

**Komandu sporta veidi kā labākā metode cīņā ar bērnu un jauniešu mazkustību, adipozitāti un hroniskām slimībām. No ārstu skatu punkta.**

Pēteris Apinis,  
Latvijas Ārstu biedrības prezidents

### **Bērnu sports ir nācīgas veselības pamats**

Bērnu sports: agri sākt, vēlu specializēties, visu mūžu saglabāt kustības prieku un veselību, ko sniedz sports. Nodarboties ar sportu, kas veicina kognitīvo spēju atīstību

### **Situācija Eiropā:**

- lielākā bēgļu krīze kopš 2. Pasaules kara
- ar lielāko varbūtību tuvākajā laikā Eiropa saņems 4– 6 miljonus bēgļu

- Latvijai gada laikā var nākties uzņemt 2000– 8000 bēgļu;
- 30– 45% no bēgļiem ir bērni vai nepilngadīgi;
- būtiskākais jautājums – bērnu integrācija

- bēgļi vairāk pakļauti neveselīgam dzīvesveidam, zemāka pieejamība veselības aprūpes pakalpojumam;

- bēgļi visā pasaulē vairāk izmanto neveselīgu pārtiku un vairāk aizraujas ar datorspēlēm un azartspēlēm;
- bēgļu bērni vairāk cieš no mazkustības, īpaši meitenes.

Uz pierādījumiem balstīta sociāla determinance apliecina, ka vislielākā korelācija ar ilgu un veselīgu mūžu ir:

- (i) izglītībai;
- (ii) turībai;
- (iii) kustībai un sportam visa mūža garumā.

Savukārt izglītība un turība viegli korelē ar aktīvu dzīvesveidu un kaitīgu ieradumu neesamību, kā arī otrādi

**Pasaulē nav izgudrota labāka bērnu integrācija kā kopējas sporta nodarbības**

**Sports daudz vairāk nekā dažādas grupu nodarbības un mācības klasē attīsta kognitīvās un komunikāciju spējas**

**Grupā vienmēr sportot ir jautrāk un patīkamāk**

**Komandu sporta veids ļoti attīsta līderību**

**Sports attīsta komunikatīvas spējas, sporta nodarbības ļauj ievērojami ātrāk apgūt valodas prasmes, sports ir vajadzīgs ne tikai lai bēgļi integrētos sabiedrībā, bet arī lai sabiedrība akceptētu bēgļus**

**Sporta nodarbības ir izcilas iespējas svešvalodu apmācībai**

Sportisti, kas nonāk svešās valstīs komandu sporta veidos, ļoti ātri apgūst svešvalodas

Maziem bērniem svešvalodas ļoti labi mācīt sporta stundās, jo tas izcili korelē, ir pamatoti, ja, angļu valodas skolotājs vienlaikus ir fizikultūras skolotājs

**Pierādīts, ka vislabāk integritātei palīdz sporta spēles, jo spēles laikā nepārtraukti nepieciešama komunikācija.**

**Eiropā vislabāk šo jautājumu risina futbols**

Ir visai sarežģīti iemācīt svešatnes bērnam sporta veidu, par ko viņš vispār neko nav dzirdējis, piemēram, hokeju

Sporta nodarbības bēgļu bērniem nepieciešamas vismaz reizi dienā, lai viņi nepazaudētu saiti ar jauno sporta kolektīvu (Zviedrijas pieredze)

Sporta kolektīvā iespēju robežās jābūt dažādu tautu bērniem, lai tie komunicētu latviski.

Tas nozīmē, ka risinot integrācijas jautājumus, arī latviešu bērniem nāksies nodrošināt sporta nodarbības

Kādu sporta veidu izvēlēties, lai bērns sevi varētu piepildīt sportā?

