, sasprindzinot un atslābinot ķermeni, kā arī veicot vienu irienu ar rokām slīdējumā uz krūtīm.



7 ■ attēls. Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras

Pirmā posma vingrinājumi paredzēti, lai peldētājs ne tikai slīdētu un pakļautos ķermeņa un ūdens īpatnību sajūtām, bet arī spētu tās kontrolēt. Piemēram, ja peldētājam grimst kājas, vajag paskaidrot, ka, pamainot roku vai galvas stāvokli, var palēnināt šo procesu, ka, sasprindzinot vai atslābinot muskuļus, mainās sajūtas un arī ķermeņa stāvoklis. Pēc vingrinājuma izpildes obligātas ir saru-

nas par jaunajām izjūtām, kuras radās vingrinājumu izpildes laikā.

Neatkarīgi no iesācēja peldēšanas iemaņām vienmēr vajag atcerēties par drošību ūdenī. Vingrinājumi izpildāmi ne tikai seklā baseinā, bet arī dziļā baseinā, nepieciešamības gadījumā — ar palīginventāru (peldēšanas jostas, dēlītis, uzroči).

Otrajā posmā pievēršamies ķermeņa pārvietošanai un atbalsta reakcijas veidošanai ar rokām dažādos virzienos. Tas attīsta viena īriena efektivitātes nianšu sajūtu atkarībā no plaukstu, roku stāvokļa; uzlabo ūdens sajūtu ar rokām, paaugstinot plaukstu atbalsta rašano ūdenī, kā rezultātā peldētājs sajūtīs un spēs ietekmēt ūdens pretestību; pārvietoties ūdenī ar roku un apakšdelmu dažādām kustībām; izjust un uzlabot hidrodinamisko spēku ietekmes apzināšanos, kā arī nostiprināt plaukstu locītavu. Otrajā posmā peldētājs uzlabo līdzsvara izjūtu un spēju pielietot hidrodinamiskos spēkus.

Izpildot šos vingrinājumus, peldētājam pirms tam ir jābūt brīvi gulēt virs ūdens, piemēram, "zvaigznītē". Nedrīkst lieki sasprindzināties, elpošana — ierasta, ritmiska. Lai atvieglotu izpildi vingrinājumos ar kājām uz priekšu peldēšanas virzienā, izmanto mazo dēlīti starp kājām sēdus stāvoklī, ar plaukstām veic apļveida kustības uz āru, atpakaļ — uz priekšu (skatīt 8. attēlu).



8

■ attēls. Peldēšana sēdus ar kājām uz priekšu

Tas pats izpildāms arī guļus stāvoklī uz muguras; rokas — aiz galvas, pārmaiņus vai vienlaikus saliekt apakšdelmus. Ar plaukstām grūst ūdeni atpakaļ, peldot ar kājām uz priekšu (skatīt 9. attēlu).



9

■ attēls. Peldēšana guļus ar kājām uz priekšu



10

■ attēls. Peldēšana atpakaļ, guļus uz vēdera

Vēl viens līdzīgs vingrinājums: guļus uz krūtīm, rokas — priekšā, pārmaiņus vai vienlaikus saliekt apakšdelmus virs galvas. Ar plaukstām grūst ūdeni uz priekšu, peldot atpakaļ (skatīt 10. attēlu).

Kopumā peldētājs iesācējs iemācīsies gan orientēties neierastās sajūtās, gan arī pārvietot ķermeni dažādos virzienos. Tas nav tradicionāli, taču peldētapmācība kļūs interesantāka. Vingrinājumus vēlams izpildīt pakā-

peniski, taču ir iespējama arī vingrinājumu secības maiņa atbilstoši peldētāja individuālajām īpatnībām, sagatavotībai un situācijas nosacījumiem. Izmantojot izstrādāto vingrinājumu kopumu peldētapmācībā, uzlabosies ūdens sajūta un

vilkmes spēka lieluma sajūta, kā rezultātā efektīvāk veidosies atbalsta reakcija īriena laikā un paaugstināsies kustību efektivitāte un ķermeņa pārvietošanās ātrums. □

Informācijas avoti

1. Colwin Cecil M. *Breakthrough swimming*. 2002.
2. Guzman R. *The swimming drill book*. 2007.
3. Stager J.M., Tauner D.A. *Swimming. Handbook of Sports Medicine and Science*. 2005.
4. Платонов В.Н. *Плавание*. Киев: Олимпийская литература, 2000.
5. Платонов В.Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. Киев: Олимпийская литература, 1997.
6. Погребной А.И., Марьяничева Е.Г. *О некоторых принципах обучения плаванию*. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1999N3/p59-63.htm>. 12.05.2007.

