

Dobeles Valsts ģimnāzija

**Valsts sociāli ekonomisko faktoru ietekme uz vietējo tautas sporta
klubu darbību**

Zinātniski pētnieciskais darbs

Darba autors
Kristaps Mierlauks
11. a1 klase

Darba vadītāja –
Kristīne Pakule,
Dobeles Valsts ģimnāzijas
direktores vietniece

Konsultants: Normunds Narvaišs
TSK “Sprīdītis” valdes loceklis

Darbs iesniegts

Dobele, 2021

Anotācija

Zinātniski pētnieciskais darbs “Valsts sociāli ekonomisko faktoru ietekme uz vietējo tautas sporta klubu darbību”. Darba autors Dobeles Valsts ģimnāzijas 11.A1 klases skolnieks Kristaps Mierlauks, darba vadītāja Kristīne Pakule, Dobeles Valsts ģimnāzijas direktores vietiece.

Darba mērķis – izpētīt, kā ir mainījusies iedzīvotāju iesaiste tautas sporta aktivitātēs, analizējot to kontekstā ar sociāli ekonomiskajiem procesiem sabiedrībā, un noskaidrot sportisko aktivitāšu lomu jauniešu dzīvē.

Zinātniski pētnieciskā darba uzdevumi:

1. Apkopot TSK “Sprīdītis” datus laika posmā no 1986.gada līdz 2020.gadam;
2. Analizēt apkopoto informāciju saistībā ar sociāli ekonomisko situāciju;
3. Izpētīt un raksturot iedzīvotāju sportisko aktivitāti;
4. Aptaujāt Dobeles Valsts ģimnāzijas (DVĢ) audzēkņus par sporta nozīmi viņu ikdienā.

Pētījuma problēma: Kā tautas sports palīdz risināt sabiedrības veselības problēmas, ko izraisa mūsdienu mazkustīgais dzīvesveids?

Pētījuma bāze: TSK “Sprīdītis” arhīva dati un Dobeles Valsts ģimnāzijas 7.- 12. klašu skolēnu iesniegtās anketas. Aptaujā piedalījās 224 respondenti.

Praktiskais pielietojums: pētījuma dati praktiski izmantojami, turpmāk plānojot un organizējot sporta dzīvi Dobeles un apkārtnes teritorijā .

Zinātniski pētnieciskā darba pētāmie jautājumi: Kā tautas sportu ietekmē sociāli ekonomiskie apstākļi? Kādu lomu sportiskās aktivitātes ieņem pusaudžu un jauniešu dzīvē?

Zinātniski pētnieciskajā darbā secināts: 1) Tautas sportu ietekmē sociāli ekonomiskie apstākļi: finanses, infrastruktūra, cilvēkresursi un cilvēku dzīvesveida izmaiņas. 2) Mūsdienu jauniešu dzīvē fiziskās aktivitātes ieņem nepietiekamu vietu.

Darbā izmantotās metodes: aptauja, vēsturiskā, matemātiskā un statistiskā metodes.

Atslēgas vārdi: tautas sports, veselība, fiziskās aktivitātes.

Darbs satur 22 lapas, 1 pielikumu un 12 diagrammas. Izmantoti 17 informācijas avoti. Darba rezultāti apkopoti, izanalizēti un salīdzināti 4 nodaļās.

Abstract

Scientific research paper "Impact of national socio-economic factors on the functioning of local public sports clubs". The author – Kristaps Mierlauks, the pupil of Grade 11.A1, Dobeles State Gymnasium, supervisor – Kristine Pakule, the assistant director of the Dobeles State Gymnasium.

Purpose of research work - explore how has changed the relationship between public sports and people. Analyse them in the context of major socio-economic processes in society and clarify the role of physical activities in the life of young people.

Tasks of the paper are:

1. To compile the data of the TSK "Spriditis" for the period from 1986 to 2020;
2. To analyse the information in context with a socio-economic situation;
3. To explore and describe the athletic activity of the population;
4. To survey the 7th – 12th grade pupils of Dobeles State Gymnasium about the role of sport in their lives.

The research problem: How public sports help to tackle public health problems caused by today's low-moving lifestyle?

The research basis: TSK "Spriditis" data about and 7th – 12th grade pupils of the Dobeles State Gymnasium. 224 respondents participated in a survey.

Practical usage: the summary of the research information and analyzed results can be used to plan and organise sporting life in Dobeles and its surrounding areas.

The research question of the paper: How does public sport is affected by social economic conditions? What role do physical activities play in the lives of teens and young people?

It is concluded that public sport is affected by social economic conditions : finance, infrastructure, human resources and changes in people's lifestyles. However, young people are not used to do physical activities.

The method: survey, historical, mathematical and statistical methods.

Keywords: public sport, health, physical activities.

The paper consists of 22 pages, 1 appendix and 12 diagrams. There were used 17 sources of information. The results of the paper are summarized, analyzed and compared in 4 chapters.

SATURS

Ievads	5
1. Metodoloģija.....	7
1.1.Vēsturiskā metode un datu apstrādes metodes	7
1.2.Aptauja ar anketām.....	7
2. Tautas sports Latvijā.	8
2.1. Tautas sporta attīstības vēsture Latvijā.	8
2.2. Sporta klubu darbība	9
2.3. Tautas sporta klubu darbību ietekmējošie sociāli ekonomiskie faktori	10
2.4. Jauniešu aktivitāte tautas sportā.	10
3. Tautas sporta klubs “Sprīdītis”.....	12
3.1. Kluba vēsture.....	12
3.2. Kluba darbības analīze.	13
4. Aptauja par sporta nozīmi skolēnu dzīvē.	16
4.1. Aptaujas rezultāti un to analīze	16
Secinājumi.....	20
Literatūras un informācijas avotu saraksts	21
Pielikums.....	22

Ievads

Sabiedrības veselība ir pati aktuālākā tēma pēdējo gadu laikā. Taču to ietekmējusi ne vien pasaules cīņa ar Covid-19. Cilvēku veselības tiešā saistība ar sportiskām aktivitātēm kā dzīves neatņemamu sastāvdaļu vairs nav jāpierāda. To apliecina neskaitāmi pētījumi, piemēram, Pasaules Veselības organizācijas (WHO) 2010. gada pētījums par fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselību (Global recommendations on physical activity for health, 2010) un Latvijas Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) monitoringa pētījums “Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums” (tiek veikts kopš 1998. gada katru otro gadu). Ikviens šodien vismaz teorētiski piekrīt, ka kustības nozīmē veselību.

Galvenā pretruna veidojas, progresam un inovācijām koncentrējoties uz cilvēku sadzīves komforta paaugstināšanu, bet ne uz dzīves kvalitāti plašākā – arī veselības un fiziskās sagatavotības izpratnē. Jaunās tehnoloģijas gan atvieglo mūsu ikdienu, taču tam līdzī nāk mazkustīgums, liekais svars, fiziskas un garīgas veselības problēmas. Tā kā jaunieši ir sabiedrības aktīvākā daļa visa veida jauninājumu izmantošanā, tad arī ar to saistītās problēmas viņus skar visvairāk. Pēdējos gados arvien biežāk izskan satraukts mediķu viedoklis par augošajiem liekā svara rādītājiem bērnu un pusaudžu vidū. Pieaug atkarības no kaitīgām vielām, agresija, depresija un pašnāvības. (LSM, 2020)

Sports darbojas ne vien kā fiziskā ķermeņa treneris, tas iemāca socializēties, motivē, izvirza mērķus, liek pārvarēt grūtības, norūda raksturu. Ir pierādīts, ka bērni un jaunieši, kas regulāri nodarbojas ar sportiskām aktivitātēm, retāk iesaistās nelabvēlīgās darbībās. Sports samazina ne vien izplatītas slimības – kā sirds un asinsvadu slimības vai diabētu, tas par 30% samazina depresijas riskus un mazina trauksmi. Īpaši ieteicamas ir sportiskas aktivitātes āra apstākļos, kur saules gaisma mums vēl papildus dod D vitamīnu. Tieši tautas sports veicina sabiedrības pievēršanos fiziskām aktivitātēm, iesaistot tajās visu vecuma grupu cilvēkus. Tas neprasa īpašu sagatavotību vai dārgu aprīkojumu. Tautas sporta organizācijas dod ikvienam iespēju piedalīties, darīt to, kas sagādā gandarījumu un saglabā veselību. (Impoff, 2020)

Šī zinātniski pētnieciskā darba mērķis ir, pamatojoties uz Tautas sporta kluba “Sprīdītis” (TSK “Sprīdītis”) trīsdesmit gadu gaitā apkopoto kluba datu analīzi, izvērtēt, kā ir mainījusies Dobeles apkārtnes iedzīvotāju attieksme pret tautas sportu, analizējot to kontekstā ar galvenajiem sociāli ekonomiskajiem procesiem sabiedrībā, un noskaidrot sportisko aktivitāšu lomu jauniešu dzīvē.

Zinātniski pētnieciskā darba uzdevumi ir:

1. Apkopot TSK “Sprīdītis” datus par pasākumiem un to dalībniekiem laika posmā no 1986.gada līdz 2019.gadam;
2. Analizēt apkopoto informāciju kopskatā ar Latvijas sociāli ekonomisko situāciju attiecīgajā laika periodā;
3. Izpētīt un raksturot iedzīvotāju – TSK “Sprīdītis” dalībnieku - sportisko aktivitāti atkarībā no sociāli ekonomiskās situācijas valstī;
4. Aptaujāt Dobeles Valsts ģimnāzijas audzēkņus par sporta nozīmi viņu ikdienā, iegūto informāciju analizēt kontekstā ar secinājumiem par TSK “Sprīdītis” darbību.

Zinātniski pētnieciskā darba izvirzītais jautājums:

Kā sociāli ekonomiskā situācija ietekmē Tautas sporta kluba “Sprīdītis” dalībnieku aktivitāti?

Līdz šim nav veikti nekādi pētījumi par Tautas sporta kluba “Sprīdītis” darbību. Darba oriģinalitāte ir tajā izmantoto datu un iegūtās informācijas novadpētnieciskā nozīme Dobeles un tās apkārtnes kontekstā.