Latvijai kā valstij ieguldot līdzekļus komandu sporta veidos, lielākās iespējas olimpiskajās spēlēs būtu sieviešu rokasbumbas vai volejbola komandām  
Individuāli Latvijai vislielākās izredzes tikt pie medaļām Olimpiādē (neskaitot renes sporta veidus) ir modernajā pieccīņā, airēšanā un jāšanas sportā, galvenokārt, sievietēm

Sporta izvēlei var būt arī citi kritēriji:

- (i) vai šo sporta veidu rāda TV un apraksta visi nacionālie laikraksti un portāli?
- (ii) vai šis ir olimpiskais sporta veids, kam tiek apmēram 2 reizes lielāks valsts finansējums?
- (iii) vai šim sporta veidam ir pietiekami jaudīga nacionālā federācija, kas rūpējas par sportistiem?
- (iv) vai ir atbilstošas sporta bāzes un sagatavoti treneri?
- (v) vai šim sporta veidam ir plaša tautas sporta daļa, kas augstas klases sportistu pārvērš par reklāmas manekenu attiecīgā sporta veida apgērbam un apaviem?

## Moderna izpratne par sportu – sacensības visa mūža garumā

Galvenais sportā – sacenšies ar sev līdzīgas sagatavotības un fizioloģiskas aktivitātes cilvēkiem

Bērniem jāsaņem ar bērniem, atlētiem ar atlētiem, bet veterāniem ar veterāniem

Lai sports sasniegtu savu mērķi – uzlabotu veselību, tam jātrenē sirds un asinsvadu sistēma.

Lai uzlabotu sirds asinsvadu sistēmas darbības iespējas un apjomu, būtiski ir treniņa kustībās iesaistīt ievērojami lielu skeleta muskulatūras apjomu. Nav lietderīgas kustības, kas iesaista mazāk par 1/6 visa ķermeņa skeleta muskulatūras

Jāizvēlas tāds sporta veids, kur vienlaikus iesaistās vairāk nekā 60% muskuļu

Visvairāk muskuļu iesaistās akadēmiskajā airēšanā – 85%

Jau no pirmās dienas treniņos vajag izslēgt rutīnu. Nepareizs ir pieņēmums, ka prakse dara perfektu. Visu laiku jādomā – kā treniņus padarīt daudzveidīgus, bet kustības, tehniku, formu – uzlabot.

Nedrīkst būt treniņš bez sviedriem  
Nav treniņš bez anaerobas slodzes.

Kustībām jābūt dinamiskām un vienu kustību ciklam nevajadzētu būt īsākam par 3–5 minūtēm.  
Anaerobu līmeni līmeni parasti sasniedz ar kustību apjomu, kas sirdsdarbības frekvenci paātrina līdz  $0.7 \times (220 - \text{vecums})$ . Sirdsdarbība 16 gadu vecumā 142, 40 gadu vecumā 126 x minūtē

Būtisks ir treniņš jāveic ķermeņa torakālai un vēdera daļai – jāpalielina krūšu kustīgumu, atbrīvojot diafragmu, sinfionizējot starpskriemeļu muskuļu tonusu.

Jānoslogo vēdera priekšējās sienas un muguras muskuļi lai uzlabotu vēdera dobuma orgānu darbību

Ja izvēlētais sporta veids nenoslogo vēdera, krūšu un muguras muskuļus pienācīgi, katrā treniņā pastiprināti jāveic šīs daļas muskuļu vingrinājumi

Sportošana jāuzsāk pakāpeniski, sākotnēji pakāpeniski pieaudzējot treniņa laiku, pēc tam biežumu, bet pēc tam – intensitāti

Nav iespējams sports ar mazāku treniņu biežumu kā 5 reizes nedēļā

Treniņu pirmais nosacījums ir intensitātes dažādība. Vienlaidus 20 km skrējieni ir mazāk efektīvs kā pārmaiņu vai intervāla skrējieni

Piemērs par trenēšanos.