Irīna TOROPČINA,
trenere

LOKANĪBAS ATTĪSTĪŠANA

Ikviena vecāka vēlas redzēt savu bērnu veselu, dzīvespriecīgu un veiklu. Šo mērķu sasniegšanai daudzi izvēlas sporta grupas vai vispusīgās fiziskās sagatavotības nodarbības jau bērnu pirmsskolas vecumā. Ja šīs grupas vada treneris, kurš prot interesanti un emocionāli aizraujoši vadīt sporta nodarbības, bērns aktīvi iesaistās dažādās kustību aktivitātēs un viņā ar laiku veidojas noturīga pozitīva attieksme pret sportu un regulāru nodarbību apmeklēšanu. Tomēr ne mazāk svarīga nozīme ir arī vecāku atbalstam un iespējām brīvajā laikā aktīvi nodarboties ar dažādām kustību aktivitātēm.

Kā vecāki var palīdzēt savu bērnu pirmajās sporta gaitās?

Tieši vecāki ir tie, kas sporta nodarbību sākuma posmā var palīdzēt bērniem pārvarēt emocionāli grūtos treniņus un pirmās neveiksmes kustību vai elementu apgūšanas procesā. Vecāki arī seko līdzi bērna pašizjūtai, pārtikas kvalitātei, dienas režīmam, atpūtas pietiekamībai un arī emocionālajam noskaņojumam, kādā bērns apmeklē ikdienas treniņus.

Īpašs vecāku atbalsts ir nepieciešams strauju fizisko īpašību attīstības posmos un pirmo tehnisko elementu apguves laikā. Lai arī vecāki ne vienmēr spēs pilnvērtīgi sekot fizisko īpašību attīstības īpatnībām, tomēr lokanības vingrinājumu izpilde papildus sporta nodarbībām sekmēs visu sporta veidu jauno sportistu sagatavotību. Vienaļga, vai sportistam ir ātri jāskrien, vai labi jāmanevrē, cenšoties izvairīties no pretiniekiem, lokanības vingrinājumi sekmēs

kustību plastiskuma veidošanos un pasargās no nevajadzīgām sastiepumu traumām. Daudzos sporta veidos tieši lokanība un plastiskums ir galvenā panākumu atslēga.

Ilgā laika posmā speciālisti uzskatīja, ka lokanība ir tikai iedzimta parādība, kuru fiziskās aktivitātes nespēj jūtami sekot. Tikai mūsu gadsimta sākumā izveidojās noteikts uzskats par lokanību kā vienu no cilvēka fiziskajām pamatspējām, kuru nepieciešams attīstīt tāpat kā visas citas fiziskās īpašības.

Neviena no fiziskajām īpašībām nav tik ļoti pakļauta vecuma ietekmes izmaiņām kā lokanība. Ja lokanības īpašības regulāru vingrinājumu izpildes ietekmē netiek uzturētas noteiktā līmenī, ar gadiem sāk veidoties izmaiņas locītavās un arī muskuļi zaudē savu elastīgumu.

Lokanība ir muskuļu un locītavu spēja izpildīt kustības lielā amplitūdā. Lokanība ir atkarīga no muskuļu un saišu elastības, kura var mainīties emocionālās spriedzes apstākļos. Galvenais faktors, kas ierobežo pilnu kustības amplitūdu locītavās, ir mīksto audu pretestība.

Miksto audu pretestību veido:

- āda — 2% no pretestības;
- saites un cīpslas — 10%;
- muskuļu audi un to fascijas — 41%;
- pārējo pretestību — 47% veido locītavu kapsula.

Lokanību visefektīvāk attīsta tie vingrinājumi, kurus veic katru dienu vai pat vairākas reizes dienā. Vingrinājumus lokanības uzturēšanai var veikt retāk, taču arī tie ir jāizpilda regulāri. Vingrinoties un veicot stiepšanas vingrojumus jāseko, lai tiktu ievērots būtisks pamatprincips, — nenodarīt ļaunumu. Lokanību veicina muskuļu un saišu elastība, tāpēc visi tie faktori, kas sekmē elastības

Irīna TOROPČINA



| | |
|---------------------|--|
| Dzimusi | 1979. gadā |
| Izglītība | LSPA |
| Sporta veids | mākslas vingrošana |
| Panākumi | republikas izlases dalībniece, SKA kluba dalībniece, piedalīšanās pasaules ģimnastrādē |
| Strādā | Rīgas sporta vingrošanas skolā |
| Vaļasprieks | ceļojumi |

paaugstināšanos, ietekmēs arī lokanību (muskuļu iesildīšana, emocionāli pozitīva attieksme, pozitīvā darbības motivācija). Noteikti uzmanība ir jāpievērš sāpju sajūtām, — lai cik izteikti liela būtu vēlme ātri palielināt lokanības īpašības, ir jāatceras, ka stiepšanās vingrinājumu laikā sāpes nav jājūt. Lai izvairītos no nepatīkamām traumām, stiepšanas vingrinājumi ir jāveic pakāpeniski, lēnām, pielietojot pareizu vingrinājuma izpildīšanas tehniku. Pakāpeniski jāiemācās atšķirt muskuļu iestiepuma izjūtas no tām sāpju sajūtām, kuru rezultātā var veidoties dažādu veidu sastiepumi. Audi pēc traumas kļūst mazāk elastīgi un apgrūtina turpmāko fizisko aktivitāti pilnā amplitūdā.

