



Peldētapmācība Limbažu baseinā

Materiāls tapis
sadarbībā ar
Valsts reģionālās attīstības
aģentūru



Valsts reģionālās
attīstības aģentūra

Peldēšanu mēdz uzskatīt par visefektīvāko sporta veidu, jo tā nodarbina visas muskuļu grupas, stiprina mugurkaulu, sirdi un imunitāti, labvēlīgi ietekmē elpošanas un arī nervu sistēmu. Šoruden, kad Limbažos atklāja ilgi gaidīto peldbaseinu, daudzi pilsētnieki un arī apkaimes iedzīvotāji priecājās, ka beidzot šeit pat varēs parūpēties par savu veselību. Savukārt bērnu vecāki atviegloti uzelpoja, ka atvasītes tagad kārtīgi apgūs peldēšanas prasmi un turpmāk varēs justies droši, atpūšoties pie ūdenskrātuvēm.



Peldēšanas instruktors Artis Barons mazajā baseinā vada nodarbību Umurgas pamatskolas skolēniem

Bērnu nodarbības – sociāls projekts

Kopš oktobra visiem Limbažu novada vispārīgā skolēnu jaunāko klašu skolēniem baseinā notiek peldēšanas nodarbības, ko finansē novada dome. – *Tas pašvaldībai ir dārgs prieks, un šis nodarbības būtībā ir sociāls projekts, – atzina Olimpiskā centra Limbaži, kura apsaimniekošanā ir baseins, tehniskais direktors Zintis Pētersons. Visaktīvāk nodarbības apmeklē skolēni, kuri iesaistījušies Latvijas Olimpiskās komitejas organizētajā projektā Sporto visa klase. Limbažu novadā tās ir 10 klases – no sākumskolas, 3. vidusskolas un Lādežera pamatskolas. Viņiem nodarbības notiek reizi nedēļā. Pārējām klasēm šī mācību gada laikā paredzētas astoņas nodarbības. Z. Pētersons gatavs datorā rādīt grafiku, kā saplānots, kuras skolas kurām klasēm kad jāierodas uz peldēšanu. – Plānojām tā, lai baseins darbdienā vidū būtu vienmērīgi noslogots un nebūtu pārtraukumu, – viņš skaidro.*

Savukārt pēcpusdienās no pulksten 15 līdz 17 uz savām treniņnodarbībām ierodas Limbažu un Salacgrīvas novada sporta skolas audzēkņi. – *Peldēšana ir nepieciešama ikviena sportista attīstībai, tā veicina vispārējo fizisko sagatavotību, dažādo treniņu procesu, tāpat vajadzības gadījumā noder rehabilitācijai, – uzsver sporta skolas direktore Diāna Zaļupe. Līdz šim jaunie sportisti brauca uz baseinu Raganā. – Tas, ka tagad treniņi notiek tepat Limbažos, ļauj ekonomēt līdzekļus. Vairs nav tik lieli izdevumi par transportu, jo jāvadā tikai Salacgrīvas novada audzēkņi. Tāpat netērējam savas skolas budžetu, maksājot par baseinu citā novadā. Iespēju dažādot treniņu procesu ar peldēšanu izmanto gandrīz visas sporta skolas nodaļas. Gluži pašsaprotami tas ir airētājiem un burātājiem, taču tikpat aktīvi peldētāji ir arī vieglatlēti, volejbolistes un basketbolisti.*

Limbažu baseinu izmēģinājuši arī apkārtējo novadu skolēni. Septembrī šurp brauca Valmieras sporta skolas audzēkņi, rudens mēnešos uz nodarbībām ieradās arī Mazsalacas novada skolēni, bet pēc jaunā gada uz Limbažiem vedīs Alojās novada bērni. – *Ir redzams, ka bērniem,*

kuri ierodas uz nodarbībām, šeit patīk, – apmierināts ir Z. Pētersons, atceroties to, kā pats, savulaik mācoties skolā, gaidījis baseina uzcelšanu. Kā zināms, 80. un 90. gadu mijā, kad būvēja Limbažu 3. vidusskolu, projektā bija iecerēts arī baseins. Toreiz šo ieceri neizdevās īstenot, vajadzēja gaidīt gadu desmitus.