Svarcēlājs, kurš censtos katru dienu svarus celt 10 stundas, nenonāktu olimpiskajās spēlēs, bet slimnīcā. Savukārt viņa optimālais ceļš uz olimpiādi ir 2 stundas svarcelšanas treniņu, bet 8 stundas dažādu aktīvas atpūtas pasākumu – peldēšana, vingrošana, staipīšanās, bumbu spēle, masāža

**Iesildīšanās un atsildīšanās ir būtiskas sporta sastāvdaļas, tiesa, vecāka gadagājuma cilvēkiem nozīmīgākas nekā jaunībā.**

**Vingrošana treniņa sākumdaļā vai pirms sacensībām un staipīšanās treniņa noslēgumā ir neatņemama sporta sastāvdaļa. Bez izstaipīšanās nav sporta.**

Sabiedrības attieksme pret sportu katra cilvēka dzīvē ir vairāk negatīva nekā pozitīva

Sabiedrības attieksme ir pozitīva pret atsevišķu lielo sportu, ko nodrošina lielais sporta bizness, alus un reklāma

Sabiedrības un arī ārstniecības personu izpratnē Latvijā dominējoši prevalē viedoklis par pacientu kā par gulošu pacientu un tas nav būtiski mainījies pēdējo divdesmit gadu laikā

Sākt sportot jebkurā vecumā

Kas jāzina?

Būtiskas lietas, kas jāzin sportistam:

- (i) pareizi elpot;
- (ii) pareizi dzert;
- (iii) pareizi ēst;
- (iv) pareizi iesildīties un izstaipties;
- (v) pareizi atsildīties;
- (vi) veidot sportista domāšanu;
- (vii) atpūsties;
- (viii) piemēroti gērbties;
- (ix) veidot treniņplānu un to ievērot;
- (x) sekot savai pašsajūtai un veselības stāvoklim

Nav sportista bez trenera. Nav  
sacensību bez trenera

Klausi savu sporta ārstu!

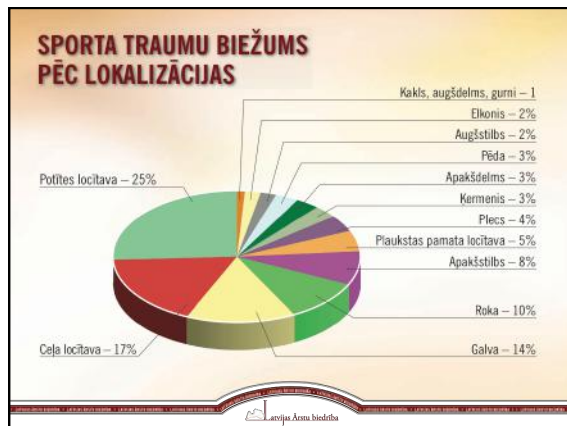
Nav sporta bez ārsta, bet ārsts  
jāizvēlas tāds, kas pats kustas

Sportot vajadzēs visu dzīvi

Lai kļūtu par sportistu, jābūt  
pārliecībai, ka Tu vēlies būt  
pirmais un paliksi sportists  
uz visu mūžu.



Konference "Esi aktīvs – izvēlies komandu sporta spēles!"  
 Liepāja, Latvija, 2015. gada 8 – 9. septembris  
 www.AGONproject.eu



### Sporta traumas algoritms:

- (i) miers (neļaut turpināt sportot!);
- (ii) aukstums (ledus!);
- (iii) kompresija un imobilizācija;
- (iv) pacelt augstāk