Kā uzsākt lokanības attīstīšanas vingrinājumus ar bērnu?

Visemocionālāk to var veikt ar sīzētiskās rotaļas palīdzību. Paņemiet bērna iecienīto pasaku grāmatu, lasiet kādu pasaku un ar dažādu vingrinājumu palīdzību veiciet aizraujošu ceļojumu kopā ar pasaku varoņiem, pārvarot visus viņu ceļā esošos šķēršļus! Ja pasaku tēli iet pāri tiltam, veidojiet kopā ar bērnu laipiņu pāri upei, palīdziet izveidot laiviņu vai arī uzceliet jaunu, skaistu tiltiņu! Palīdziet zvejniekam pie upes ieraudzīt lielas un mazas zelta zivtiņas, kuru augumi izliecas pa labi un pa kreisi. Rotaļājieties kopā ar bērniem radoši — tas būs lielisks kopā pavadītais laiks, kurā, izpildot lokanības vingrinājumus, paaugstināties arī vispusīgā fiziskā sagatavotība. Uzsāciet lokanības rotaļu pirmie, atbalstiet bērnu

55. lpp. ▶

viņa pirmajos nedrošajos mēģinājumos, norādiet uz sasniegumiem un rotaļu varoņu pārdzīvojumiem, un bērni aktīvi iesaistīsies jūsu piedāvātajā sižeta atveidošanā!

Vienmēr atcerieties, ka bērna pirmie pedagogi ir vecāki un ka spējas nepa-

rādās tur, kur tām nav iespēju izpausies!

Ja jums ir iespējams 15 minūtes parrotāties ar savu bērnu, ir ieteicams stiepšanās vingrinājumu kopums, kura laikā varat kopā ar bērnu paceļot pa kādu pasaku valsti. Vingrinājumus varat izpildīt mājās, pludmalē, pļavā, mežā vai jebkurā atbilstošā vietā. Vingrinājumu

kopuma mērķis ir sekmēt bērna spēju izpausmi un pozitīvas attieksmes veidošanos pret stiepšanās un lokanības veicināšanas vingrinājumiem.

Vingrinājumu izpildes laikā, sekmējot lokanības attīstību, bērna uzmanība jāvērs uz savām kustību izjūtām un darbību ar iztēles tēliem.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

1. vingrinājums. Kājas plecu platumā. Ķermeņa apakšējā daļa nekustīga, kreisā roka augšā. Ķermeni noliec pa labi un pa kreisi, attēlojot koku šūpošanos vētras laikā.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

2. vingrinājums. Kājas kopā vai plecu platumā. Sadot rokas kopā aiz muguras, labo — virs galvas, kreiso — zem lāpstiņas. Tas pats ar otru roku.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

3. vingrinājums. Gulus uz grīdas (paklāja), uz vēdera, rokas saliektas elkoņos balstā uz grīdas. Lēni iztaisnot rokas elkoņos, atcelt plecus no grīdas. Kājas — taisnas.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

4 ■ vingrinājums. Gulus uz vēdera uz grīdas, plaukostas zem pleciem, kājas ceļgalos saliektas. Iztaisnojot rokas priekšā, atliekties no grīdas, censties ar pēdām pieskarties galvai.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

5 ■ vingrinājums. Gulus uz vēdera, rokas plecu platumā uz grīdas. Ar labo roku satvert labās kājas potīti, ar kreiso roku — kreisās kājas potīti. Ķermeņa noturēšana atliecoties un šūpojoties kā laiviņa viļņos.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

6 ■ vingrinājums. Sēdus, kājas kopā, rokas virs galvas. Izelpā noliekties uz priekšu līdz zemei. Izpildot vingrinājumu, atbrīvoties.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

7 ■ vingrinājums. Kājas kopā. Izklupiena solis uz priekšu ar labo kāju, mugura taisna, rokas augšā. Tas pats ar otru kāju. Tēlaini tiek veikts liels solis pāri strautiņam.

