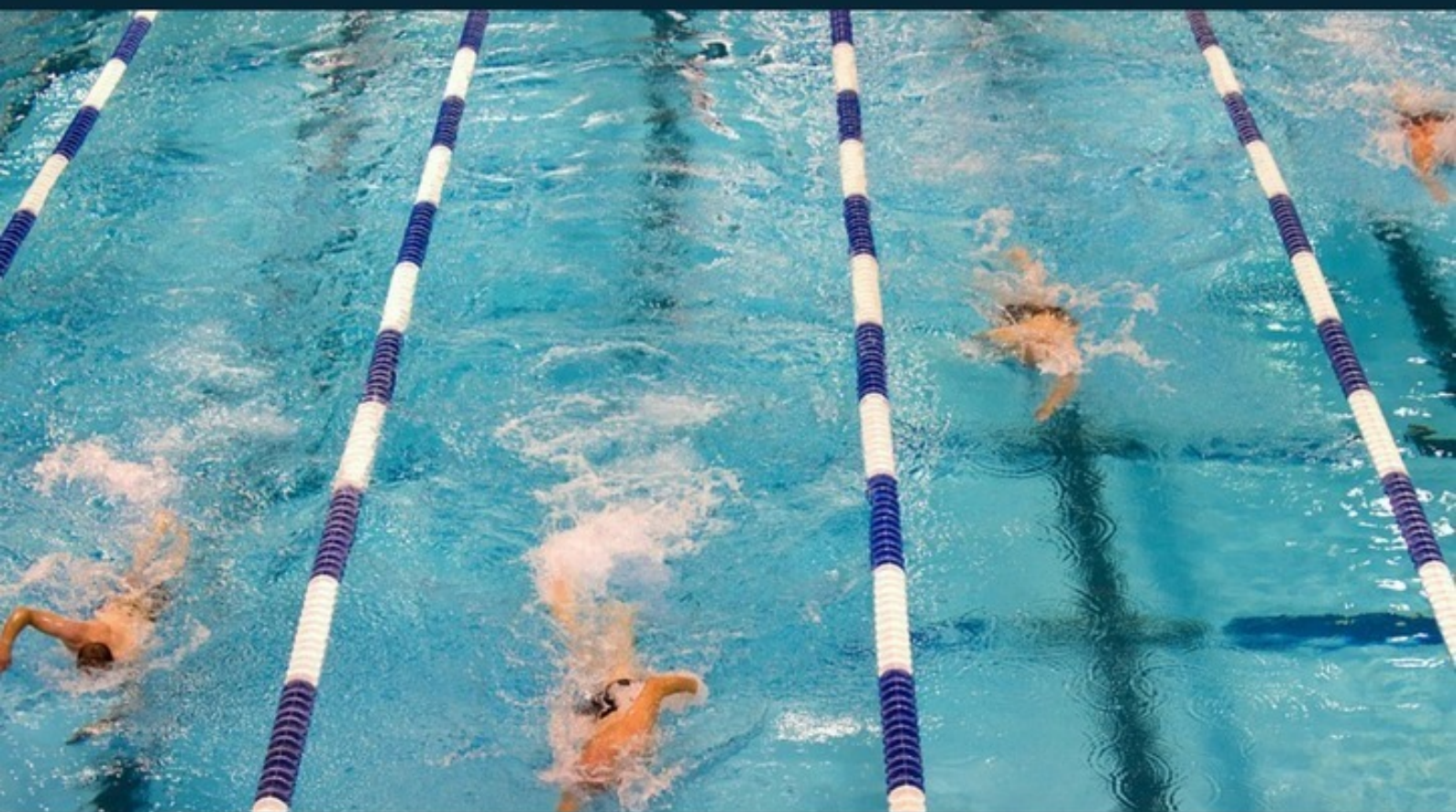


Romans Arzjancevs



PELDĒŠANAS TRENERA KVALIFIKĀCIJAS DIPLOMPROJEKTS

Jaunmārupes sākumskolas peldbaseins

Romans Arzjancevs

**Peldēšanas trenera kvalifikācijas
diplomprojekts. Jaunmārupes
sākumskolas peldbaseins**

«Издательские решения»

Arzjancevs R.