## Dažas ārsta atziņas par sportu skolā

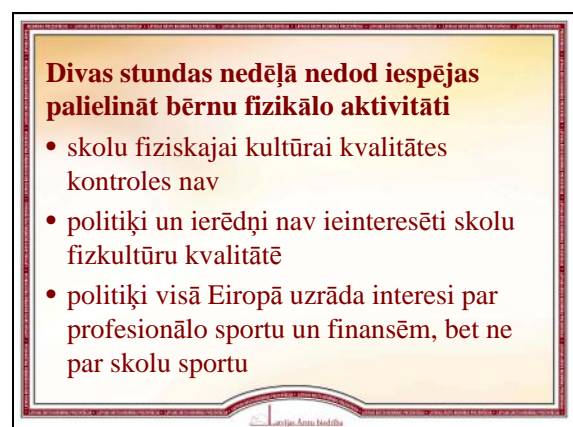
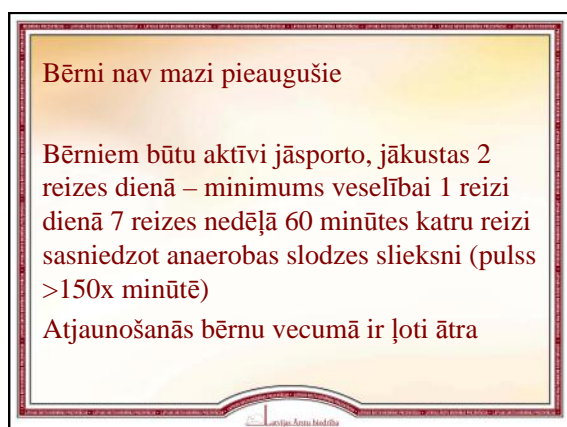
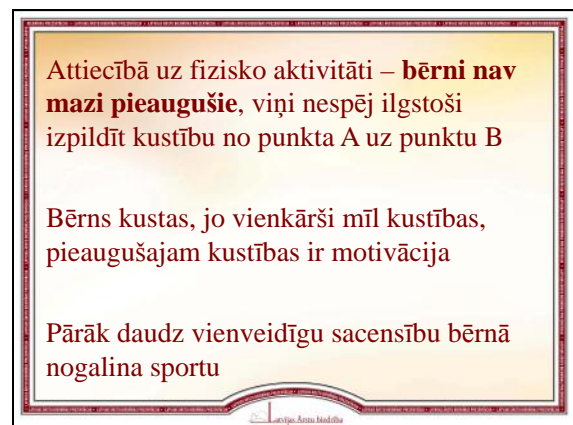
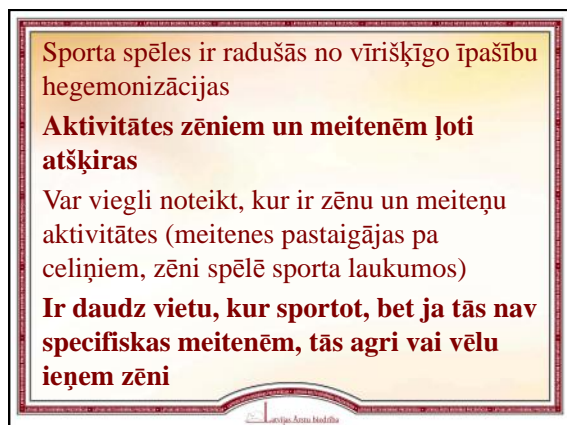
**Eiropā** gadu no gada vairāk runā par kustību nozīmi, bet **gadu no gada pieaug aptaukošanās, mazkustība, liekais svars bērniem**

Nav valsts Eiropā, kuras valdība šādā vai citādā veidā nebūtu savā programmā ierakstījusi sporta nepieciešamību bērniem

Jo sportiski aktīvāks bērns ir pirms pubertātes, jo aktīvāks – pēc

Pirmie 10 gadi ir kritiskais logs fiziskām aktivitātēm. Pēc 10 gadiem šis logs aizveras





Kā cīnīties ar Izglītības ministrijas ierēdnēm, kuras bērniībā sajutušas vardarbību fizikultūras stundās (iespējams, uz viņām rādīja klasesbiedri ar pirkstu un norādīja uz lieko svaru?), līdz ar to kļuvušas par sporta stundu ienaidniecēm– nepieļauj palielināt sporta stundu skaitu?