8 ■ vingrinājums. Gulus uz grīdas, mugura un kreisā kāja taisnas uz grīdas. Ar rokām pievilkt pie krūtīm saliektu labo kāju. Vingrinājumu atkārto, mainot kājas.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



9 ■ vingrinājums. Gulus uz grīdas, mugura un kreisā kāja taisnas uz grīdas. Ar rokām pievilkt pie krūtīm taisnu labo kāju. Mainīt kājas.

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



10 ■ vingrinājums. Dziļš izklupiens, labā kāja priekšā, kreisā atpakaļ, ar celi uz grīdas, rokas atbalstā uz grīdas. Slidina lēni labo kāju uz priekšu. Saglabā stabilu atbalstu uz rokām un kreisās kājas.

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Vingrinājumu izpilde būs aizraujošāka, ja tos veiksiet kopā ar draugiem un iemīļotajām rotaļlietām, ceļojot pa stāstu un pasaku labirintiem. □

Ko sēsīm, — to pļausim!
Ja sēsīm darbu, — veidosim ieradumu,
Ja sēsīm ieradumu, — veidosim raksturu,
Ja sēsīm raksturu, — veidosim likteni!

Viljams Tekerijs



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMĪJA

projekts “Kompetents sporta pedagogs” Nr. 2009/0235/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/004



Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija piedāvā iespēju pilnveidot savas profesionālās kompetences un sekmēt personības izaugsmi ESF darbības programmas “Cilvēkresursi un nodarbinātība” papildinājuma 1.2.1.1.2. apakšaktivitātes “Profesionālajā izglītībā iesaistīto pedagogu kompetences paaugstināšana” projektā “Kompetents sporta pedagogs” Nr. 2009/0235/1DP/1.2.1.1.2/09/IPIA/004). Projekta vadītāja — LSPA profesore Rasma Jansone.

Semināri tiek organizēti vairākos tematiskajos moduļos vairāku gadu garumā:

I Sporta speciālista integrēto sporta pedagoģiski psiholoģisko kompetenču pilnveides modulis

II Sporta speciālista integrēto sporta pedagoģiski bioloģisko kompetenču pilnveides modulis

III Profesionālās ievirzes sporta speciālistu integrētais praktiskās darbības modulis.

2010. un 2011. gadā tiek realizēts pirmais modulis. **Moduļa mērķis:**

sekmēt sporta speciālista integrēto sporta pedagoģiski psiholoģisko kompetenču pilnveidi, tādējādi nodrošinot sporta izglītības kvalitātes paaugstināšanos un izglītojamo konkurētspējīgumu darba tirgū.

Moduļa vadītāja — LSPA profesore Agita Ābele. Lektori: LSPA profesori — Uldis Grāvītis, Uldis Švinks, Juris Grants un LSPA docenti — Inta Immere, Jānis Rimbenieks.

Semināra nodarbību tēmas:

Sporta izglītība: kas tā ir un kā to vērtēt mūsdienās.

Sporta nodarbības pedagoģiski psiholoģiskie aspekti; psiholoģisko prasmju praktiskā pilnveidošana.

Nestandarta metodes un līdzekļi cilvēka fiziskās sagatavotības sekmēšanā.

Spēju centrēta pieeja mācīšanās sporta izglītībā: nodarbību un treniņu organizēšana dažādiem audzēkņiem konkrētas vides apstākļos.

Sporta izglītība kā situatīvā mācīšanās: humānās sporta pedagoģijas aspekti.

Mūsdienīgs pedagogs ir aktīvs, radošs un ieinteresēts savas pedagoģiskās meistarības pilnveidošanā visas profesionālās karjeras laikā. Seminārā treneri var gūt jaunas idejas par sporta trenera darbības iespējām un inovatīviem risinājumiem lēmumu pieņemšanā. Grupu darbā gūtās atziņas un pieredze paaugstinās treneru prasmes operatīvi orientēties mūsdienu informācijas plūsmā sporta izglītībā, kā arī sniegs jaunas iespējas sekmēt audzēkņu sportisko rezultātu izaugsmi.

Dalībnieki semināra noslēgumā saņem LSPA profesionālās pilnveides kursu beigšanas apliecību, kura akceptēta treneru sertifikācijas procesā.