Galvenais – noturēties uz ūdens un kustēties uz priekšu

Pagaidām Limbažu baseinā strādā tikai viens peldētapmācības instruktors – Artis Barons, kuru daudzi zina arī kā Limbažu un Salacgrīvas novada sporta skolas airēšanas treneri. Viņš strādā ar vispārīgā skolēnu skolēniem un katru nedēļu vada nodarbības 20 klasēm. Savukārt ar sporta skolas audzēkņiem nodarbojas viņu pašu treneri, kuri šoruden apmeklēja speciālus kursus. – *Nodarībās ļoti palīdz arī glābēji, tāpat piedalās skolu sporta skolotāji un pedagogi, kuri ierodas kopā ar bērniem, – uzsver A. Barons. Tas, ka nodarbībā klāt ir skolotāji, svarīgi arī tadēļ, ka viņi savus žiperus labāk pazīst un zina, kuram visu laiku prātā nerātnības.*

Neretī vecāki, iztaujājot atvasītes par baseinā piedzīvoto, brīnīties, ko viņi īsti tur dara. – *Jāprecizē, ka bērniem nemācām sporta peldēšanu, bet tikai peldēšanu. Kāda ir atšķirība? Peldēšana nozīmē prasmi noturēties uz ūdens un kustēties uz priekšu. Un tas ir galvenais, kas viņiem jāapgūst, – skaidro A. Barons. Savukārt sporta peldēšana jau nozīmētu apgūt četrus atšķirīgus stilus (kraulu, brasu, tauriņstilu un peldēšanu uz muguras). Nodarībās bērni vispirms mācās ieiet baseinā un izkāpt no tā, lai būtu droši. – Nedomājiet, ka kāds te braši lēks uz galvas. Tā nebūs, – piebilst treneris. Bērni mācās elpot. – Var likties – kas tur ko mācīties, ja mēs to darām visu laiku. Taču peldot elpojam citādāk – nevis ievēlam gaisu un izpūšam, bet ieelpojam, aizturam elpu un tad izelpojam. It kā sūkums, bet tas ir atšķirīgi un jāapgūst, – turpina A. Barons. Tāpat bērni mācās saslapināt seju, kas daudziem ļoti nepatīk, bet tas ir svarīgi, lai*

Latvijā ir Eiropas Savienībā vislielākais noslīkušo skaits uz 100 000 iedzīvotāju – tas sešas reizes pārsniedz vidējo rādītāju. Latvijā tie ir 6,1 gadījumi, vidēji Eiropas Savienībā – 1,1, bet, piemēram, Lielbritānijā – 0,4.

(Centrālās statistikas
pārvaldes dati)

varētu ielikt galvu ūdenī. Pakāpeniski apgūst to, kā noturēties, gulēt uz ūdens, kā uzpeldēt. Tam paredzēti dažādi vingrinājumi.

Treneris atzīst, ka vieglāk ir strādāt ar tiem bērniem, kuriem nav nekādu priekšzināšanu par peldēšanu. Savukārt visgrūtāk ar tiem, kuri dīķos un ezeros apguvuši tā saucamo jūrnieku kraulu – roku vēzieni lieli, šļakatas iet pa gaisu, bet pats peldētājs nelietderīgi tērē spēkus un enerģiju. – *Peldēšana pēc būtības ir ļoti vienkārša un viegla – jāmak slīdēt, sajūst ūdeni un atgrūsties. Pēc tam jāiemācās visi pārvietošanās veidi, roku un kāju kustības, – klausoties Arta skaidrojumā, tiešām šķiet, ka tas ir vienkārši. Sākumā bērni to visu mācās mazajā baseinā, tikai pēc tam nodarbības turpina lielajā, taču izmantojot palīgīdzekļus – dēļiņus vai nūdeles. – Ir tā, ka mūsu galva vienlaikus nespēj īsti kontrolēt gan roku, gan kāju kustības. Tāpēc kādu laiku mācoties vajag vienu vai otru darbību it kā izslēgt. To palīdz izdarīt palīgīdzekļi. Kad tas apgūts, tad jau var iztikt bez tiem.*

Vecāki dažkārt arī neizprotot, kāpēc mazajam, kurš jau prot peldēt, nodarbībās vēl māca elpot, turēties uz ūdens... – *Tās ir pamatprasmes, kas ir ļoti svarīgas, un tieši tās iemācīties reizēm ir visgrūtāk. Bet, ja ir pamati, pārējās prasmes var vienkārši pielikt klāt. Diemžēl netrūkst gadījumu, kad noslīkst bērni (arī pieaugušie), kuri it*

kā labi prot peldēt. – *Viņi, lai paleptos, var kraulā nopeldēt 50 vai 100 metrus, bet tad spēki ir galā. Ja tādā brīdī peldētājs neprot atbrīvoties, pareizi elpot, vienkārši gulēt uz ūdens, var notikt nelaime, – treneris vēlreiz pamato, kāpēc apmācībai jābūt secīgai.*

