



8. att. Skolēnu vērtējums par to, kuri mācību priekšmeti informē par pirmās palīdzības sniegšanu (% no respondentu skaita).



9. att. Skolēnu vērtējums par informācijas par pirmās palīdzības sniegšanu pietiekamību (% no respondentu skaita).



10. att. Skolēnu vērtējums par to, vai sporta stundās skolā tiek apgūtas teorētiskās zināšanas par sportu (% no respondentu skaita).

Lielākā daļa aptaujāto skolēnu norāda, ka svarīgākie veidi, kā varētu pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti skolā, ir uzlabot sporta inventāru (30 %) un apgūt dažādākus sporta veidus (29 %) (skat. 12. att.). Atbildes liecina, ka sporta inventārs skolās ir nepilnīgs un skolēniem ir interese arī par tādiem

sporta veidiem, kurus skolā neapgūst. Ir arī tādi ierosinājumi kā: pievērst lielāku vērību drošības tehnikas ievērošanai (11 %), sniegt plašākas teorētiskās zināšanas par sportu (8 %), palielināt sporta nodarbību skaitu (8 %). Daļa skolēnu (11 %) tomēr uzskata, ka sporta nodarbības nav jāpilnveido.



11. att. Skolēnu vērtējums par to, cik svarīgi apgūt teorētiskās zināšanas par sportu (% no respondentu skaita).



12. att. Skolēnu vērtējums par iespējām pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti (% no respondentu skaita).

Ieteikumi sporta stundu organizēšanā

A. Skolotāju atbildes uz intervijā uzdotajiem jautājumiem

1. Vai skolās skolēni tiek informēti par iespējamām traumām sporta nodarbību laikā?

1. skolotāja: „Jā, skolēni tiek informēti par iespējamām traumām.”

2. skolotāja: „Skolā ir zināma kārtība: katra semestra sākumā ar skolēniem tiek pārrunāti iekšējās kārtības un drošības noteikumi sportā. Tiek pārrunāts par iespējamām traumām, jo ir noteikumi, kurus skolēni apzināti neievēro. Tāpat tiek runāts, kā novērst traumas un kā rīkoties, ja sporta nodarbībās ir gūta trauma.”

2. Vai skolēni tiek iepazīstināti ar informāciju par sporta traumu sekām?

1. skolotāja: „Jā.”

2. skolotāja: „Jā, tiek iepazīstināti – īsi un konkrēti.”

3. Vai Jums ir mācību materiāli par sporta traumām un to ārstēšanu?

1. skolotāja: „Viena brošūra par pirmās palīdzības sniegšanu.”

2. skolotāja: „Mācību materiālu nav, bet informācijas ir pietiekami, lai par to stāstītu skolēniem.”

4. Kā Jūs uzskatāt, vai skolēniem vajadzētu teorētiskās nodarbības par sporta traumām, un kā rīkoties traumu gadījumā?

1. skolotāja: „Manuprāt, pietiek ar šobrīd sniegto informāciju.”

2. skolotāja: „Domāju, vajadzētu veltīt tam nedaudz vairāk nodarbību nekā vienu nodarbību semestrī. Šo informāciju varētu sniegt skolas medmāsa.”

5. Vai skolēni apgūst pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas, un vai, Jūsaprāt, tās skolēniem būtu jā māca?

1. skolotāja: „Sporta stundās neapgūst, izņemot elementāras lietas par ikdienišķām sīkām traumām.”

2. skolotāja: „Manuprāt, skolēniem tiek sniegtas zināšanas, bet sportā par to runājam, saistot mācību vielu ar praktiskām nodarbībām. Īpašas stundas pirmās palīdzības sniegšanai netiek atvēlētas.”

6. Kāda ir Jūsu pieredze, vai skolēni sporta nodarbībās bieži gūst sporta traumas?

1. skolotāja: „Nopietnas traumas nē, drīzāk mikrotraumas – nobrāzumus, vieglus sasitumus.”

2. skolotāja: „Ļoti bieži nē, bet reizēm gadās! No tām pasargāts nav neviens.”

7. Kādi, Jūsaprāt, ir raksturīgākie traumu gūšanas iemesli – nezināšana, neuzmanība vai kādi citi?

1. skolotāja: „Gan nezināšana, gan neuzmanība. Arī nepiemēroti sporta apavi ir par iemeslu traumām. Biežāk traumas gūst skolēni ar vāju fizisko sagatavotību un vājām kustību prasmēm – nepārvalda savu ķermeni, lai sevi aizsargātu.”

2. skolotāja: „Pie Jūsu jau minētajiem iemesliem vēl varētu pievienot: nogurumu, nepietiekamu miega daudzumu vai neiesildīšanos pirms vingrinājuma izpildes stundas sākumā.”