Papildinformācija:

www.lspa.lv;

ilona.blekte@lspa.lv

koordinatore — Ilona Blekte 67543420

Andris RUDZĪTIS,
profesors,
SSZMC vadītājs



LATVIJAS SPORTA SPĒĻU ZINĀTNISKI METODISKAIS CENTRS

2010. gada sākumā ir izveidota jauna organizācija, kuras darbības galvenais mērķis sniegt Latvijas sporta spēļu dažāda vecuma izlašu komandām un sporta spēļu klubu komandām metodisku palīdzību komandu gatavošanai un vadīšanai sacensībās. Centra pilns nosaukums: Latvijas sporta spēļu zinātniski metodiskais centrs (LSSZMC). Tas ir sabiedriska nodibinājums, pie kura šūpuļa stāvēja Latvijas Olimpiskā komiteja, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, Latvijas Basketbola savienība, Latvijas Futbola federācija, Latvijas Handbola federācija, Latvijas Hokeja federācija un Latvijas Volejbola federācija. Atrašanās vieta — LSPA jaunajā korpusā Rīgā, Brīvības ielā 333.

LSSZMC nav radies tukšā vietā. LSPA pashiedzēji jau vairākus gadus piedalās dažādos projektu konkursos. Tas ir jāievieš iegādāties centra darbības uzsākšanai nepieciešamo aparāturu un iekārtas, kas jau ir liktas lietā dažādu pārbažu un tes-

Andris RUDZĪTIS

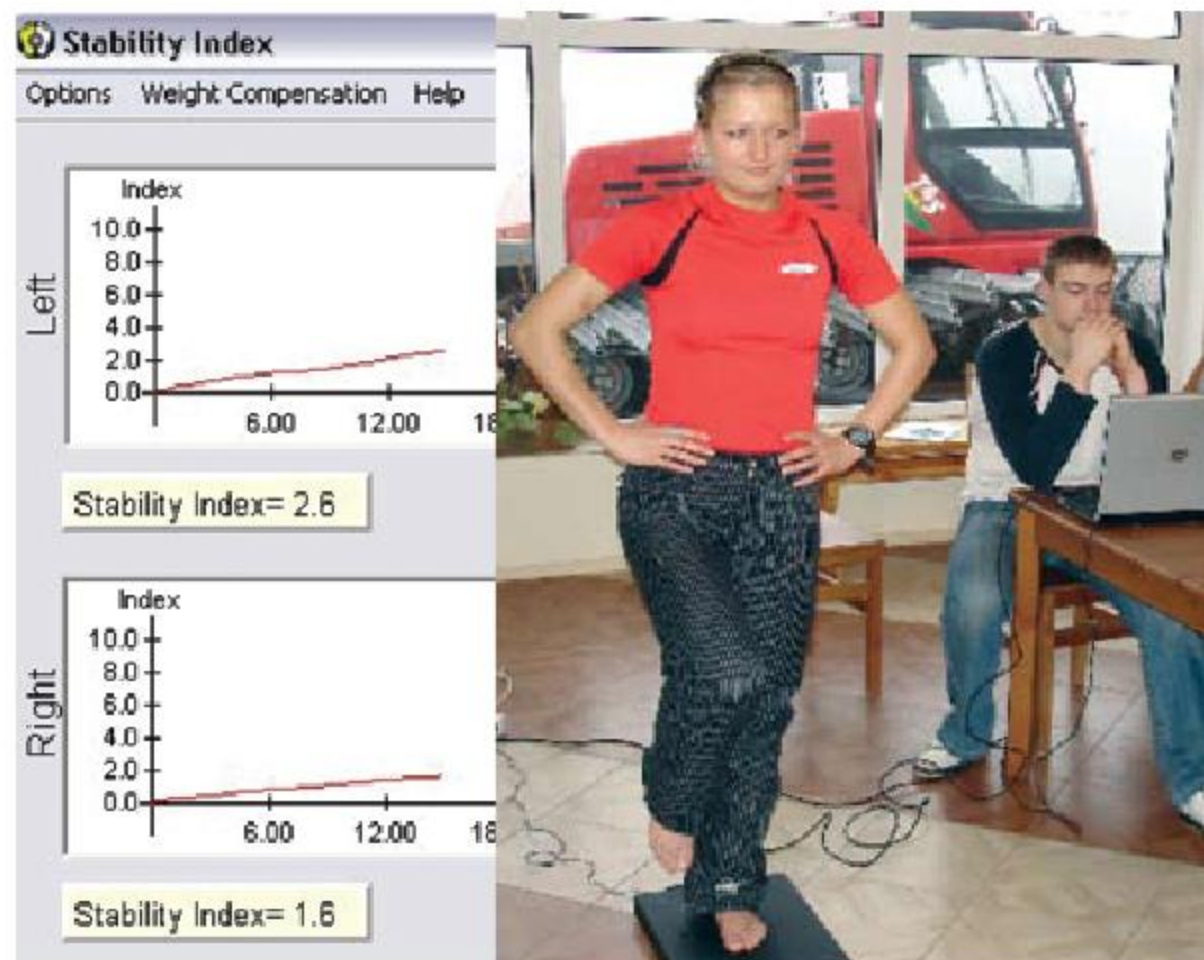
| | |
|---------------------|---|
| Dzimis | 1950. gadā |
| Izglītība | Pedagoģijas doktors |
| Sporta veids | basketbols |
| Strādā | par profesoru LSPA un vadošo pētnieku Treneru institūtā |