Peldēšanas trenera kvalifikācijas diplomprojekts. Jaunmārupes sākumskolas peldbaseins / R. Arzjancevs — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853130-9

Jēdziens «peldēšana» nozīmē cilvēka spēju noturēties uz ūdens vai pārvietoties tajā. Peldot cilvēks pārvar lielu ūdens pretestību, pastāvīgi trenējot visas muskuļu grupas, radikāli veicinot dažādu stājas defektu novēršanu un atbrīvošanos no plakanās pēdas. Pastāvīga peldēšanās un peldēšana norūda organismu, veido noturīgu imunitāti ne vien pret saaukstēšanās slimībām, bet arī pret atsevišķām infekciju slimībām.

ISBN 978-5-44-853130-9

© Arzjancevs R.
© Издательские решения

Содержание

Ievads	6
I. Jaunmārupes sākumskolas pētījums	7
II. Peldēšana jaunākā skolas vecumā	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Peldēšanas trenera kvalifikācijas diplomprojekts Jaunmārupes sākumskolas peldbaseins

Romans Arzjancevs

LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA
PELDĒŠANAS KATEDRA

PELDĒŠANAS TRENERA KVALIFIKĀCIJAS
DIPLOMPROJEKTS
(JAUNMĀRUPES SĀKUMSKOLAS
PELDBASEINS)

Darba vadītājs: Asoc. prof. Arvils Lielvārds

Rīga, 2006

© Romans Arzjancevs, 2017

ISBN 978-5-4485-3130-9

Grāmata izveidota intelektuālajā izdevniecības sistēmā Ridero



levads

Ūdens – dziednieks un cilvēka draugs, ja vien viņš prot peldēt, bet tas var būt viltīgs ienaidnieks, ja cilvēks neprot turēties virs ūdens. [20; 7]

Jēdziens “peldēšana” nozīmē cilvēka spēju noturēties uz ūdens vai pārvietoties tajā. [3; 5]

Peldot cilvēks pārvar lielu ūdens pretestību, pastāvīgi trenējot visas muskuļu grupas, radikāli veicinot dažādu stājas defektu novēršanu un atbrīvošanos no plakanās pēdas. Pastāvīga peldēšanās un peldēšana norūda organismu, veido noturīgu imunitāti ne vien pret saaukstēšanās slimībām, bet arī pret atsevišķām infekciju slimībām.

Peldēšana ir dabisks ādas un muskuļu masāžas līdzeklis, tā attīra sviedru dziedzerus, tādējādi veicinot ādas elpošanas aktivizēšanos un spēcīgas asins pieplūšanas perifēriskajiem orgāniem.

Piekopjot sporta peldēšanas stilus, tiek izpildītas kustības ar lielu amplitūdu, kurās piedalās lielas muskuļu grupas, un, kā jau tika atzīmēts, cilvēks saskaras ar ievērojamu ūdens pretestību. Tādējādi sistemātiska vingrinājumu izpildīšana ūdenī attīsta kustību koordināciju un precizitāti, lunkanību un spēku, sākumā nelielu attālumu pārvarēšana paātrinātā tempā, bet vēlāk atbilstoši sagatavotībai, pārvarot arī vidējās un garās distances, veicina ātruma un izturīguma attīstību. Kustību cikliskums, kas raksturīgs peldēšanai kā sporta veidam, ne vien harmoniski attīsta kustību aparātu, bet arī veido ritmisku dziļu elpošanu. [21; 4—6]

Olimpiskajās spēlēs peldēšanā savus saimniekus atrod 26 zelta medaļas, un nereti šīs medaļas saņem 13—15 gadus veci peldētāji. Praktiskajai, atveseļojošajai, sporta peldēšanai ir milzīgi liela nozīme bērnu dzīvē. [18; 3]

