

Kādēļ skolā ir svarīgas sporta stundas?

Pienācis rudens, atsākusies skola un atkal varbūt paceļas diskusija, vai man šodien iet uz sporta nodarbības stundu? Varbūt ārā ir par vēsu, varbūt citi apstākļi, un notiek kārtējā izvairīšanās no kārtējās iespējas kustēties. Vai esam padomājuši, kādu „lāča” pakalpojumu izdarām savam bērnam, atbalstot viņa vēlmi nekustēties?

Fiziskā aktivitāte ir nepieciešama visiem – no bērna līdz sirmgalvim. Regulāras fiziskās aktivitātes¹ ir sevišķi nozīmīgas bērnu un pusaudžu vecumā, jo regulē ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesu. Ja ir pietiekoša fiziskā aktivitāte bērnībā un tālāk pusaudžu gados, tad vēlāk jau pieaugušo vecumā tā ir garantija labai veselībai, (palīdzot izvairīties no tādām problēmām kā aptaukošanās, osteoporoze, sirds asinsvadu slimības, diabēts u. c.). Ja kustas vecāki, arī bērnu ir daudz motivētāki kustībai, biežāk iesaistās dažos sporta pasākumos. Tādēļ lūgums un ieteikums visiem, kuriem ir bērni un kuri ir saskarē ar bērniem – veicināsim viņu fizisko aktivitāti un pēc iespējas sportosim ar viņiem kopā, iesim pārgājienos vai vienkārši vadīsim viņu kustību aktivitāti rotaļu laukumos.

Sabalansēts uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte ir pamats bērna veiksmīgai augšanai, attīstībai un veselībai. Vesels bērns jūtas priecīgs, apmierināts, grib kustēties un alkst apgūt jaunu informāciju.

Skolā pašreiz ir divas obligātās sporta stundas, no kurām nu nekādi izvairīties nevajadzētu. Divas stundas (labākā gadījumā 45 min) ir daudz par maz. Nacionālā sporta attīstības programma 2006. – 2012. gadam (MK rīkojums Nr. 838., 31.10.2006.) paredz sagatavot grozījumus pamatizglītības un vispārējās izglītības programmās, nosakot 1. – 4. klasei 4 obligātās sporta stundas, 5 – 9. klasei 3 obligātās sporta stundas, 10 – 12. klasei 2 obligātās sporta stundas nedēļā. Šādi grozījumi tiek veikti, lai sabalansētu bērnu un jauniešu zināšanu apguvi ar pietiekamu fizisko aktivitāti. Tomēr arī tas nav pietiekoši labai veselībai, kustēties vajag katru dienu, pēc iespējas iesaistoties dažādās fiziskās aktivitātēs. Laba ir jebkura fiziska aktivitāte, kuras laikā tiek nodarbinātas vairākas muskuļu grupas un fiziskā slodze palielina enerģijas patēriņu, asins cirkulāciju, skābekļa patēriņu. Spēlējiet ar bērniem spēles, basketbolu, volejbolu vai tenisu, soļojiet, skrieniet, ejiet uz aerobikas vai peldēšanas nodarbībām, ejiet kopā pārgājienos, ziemā kopā slēpojiet un slidojiet. Esiet vienkārši ik dienas aktīvi un vislabāk – kopā ar bērnu. Izmantojiet jebkuru iespēju fiziskām aktivitātēm svaigā gaisā.

Bērniem (5 – 12 gadi) rekomendēts katru dienu 90 min vidējas intensitātes² fiziskās aktivitātes (ieskaitot spēlēšanos) kas ir minimālais nepieciešamais daudzums, kas nodrošina veselību, bērnu augšanu un attīstību.

Periods pirms iestāšanās skolā.

Tas ir īpašs periods, kad vecāki var sekmēt savu bērnu labu fizisko sagatavotību. Bērniem 5- 7 gadu vecumā ir pirmais intensīvas augšanas periods, kad bērns gada laikā izaug par 7 – 10 cm. Straujajam augšanas procesam nepieciešama enerģija (sabalansēts uzturs) un pietiekama fiziskā aktivitāte, ko bērnam nodrošina daudzveidīgas kustības un fiziskās nodarbības. Bērnam vispirms šai vecumā jāattīsta līdzsvars, kas saistīts ar vestibulārā aparāta attīstību:

¹ Fizisko aktivitāti veido rotaļas, spēles, ikdienas mājas kopšana, ikdienas mājsaimniecības darbi, dažādi vingrinājumi, sporta stundas skolā, organizētas un neorganizētas sporta nodarbības.