Pētījums balstīts uz TSK “Sprīdītis” arhīva datiem par kluba organizētajiem pasākumiem un to dalībniekiem laika posmā no 1986.gada līdz 2020.gadam. Šajā laika periodā notikuši 823 dažādi sporta pasākumi. Kopumā datos minēto dalībnieku skaits ir 200-300 dalībnieki gadā. Pētījuma mērķauditorija pēc vecuma ir ļoti plaša – no 2 gadu vecuma (darbojas tandēmā ar

pavadoni) līdz 80 gadiem. Pētījumā jauniešu auditorijas aktivitātes izvērtēšanai izmantoti 2020.gada rudenī veiktās Dobeles Valsts ģimnāzijas audzēkņu aptaujas dati (224 respondenti vecumā no 13 līdz 19 gadiem).

Pētījuma metodes : vēsturiskā metode, lai izpētītu kluba darbību no tā pirmsākumiem; matemātiskā metode un statistiskā metode, lai apkopotu un analizētu pētījumā iegūtos rezultātus; aptaujas metode, lai noskaidrotu jauniešu viedokļus.

Zinātniski pētnieciskā darba rezultātā iegūtie dati praktiski izmantojami, turpmāk plānojot un organizējot sporta dzīvi Dobeles un apkārtnes teritorijā. Pētījumā konstatētais par dažāda vecuma grupu aktivitāti ļaus precīzāk orientēt konkrētus mērķa pasākumus, piemēram, jauniešu auditorijai, senioriem vai ģimenēm ar bērniem.

Darbs satur 22 lapas, 1 pielikumu un 12 diagrammas. Izmantoti 17 informācijas avoti. Darba rezultāti apkopoti, izanalizēti un salīdzināti 4 nodaļās.

1. Metodoloģija

Lai izpildītu pētnieciskajā darbā izvirzītos uzdevumus, svarīgi ir izvēlēties un pielietot atbilstošu metodoloģiju, tāpēc šajā nodaļā tiks apskatīti paņēmieni, kā tika veikts zinātniski pētnieciskais darbs. Datu iegūšanai tika izmantotas divu veidu metodes – vēsturiskā metode un aptauja. Aptauja tika veikta Dobeles Valsts ģimnāzijas 7.-12. klašu skolēniem.

1.1. Vēsturiskā metode un datu apstrādes metodes

Vēsturiskā metode tika pielietota, atlasot, apkopojot un sistematizējot pieejamo kluba arhīva informāciju. Tā pārsvarā bija statistika, kas fiksēta TSK “Sprīdītis” gadagrāmatās vai individuālos dalībnieku pierakstos. Pieejamā informācija aptvēra laika posmu no 1986. gada līdz 2020. gadam. Autoram bija jāsaskaras ar situāciju, kad atsevišķos laika periodos, īpaši kluba darbības sākumposmā, datu nebija vai tie bija nepilnīgi. Atlasītie dati tika izrakstīti tabulās, vēlāk informāciju digitalizējot programmas Excel vidē. Izmantojot matemātiskās un datu apstrādes statistiskās metodes, autors analizēja pētījumā iegūtos rezultātus, uzskatāmi atslogojot tos diagrammās un grafikos. Datu apstrādes metode tika pielietota arī aptaujas rezultātu apkopošanai un grupēšanai.

1.2. Anketēšanas metode

Aptauja ar anketām tika izmantota kā pētniecības metode, lai noskaidrotu sportisko aktivitāšu nozīmi pusaudžu un jauniešu dzīvē.

Aptauja tika veidota Google diskā. Elektroniskā veidā tā tika nodota skolēniem izpildei. Mērķauditorija to izpildīja laika posmā no 30.11.2020. līdz 11.12.2020. Anketu veidoja 12 jautājumi – 2 kontaktjautājumi, kas sniedz informāciju par aptaujas dalībnieka dzimumu un klasi, kurā skolēns mācās, un 10 slēgtie jeb strukturētu atbilžu jautājumi. Aptaujas jautājums : “Vai nodarbojaties ar sportu savā brīvajā laikā?” sadalīja respondentus divās grupās, kas tālāk atbildēja uz atšķirīgiem jautājumiem. Četros (4) jautājumos varēja atzīmēt vairākus atbilžu variantus, kā arī lielākajai daļai jautājumu tika piedāvāts “cits” atbilžu variants, kur skolēnam tiek piedāvāta iespēja sniegt savu atbildes variantu. Dati tika apkopoti stabiņu un sektoru diagrammās. Aprēķini tika veikti procentuāli no atbilžu skaita, kuras respondenti izvēlējās visbiežāk, tādējādi izsecinot, cik laika nedēļā skolēni velta fiziskām aktivitātēm, kādas ir populārākās sporta aktivitātes skolēnu vidū, kādi ir galvenie iemesli nesportošanai. Anketa skaidroja arī ģimenes lomu aktīva dzīvesveida piekopšanā. Anketa paraugu skatīt pielikumā.

2. Tautas sports Latvijā.

2.1. Tautas sporta attīstības vēsture Latvijā.

“Tautas sporta misija ir aktīva dzīvesveida popularizēšana un sabiedrības veselības uzlabošana, iesaistot bērnus un pieaugušos sporta aktivitātēs.”

(Latvijas Tautas sporta asociācija)

Mūsdienu fiziskās audzināšanas un sporta pirmsākumi Latvijā aizsākti XIX gadsimtā. Par pirmo sporta biedrību uzskatāma vācu Rīgas vingrotāju biedrība (dibināta 1862.gadā). Vēl pie pirmajām sporta biedrībām minamas: Rīgas jahtklubs, 1872.gadā, Rīgas airētāju klubs, 1. Rīgas riteņbraucēju biedrība (1886.g.), Rīgas atlētu klubs (1894.g.).

Ap 1900.gadu Latvijā bija reģistrētas vairāk nekā 40 sporta biedrības un klubi. Fiziskās audzināšanas jautājumi tika apspriesti Latvijas skolotāju pirmajā kongresā (1905.g. novembris), tika sastādītas jaunas mācību programmas, kurās būtiska vieta bija ierādīta fiziskai audzināšanai. Riteņbraukšanas attīstību sekmēja velosipēdu rūpnīca, kas kļuva par vadošo visā Krievijā – uzskatāms piemērs tam, kā ekonomiskie faktori ietekmē sabiedrības aktivitātes un dzīvesveidu.

Līdz ar Latvijas neatkarības pasludināšanu sāka atjaunot un no jauna veidot arī sporta organizācijas. Jau 1919.gadā nodibināja Karavīru sporta klubu, Latvijā no ASV ieradās vairāki fiziskās audzināšanas speciālisti. Visvairāk popularizēja basketbolu un volejbolu, nodarbības notika arī futbolā, vieglatlētikā, šaušanā. 1923.gadā Rīgā uzcēla stadionu ar apjūmtām tribīnēm. Skolu jaunatnes vidū aktīvu darbību izvērsa skautu organizācija, organizējot vasaras sporta nometnes.

Zemnieku savienība izveidoja Latvijas aizsargu organizāciju (LAO), tās biedru vidū pamatā bija lauku sportisti. Ar 1934.gadu LAO rīkoja meistersacīkstes, pirmās notika 1935. gada augustā vieglatlētikā. Daudzo vieglatlētikas disciplīnu vidū vislielāko popularitāti ieguva soļošana. 1932. gadā Jānis Daliņš no 8.Valmieras aizsargu pulka sasniedza savu pirmo pasaules rekordu un olimpiskajās spēlēs 1932. gadā J. Daliņš izcīnīja sudraba medaļu.

Šajā laikā Latvijas laukos darbojās 31 sporta klubs, 532 pulciņi un vairāk nekā 14 000 biedru.



1.att. Latvijas Universitātes airēšanas komanda 1930. gadu beigās. (LU sports)

Padomju okupācijas gados fizisko kultūru definēja kā sabiedrības vispārīgās kultūras sastāvdaļu. Šajā laikā tika izvirzīts formāls mērķis ieviest fizisko kultūru un sportu katra cilvēka ikdienā. Fiziskā kultūra tika iedalīta masu sportā jeb tautas sportā un lielajā sportā. Par masu sporta attīstību atbildēja fiziskās kultūras kolektīvi, kuri bija izveidoti gandrīz katrā darbavietā. Masu sporta pasākumus organizēja gan fizikultūras kolektīvi, gan dažādu nozaru sporta biedrību organizācijas – “Daugava”, “Vārpa”, “Darba rezerves”, “Lokomotīve”, “Dinamo”. Plaši masu pasākumi bija sporta biedrību pilsētu un lauku fizikultūras kolektīvu republikāniskas sporta spēles, orientēšanās sacensības “Magnēts”, skrējēju sacensības “Visi uz starta”, slēpotāju sacensības “Visi uz slēpēm”, motosporta sacensības jauniešiem “Zelta mopēds”, ģimeņu

sacensības “Ar visu ģimeni uz starta”, jauno hokejistu sacensības “Zelta ripa” un jauno futbolistu sacensības “Ādas bumba”.



2.att. Slēpošanas sacensības. Rīga, 1979. gads. (Nacionālā enciklopēdija)

Pēc valsts neatkarības atgūšanas 19.11.1992. Rezolūcijā “Par tautas sporta attīstību” teikts, ka sports, īpaši tautas sports, ir viens no galvenajiem līdzekļiem cilvēku veselības saglabāšanā un nostiprināšanā (Latvijassports, 2015) (B. Luika, 2020).

2.2. Sporta klubu darbība.

Lielākā daļa sporta organizāciju Latvijā ir biedrības. Biedrība “Latvijas Tautas sporta asociācija” (LTSA) ir valsts atzīta sporta organizācija, kurai ir tiesības vadīt un koordinēt darbu tautas sportā Latvijā.

LTSA dibināta 1991. gada 20.jūnijā. LTSA galvenie mērķi ir radīt nepieciešamos apstākļus tautas sporta attīstībai Latvijā un rast iespējas katram iedzīvotājam nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, jo **regulāras fiziskās aktivitātes ir efektīvākais un ekonomiskākais dažādu slimību profilakses veids** (LTSA, 2020).

