**Projekta “ Sporto visa klase”**

**testēšanas un aptaujas rezultātu secinājumi**

Projekta “Sporto visa klase”, kura mērķis ir uzlabot 3.klases skolēnu vispārējo fizisko sagatavotību un stāju, viens no uzdevumiem ir iegūt objektīvus datus par iesaistīto skolnieku fizisko attīstību un veselību nolūkā izdarīt secinājumus par projekta lietderību, kā arī noskaidrot sporta pedagogu, bērnu un viņu vecāku viedokli par projektu un tā norises veidu un formu.

Projekta laikā, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas (LSPA) speciālisti, projektā iesaistīto klašu skolēniem veic vispārējo fizisko un funkcionālo sagatavotības novērtēšanu (projekta sākumā un noslēgumā), kā arī projektā iesaistīto dalībnieku aptauju.

Uzsākot projektu 2014. gada novembra sākumā tika iegūti dati par 278 3. klašu skolēnu fizisko un funkcionālo sagatavotību, kā arī veikta aptauja projektā iesaistīto skolu, t.i. Daugavpils 3.vidusskolas, Jelgavas 4.vidusskolas, Liepājas 8.vidusskolas, Rīgas Hanzas vidusskolas, Valmieras Pārgaujas sākumskolas un Ventspils 4.vidusskolas skolēniem, viņu vecākiem un sporta skolotājiem.

Izvērtējot vispārējo fizisko un funkcionālās sagatavotības pārbaudes projekta sākumā iegūtos rezultātus, kā būtiskākais jāatzīmē, ka ikvienā no pārbaudītajām klasēm ir bērni ar labu un pat teicamu fizisko un funkcionālo sagatavotību, taču lielākā daļa bērnu veicamajos testos uzrādīja zemu fiziskās un funkcionālās sagatavotības līmeni.

Novērtējot fiziskās īpašības: eksplozīvo spēku kājām, lokanību un līdzsvaru konstatējām, ka no šīm īpašībām eksplozīvais spēks ir labā un teicamā līmenī. Analizējot lokanības testos iegūtos rezultātus, jāsecina, ka šī fiziskā īpašība ir zemā līmenī, 20% no novērtētajiem bērniem ar grūtībām varēja sasniegt minimālo testa atzīmi. Analizējot līdzsvara pārbaudēs iegūtos rezultātus konstatējām, ka šī fiziskā īpašība 15% no novērtētajiem bērniem ir ļoti zemā līmenī, jo veicot testu jau pirmajās 30 sek. bērns no speciālā paaugstinājuma nokrīt 15 un vairāk reizes. Līdz ar to šo fizisko īpašību attīstīšanai sporta skolotājiem, treneriem vajadzētu veltīt lielāku uzmanību, tas ir, iekļaujot vairāk fizisko vingrinājumu, kuri attīsta un nostiprina šīs fiziskās īpašības.

Izvērtējot funkcionālajos testos iegūtos rezultātus konstatējām, ka visos testa vingrinājumos aptuveni 50% bērnu uzrāda zemu vai vidēju līmeni. Tikai daži skolēni visus testa vingrinājumus izpilda labā un pat augstā līmenī.

No funkcionālajiem testiem lielu uzmanību vajadzētu pievērst gan hamstringu un sēžas muskuļu, gan jostas sānu muskulatūras testu rezultātiem, jo konstatējām spēka realizācijas asimetriju starp ķermeņa labo un kreiso pusi. Izvēlētās muskuļu grupas ir svarīgas pareizas stājas un gaitas veidošanā. Jostas sānu muskulatūra ir viena no ķermeņa korsetes veidojošajām sastāvdaļām, bet hamstringi un sēžas muskuļi svarīgi iegurņa stabilitātei gan statikā, gan dinamikā, līdz ar to šo muskuļu asimetrisks darbs un noslodze var radīt stājas traucējumus. Novērtējot vēdera un muguras dziļo muskuļu funkcionālo sagatavotību, līdzīgi kā iepriekšējos testos arī šeit lielākoties prevalē zems līmenis. Līdz ar to pēc šiem rezultātiem, uzmanību vajadzētu pievērst muguras dziļo muskuļu stabilizēšanai, jo šī muskuļu grupa nodrošina stabilitāti un arī mobilitāti mugurkaulā.