8. Vai skolēniem ir iespēja apgūt arī teorētiskās zināšanas par sportu?

1. skolotāja: „Jā.”

2. skolotāja: „Jā, skolēniem mācību standarts paredz šādu iespēju.”

9. Vai skolēniem ir mācību materiāli, ar kuru palīdzību viņi var apgūt teorētiskās zināšanas par sportu?

1. skolotāja: „Jā. Tos gan vajadzētu papildināt ar jauniem, mūsdienām atbilstošākiem materiāliem.”

2. skolotāja: „Jā, skolēniem ir mācību materiāli.”

10. Vai Jūs izmantojat mācību materiālus, lai sagatavotos nodarbībām?

1. skolotāja: „Jā, gatavojos pilnīgi visām sporta nodarbībām, regulāri papildinot un atsvaidzinot nepieciešamās zināšanas. Ir iegādāti mācību materiāli par personiskajiem līdzekļiem, kā arī izmantoju Interneta resursus, regulāri apmeklēju sporta skolotāju tālākizglītības pilnveides meistarklases.”

2. skolotāja: „Jā, es izmantoju mācību materiālus, lai sagatavotos sporta stundām.”

11. Kāda ir skolēnu attieksme pret sportu, vai skolēni bieži kavē sporta stundas?

1. skolotāja: „Biežāk kavē vidusskolēni, ja tās ir pirmās stundas. Ja pirmās un pēdējās stundās ir citi mācību priekšmeti, tad tie arī tiek kavēti. Pamatskolā – sākot no 7. klases, skolēni sporta nodarbības kavē retos gadījumos, pārsvarā problēmbērni.”

2. skolotāja: „Jāatzīst, ka tā ir aktuāla problēma. Mēdz kavēt arī stundu sākumus, kā rezultātā skolēns nav pilnvērtīgi iesildījies un pastāv risks gūt traumas.”

12. Ar kādām problēmām ir jāstāpjas skolotājam sporta stundās (inventāra trūkums, skolēnu nedisciplinētība, negatīva attieksme pret sportu vai citas problēmas)?

1. skolotāja: „(Piezīme – mācu sportu 1. klasēm (visiem kopā), pamatskolā, vidusskolā tikai meitenēm, 12. klasei visiem kopā.)

Ar slinkumu! Ļoti izteikti tas sāk parādīties 7. klasē – nevēlēšanās piepūlēties. Nevēlēšanās darboties patstāvīgi. Tas turpinās līdz pat 12. klasei (zēni ir aktīvāki).

Ar nedisciplinētību – no atsevišķu skolēnu puses, kuru ar katru gadu katrā klasē paliek arvien vairāk.

Ar lielu skolēnu skaitu klasēs: 30–34. Tas ir ārpus visām normas robežām! Šādās klasēs nenotiek kvalitatīvs darbs.

Ar sporta zāles izmēru nepiemērotību atsevišķām klašu grupām.

Inventāru vienmēr var vēlēties daudzveidīgāku un kvalitatīvāku!”

2. skolotāja: „Arvien biežāk ar skolēnu nedisciplinētību, ar nevēlēšanos patstāvīgi darboties sporta stundā. Ar ļoti vāju skolēnu vispārējo fizisko sagatavotību!”

B. Ieteikumi sporta stundu organizēšanā

1. Skolā, sporta mācību procesā izmantot ne tikai praktiskās nodarbības, bet plašāk apgūt arī teorētiskās zināšanas sportā, lai skolēniem veidotos lielāka interese par sportu un viņi kļūtu izglītotāki sporta jomā.

2. Sporta nodarbību laikā biežāk atkārtot drošības instrukcijas, kas mazinātu iespēju gūt traumas, nodarbojoties ar sportu.

3. Mācību procesā izmantot dažādus mācību materiālus, video un informācijas bukletus, kas palielinātu skolēnu interesi par sportu un padziļinātu viņu zināšanas par traumām un aizsargāšanos no tām.

4. Mācību gada laikā vismaz vienu reizi organizēt tikšanos ar medicīnas personālu, kas skolēniem kvalificēti apmācītu sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos un izstāstītu, kā rīkoties situācijās, kad gūta kāda trauma.

5. Skolās uzlabot sporta inventāru.

6. Mācību stundās sportā dot iespēju skolēniem apgūt lielāku skaitu sporta veidu, lai stundas būtu interesantākas un skolēniem nebūtu tieksmes šīs stundas kavēt.

IV. SECINĀJUMI

1. Vairums skolēnu uzskata, ka skolā netiek sniegta pietiekama informācija par drošības tehnikas ievērošanu sporta stundās, sporta traumām, to iemesliem un sekām.