Tautas sporta klubi organizē sporta pasākumus tā, lai tie būtu pieejami ikvienam, sniegtu dalībniekiem gandarījumu un pozitīvas emocijas, kā arī veicinātu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienas dzīvē.

Pēdējo gadu desmitu tendences parāda, ka attīstoties tehniskajiem sporta veidiem, veidojas jaunas sporta nozares, uz ko formulējums “tautas sports” vairs nav attiecināms. Tie ir, piemēram, autosports, motosports, aviosports un citi līdzīgi sporta veidi, dalībai kuros nepieciešams ne tikai speciāls aprīkojums, bet arī atļaujas un licences, kas nav pieejamas visiem interesentiem (Sporto, 2019).

Pēdējo gadu statistika liecina, ka Latvijā ir vairāk nekā 850 sporta klubu. Dobeles novadā 2021. gada sākumā pastāv 21 sporta klubs. Kā vieni no pirmajiem izveidojās Sporta klubs "Dobeles atlēts", Tautas sporta klubs “Sprīdītis”, Riteņbraukšanas klubs "Tandēms" un motosporta biedrība "MX4 Dobele" (Dobeles novada mājaslapa).

No sporta veidiem mūsdienās visvairāk pārstāvēts ir fitness, futbols, basketbols, aerobika, vieglatlētika, volejbols, bodibildings, joga, karatē un teniss. Redzam, ka līdzās vēsturiski populārajiem komandu sporta veidiem šodien iecienītas jaunas - ar ķermeņa estētiku saistītas nodarbes – joga, bodibildings, fitness, aerobika. Te liela loma ir arī masu mediju un sociālo tīklu popularizētajām tendencēm.

2.3. Tautas sporta klubu darbību ietekmējošie sociāli ekonomiskie faktori.

Ir nepieciešami trīs galvenie resursi, kas ir būtiski, lai tautas sporta aktivitātes būtu pieejamas plašai sabiedrībai:

- **finanšu resursi**, lai iegūtu nepieciešamos līdzekļus dažādu pasākumu organizēšanai;
- **infrastruktūra**, lai īstenotu sporta pasākumus (sporta halles, stadioni, trases, utml.);
- **cilvēkresursi**, kas organizē un vada tautas sporta pasākumus.

Izglītības un zinātnes ministrija pilda valsts pārvaldes funkcijas sporta nozarē. Ministrija kopā ar nozares pārstāvjiem izstrādā sporta politikas plānošanas dokumentus, valsts sporta budžeta projektu un citus dokumentus, kas saistīti arī ar tautas sporta attīstību.

Svarīga loma tautas sporta attīstīšanā ir arī pilsētu un novadu pašvaldībām, kas savā teritorijā gan organizatoriski, gan finansiāli nodrošina sporta pieejamību iedzīvotājiem. Pašvaldībās ir savi sporta centri, sporta skolas, labiekārtotas vietas atsevišķiem sporta veidiem un nodarbēm – sporta laukumi, skeitparki, vingrošanas laukumi, slidotavas vai slēpošanas trases.

Arvien vairāk attīstās uzņēmējdarbība sporta jomā. Pēc Uzņēmumu reģistra datiem, kopš 2012. gada Latvijā sporta nozarē darbojas apmēram 250 uzņēmumi – tie organizē plašus masu sporta pasākumus, uztur moto un auto sporta infrastruktūru, slēpošanas kalnus, būvē sporta halles un stadionus. Mūsdienās lielākā Latvijas iedzīvotāju daļa dzīvo pilsētās, līdz ar to tur vairāk attīstās piedāvājums, kas tuvāks pilsētnieku dzīvesveidam - populāri ir sporta un fitnesa klubi, peldbaseini.

Tā kā mūsdienu sabiedrībā liela loma ir sociālajiem medijiem, tautas sporta popularizēšanai tajos pievēršama īpaša uzmanība. Lielai daļai jauniešu saziņa un informācijas apmaiņa par notikumiem notiek sociālo tīklu vidē, bieži vien ar to aizstājot reālas darbības reālajā dzīvē. Šeit joprojām ir visplašākās iespējas popularizēt fiziskās aktivitātes un veselīgu dzīvesveidu, organizējot dažādus foto, video un sporta rezultātu konkursus un iesaistot gan vietējās slavenības, gan arī visā pasaulē pazīstamus cilvēkus (Pirmais sporta e-žurnāls Latvijā, 2016).

Pēdējos gados lielu popularitāti iemantojuši tādi lieli tautas sporta pasākumi kā maratoni, “Stirnu buka” skrējieni, velo braucieni, orientēšanās seriāli un daudzdienu pasākumi, kas apliecina sporta nozīmi daudzu cilvēku dzīvē.

2.4. Jauniešu aktivitāte tautas sportā.

Analizējot tautas sporta norises Latvijā, secināms, ka to popularitāte sabiedrībā gadu gaitā nemazinās, mainās varbūt atsevišķi sporta veidi un attīstās sporta aprīkojums, bet sporta pozitīvo ietekmi uz cilvēku veselību apzināties arī augsto tehnoloģiju laikmetā.

Tomēr iezīmējas būtiska problēma, kas raksturo aktuālo situāciju mūsdienu Latvijas sabiedrībā,- tieši jauniešu grupā šajos sporta pasākumos ir vismazākais dalībnieku skaits. Latvijas Sporta federāciju padomes prezidents Einars Fogelis: “Vērojot tendences, kas notiek Latvijā, ir redzams, ka tautas sporta pasākumi pēdējos gados attīstās ļoti plaši. Varbūt ne tik daudz pašu jaunāko iedzīvotāju vidū, bet īpaši aktīva ir kļuvusi sabiedrības daļa vecumā no 27 līdz pat 70 gadu vecumam. **Tautas sporta galvenais mērķis pēdējā laikā ir uzrunāt tos bērnus un jauniešus, kuriem ir 13, 15, 17 gadu**, jo tas ir vecums, kuram, no vienas puses, ir raksturīgs aktīvs un neizsīkstošs sportotprieks, bet, no otras, — pilnīga nevēlēšanās iesaistīties jebkādas fiziskās aktivitātēs. Šī ir tā robežšķirtne, kad mēs sportu varam vai nu pieņemt, vai arī nepieņemt kā savas turpmākās dzīves neatņemamu sastāvdaļu.” (Pirmais sporta e-žurnāls Latvijā, 2016).

Fizioterapeite un sporta eksperte Diāna Stupele: "Vispārējā fiziskā sagatavotība ir pamats jebkuram sporta veidam, iemāca pareizu stāju un līdzsvaru. Ikvienu cilvēku ķermenis darbojas labāk, ja tas nodarbojas ar sportu. Smadzenes strādā labāk, naktīs labāk nāks miegs, sports palīdz izvairīties no dažādām veselības problēmām, kā arī tiek samazinātas dažādas psiholoģiskas problēmas - nepamatotas dusmu lēkmes, depresija, cilvēks kļūst pārliecinātāks par sevi. Turklāt sports jauniešu vidū veicina dažādas sociālās prasmes. Ir pierādīts, ka nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm bērnībā, arī turpmāko dzīvi cilvēks ir ar sportu uz TU." (D.Stupele, 2015)

Izanalizējot abu ekspertu viedokļus, autors secina, ka mūsu paradumi veidojas bērnībā. Bērni un jaunieši, kuri ir fiziski aktīvi, iesaistījušies kādā sporta veidā un ir aizrāvušies ar to, izaugs veseli, fiziski un garīgi attīstīti. Fiziska slodze, ierasts, patīkams sporta veids palīdz atbrīvoties no dienā uzkrātā stresa nelabvēlīgās ietekmes, iegūt pozitīvas emocijas, uzlabot pašsajūtu.

Citējot Hipokratu: "Visas ķermeņa daļas, kurām ir veicama kāda funkcija, ja tās tiek vidēji intensīvi lietotas un vingrinātas darbībām, kurām tās pieradušas, tādējādi kļūst veselā, labi attīstītas un noveco lēnām, bet, ja tās nelieto un atļauj stāvēt dīkā, tās viegli pakļaujas slimībām, attīstās ar defektiem un ātri noveco." (Doctus, 2006).

3. Tautas sporta klubs “Sprīdītis”.

3.1. Kluba vēsture.

Tautas sporta klubs “Sprīdītis” (TSK “Sprīdītis”) pastāv kopš 1986. gada 8. maija. Tolaik, pēc Dobeles rajona orientēšanās seriāla 1. kārtas sacensībām Dobeles Ķestermežā tika nolemts veidot noteiktu struktūru tautas sporta sacensību organizēšanai. Klātesošie vienojās par TSK “Sprīdītis” dibināšanu, kurš sāka darboties orientēšanās sporta meistara Miķeļa Gediņa vadībā. Pateicoties to gadu fizkolektīvu aktivitātēm, tika saņemts finansējums no darba kolektīviem, kā arī izveidots daudzpusīgs sacensību kalendārs, ietverot orientēšanās sacensības, stundas skrējienus, autoorientēšanos, stundas slidojumus un slēpojumus. Tika izmēģināti spēki ūdensslēpošanā, burāšanā ar vējdēli, hokejā, basketbolā, vieglatlētikas daudzcīņā, skrīorā, vasaras biatlonā. Kad klubam pievienojās skrējēji Andra Rasiņa vadībā, TSK “Sprīdītis” sāka organizēt skrējienus seriālu “Bērzes aplī”, kas ir nemainīga vērtība kluba dzīvē arī mūsdienās.



3.att. Kluba ģerbonis (TSK “Sprīdītis”)



4.att. Kluba karogs (TSK “Sprīdītis”)

No 1989. gada klubs sāka apkopot statistiku, uzskaitot dalībnieku sacensībās veiktos kilometrus. Pieaugot sporta pasākumu skaitam, tika pieņemts lēmums izveidot kluba valdi četru cilvēku sastāvā, lai veiksmīgi tiktu galā ar sacensību organizēšanu. Tapa TSK “Sprīdītis” gadagrāmata ar gada rezultātu apkopojumu, tika dibināta sezonas noslēguma pasākuma tradīcija. Klubs īpašu uzmanību veltīja visu vecuma grupu aktīvāko dalībnieku un sportiskāko ģimeņu apbalvošanai. TSK “Sprīdītis” piedalījās arī valsts mēroga sacensībās – Tautasdziesmas maratonos, “Kāpas” orientēšanās daudzdienās.