Skolēnu pārbaužu rezultāti ļauj secināt, ka bērniem būtu vēlams nodarboties ar metodiski pareizām, mērķtiecīgām fiziskām aktivitātēm, kuras balstītas uz vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanu, nevis agrīnās specializācijas apgūšanu, kuru pamatā bieži tiek izvēlēti vingrinājumi, kas veicina asimetrijas veidošanos ķermenī. Projekta “Sporto visa klase” ietvaros izstrādāts LSPA speciālistu metodiskais materiāls, kas paredz 3 fakultatīvās sporta nodarbības nedēļā, papildus tām dienām, kad notiek 2 noteiktās obligātās sporta stundas. Viena papildus nodarbību peldēšanā, otra- futbola un tā elementu apguve, savukārt trešā nodarbība - vispārējā fiziskā sagatavotība un vingrošana, kas varētu būt kā līdzeklis iepriekš minēto problēmu risināšanai.

Veicot skolēnu anketēšanu 92% no aptaujātajiem patīk piedalīties sporta stundā, savukārt 69% no respondentiem mācību priekšmetā „Sports” patīk nodarboties ar sporta spēlēm, 14% vislabāk patīk skriet un lekt, 12% patīk vingrot un 5% no respondentiem patīk slēpot. 68% no respondentiem nodarbojas ar dažādām sporta aktivitātēm arī ārpus skolas.

Veicot vecāku aptauju, secināts, ka 91% respondentu projektu „Sporto visa klase” vērtē ļoti pozitīvi. Peldēšanas nodarbību iekļaušanu projektā 89% respondentu vērtē kā ļoti labu, vispārējās fiziskās sagatavotības iekļaušanu šajā projektā kā ļoti labu vērtē 77% respondentu, bet futbola iekļaušanu kā ļoti labu vērtē 45% respondentu.

47% no respondentiem uzskata, ka mācību priekšmetā „Sports” vajadzētu vairāk mācīt vispusīgo fizisko sagatavotību, 33% respondentu uzskata, ka lielāku uzmanību vajadzētu pievērst sporta spēlēm, 16% respondentu uzskata, vairāk laiku vajadzētu veltīt individuālajiem sporta veidiem. Vecāku viedoklis dalās jautājumā par vēlamo mācību priekšmeta „Sports” stundu skaitu nedēļā: 36% respondentu uzskata, ka vajadzētu 4 mācību stundas nedēļā, 29% respondentu uzskata, ka vajadzētu 5, 21% respondentu uzskata, ka vajadzētu 3, bet 14% uzskata, ka skolēniem vajadzētu 2 mācību priekšmeta „Sports” stundas nedēļā.

Veicot skolotāju anketēšanu, var secināt, ka projektā „Sporto visa klase” iekļautie skolotāji projektu vērtē kā ļoti labu (94% respondentu). Peldēšanas nodarbību iekļaušanu projektā respondenti vērtē kā ļoti labu (100%), vispārējās fiziskās sagatavotības iekļaušanu kā ļoti labu vērtē 88% respondentu, bet futbolu kā ļoti labu vērtē 40% respondentu un kā labu – 45 % respondentu. 45% respondentu uzskata, ka mācību priekšmetā „Sports” visvairāk uzmanību vajadzētu veltīt stāju nostiprinošiem vingrojumiem. Projektā iesaistītie skolotāji (36%) uzskata, ka vajadzētu 3 mācību priekšmeta „Sports” stundas nedēļā, savukārt 29% respondentu uzskata, ka vajadzētu 4 stundas nedēļā, 21% respondentu uzskata, ka nepieciešams 5 stundas nedēļā, bet 14% uzskata, ka vajag 2 mācību priekšmeta „Sports” stundas nedēļā.