Peldēšanas nodarbības nostiprina bērna balsta un kustību aparātu, attīsta tādas fiziskās īpašības kā izturību, spēku, ātrumu, locītavu kustīgumu, kustību koordināciju. Tās arī īstajā laikā veido “muskuļu korseti”, veicinot labas stājas izstrādāšanu, kalpojot par profilaksi mugurkaula deformācijai, novērš uzbudināmību un nervozitāti. Bērni, kuri regulāri nodarbojas ar peldēšanu, ievērojami atšķiras no vienaudžiem, kuri nenodarbojas ar sportu: viņi ir lielāki augumā, viņiem ir augstāki lunkanības, spēka rādītāji, viņi mazāk slimo ar saaukstēšanās slimībām. [20; 6]

Pirmie mēģinājumi iemācīt peldēt zīdaiņus tika izdarīti pagājušā gadsimta piecdesmitajos gados. Vieni no pirmajiem, kas sāka mācīt peldēt trīs nedēļas veco meitiņu, bija austrālijas treneri Klēra un Tims Timermaņi. Otro bērnu viņi sāka apmācīt vēl agrāk, pirmās nedēļas beigās pēc piedzimšanas. Sešu mēnešu vecumā viņu bērni patstāvīgi varēja noturēties uz ūdens 15—20 minūtes ilgi, viņi brīvi peldēja.

Ar gadiem presē aizvien biežāk un biežāk parādījās ziņojumi par zīdaiņu peldētmācīšanu Japānā, ASV, Lielbritānijā, Holandē un citās zemēs. [17; 3]

Visizplatītākie ir četri sporta peldēšanas veidi: krauls uz krūtīm un muguras, tauriņstils un brass. Peldēšanas apmācībā un treniņos tiek izmantoti dažādi vingrinājumi, kuri arī faktiski pieskaitāmi peldēšanas veidiem.

Ķermeņa horizontālais stāvoklis un vienmērīgais ūdens spiediens uz tā virsmu atvieglo sirds un asinsvadu sistēmas darbību, jo asins hidrostatiskais spiediens praktiski izzūd.

Ūdenim ir liela siltumietilpība un siltuma vadītspēja, tāpēc cilvēka ķermenis ātrāk atdziest. Tas veicina norūdišanos.

Peldēšanas iedarbības plašais diapazons uz cilvēka organismu nosaka šī sporta veida nozīmi cilvēka vispārējā fiziskajā attīstībā, ķermeņa formas pilnveidošanā un veselības veicināšanā. Ārstniecības nolūkos peldēšanu izmanto sirds un asinsvadu, elpošanas, nervu sistēmas saslimšanas gadījumos, poliomiēlīta seku un mugurkaula deformāciju novēršanā.

Peldēšana atšķirībā no daudziem citiem sporta veidiem pieejama no agras bērnības līdz sirmam vecumam.

Kā mācību priekšmets peldēšana obligāta visās fiziskās kultūras mācību iestādēs. [3; 5—7]

I. Jaunmārupes sākumskolas pētījums

Skolas bāzes prakses adrese: Rīgas rajons, Mārupes pagasts, p.n. Jaunmārupe, Mazcenu alejā 4a, LV – 2116.

Tālrunis: 7933594; **direktore Iveta Tīmule:** 7933628.

Fakss: 7933599.

E-pasts: [битая ссылка] jmsk@inbox.lv

Jaunmārupes sākumskolas reģ. Nr. 2011902567.

Mārupes pagasta padome 2004. gada 1. septembrī, Zinību dienā, kopā ar SIA “Kalnozols Celtniecība” svinīgi uzsāk šīs jaunās izglītības iestādes būvniecību Jaunmārupē.