1998. gada 30. novembrī tika oficiāli reģistrēta sabiedriskā organizācija TSK “Sprīdītis”, lai veiksmīgāk piesaistītu klubam tik ļoti nepieciešamo finansējumu. 2005. gada 14. novembrī klubs tika pārrēģistrēts par biedrību. 2005. gadā klubs iestājās Starptautiskajā Tautas sporta asociācijā (IVV), un kā vienīgie Latvijā organizēja ārvalstu soļotāju pārgājienus. 2007. gadā TSK “Sprīdītis” pārstāvēja Latviju 10. IVV Olimpiādē Igaunijā.

No 2006. gada klubs organizē un piedalās rogaina (diennakts orientēšanās) sacensībās. Kluba pārstāvji ir piedalījušies Eiropas un Pasaules čempionātos dažādās orientēšanās disciplīnās. Šajā laikā vairāki TSK “Sprīdītis” biedri kļuva par Latvijas čempioniem orientēšanās sportā, daudzi izcīnīja medaļas gan individuāli, gan komandu stafetēs, tādējādi pierādot kluba augsto sportisko līmeni.

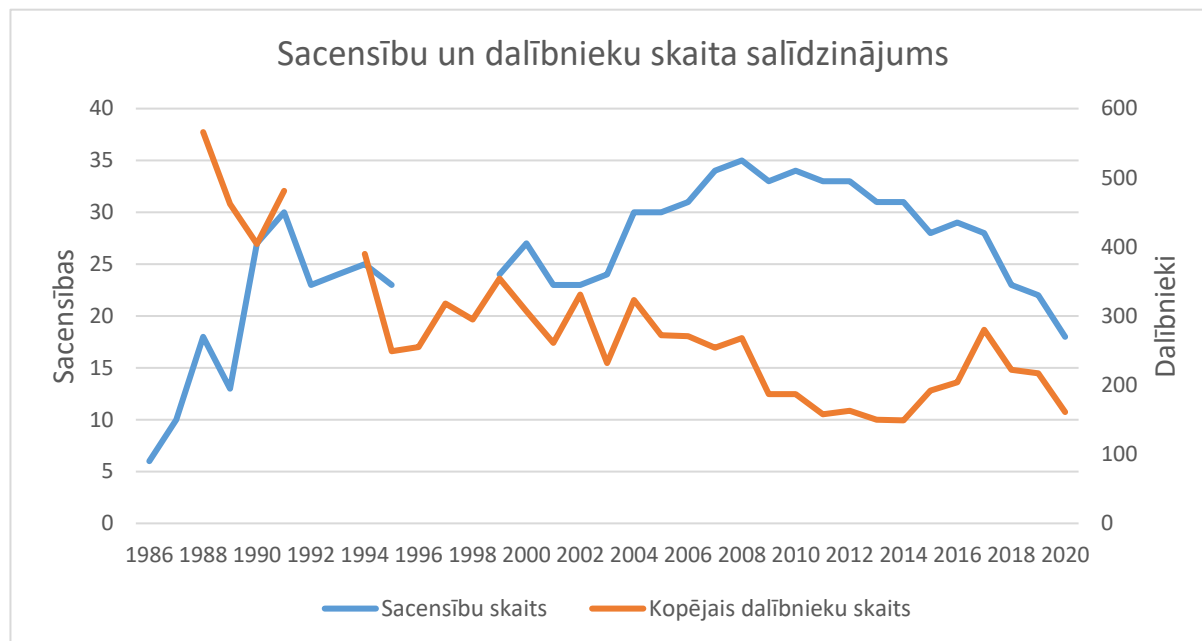
No 2007. gada biedrība aktīvi realizē investīciju projektus, piesaistot finansējumu gan no pašvaldībām, gan Eiropas Savienības fondiem. Pateicoties šim finansējumam, klubs ieguva jaunu aprīkojumu, kvalitatīvas kartes sacensību vajadzībām, elektroniskās atzīmēšanās sistēmu (Sport Ident), kā arī vienotus sporta un parādes tērpus kluba biedriem.

TSK “Sprīdītis” aizvadījis jau 35 savas darbības sezonas. Kluba spēks un pamats ir aktīvas, sportiskas ģimenes. Kluba būtība – būt kustībā un nenorimt. Kā teicis kluba pirmais prezidents Miķelis Gediņš : “Tiksimies trasē!” (TSK “Sprīdītis” buklets, 2009).

3.2. Kluba darbības analīze.

Lai pētītu un izprastu tautas sporta nozīmi, autors izvēlējās analizēt TSK “Sprīdītis” darbību kā piemēru, uz kura bāzes izdarīt secinājumus par vispārējām tendencēm un situāciju šajā jomā Latvijas sabiedrībā. Izvēli noteica tas, ka autors kopš agrīna vecuma piedalās kluba rīkotajās sporta norisēs, pārstāv TSK “Sprīdītis” dažāda mēroga sacensībās un autora rīcībā darba izstrādei tika nodoti apjomīgi statistikas dati no kluba arhīva.

TSK “Sprīdītis” 35 gadu pastāvēšanas laikā noorganizējis ap 830 sporta pasākumus, kurus apmeklējuši aptuveni 9000 dalībnieki.



5.att. Autora veidota diagramma

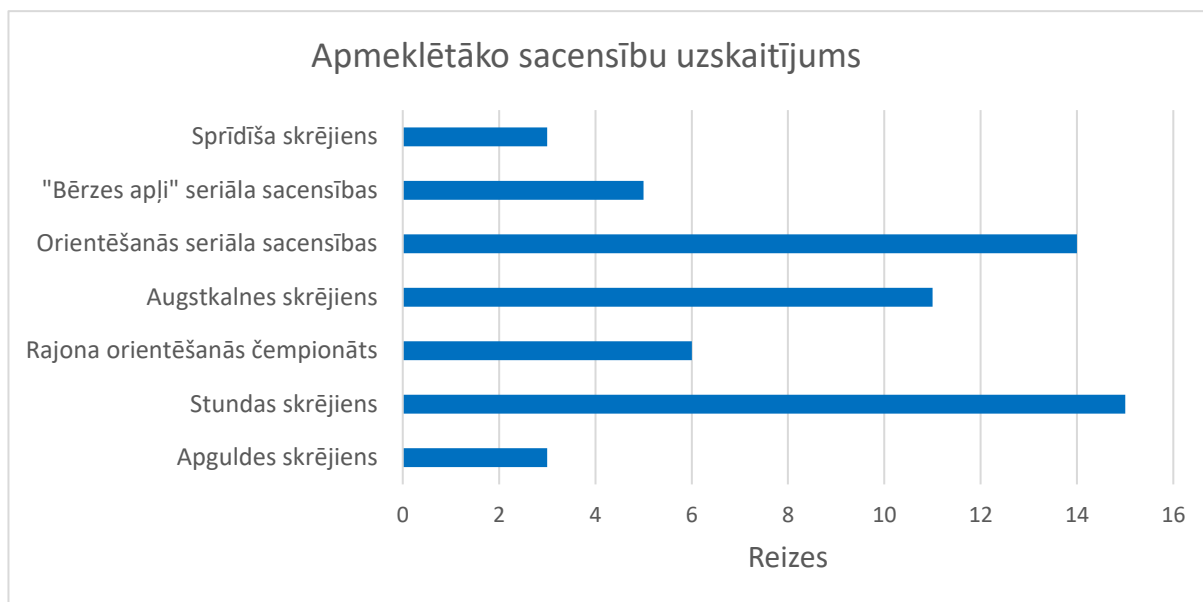
Pēc diagrammas autors secina, ka kluba darbības pirmsākumos bija raksturīgs mazāks sacensību skaits, bet lielāka dalībnieku aktivitāte. Savukārt, pēc kluba valdes izveidošanas (1989. gadā) sacensību skaits strauji palielinājās, un tika ieviesti lielākā daļa sacensību veidu, kas pastāv līdz šim brīdim. Tie ir, piemēram, skrējieni dažādās Dobeles rajona vietās – Dobeles Ķestermežā, Augstkalnē, Apguldē un Tērvetē. Tas pierāda, ka valdes izveidošana klubā sekmēja un uzlaboja sacensību organizēšanu.

Autors secina, ka zināma loma iedzīvotāju aktivitātē vērojama 1991. gadā, kad pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas konstatējama īslaicīga sacensību un dalībnieku skaita palielināšanās. Iespējams, ka tam par pamatu bija pacilāts un pozitīvs noskaņojums sabiedrībā kopumā.

Laikā no 1992. gada līdz 2003. gadam svārstības sacensību un dalībnieku skaitā bija salīdzinoši nelielas. Lielākās izmaiņas konstatējamas laika posmā no 2003. gada līdz 2014. gadam, kad pasākumu skaits pieauga līdz kluba vēsturē lielākajam (2008. gadā – 35 pasākumi), kamēr dalībnieku skaits šajā periodā sasniedza antirekordu (2014. gadā – 149 dalībnieki). Sacensību skaita pieaugums no 2006. līdz 2008. gadam ir skaidrojams ar kluba labvēlīgo finansiālo situāciju šo gadu laikā. Varam secināt, ka straujais dalībnieku skaita kritums, sākot ar 2008. gadu, varētu būt saistīts ar ekonomisko krīzi Latvijā. Savukārt dalībnieku skaita īslaicīgais pieaugums (2014.-2017.) skaidrojams ar vairāku skolu iesaisti TSK “Sprīdītis” rīkotajās sacensībās. Te minamas A.Brigaderes un Jaunbērzes pamatskolas, jaunsargi un klubs “Aquatics”, kura audzēkņi trenējas triatlonā.