² Vidēji intensīva fiziskā aktivitāte izraisa nelielu, bet pamanāmu elpošanas biežuma un sirds darbības paātrināšanos. Jauniešiem tā ir aktivitāte, kas prasa apmēram 3 – 6 reizes lielāku enerģijas patēriņu salīdzinājumā ar miera stāvokli.

- nodarbībās jāiekļauj vingrinājumi uz samazinātu atbalsta laukumu kā soļošana pa samazinātu atbalsta virsmu (pa vingrošanas sola platu un šauro virsmu, pa uz grīdas noklātu auklu, pa uz asfalta uzzīmētiem dažāda platuma koridoriem, noleķšana no neliela augstuma).
- vēlamas nodarbības ar bumbu, bet jāatceras, ka bērnam pietiek spēka aizmest bumbu, bet pietrūkst koordinācijas, lai novērtētu bumbas lidojuma trajektoriju, tādēļ jau laikus bruņojieties ar pacietību;
- nodarbībās jāiekļauj mešana ar dažāda izmēra un materiāla bumbām, jāmet mērķī pa dažādiem priekšmetiem, dažādos virzienos, jāpielieto rotaļas ar mešanas paņēmieniem;

Domājot par fizisko aktivitāti, jāievēro sekojošas šī vecuma bērnu īpatnības:

- locītavas attīstās disproporcionāli, sevišķi nestabila ir elkoņa locītava, tādēļ nav ieteicams bērnu raustīt un vilkt aiz rokas, jāizmanto komandas, norādījumi, lūgumi;
- turpina nostiprināties pēdas muskulatūra, jāveic pēdas muskulatūras nostiprināšana, kas ir nosacījums, lai neveidotos plakanā pēda (soļošana un skriešana un pirkstgaliem, pēdas vingrinājumi sēdus stāvoklī, sīku priekšmetu satveršana ar kāju pirkstiem);
- vairāk attīstīti lielie ķermeņa muskuļi, bet nepietiekami - sīkā muskulatūra, īpaši rokas sīkā muskulatūra, kurai ir īpaša nozīme rakstītprasmes apgūšanai. Lai sekmētu visu muskuļu grupu proporcionālu attīstību šai vecuma posmā, ieteicami vingrinājumi kā bumbas ripināšana ar labo un kreiso roku, ar labo un kreiso kāju līdz uzzīmētām līnijām dažādos attālumos, tāpat nepieciešams izpildīt vingrinājumus ar dažādu kustību ātrumu (skriet ātrāk, lēnāk), pēc signāla mainīt izpildāmo kustību ritmu un tempu.
- bērnam jāturpina nostiprināt laika, tempa un virziena izjūtu. Kustības jāizpilda dažādos virzienos – uz augšu, uz leju, pa labi, pa kreisi, jānāk pārvietoties dažādos virzienos spēļu un rotaļu laukumos.
- bērna harmoniskai attīstībai ir svarīgi proporcionāli noslogot ķermeņa labās un kreisās puses muskulatūru un, darbojoties kopā ar bērnu, iekļaut vingrinājums četrpārus, uz ceļiem, uz muguras un vēdera.
- pilnveidojoties uzbudinājuma un kavēšanas procesiem, šai vecuma posmā uzmanīgi jādozē aizliegumi. Šajā vecumā vairāk palīdz kustības, nekā pavēles un liegumi sēdēt vai stāvēt mierā un ilgstoši klausīties paskaidrojumus un norādījumus. Tas uzliek lieku spriedzi nervu sistēmai. Nervu sistēmas pilnveidošanai noder skriešanas, mešanas un citu prasmju pilnveidošana rotaļās, kurās rodas nestandarta situācijas.

Fiziskā aktivitāte sākumskolā

Jaunākā skolas vecuma bērniem var un vajag attīstīt visas biomotorās spējas, kur iekļaujas koordinācija, ātrums, izturība, lokanība, spēks.