Dānijas pieredze– pamatskolas klases dalīt nevis pēc spējām apgūt angļu valodu, bet pēc vecāku pieprasījuma– 2 vai 5 sporta stundas nedēļā

**Talantu identificēšana  
un  
sporta nodarbības skolā  
parasti ir kontraversāli jēdzieni**

**Vairāk nekā 50% bērnu mēdz regulāri kavēt sporta nodarbības skolā**

Uzdevums būtu– nevis skaidrot *vai* un *kāpēc* bērns ir slims, bet gan– kādus resursus izmantot, lai bērns būtu vesels. Atbilde– sportot

**Pateicoties Izglītības ministrijas ierēdnēm un citiem bērnu veselības ienaidniekiem, Latvijā skolā nenotiek bērnu fiziskās sagatvotības kontrole.**

Testēšana palielina motivāciju, un korelē ar kognitivitāti (vairāk nekā 70% bērnu)  
Negatīvi testēšanas rezultāti, protams, samazina motivāciju (30% bērnu)

**Mūsdienās uzdevums ir bērna testēšanu individualizēt**

**Testēšanai ir nozīme bērna seksualitātes attīstīšanā un hormonālās sistēmas veicināšanā**

**Bērnam ir jākustas un jāsporto (viņa rezultātiem jāpieaug un tas jāmonitorē), jo:**

- fiziski aktīvāki bērni ir ar labākām sekmēm un labāku perspektīvu
- sports ir vienīgā nodarbe bērnu vecumā, kas pilnībā nojauc barjeras starp nācijām un ļaužu grupām
- dzīves kontrole (piemēram, sports palīdz kontrolēt nākošo grūtniecību– sportistēm ir ievērojami mazāk pirmo abortu

Cilvēka organisma audi, funkcijas un ģenētiskais materiāls arī 2050. gadā atbildīs tam, kāds tas veidojies mūsu senčiem 10,000 gadus atpakaļ lai viņi izdzīvotu dabiskā izlasē. Cilvēka ķermenis ir veidots lai kustētos

Ķermenisko un garīgo labsajūtu un pilnvērtīgu darbību nosaka fiziskās aktivitātes, visvairāk – sports.

Sports ietekmē gandrīz visus orgānus un audus, bet regulāra fiziskā slodze šiem orgāniem un audiem ļauj pilnīgot savas funkcijas.

Regulāras sporta nodarbības ievērojami samazina pāragras nāves risku

Kustība un sports ir tik svarīgi  
Kāpēc mēs nekustamies?

- (i) man ir garlaicīgi!
- (ii) man nav laika!
- (iii) vingrošana ir biedējoša!
- (iv) esmu tik noguris!
- (v) es taču nezinu, ko darīt!
- (vi) man taču ir jārūpējas par ģimeni!
- (vii) man tas nepatīk!



**Fiziskās aktivitātes jāveic katru dienu**



**Dienā ir 1440 minūtes**

**Jāmēģina kustēties tikai 30 minūtes no tām**

**Kāpēc –**

**sports**


**visu paaudžu, t.sk., vecākas paaudzes cilvēkiem,**

**nevis fiziskā kultūra ?**

**Vai Jums ārsts ir ieteicis aktīvas kustības veselības uzlabošanai?**

**Vai Jūs nodarbojaties ar rīta rosmi?**


Ja nevēlies sportu, bet fiziskas aktivitātes, pirmais aktivitātes lielums, kas samazina svaru, ir 10000 soļu dienā (10 km ātras iešanas vai skriešanas) vai analogs riteņbraukšanā 36–40 km, peldēšanā 2.2– 2.8 km, slēpošanā 25–30 km



### Uzmanību – bērni un dehidratācija!

(i) bērniem dehidratācija var summēties, ja katru reizi pēc fiziskas slodzes nenotiek šķidruma zudumu kompensācija. Piemēram, treniņa vai sacensību dienā šķidruma zaudējums ir 2%.


(ii) ja šķidrums netiek uzņemts vai tiek uzņemts par maz, nākamajā dienā dehidratācija padziļinās un var sasniegt 5%, kas ir bīstami veselībai



### Uzmanību – daļa dzērienu veicina diurēzi, daļa iedzen šķidrumu šūnā, tātad – nesamazina dehidratāciju

Kafija, stipra tēja, saldās limonādes, energotoniķi un alkoholu saturošie dzērieni tikai pastiprina organisma dehidratāciju

Alus nav sporta dzēriens !



## PALDIES PAR UZMANĪBU !