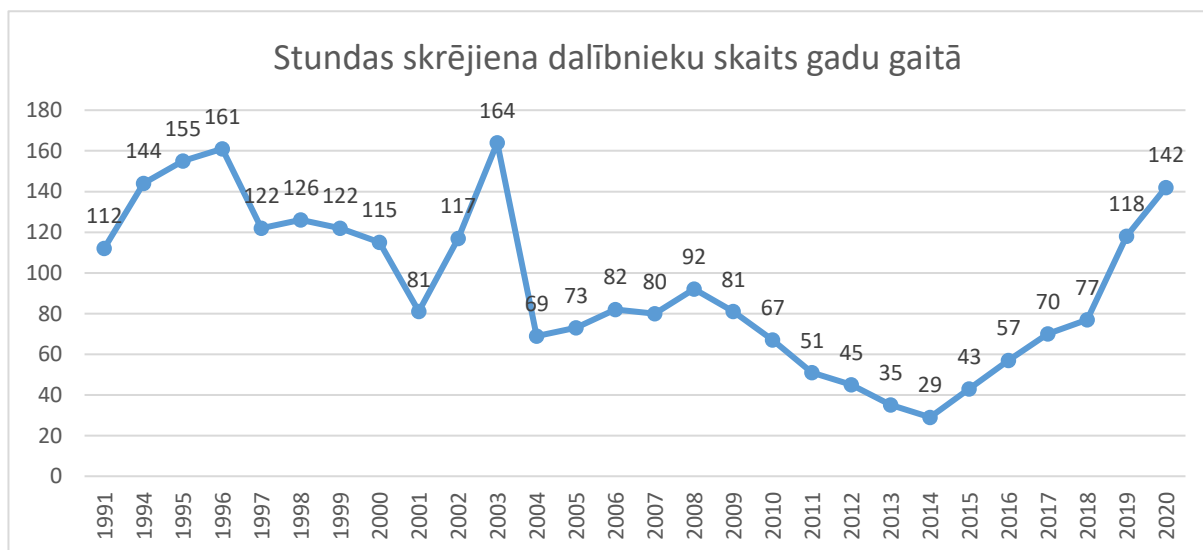
Pēdējo trīs gadu laikā diemžēl konstatējama gan pasākumu, gan dalībnieku skaita sinhrona samazināšanās. Kā viens no iemesliem ir izglītības iestāžu pasivitāte pasākumu atbalstīšanā.

Autora ieskatā šī ir viena no jomām, kas turpmāk uzlabojama un varētu nākt par labu gan skolu sporta nodarbību dažādošanai, gan TSK “Sprīdītis” pasākumu atdzimšanai un stiprināšanai. Turpmāk autors skaidros arī jauniešu paradumus fiziskajās aktivitātēs, lai izdarītu secinājumus par iespējamiem iemesliem intereses trūkumā par tautas sportu.



6.att. Autora veidota diagramma

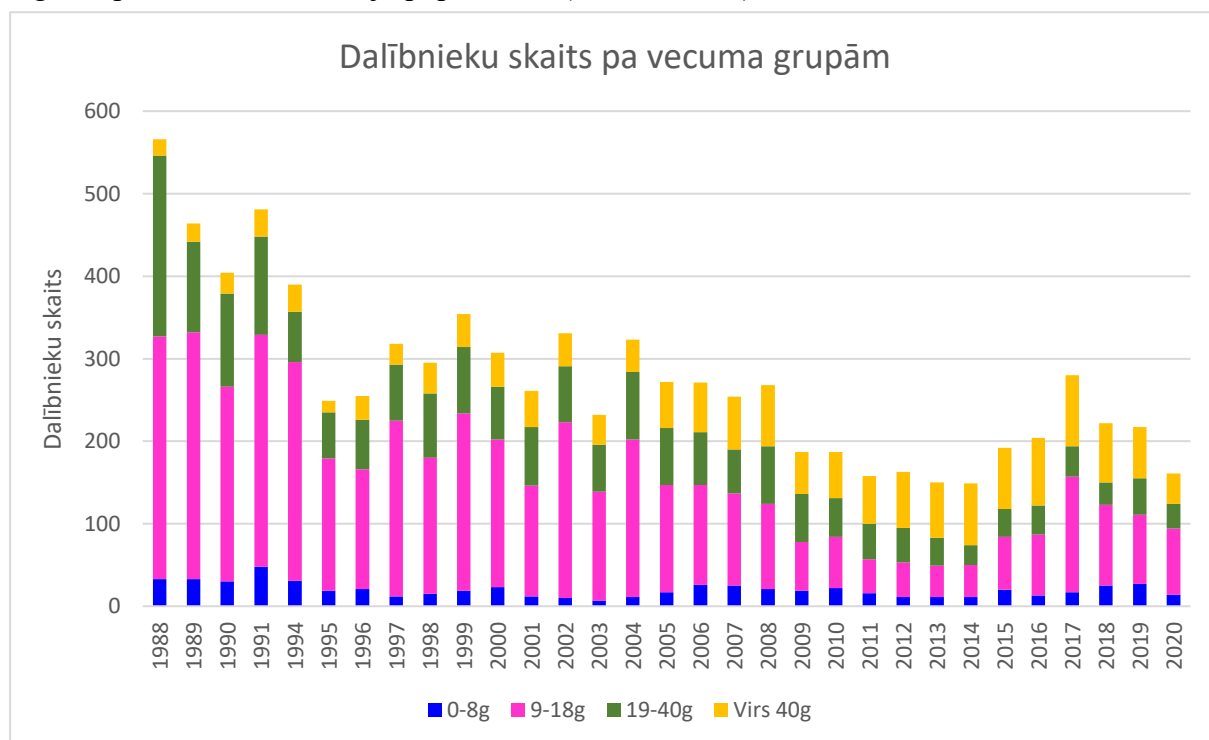
Analizējot pasākumu apmeklētību pēc pieejamajiem datiem, autors noteica katra gada divas apmeklētākās sacensības (skat. 6. attēlu). Apmeklētāko sacensību uzskaitījumā iekļuvuši šādi sporta pasākumi : Sprīdīša skrējiens (3 reizes), “Bērzes aplī” seriāla sacensības (5 reizes), Orientēšanās seriāla sacensības (14 reizes), Augstkalnes skrējiens (11 reizes), Rajona orientēšanās čempionāts (6 reizes), Stundas skrējiens (15 reizes) un Apguldes skrējiens (3 reizes). Pēc šī uzskaitījuma autors secina, ka svarīga ir skolu aktivitāte, kas nodrošināja lielāko sacensību apmeklējumu tieši ar skolas vecuma jauniešiem. Lielākā daļa visapmeklētāko sacensību ir skrējieni, kas neprasa ne sevišķu inventāru, ne speciālu sagatavošanos.



7.att. Autora veidota diagramma

Apmeklētākās sacensības ir Stundas skrējieni, kas norisinās 1 kilometra aplī, kur dalībnieki cenšas savākt lielāko noskrieto kilometru skaitu stundas laikā. Dalībnieki pārsvarā redz viens otru, var salīdzināt savu varējumu ar citiem. TSK “Sprīdītis” bija viens no pirmajiem valstī, kas ieviesa šo sacensību veidu. Ilgu laiku šīs sacensības notika Apguldes Lauksaimniecības skolas teritorijā, pēdējos gados – Ceriņu dārzā Dobelē. Redzams, ka dalībnieku skaits ir tieši atkarīgs no skolu aktivitātes – ja kādai mācību iestādei izdodas noorganizēt autobusu ar skolniekiem, tad arī dalībnieku skaits nereti pārsniedz simtu.

Pēdējos gados pirms Apguldes Lauksaimniecības skolas likvidācijas pakāpeniski samazinājās dalībnieku skaits (no 2008. gada līdz 2014. gadam). Pēc 2014. gada klubs pastiprinātu uzmanību pievērsa šī pasākuma organizēšanai, lai piesaistītu potenciālos dalībniekus. No 2018. gada stundas skrējieni tiek organizēti Dobelē. Visi šie faktori ļāvuši atgriezt pasākumam sākotnējo popularitāti. (skat. 7. attēlu)



8.att. Autora veidota diagramma

Analizējot sacensību dalībniekus pa vecuma grupām, secināms, ka aktīvākie sportotāji ilgākā laika periodā bijuši bērni un jaunieši vecumā no 9 līdz 18 gadiem, kas kopumā atzīstama par ļoti labu tendenci, jo tieši viņi arī ir fiziski aktīvākā sabiedrības daļa. Tomēr jāatzīst, ka dalībnieku proporcija pakāpeniski mainījies par sliktu bērnu un jauniešu īpatsvaram. Iespējams, tas saistīts ar bērnu skaita samazināšanos kopumā, jo liela daļa sacensību dalībnieku ir ģimenes ar bērniem, kā arī skolu jaunieši. Ar 2009.gadu, kas sakrīt ar ekonomisko krīzi Latvijā, bērnu un jauniešu skaits sporta pasākumos praktiski jau izlīdzinājies ar pieaugušo un senioru vecuma grupām. Ar 2015. gadu situācija atkal uzlabojusies, vairāk iesaistoties skolu jauniešiem. Vērojama arī biežāka jauno ģimeņu ar bērniem piedalīšanās, piemēram, Bērzes apļu skrējienos Dobeles Ķestermežā. Tas liek cerēt uz sporta popularitātes atdzimšanu jaunatnes vidū, jo ģimenei ir liela loma bērnu turpmākā veselīgā dzīvesveida pamatu veidošanā. Kopīgi sportojot, tas noteikti paveicams veiksmīgāk. Pozitīvi vērtējams, ka kluba sacensībās piedalās agrākie bērni, kas tagad ir vecāki, līdzīgi ņemot nu jau savus bērnus, tādējādi nodrošinot pēctecību. Savukārt toreizējie pieaugušie tagad pārstāv senioru grupu (skat. 8. attēlu).