tu veikšanai. Vislielāko interesi par centra iespējām līdz šim ir izrādījusi Basketbola savienība. Vairākus gadus visi Latvijas jauniešu un junioru izlašu spēlētāji, kā arī Latvijas sievietes izlases spēlētājas, uzsākot gatavošanos sezonas galvenajām sacensībām — Eiropas meistarsacīkstēm, pārbaudījuši savu sagatavotību dažādos

sagatavošanas veidos. Tas deva ne tikai informāciju izlašu treneriem par spēlētāju spējām un fizisko, arī funkcionālu stāvokli, bet arī par tādiem komandas sniegumu ietekmējošiem faktoriem kā komandas saliedētība, spēlētāju motivācija un citiem faktoriem. Iegūtie dati deva iespēju izstrādāt dažāda vecuma basketbolistu fizisko spēju novērtēšanas sistēmu, kuru pašlaik var izmantot jebkurš basketbola treneris, lai gūtu precīzu priekšstatu par savu audzēkņu sagatavotību. Šajā sezonā arī vairāki Latvijas basketbola līgu klubi vērsās centrā, lai veiktu regulāras spēlētāju funkcionālās un sportiskās gatavības pārbaudes, kuru rezultātu analīze, spriežot pēc komandu rezultātiem, palīdzējusi treneriem gan vadot treniņus, gan arī spēles.

Ko pašlaik LSSZMC spēj un kādas darbības var veikt? Kāda ir centra rīcībā esošā aparātūra un ar ko centrs var palīdzēt sporta spēļu komandu treneriem?

Statiskā līdzsvara testēšana un novērtēšana, DBA (DIGITAL BALANCE ANALYZER) platforma



Ar DBA tiek pētīts personas statistiskais līdzsvars:

1. Izkliedes analīze (Dispersion Analysis). Izkliedes analīzes vizuālais attēls parāda, cik ļoti testējamā persona visā testa laikā ir novirzījusies no ideāla līdzsvara stāvokļa.
2. Stabilitātes indekss (Stability Index). Šajā diagrammā tiek apkopotas mērīšanas sensoru amplitūdas visā testa perioda laikā, no kurām izveidojas augoša līkne. Tiek noteikta indeksa vērtība starp 0 un 10, kur 0 ir statistisks stāvoklis un 10 ir ļoti nestabils. Ar šī indeksa vērtības palīdzību var novērot testa personas līdzsvara izmaiņas laika gaitā.
3. Līdzsvara treniņš un tā dinamikas novērtēšana. Līdzsvara treniņš ir DBA programmas modulis, kurš ir paredzēts līdzsvara un koordinācijas trenēšanai.



Telepulsometriskā sistēma "Polaris — team system"

Treneri, nepārtraucot treniņu, var iegūt informāciju par to, ar kādu intensitāti sportists darbojas katrā treniņa brīdī, uzreiz redzot, kādā intensitātes zonā viņa organisms strādā. Arī šādā veidā var noteikt, cik trenēts testēšanas brīdī ir spēlētāja organisms. Vēl var iegūt iespēju saglabāt informāciju par padarītā darba slodzes apjomu un intensitāti pēc sirdsdarbības frekvences. Tas ļauj ne tikai novērtēt pārbaudāmā sportista iespējas, bet arī palīdzēs izstrādāt treniņu programmu nākamajam mikrociklam.

Trenētības noteikšanas sistēma "Omega sports"

Ar šo aparāturu nosaka sportista trenētības līmeni, enerģētisko resursu rezerves, analizē sirdsdarbību, kā arī novērtē viņa psihoemocionālo stāvokli. Datorizētā programma īsā laikā — aptuveni 25—35 minūtēs — ļauj iegūt informāciju par visu komandu. Pagājušajā sezonā šo tes-

tu rezultātus izmantoja basketbola klubu "TTT-Rīga" un "VEF Rīga" komandas, tika pārbaudītas arī Latvijas Nacionālās sieviešu basketbola izlases spēlētājas un citu komandu basketbolisti. Vairākus gadus šo testēšanu izmanto arī Latvijas izlases hokejisti.



Bumbas lidojuma ātruma mērītājs "Super Schus"

Aparāturu izmanto bumbas lidojuma ātruma mērīšanai sporta spēlēs. Īpaši aktuāli tas ir handbolā un futbolā, metot un sitot bumbu vārtos. Izmērot bumbas lidojuma ātrumu, var spriest par sportista speciālā ātrspēka sagatavotības līmeni un par veiktās darbības racionālu tehnisko izpildījumu.