Vienmēr jāievēro disciplīna un drošība

Katrai klasei peldēšanas nodarbība ilgst 80 minūtes. Tiesa, no tām uz ūdens bērni pavada apmēram 40–50 minūtes, pārējais laiks ir sagatavošanās un arī visas nepieciešamās darbības pēc peldes. – *Svarīgi, lai visi pagūst nomazgāties, arī izžāvēt matus un neviens laukā neizietu ar slapju galvu, – pašsaprotamo, bet tik nozīmīgo lietu uzsver A. Barons. Katra nodarbība sākas ar nostāšanās un saskaitīšanas. Pusotras stundas laikā tas notiek pat trīs reizes. Vispirms, kad mazie garderobē ir novilkuši āra drēbes un ielas apavus. Otrā reize ir pēc tam, kad visi nomazgājušies dušā, arī apmeklējuši tualeti un gatavi doties uz baseinu, bet trešā saskaitīšanās ir noslēgumā, kad tiek pārrunāta nodarbības norise. – Drošība un disciplīna ir tās lietas, kas netiek apspriestas. Jābūt, un viss, – strikti nosaka A. Barons, bet Z. Pētersons piebilst, ka nodarbībās tiek ievērots princips – katrus 10 bērnus visu laiku vēro četras acis, tāpat divi cilvēki.*

Visām skolām pirms peldētapmācības sākuma tika nosūtīti noteikumi, kas bērniem būs jāievēro, taču pirms katras nodarbības tie vēlreiz tiek atkārtoti. Vai skolām nav bijuši iebildumi? – *Neskaidrības ir ik pa laikam, bet cenšamies tās risināt, sadarboties, esam elastīgi, – saka Z. Pētersons. Izrādās, nelielas domstarpības bijušas arī par apģērbu, kādā var nākt peldēt.*

– *Ir jābūt peldbiksēm, un tie nav šorti. Tāpat obligāta prasība ir peldcepure, – viņš uzsver vēl vienu no prasībām. Savukārt treneris piebilst, ka kategoriski aizliegts apmeklēt baseinu, ja ir kāds pušums, asiņojoša brūce, izsitumi vai augoņi. Nodarībās nevar piedalīties arī tad, ja brūcei uzlīmēts plāksteris. Diemžēl cilvēki mēdz grekot, un tad pēc viņiem pa ūdeni airējas plāksteri. – Jāpagaida, kamēr pušumi sadzīst, un tad var atkal nākt uz nodarbībām. Nekur jau tas baseins pa to laiku nepazudīs, tepat vien būs, – pasmej treneris. Var likties pārsteidzoši, ka daļai bērnu jāmaca, kā mazgāties dušā, jāskaidro elementāras higiēnas lietas.*

x x x

Otdien laikā, kad devos uz baseinu aprunāties ar Z. Pēteronu un A. Baronu, mācīties peldēt ieradās Umurgas pamatskolas skolēni. Daļai šī bija pirmā reize, daļai – otrā. Kopā ar viņiem bija sporta skolotāja Inta Mežgāle, kura, būdama sporta skolas trenere, apmeklējusi speciālos kursus un arī pati var vadīt nodarbību. Vēl mazos umurdziešus pavadīja skolotāja Sanita Krūmiņa. – *Tas ir lieliski, ka mūsu novada skolēniem ir šāda iespēja mācīties peldēt. Un bērniem patīk. Jau pēc pirmās nodarbības skolēni aizgūtnēm stāstīja, ko darījuši un ko iemācījušies, – S. Krūmiņa pozitīvi novērtēja peldētapmācību. Sākumā skolotāji nedaudz bažījušies, vai visi vecāki sagādās nepieciešamo, bet viss ir – peldkostīmi, cepurītes. – Domāju, ka arī vecāki to novērtē, ka bērni pratis peldēt. Skatoties uz priecīgajiem Umurgas skolēniem, skolotāja labestīgi piebilda: – Ja viņi tikpat smaidīgi nāktu uz matemātikas stundām! Tad visi ir nopietni, bet šeit acīmredzams – priecājas.*

Lailas PAEGLES
teksts un foto