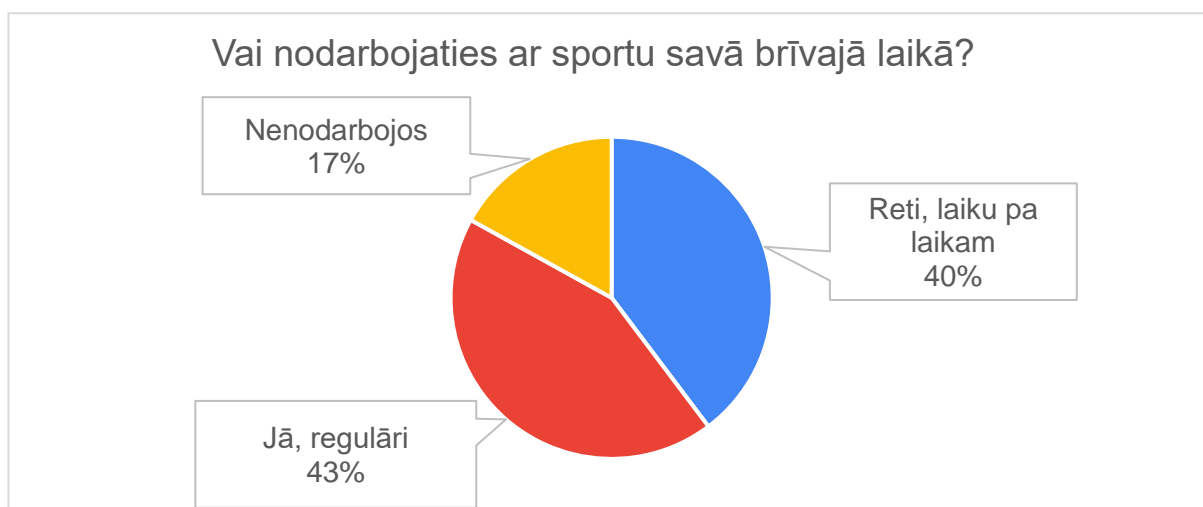
4. Aptauja par sporta nozīmi skolēnu dzīvē.

Tā kā TSK "Sprīdītis" darbības analīzē konstatēts gan tas, ka lielākā tautas sporta norišu atbalstītāja ilgā laika periodā bijusi tieši bērnu un jauniešu vecuma grupa (9 – 18 gadi), gan arī tas, ka šīs grupas dalībnieku skaits pēdējos gados samazinājies visstraujāk, autors veica jauniešu anketēšanu par sporta lomu viņu ikdienā.

4.1. Aptaujas rezultāti un to analīze

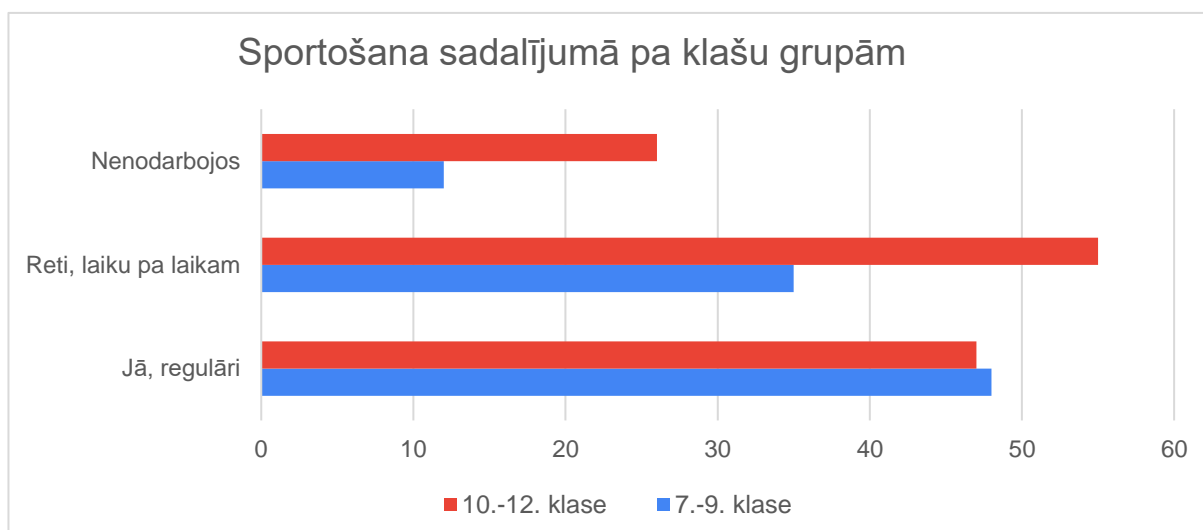
Tika aptaujāti 224 Dobeles Valsts ģimnāzisti vecuma grupā no 7. – 12. klasēm. No 7. - 9. klasēm tika aptaujāti 95 respondenti, savukārt no 10. – 12. klasēm – 129 respondenti.

Būtiskākais jautājums aptaujā atklāj, ka ar sportu brīvajā laikā vispār nenodarbojas 17% jauniešu (38 respondenti), bet regulāri nodarbojas 43% (97 respondenti). Liela daļa – 40% (89 respondenti) norāda, ka sporto neregulāri vai reti. (skat. 9. attēlu)



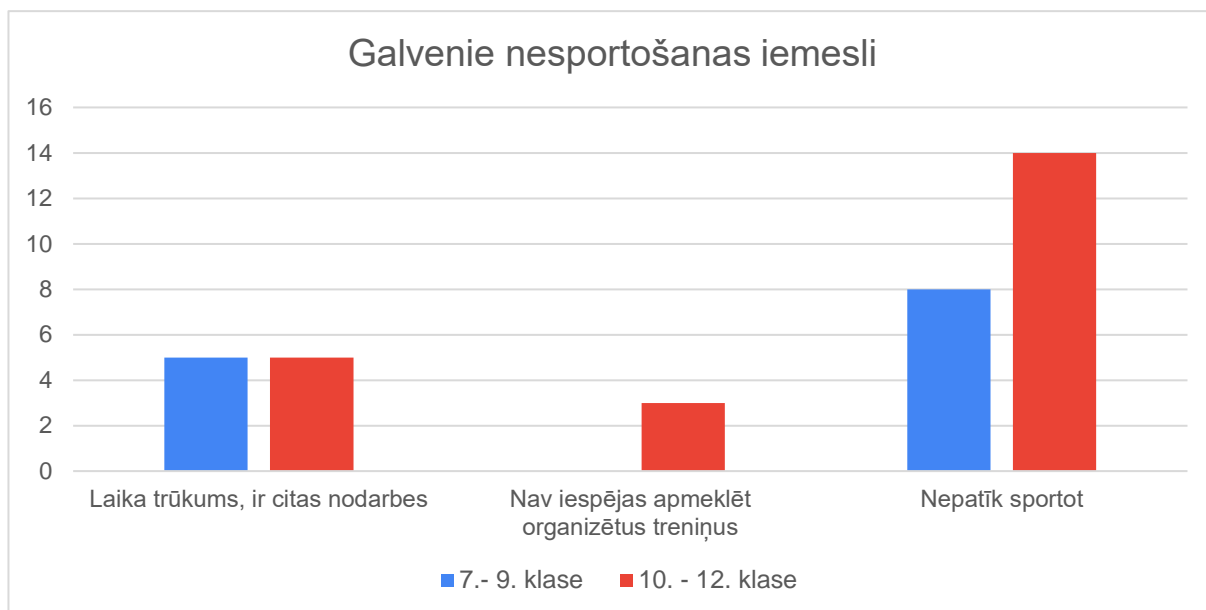
9.att. Vai nodarbojaties ar sportu savā brīvajā laikā? Autora veidota diagramma

Savukārt, analizējot pa vecuma grupām, redzam, ka **aktīvāki ir 7. - 9. klašu skolēni**, no kuriem regulāri ar sportu nodarbojas puse no aptaujātajiem (48 respondenti), kamēr 10.-12. klašu grupā visvairāk (55 respondenti) ir to, kas ar sportu nodarbojas reti un neregulāri. Piektā daļa no viņiem (26 respondenti) vispār nenodarbojas ar sportu. (skat. 10. attēlu)



10. att. Vai nodarbojaties ar sportu savā brīvajā laikā? Autora veidota diagramma

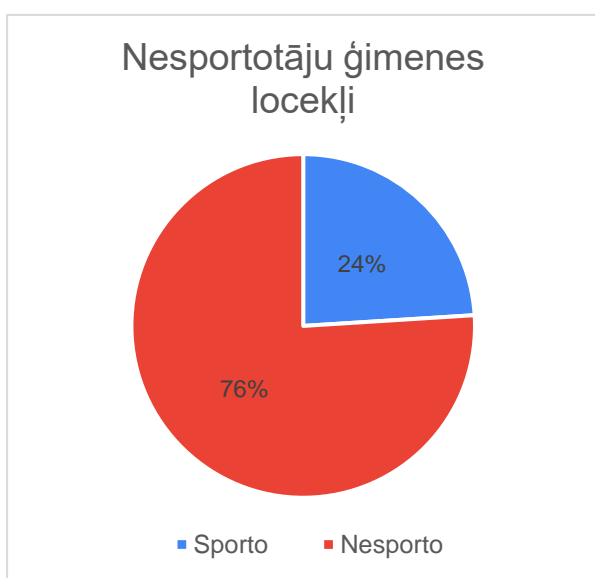
Kā galveno nesportošanas iemeslu aptaujātie atzīmējuši to, ka nepatīk sportot. Tikai dažiem šai nodarbei nepietiek laika. Autors uzskata, ka būtu nepieciešams padziļināts pētījums par to, kad un kā radusies šī nepatika. Vai tai ir objektīvi iemesli, kuri būtu apzināmi un novēršami, vai arī nepatika tiek izmantota tikai kā nepamatota atruna, lai attaisnotu kūtrumu.



11. att. Kādi ir galvenie iemesli Jūsu nesportošanai? Autora veidota diagramma

Autors pētīja, kā sportošanu vai nesportošanu jauniešu vidū varētu ietekmēt ģimenes dzīves veids, jo mūsu vērtības – tai skaitā veselīgs dzīvesveids - tiek ieaudzinātas ģimenē.

Aptauja parāda, ka nesportotāji 76% gadījumu (29 respondenti) ir no ģimenēm, kurās nenodarbojas ar sportu. No tiem, kuri ar sportu nodarbojas, kaut arī neregulāri, 59% gadījumu (110 respondenti) ģimenes locekļi ar sportu nodarbojas (skat. 12. un 13. attēlu). Tātad secināms, ka **ģimenes nodarbošanās ar sportu pozitīvi ietekmē arī bērnu sportošanu.** Tā kā sports piedāvā neskaitāmas aktivitātes – ne tikai skriešanu, kas jau pēc nosaukuma vien atbaida lielu daļu nesportotāju, tad katrs var atrast sev piemērotu nodarbi, ar ko sākt – vai tā būtu peldēšana, badmintons, nūjošana vai ielu vingrošana.