Psihofizioloģisko spēju VĪNES testu sistēma

Ar šiem testiem nosaka un analizē dažādas psihofizioloģiskas īpašības, piemēram, sportista vienkāršas kustību reakcijas ātrumu, cik ātri spēlētājs izpilda atsevišķu kustību. Sportā ļoti svarīga īpašība ir izvēles reakcijas ātrums, kas, īpaši sporta spēlēs, nosaka atlēta spēju reaģēt uz mainīgu situāciju un pieņemt pareizos lēmumus. Ļoti svarīgas ir arī kustību koordinācijas spējas, kuras var izvērtēt pēc vairāku sistēmas subtestu rezultātiem. Turklāt VĪNES testu rezultātu analīze ļauj noteikt arī pārbaudītā sportista psiholoģisko stāvokli. Ļoti ieteicams testu rezultātus izmantot jauno sportistu perspektivitātes noteikšanai atlases procesā.

Visi šie testi, respektīvi, testu veikšanai nepieciešamā aparātūra ir mobila. Tas nozīmē, ka atliek tikai piezvanīt pa tālruni vai sazināties pa e-pastu un centra darbinieki var aizbraukt uz komandas vai sportistu atrašanās vietu treniņu zā-

lē, treniņu nometnes vietā un veikt testēšanas procedūru.

Universālā muskuļu, locītavu testēšanas iekārta REO 9000 gan ir stacionāra, taču par sportistu muskuļu funkcionālajām iespējām un stāvokli spēj dot ļoti daudz informācijas. Tas palīdz novērtēt muskuļu gan kopējo spēku, gan pielikto spēku kustības atsevišķos posmos. Iekārtu var izmantot arī kā trenāžieri dozētas, izvēlētas amplitūdas kustības apgušanai. Ne mazāk vērtīgi būs tas, ka to ļoti efektīvi pielieto ātrākai sportistu rehabilitācijai pēc dažādām muskuļu un locītavu traumām.

Nav aizmirstas arī tradicionālās metodes sportistu fizisko darbības noteikšanai. Ļoti pieredzējis sporta ārsts noteiks sportista maksimālo skābekļa patēriņu, aerobi-anaerobās pārejas rādītājus — svarīgas lietas, kas raksturo sportistu funkcionālās iespējas. Iespējams noteikt arī pienskābes koncentrāciju asinīs.

LSSZMC ir gatavs darboties. Praktiski mūsu darbība var palīdzēt jebkuram trenerim, kurš domā par rītdienu un arī par savu karjeru. Vai nebūs vērtīgi uzkrāt informāciju par sava darba, sportistiem piedāvāto slodzi ietekmi uz audzēkņiem? Tikai jāatceras, ko darījāt treniņos, jāpārbauda sportistu stāvoklis un varēsiet noskaidrot, kādu iespaidu uz sportistiem ir atstājuši treniņi. Varēsiet korigēt treniņu plānus un īstenot individuālu pieeju tiem sportistiem, kuriem tas ir nepieciešams. Sporta spēļu treneri, veicot spēlētāju pārbaudes pirms sacensībām un atsevišķām spēlēm, daudz precīzāk zinās, kurus spēlētājus lietderīgi izmantot vairāk, kurus varbūt ne tik daudz. Katrs jauno sportistu audzinātājs grib zināt, cik apdāvināti ir viņa audzēkņi un cik laika un enerģijas, arī līdzekļu, vajadzētu tērēt katram no viņiem. To centra darbinieki spēj palīdzēt noskaidrot. Uz tikšanos! □



GUDRA IZVĒLE!

Velūra
piepūšamie
matrači

- 904-4733600
76 x 183 x 22 cm **Ls 7,99**
- 904-4733200
150 x 200 x 22 cm **Ls 12,99**
- 904-4733200
152 x 203 x 22 cm **Ls 14,99**
- 904-4735900
183 x 200 x 22 cm **Ls 17,99**



Velūra piepūšamie matrači ar elektropumpi

- 904-4734400
163 x 208 x 50 cm
- 904-4734450
150 x 200 x 58 cm **Ls 39,99**



Velūra piepūšamais matracis dažādās krāsās
916-3700715
76 x 186 x 22 cm **Ls 9,99**

**Pumpji un sūkņi-
lai viss notiek ātrāk!**

908-4737800
Kājas pumpis
Ar maināmiem
uzgaliem
Ls 2,99



908-4737000
Rokas pumpis
Ar maināmiem
uzgaliem, 2 l
Ls 2,99



908-4737100
Rokas pumpis
Ar maināmiem
uzgaliem, 4 l
Ls 4,99



908-4734800
Elektropumpis „Tornado”
Ar maināmiem uzgaliem
15 x 15 x 11 cm; 12/220 V
Ls 5,99