2. Par nozīmīgākajiem traumu gūšanas iemesliem sporta stundās jaunieši uzskata neuzmanību (57 %) un drošības tehnikas neievērošanu (31 %). Skolotājas saskata daudzveidīgākus traumu gūšanas iemeslus.

3. Lai gan pirmās palīdzības iemaņas skolēni apgūst dažādos mācību priekšmetos, tomēr daudzi skolēni atzīst, ka skolā nepietiekami māca sniegt pirmo palīdzību nelaimes gadījumos.

4. Vairums skolēnu (83 %) atzīmē, ka sporta stundās apgūst arī teorētiskās zināšanas par sportu, un lielākā daļa no viņiem (67 %) uzskata, ka tas ir nepieciešams. Arī skolotājas atzīmē, ka sporta stundās tiek sniegtas teorētiskās zināšanas par sportu.

5. Nozīmīgākie skolēnu ieteikumi, kā pilnveidot sporta nodarbību kvalitāti skolā, ir uzlabot sporta inventāru un apgūt dažādākus sporta veidus. Daļa jauniešu (11 %) atzīmē, ka lielāka vērība jāpievērš drošības tehnikas ievērošanai sporta stundās.

6. Skolotājas atzīmē, ka nopietnas problēmas, vadot sporta stundas, ir skolēnu slinkums, nedisciplinētība, liels skolēnu skaits klasēs un skolēnu vāja vispārējā fiziskā sagatavotība.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Abernethy, D., Mac Auley, D. Impact of School Sport Injury. *British Journal of Sports Medicine*, 2003, vol. 37, p. 354–355.
2. Bahr, R., Holme, I. Risk factors for sports injuries – a methodological approach. *British Journal of Sports Medicine*, 2003, vol. 37, p. 384–392.
3. Adirim, T. A., Cheng, T. L. Overview of Injuries in the Young Athlete. *Sports Medicine*, 2003, vol. 33, No 1, p. 75–81.
4. Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā un pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem [tiešsaiste]. MK Noteikumi Nr. 1027, 19.12.2006. Rīga: Ministru kabinets [skatīts 21.04.2015.]. Pieejams: <http://likumi.lv/doc.php?id=150407>.
5. Zhang, L. L. Dalal, K. Wang, S. M. Injury Related Risk Behaviour: A Health Belief Model-Based Study of Primary School Students in a Safe Community in Shanghai. *PLoS ONE*, 2013, vol. 8, Issue 8, Article number e70563.
6. Krauksts, V. *Fiziskā sagatavotība. Kā to iegūt?* Rīgā: Drukātava, 2006. 197 lpp.

7. Cross, P. S., Karges, J. R., Adamson, A. J., Arnold, M. R., Meier, C. M., Hood, J. E. Assessing the need for knowledge on injury management among high school athletic coaches in South Dakota. *South Dakota medicine: the journal of the South Dakota State Medical Association*, 2010, vol. 63, Issue 7, p. 241–245.
8. Register-Mihalik, J. K., Guskiewicz, K. M., McLeod, T. C. V., Linnan, L. A., Mueller, F. O., Marshall, S. W. Knowledge, attitude, and concussion-reporting behaviors among high school athletes: A preliminary study. *Journal of Athletic Training*, 2013, vol. 48, Issue 5, p. 645–653.
9. Healy, M. Report: 'Alarming' Lack of Youth Sports Injury Knowledge. Copyright 2014, Gannett Company, Inc. [skatīts 20.04.2015.]. Pieejams: <http://www.athleticbusiness.com/athlete-safety/report-alarming-lack-of-youth-sports-injury-knowledge.html>.
10. Blake, G., Velikonja, D., Pepper, V., Jilderda, I., Georgiou, G. Evaluating an in-school injury prevention programme's effect on children's helmet wearing habits. *Brain Injury*, 2008, vol. 22, Issue 6, p. 501–507.
11. Ward, C. W. Teens' knowledge of risk factors for sports injuries. *The Journal of School Nursing*, 2004, vol. 20, Issue 4, p. 216–220. – [skatīts 18.03.2015.]. Pieejams: <http://jsn.sagepub.com/content/20/4/216.full?patientinform-links=yes&legid=spjnsn;20/4/216>.
12. Jansone, R., Krauksts, V. *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa, 2005. 336 lpp.
13. Grants, J. Mācīšana un mācīšanās sportā. *Trenera rokasgrāmata*. Rīga: Jumava, 2004, 343.–352. lpp.
14. Iannotti, R. J., Litt, D. M., Wang, J. Motivation for Adolescent Physical Activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 2011, Vol. 8, No 2, p. 220.



Juris Porozovs received the *Dr. biol.* degree from the University of Latvia in 1993. Major fields of study are pedagogy and physiology.