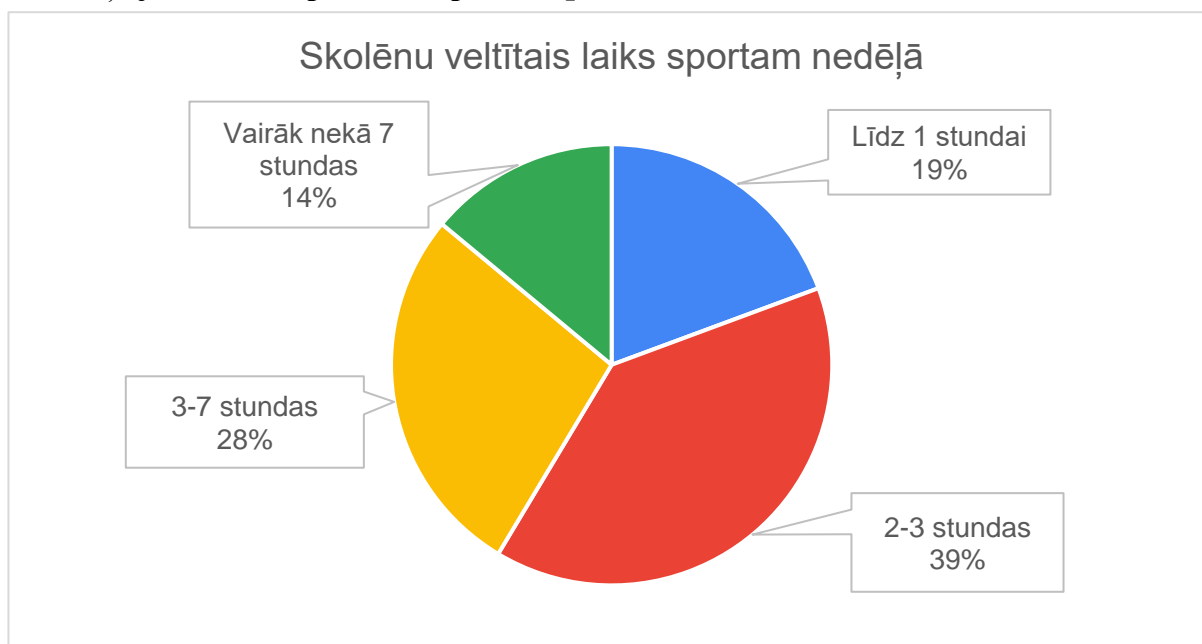
12. att. Autora veidota diagramma



13. att. Autora veidota diagramma

Pētot sportošanas intensitāti, no tiem respondentiem, kuri vispār nodarbojas ar sportiskām aktivitātēm, lielākā daļa jeb 39% (73 respondenti) tam velta 2-3 stundas nedēļā, kas ir apmēram divas sporta nodarbības. **Gandrīz trešdaļa jeb 28% (51 respondents) sporto 3-7 stundas, kas ir vismaz 3 nodarbības nedēļā un uzskatāms par optimālu rādītāju.** Tikai 14% (26 respondenti) aptaujāto sporto vairāk par 7 stundām nedēļā, kas jau atbilst profesionālo sportistu ikdienai. Toties gandrīz piektā daļa jeb 19% (36 respondenti) no tiem, kas nenoliedz sportošanu, sporto tikai līdz 1 stundai nedēļā, kas ir nepietiekami (skat. 14. attēlu).

Ja ņemam vērā, ka piektā daļa no visiem aptaujātajiem nesperto vispār, tad jāsecina, ka **liela daļa jauniešu nesperto vai sporto nepietiekami.**

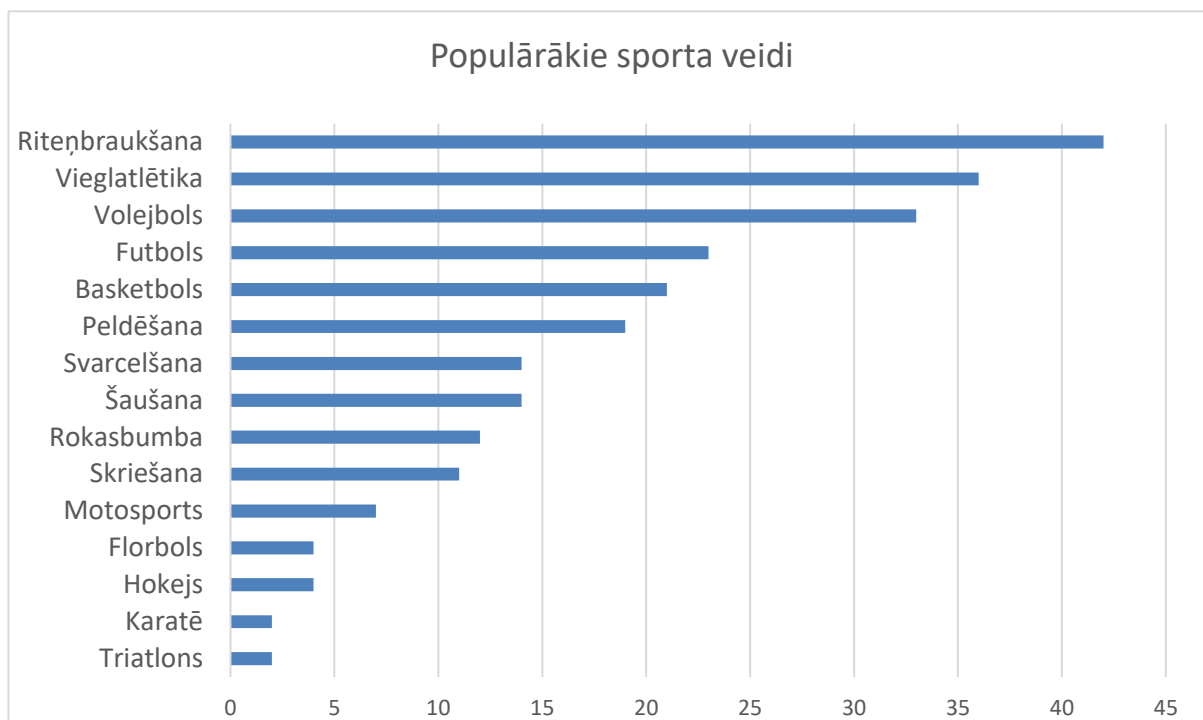


14.att. Cik stundas nedēļā sportojat? Autora veidota diagramma

Speciālisti iesaka indivīdiem iesaistīties fiziskās nodarbībās ar optimālām fiziskām slodzēm visā dzīves garumā. Nepieciešamas dažādas fiziskās aktivitātes un to veidi veselības rādītāju sasniegšanai un vispusīgai ķermeņa attīstībai. Ikdienā jābūt vismaz 30 minūšu garai, regulārai, vidējas intensitātes fiziskajai aktivitātei, bet optimāli labas veselības saglabāšanai tā nepieciešama vienas stundas garumā (SPKC, 2020). Šādas iespējas piedāvā tieši tautas sports.

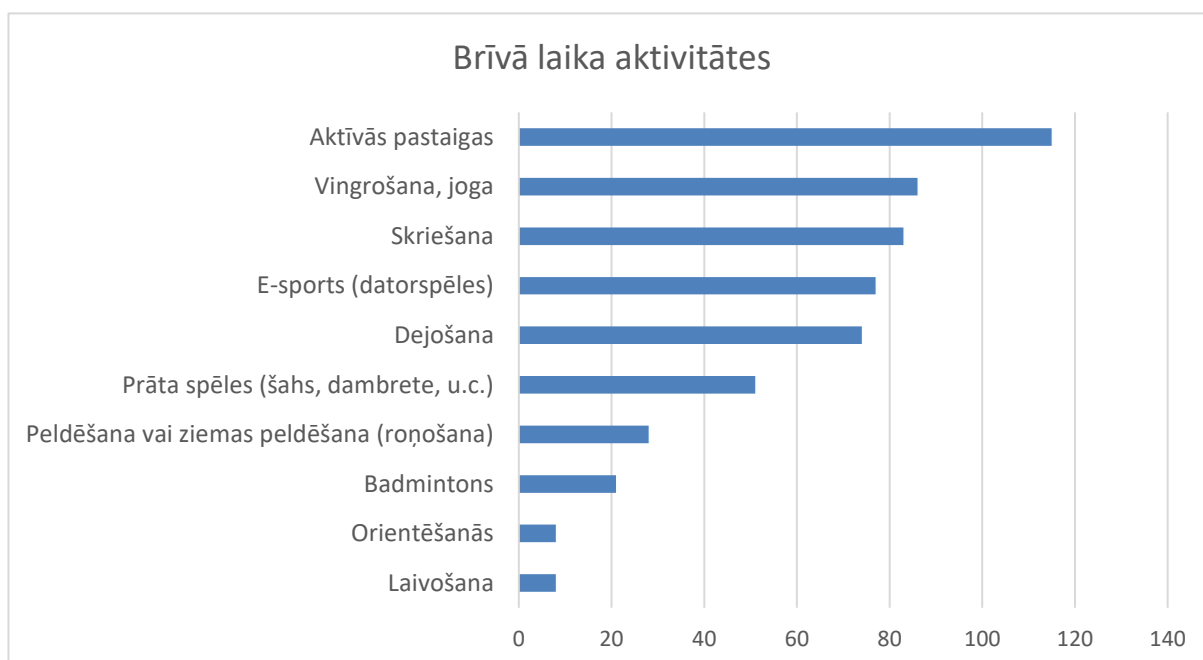
Aptaujājot par populārākajiem sporta veidiem, ar kuriem respondenti nodarbojas, tika nosaukti 15 sporta veidi, no kuriem 10 katrs ieguva vairāk kā 10 aptaujāto balsis, bet 5 sporta veidi tika minēti mazāk kā 10 aptaujāto atbildēs. Nav pārsteigums, ka visvairāk nosauktie sporta veidi ir ritenbraukšana (42 respondenti) un vieglatlētika (36 respondenti), jo šajos sporta virzienos sagatavo audzēkņus Dobeles Sporta skola, kā arī individuāli skriešana un braukšana ar velosipēdu ir visai iecienītas nodarbes mūsu sabiedrībā. Tālāk seko komandu sporta spēļu veidi - volejbols (33 respondenti), futbols (23 respondenti) un basketbols (21 respondents). Arī šajos sporta veidos ir zināmas tradīcijas, jo basketbolu piedāvā Dobeles Sporta skola, futbolu – sporta klubs, volejbolu – skolu sporta pulciņi. Tāpat vairākus komandu sporta veidus jaunieši labprāt spēlē brīvajā laikā dažādos sastāvos un vietās, kur ir arī minimāla infrastruktūra. Šie sporta veidi ir labs veids kā socializēties.