908-4736200
Elektropumpis „Hurricane”
Ar maināmiem uzgaliem.
Piepūšanai un gaisa izlaišanai
15 x 15 x 7 cm; 12/220 V
Ls 9,99



Viss jūsu atpūtas sezonai -



Badmintona tīkla komplekts
600 x 60 cm
Ls 5,99

Pludmales volejbola bumba.
Diametrs 21 cm
Ls 2,99

912-28971001
Badmintona komplekts
3 volāni un 2 raketes
Ls 2,99



908-9007002
Mugursoma „Freeland”
60 l
Ls 14,49



Nesalīt krāsaini!

605-9528001
Lietusmētēlis-pončo
Dažādās krāsās
130 x 200 cm
Ls 0,99



Futbola komplekts.
2 bumbas, pumpis un transformējami vārti.
Ls 14,99



Kriketa spēle
4 personām
Ls 4,99



Ceļojumu paklāji-protams, tikai ērtākai ceļošanai!

904-4730300
Biezums 6 mm
50 x 180 cm
Ls 3,49

904-4730200
Biezums 12 mm
55 x 190 cm
Ls 5,99

904-4736000
Pašpiepūšams.
Biezums 30 mm
51 x 180 cm; 1,2 kg
Ls 9,99



Alumīnija un auduma ceļojumu paklāji

906-9096410
35 x 35 x 0,2 cm
Ls 0,89

906-9096412
120 x 190 x 0,2 cm
Ls 2,99

906-9096411
60 x 190 x 0,2 cm
Ls 1,49



906-9096400
„Alaska”
Apvalks un odere: poliesters.
Pildījums: poliesteru šķiedra.
74 x 220 cm
0,84 kg. +28°C, +16°C [LR]
Ls 3,99



905-6306220
„Frankfurt”
2 personām. 100% poliesters
150 x 205 x 105 cm. 1,5 kg, 800 mm
Ls 12,99

906-9090122
„Dover”
Apvalks: poliesters.
Odere: poliesters, kokvilna.
Pildījums: poliesteru šķiedra.
86 x 220 x 55 cm. 1,55 kg. +20°C, -5°C [LR]
Ls 9,99



905-6801230
„Cambridge”
4 personām. 100% poliesters
240 x 210 x 130 cm
4 kg, 800 mm
Ls 29,99

906-9096314
„Mackenzie”
Apvalks un odere: neilons.
Pildījums: silikonu šķiedras bumbiņas.
80 x 215 x 55 cm
2 kg. +10°C, -12°C [LR]
Ls 19,99



905-6801227
„Alps 4” 4 personām. 100% poliesters
480 x 380 x 190/150 cm. 9 kg, 1500 mm
Ls 79,99

- par labākajām cenām!

Saliekami un viegli transformējami krēsli un galdi.



910-3715000
Saliekamā taburete „Fisher”
Alumīnijs, poliesters, plastmasa.
Dažādās krāsās.
Augst. 3 cm
Ls 2,99



910-3730700
Piknika krēsls
Ar pudeļu turētājiem
54 x 95 x 52 cm
Ls 14,99



910-3714400
Piknika krēsls „Hunter”
Ar pudeļu turētājiem.
Zilā vai zaļā krāsā
52 x 90 x 42 cm
Ls 6,99

902-0394146
Transformējams sols-galds „Prime”
No priekšes.
150 x 138 x 86 cm
Ls 59,99



912-0260999
Bambusa lāpa
Augstums 60 cm
Ls 0,39



912-3700704 Piepūšamais baseins „Fast Set”



3 slāņu. Salikšana - 10 min.
Ar ūdenssūkni. Diametrs/Augstums/Svars/Tilpums
366 cm/76 cm. 12,7 kg/5377
Ls 79,99



912-2461095
Piepūšamā laiva
Izturīgs vinils. Trīskameru. 234 x 135 cm. 3,8 kg
Ls 29,99



Pērc vairāk - maksā mazāk!

Labas atlaides pircējiem vairumā.
Pārbaudi cenu pa e-pastu: wholesale@jysk.lv



PERFEKTA DĀVANA ABSOLVENTAM!

BAGĀTĪGI ILUSTRĒTA! SKAISTA UN PATIESA!
GRĀMATA PAR OLIMPIEŠIEM VANKŪVERĀ.

GRIBI NOPIRKT?

NĀC UZ
LATVIJAS OLIMPISKO KOMITEJU
RĪGĀ, ELIZABETES IELĀ 49
ZVANI +371 6 728 24 61

Pieprasi visās Latvijas grāmatnīcās!