Patlaban Mārupes pagastā ir jau sešas izglītības iestādes, t. sk., viena vidusskola, divas pamatskolas, divas pirmsskolas izglītības iestādes, kā arī mūzikas un mākslas skola. Tomēr pēdējos gados pagastā ir strauji pieaudzis iedzīvotāju, it īpaši jaunu ģimeņu skaits un esošās izglītības iestādes vairs nespēj apmierināt pieprasījumu – rindas bērnudārzos un faktiski tikpat lielas kā Rīgā, arī Mārupes vidusskola nevar uzņemt visus interesentus.

Tādēļ jau 2002. gadā Mārupes pagasta padome pieņēma lēmumu, ka nepieciešama jauna izglītības iestāde Jaunmārupē, kurā varētu mācīties aptuveni 300 bērnudārza un sākumskolas audzēkņus. Skolā paredzēta arī mūsdienīga sporta zāle.

Izglītības iestādes projektu izstrādājusi SIA “Skonto Būve”, bet konkursā par būvniecību uzvarēja SIA “Kalnozols Celtniecība”. Jaunās iestādes būvniecība izmaksās aptuveni 2,6 miljonus latu jeb 3,93 miljonus eiro (pēc Latvijas Bankas 30.08.2004. valūtas kursa). Ēka pilnībā tiks celta par pašvaldības līdzekļiem, un šim nolūkam Mārupes pagasta padome ņēmusi kredītu Valsts kasē uz 20 gadiem.

Jaunā skola atradīsies vēsturiskā vietā – blakus vienai no vecākajām pagasta ēkām, kurā no 1910. gada līdz pat pagājušā gadsimta 70. gadiem darbojusies Mazcenu pamatskola. Patlaban šajā ēkā ierīkota bibliotēka.

Skolas idēju izloloja ilggadējais Mārupes pagasta priekšsēdētājs Mārtiņš Bojars ar 2001. gada deputātu sasaukumu, Mārupes būvvaldes vadītāju Aidu Lismani un arhitektu Jāni Lībieti. Skolas būvniecību 2004. gada 1. septembrī svinīgi atklāja toreizēja Mārupes pagasta priekšsēdētāja Līga Kadiģe un izpilddirektors Normunds Orleāns, kurš 2005. gada martā kļuvis par Mārupes pagasta padomes priekšsēdētāju, rūpējas par turpmāko skolas būvniecību un nodošanu ekspluatācijā.

No projekta izstrādes līdz pēdējai būvniecības dienai izglītības iestādes tapšanā piedalījās SIA “Skonto Būve” – biroja vadītājs Guntars Graudiņš, būvprojektu vadītājs Oskars Sūnaitis, arhitekte Inese Maurāne.

Ēkas būvniecības gaitu vadīja SIA “Kalnozols Celtniecība” projektu vadītāji Oskars Lumpovs un Gunārs Jaunsleinis, koordinējot vienlaikus līdz pat 300 celtnieku darbu objektā.

Būvuzrauga pienākums veica Anatolijs Latoškins, ar kuru Mārupes pagasta padomei izveidojusies laba sadarbība pēdējo gadu objektu būvniecības laikā.

Lielu darbu skolas sagatavošanā mācību procesam veica Jaunmārupes sākumskolas kolektīvs direktores Ivetas Tīmules vadībā.

Jaunmārupes sākumskolas peldbaseina kopēja platība 237,20 kv. m., 8 m. x 16. m., peldbaseina dziļums no 0,7 m. līdz 1,4 m., peldbaseina ietilpība 300 kub. m. ūdens. Jaunmārupes sākumskolas sporta zāles kopēja platība 808,20 kv. m.

Skolas āra peldbaseina platība 56 kv. m., sporta laukuma 2065 kv. m. Multifunkcionālais sporta laukums piemērots basketbola, volejbola, rokasbumbas (handbola), tenisa u.c. spēlēm, tāja ir tāllēkšanas bedre un 100 m skrejceļš.

Jaunmārupes sākumskola ir Latvijā pirmā tikai par pašvaldības līdzekļiem pilnībā no jauna uzceltā skola, kas nodota ekspluatācijā pēc Latvijas republikas neatkarības atjaunošanas.