Tālākajās vietās minēti visi Dobeles Sporta skolas piedāvātie sporta veidi – svarcelšana, šaušana un rokasbumba, kā arī peldēšana, ar ko var nodarboties Dobeles Peldbaseinā. Šajos sporta veidos svarīga ir konkrēta infrastruktūra. Daži respondenti nosaukuši arī tādus sporta veidus kā motosports, florbols, hokejs, karatē un triatlons (skat. 15. attēlu).



15.att. Ar kādu sporta veidu nodarbojaties, aizraujaties? Autora veidota diagramma

Aptauja noskaidroja arī citas aktivitātes, ar kurām jaunieši nodarbojas brīvajā laikā. No tām populārākās ir aktīvās pastaigas (115 respondenti), vingrošana un joga (86 respondenti), skriešana (83 respondenti) un dejošana (74 respondenti). Ievērojamu vietu ieņem arī mūsdienu novitāte – e-sports jeb datorspēles (77 respondenti), kas gan pēc būtības nav aktīvā atpūta, tomēr dod priekšstatu par šīs nodarbes popularitāti jauniešu vidū. Tālāk minēts arī šahs un dambrete (51 respondents), peldēšana un ziemas peldēšana (28 respondenti). Vēl minēts badmintons (21 respondents), orientēšanās (8 respondenti) un laivošana (8 respondenti) (skat. 16. attēlu).



16.att. Ar kādām aktivitātēm aizraujaties savā brīvajā laikā? Autora veidota diagramma

Secinājumi

- 1. Tautas sports ir organizēta un pieejama iespēja ikvienam indivīdam jebkurā vecumā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.** TSK “Sprīdītis” darbība atbilst tautas sporta pamatvērtībām, tā ir iesaistoša un veicina paaudžu pēctecību. Secinājums sasauca ar Latvijas Tautas sporta asociācijas viedokli, ka: “Tautas sporta klubi organizē sporta pasākumus tā, lai tie būtu pieejami ikvienam, sniegtu dalībniekiem gandarījumu un pozitīvas emocijas, kā arī veicinātu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību ikdienas dzīvē.” (LTSA, 2020).
- 2. Sociāli ekonomiskie faktori ietekmē sabiedrības iesaisti organizētās sporta norisēs,** tomēr kvalitatīvs organizatoriskais darbs nodrošina šo aktivitāšu nepārtrauktību. To pierāda TSK “Sprīdītis” darbība 30 gadu garumā. Neskatoties uz ekonomiskajām krīzēm, demogrāfijas problēmām un cilvēku paradumu maiņu, klubs, pateicoties neatlaidīgai un mērķtiecīgai darbībai, nav pārtraucis sporta pasākumu organizēšanu.
- 3. Plašas sabiedrības iesaisti tautas sportā veicina vispusīga sadarbība; bērnu un jauniešu iesaisti veicina skolu organizēta piedalīšanās sporta klubu aktivitātēs.** To pierāda TSK “Sprīdītis” ilggadīgi organizētie skrējieni dažādās vietās ar skolu audzēkņu piedalīšanos, olimpiskās dienas aktivitātes skolās, dalība Prāta spēlēs, pārgājienu organizēšana kopā ar Dobeles TIC.
- 4. Jauniešu dzīvē sports un fiziskas aktivitātes ieņem nepietiekamu vietu.** Pēc veiktās aptaujas datiem tās respondentu vidū tikai 43% ar sportiskām aktivitātēm nodarbojas regulāri. Vairāk kā puse to dara reti vai nemaz. **10% atbildējuši, ka viņiem sports nepatīk. Tā būtu tēma, ko pētīt padziļināti, lai noskaidrotu šīs nepatikas iemeslus un iespējas to novērst.** Pēc Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) ieteikumiem : “Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, un muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vidēji 3 reizes nedēļā.”(SPKC, 2020). No aptaujas izriet, ka tikai 33% no tās dalībniekiem ar savām fiziskajām aktivitātēm izpilda šos kritērijus.
- 5. Ģimenei ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā.** Aptauja pierāda, ka sportiski aktīvo jauniešu ģimenēs 59% gadījumu sporto arī citi ģimenes locekļi, kamēr neaktīvo jauniešu ģimenēs - tikai 24% . TSK “Sprīdītis” pastāvīgi organizē ģimeņu nominēšanu dažādās sacensību kategorijās, notiek skrējieni arī vismazākajiem dalībniekiem. Tas rezultējies ar pēctecību kluba dalībnieku vidū, kā arī regulāri piesaista jaunos vecākus ar bērniem Bērzes apļu skrējienos Dobelē.

Literatūras un informācijas avotu saraksts

1. Skat. internetā <https://www.vm.gov.lv/lv/pasaules-veselibas-organizacija-latvija>
2. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem (SPKC, 2020). Skat. internetā <https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>
3. Importance of Sports – Why Sport Matters? Skat. internetā <https://impoff.com/importance-of-sports>
4. Skat. internetā <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/petijums-ceturtajai-dalai-devingadigo-bernu-latvija-ir-liekais-svars.a344103/> (LSM.lv, 2020)
5. B.Luika “Tautas sports Latvijā”. Skat. internetā <https://enciklopedija.lv/skirklis/5170-tautas-sports-Latvijā>
6. Latvijassports, 2015g. Skat. internetā <http://latvijassports.lv/lv/vesture/178-sporta-pirmsakumi>
7. Dobeles novada mājaslapa. Skat. internetā <https://www.dobelev.lv/lv/content/sporta-klubi+%&cd=4&hl=lv&ct=clnk&gl=lv>
8. Latvijas Tautas sporta asociācija. Skat. internetā <https://sportsvisiem.lv/par-mums/>
9. Pirmais sporta e-žurnāls Latvijā. Skat. internetā <https://www.sporto.lv/sporta-veidi/dazadi/tautas-sports-sports-visiem-un-visu-veselibai/>
10. Skat. internetā <https://medicine.lv/raksti/fizisko-aktivitasu-nozime-bernu-un-jauniesu-ikdiena>
11. D.Stupele (Medicine, 2015). Skat. internetā <https://medicine.lv/raksti/fizisko-aktivitasu-nozime-bernu-un-jauniesu-ikdiena>
12. Doctus, 2006g. Skat. internetā <https://www.doctus.lv/2006/10/latvijas-bernu-fiziskas-sagatavotibas-raditaji>
13. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Skat. internetā http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
14. World Health Organization Global action plan on physical activity (2018-2030). Skat. internetā <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. TSK “Sprīdītis” buklets (2009.gads)
16. “Latvijas sporta lepnums”, autoru kolektīvs (2018.gads)
17. TSK “Sprīdītis” arhīva dokumenti (1986.-2020.).

Pielikums

Anketas paraugs

Sveicināti! Es esmu Dobeles Valsts ģimnāzijas 11.a1. klases skolnieks Kristaps Mierlauks. Veicu šo aptauju, lai noskaidrotu sporta nozīmi skolēnu ikdienā. Šī aptauja neattiecas uz pašreizējo Covid-19 situāciju valstī. Būšu pateicīgs, ja atbildēsiet uz maniem jautājumiem.

1. Jūsu dzimums?

- Vīrietis Sieviete

2. Kādā klašu grupā Jūs mācāties?

- 7.- 9. klase 10. - 12. klase

3. Vai nodarbojaties ar sportu savā brīvajā laikā?

- Jā, regulāri Reti, laiku pa laikam Nenodarbojos

Ja izvēlējāties "jā" vai "reti" (Ja sanāk atvēlēt laiku sportam, lūdzu, aizpildiet!)

1.4. Cik stundas nedēļā sportojat?

- Līdz 1 stundai 2-3 stundas 3-7 stundas Vairāk nekā 7 stundas

1.5. Ar kādu sporta veidu nodarbojaties, aizraujaties?

- Futbols Hokejs Basketbols Volejbols Florbols Riteņbraukšana Vieglatlētika
 Šaušana Peldēšana Motosports Triatlons Svarcelšana Citas:

1.6. Vai esat kādas sporta organizācijas biedrs (audzēknis)?

- Sporta skola Sporta klubs Nesmu nekādas sporta organizācijas biedrs Citas:

1.7. Kāda mēroga sporta sacensībās piedalāties?

- Starptautiskā mēroga (Pasaules un Eiropas čempionātos, u.c.) Valsts mēroga
 Vietējā mēroga (novadā vai apkārtnē) Sacensībās nepiedalos, sportoju savam priekam

1.8. Vai Jūsu ģimenē sporto arī citi ģimenes locekļi?

Ja izvēlējāties "Nenodarbojos" (Ja nenodarbojaties ar sportu, lūdzu, aizpildiet!)

2.4. Kādi ir galvenie iemesli Jūsu nesportošanai?

- Nepatīk sportot Laika trūkums, ir citas nodarbes
 Nav iespējas apmeklēt organizētus treniņus Citas:

2.5. Vai Jūsu ģimenē sporto citi ģimenes locekļi?

2.6. Vai ir kāds sporta veids, ar ko nodarbotos, ja būtu tāda iespēja?

Aktīvā atpūta (Jautājums gan tiem, kas nodarbojas ar sportu, gan arī tiem, kas nenodarbojas.)

12. Ar kādām aktivitātēm aizraujaties savā brīvajā laikā?

- Prāta spēles (šahs, dambrete, u.c.) Skriešana Laivošana Badmintons Orientēšanās
 Vingrošana, joga Peldēšana vai ziemas peldēšana Aktīvas pastaigas Dejošana
 E-sports (datorspeles) Cits...