From 1995 to 1996, he was with the Riga Children's Hospital in Gailezers. From 1997 to 1998, he was with the Latvian Civil Defense Centre. From 1999 to 2005, he was with the International Institute of Practical Psychology. At present, he is a Professor at the Riga Teacher Training and Educational Management Academy (RPIVA) and the Head and a Senior Researcher of the Institute of Pedagogical and Psychological Investigations of RPIVA. Main scientific interests

are connected with neurophysiology, sport physiology, and sport pedagogy.

J. Porozovs is a member of the Latvian Association of Physiology.

Address: Imantas 7. līnija – 1, Rīga, LV-1083, Latvia.

Phone: +371 26806992;

E-mail: juris.porozovs@rpiva.lv

Juris Porozovs. Students' knowledge about sport injuries and their prevention

The students going in for sports sometimes suffer injuries. In many cases, it is possible to prevent injuries by applying protective and preventive measures. In order to reduce the number of injuries, it is important to inform the students about sport injuries and their consequences, possibilities of protecting against them, and develop first-aid skills in students. The aim of the work was to clarify the students' awareness about safety measures during sports lessons, about possible injuries in sports, and other questions connected with sports organization, as well as the opinion of sports teachers about the organization of sports lessons at school, sport injuries, and problems the sport teachers are facing during the sports lessons. A questionnaire of eleven- and twelve-grade students from Riga schools and an interview with sport teachers were carried out. A total of 160 students from two Riga secondary schools were questioned, and 2 sports teachers from Riga schools were interviewed. The results of investigation showed that the majority of respondents (students) consider that the information on safety compliance, sport injuries and the first aid given in cases of injury provided during sports lessons is incomplete. According to students, the most important causes of injury during the sports lessons are carelessness (57 %) and safety violations (31 %). At the same time, teachers see a wider variety of reasons for injuries. Students acquire first-aid skills in different subjects at school. The majority of respondents (students) (83 %) marked that they learn also theoretical knowledge about sports in sports lessons, and the greatest part of them (67 %) consider it as necessary. In order to improve the quality of sports lessons, students recommend to improve the sports equipment and master different branches of sports. A smaller part of the questionnaire students (11 %) note that more attention should be paid to safety compliance during sports lessons. Teachers, in their turn, point out that serious problems during the sports lessons are students' laziness, insubordination, the large number of students in classes, and the weak general physical fitness of students. The recommendation is that students, at least once during each semester, should meet medical staff which could give a qualified first-aid training and tell how to proceed in situations of sustaining an injury.

Юрис Порозовс. Знание учеников о спортивных травмах и их профилактике

Ученики, занимаясь спортом, иногда получают травмы. Травмы во многих случаях можно предотвратить, соблюдая меры профилактики и предотвращения травм. Для того, чтобы снизить количество травм, важно информировать учеников о спортивных травмах и их последствиях, возможностях избежания травм и прививать ученикам навыки оказания первой помощи. Целью работы было выяснить информированность учеников о мерах безопасности на уроках спорта, возможных травмах на уроках спорта и другие вопросы, связанные с организацией уроков спорта, и мнение учителей спорта об организации уроков спорта в школе, спортивных травмах и проблемах, с которыми учителям спорта приходится встречаться на уроках спорта. Было проанкетировано 160 учеников в двух школах Риги и проведено интервью с двумя учительницами спорта школ Риги. Результаты исследования показали, что большинство учеников считают, что в школе не предоставляется достаточная информация о соблюдении техники безопасности на уроках спорта, спортивных травмах и оказании первой помощи в случаях получения травм. Важнейшими причинами получения травм на уроках спорта ученики считают неосторожность (57 %) и несоблюдение техники безопасности (31 %). Учительницы видят более многообразные причины получения травм. Навыки оказания первой помощи ученики осваивают в различных школьных предметах. Большинство учеников (83 %) отмечают, что на уроках спорта они осваивают также теоретические знания о спорте, и большинство из них (67 %) считают, что это необходимо. Учительницы тоже считают, что на уроках спорта изучают теоретические знания о спорте. Для того, чтобы повысить качество спортивных занятий, ученики предлагают улучшить спортивный инвентарь и осваивать различные виды спорта. Часть учеников (11 %) отмечают, что большее внимание необходимо уделять соблюдению техники безопасности на уроках спорта. Учительницы отмечают, что серьезной проблемой во время проведения уроков спорта является лень учеников, недисциплинированность, большое количество учеников в классах и слабая общая физическая подготовленность учеников. Рекомендуется, по крайней мере, один раз во время учебного года организовать встречу учеников с медицинским персоналом, который мог бы квалифицированно обучить учеников оказывать первую помощь при несчастных случаях и рассказать, как необходимо действовать, если получена травма.