II. Peldēšana jaunākā skolas vecumā

Jaunākajā skolas vecumā (7—10 gadi) notiek skolēna organisma nobriešana, pieaug muskuļu spēks un attīstās kustību orgāni, tas ir priekšnoteikums ilgstošākai (45 minūtes) fiziskai piepūlei. Bērns meklē izpausmes iespējas fiziskā darbībā. Šajā vecumā bērns ir spējīgs ierobežot savas velēšanas, pakļauties prasībām. Bērnam ir relatīvi stabila uzmanība, laba atmiņa, rosīga iztēle. Šajā vecumā novēro sevišķi apzinīgu izturēšanos pret darbu, skolotāja doto uzdevumu izpildi. Tomēr šīs īpašības var ātri mainīties dažādu ārējo apstākļu un apkārtējās vides ietekmē. Liela nozīme mazā cilvēka dzīvē ir klases kolektīvam, tur valdošajam sportiskajam garam. [1; 13]

Iestāšanās skola un ar mācībām saistītās dienas ritma izmaiņas ietekmē bērna dzīvi šajā laikā. Bērni pārsvarā kļūst vājāki, atlētiskāki, muskulatūra nostiprinās. Nervu sistēma vēl ir nelīdzsvarota. 7 gadu vecumā bērnu kustību aktivitāte ļoti augsta, taču ilga un monotona darbība šim vecumam nav pa spēkam. Tādēļ cikliskas kustības (peldēšana) ātri nogurdina.

Šajā vecumā ķermeņa pieaugums ir vismazākais, bet formējas mugurkaula un krūškaula izliekumi (apmēram 7 gadu vecumā).

Bieži novērojami dažādi nevēlami mugurkaula izliekumi, kas saistīti ar vāju ķermeņa muskulatūras attīstību.

Aktīvas elpošanas (krūškurvja) kustības peldēšanas laikā paātrina vielmaiņas procesu, veicinot bērna kustību aparāta tālāku veidošanos un nostiprināšanos.

Pateicoties simetriskajām kustībām peldēšanas laikā, tā ir lielisks koriģējošs vingrinājums pareizas stājas veidošanai.

Nepārtrauktās kāju kustības ātrā tempā, pārvarot ūdens pretestību, attīsta kāju un it sevišķi pēdu locītavu muskulatūru un saišu aparātu, nostiprinot pēdu velles.

Bērnam augot, vispirms attīstās plecu joslas un roku muskulatūra, nedaudz vēlāk – gurnu un kāju muskulatūra. Pakāpeniski pieaug muskuļu masa un izmainās to morfoloģiskā struktūra. Sasniedzot 7—8 gadu vecumu, muskuļu masa pieaug līdz 28%, palielinās to enerģētiskās rezerves (olbaltumvielas, tauki, ekstraktīvās vielas), miofibrillu skaits, pieaug muskuļu elastīgums un spriegums. Līdz ar to paaugstinās bērna fiziskās spējas.

Jūtami uzlabojas kustību plastiskums, ekonomiskums. Šajā vecumā intensīvi aug kustību izpildes temps, tomēr tās ir neprecīzas.

Atšķirības vērojamas arī sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmas darbībā. Sirds muskulis ir relatīvi vājāks, sistoliskais sirds tilpums mazāks nekā pieaugušajiem, tāpēc sirds darbības produktivitāte pieaug uz tās biežuma rēķina. Plašais koronāro asinsvadu tīkls un atsevišķo asinsvadu relatīvi lielais diametrs, liels artēriju elastīgums un samērā zems asinsspiediens atvieglo sirds darbību un līdz ar to nodrošina sirds muskuļa lielāku izturību un augstāku darbības intensitāti. Nereti šajā vecumā novērojami sirds darbības ritma traucējumi un ievērojamas asinsspiediena svārstības. Tās ir minētā vecuma īpatnības, kurām nav nekā kopēja ar patoloģiju.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.