Jācenšas attīstīt proporcionāli visu muskuļu spēku. Te savu kopējo fizisko aktivitāšu laikā ar bērniem iekļaujiet skriešanas, lēkšanas, mešanas, rāpošana un rāpšanās vingrinājumus. Tāpat padomājiet, vai iespējams vairāk iekļaut viņu dienas režīmā roku, kāju, vēdera un muguras muskulatūras spēka vingrinājumus. Aizejiet kopā ar bērnu pie speciālista, apgūstiet vingrojumu kompleksus un tad vingrojiet mājās kopā. Tas nodrošinās, ka vingrojumi tiek izpildīti pareizi un reizē tiks samazināti naudas līdzekļi, vedot bērnu regulāri uz nodarbībām. Pie tam, kas var aizvietot to guvumu, kad esat kopā ar savu lolojumu. Atcerieties, ka jaunāko klašu

bērniem muskuļu šķiedras ir tievas, tajās ir maz olbaltumvielu un taukvielu, bet daudz ūdens, tāpēc muskulatūra jāiesilda pakāpeniski, slodze jādozē atbilstoši bērna fiziskās attīstības rādītājiem. Liela apjoma, nepiemērotas un ļoti intensīvas slodzes aizkavē ķermeņa augšanu garumā.

Padomājiet, vai nav lietderīgi bērnu iesaistīt organizētās sporta nodarbībās arī ārpus skolas, lai pilnvērtīgāk attīstītu viņa vispārējo fizisko sagatavotību.

Pusaudžu vecums

Pusaudžiem (13- 17 gadi) tiek rekomendēts katru dienu 60 min vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes, kas papildināts ar 20 min. augsti intensīvu³ fizisko aktivitāti vismaz 2 reizes nedēļā (ietverot sacensību elementus), kas ir minimālais nepieciešamais daudzums, kas nodrošina veselību, augšanu un attīstību.

Pusaudžu vecumā organismā notiek būtiskas izmaiņas kaulu skeleta sistēmā, visu orgānu sistēmās un arī sociālajā attīstībā un pašapziņā Pusaudži šai periodā izaug apmēram par 15 - 20% no pieaugušā garuma, pieņemas svarā par 50% no pieaugušā svara un akumulē ap 45% no pieaugušā skeleta masas.

Visiem iespējamiem veidiem jāveicina pusaudžu organizētās sporta nodarbības sporta skolās. Pusaudžiem, kuri iesaistās sporta nodarbībās, ir daudz augstāka pašcieņa un atbildības izjūta, kas, savukārt, nosaka labāku veselību un augstākus akadēmiskos sasniegumus. Tai pašā laikā viņi sāk pavadīt daudz laika ārpus mājas, vienaudži kļūst par autoritatīvākām personām pieaugušo vietā, tas ir laiks, kad patīk eksperimentēt. Pierādīts, ka aizņemtība ar sportu mazina neveselīgu eksperimentēšanu, tai skaitā psihotropo vielu lietošanai. Sports ir vislabākā profilakse pret narkotiku lietošanu.

Ja bērībā vecāki pietiekoši motivējuši bērnu būt aktīvam, pusaudžu gados tā jau ir nepieciešamība, bet atbalsts un motivācija kustībai vis vienalga no vecāku puses ir nepieciešama.

Pamatojoties uz indivīda fizisko spēju likumsakarībām, galvenie fizisko aktivitāšu veidi pusaudžiem ir sekojoši:

- attīstīt un pilnveidot visa veida spēku;
- paaugstināt un uzturēt pastāvīgā formā izturību;
- pilnveidot koordināciju un ātrumu.

Sporta medicīnas valsts aģentūrā (SMVA) nosaka bērnu un jauniešu fizisko attīstību, fizisko sagatavotību un organisma funkcionālās spējas, izmantojot EIROPAS metodi. Aģentūrā iespējams noteikt bērna fizisko sagatavotību un saņemt rekomendācijas. Tā kā pēc SMVA datiem skolēnu vidējais vispārējās fiziskās sagatavotības līmenis pārsvarā ir zems, ir nepieciešams ļoti nopietni padomāt par bērnu fizisko sagatavotību.

Bērni ir gatavi iesaistīties fiziskās aktivitātēs, ja viņiem izveidojusies aktīva dzīvesveida pieredze jau no pirmā mūža gada. Domāsim par to, kā nodrošināt viņiem kvalitatīvi to, kas viņiem tiešām ir nepieciešams.

Rakstu sagatavoja: Dr paed M.Sauka, veselības veicināšanas speciāliste

Rakstam izmatota literatūra: R.Jansone, V.Krauksts „Sporta izglītības didaktika skolā”, Izdevniecība RaKa, Rīga, 2005.

³ Augsti intensīva fiziskā aktivitāte izraisa ievērojamu elpošana biežuma palielināšanos. Jauniešiem to saprot ar fizisko aktivitāti, kura prasa 7 reizes un vairāk enerģijas patēriņu salīdzinājumā ar miera stāvokli.