



BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS "DAUGMALE"

Metodiskais darbs

**“Dejotāju vispārīgā fiziskā sagatavotība,
izmantojot klasiskās dejas pamatelementus mājas apstākļos”**

Horeogrāfiskā ansambļa “Pērlīte” vadītāja

Marina Dumberga-Lobanova

Rīga,

2021

Saturs

Ievads	3
1.Vispārīgās fiziskās sagatavotības nozīme ķermeņa fiziskās formas uzturēšanā	5
2.Dejotāju fiziskās kondīcijas uzturēšana ar vispārīgās fiziskās sagatavotības instrumentiem	7
3. Apraksts "Treniņnodarbība Horeogrāfiskā ansambļa "Pērlīte" dejotājiem mājas apstākļos, izmantojot VFS vingrojumu un klasiskās dejas pamatelementu apvienojumu"	11
4. Secinājumi	20
5. Literatūras un citu avotu saraksts	21

IEVADS

Deja ir mākslas forma, kas atspoguļo cilvēka dabisko ķermeņa skaistumu un spēj to padarīt vēl krāšņāku. Nodarbībās dejotāji nostiprina pareizas stājas veidošanas iemaņas, trenē lokanību, koordināciju un līdzsvaru, apgūst dažādu deju žanru soļus un kustības. Nodarbību un mēģinājumu rezultāts ir deju uzvedumi un koncerti. Dejošanu var uzskatīt par labu fizisko nodarbi, kas lieliski uztur ķermeni labā fiziskā formā un var pasargāt dejotāju arī no emocionālas nomāktības un socializācijas trūkuma.

Deja no tās izpildītāja prasa ne tikai vēlmi un gatavību dejojot, bet arī dejas soļu, kombināciju pārzināšanu un galveno ķermeņa fizisko īpašību - spēka, ātruma, izturības, veiklības un lokanības uzturēšanu kondīcijā. Katram dejotājam, tāpat kā sportistam, jābūt fiziski attīstītam, stipram, izturīgam. Mūsdienu pasaulē attīstītās tehnoloģijas pakļauj cilvēku mazkustībai un neredzamiem vīrusiem, kas izraisa dažādas saslimšanas, sāk "pārvaldīt" pasauli attālinot mūs vienu no otra. Neskatoties uz to, ka pandēmijas laikā bijām spiesti ilgstoši uzturēties mājās, atradām iespēju nodarboties - turpināt fiziskās aktivitātes, neaizmirst iemācītās deju kustības un gūt jaunu pieredzi.

Bērnu un jauniešu centra "Daugmale" horeogrāfiskais kolektīvs "Pērlīte" pārstāv mūsdienu deju žanru. Mūsu audzēkņiem vienmēr bija labi rezultāti konkursos, festivālos u.c. pasākumos, jo pievērsām uzmanību audzēkņu fiziskajai sagatavotībai, bet pēdējo gadu vērojumi liecina, ka arī citu kolektīvu sasniegumi strauji paaugstinās.

2020./2021.mācību gadā interešu izglītības pulciņi otro reizi piedzīvoja Covid-19 pandēmijas ierobežojumus: mājāsēde, attālinātās mācības, mazkustība, minimāla komunikācija, nav iespējas apmeklēt nodarbības pierastajā veidā u.c. Kā sekas izdzīvotajai pieredzei kolektīva "Pērlīte" vadītājai - pedagoģei Marinai Dumbergai-Lobanovai radās ideja veidot metodisko darbu "Dejotāju vispārīgā fiziskā sagatavotība, izmantojot klasiskās dejas pamatelementus mājās apstākļos". Darba autore izstrādāja un aprobēja minētajā periodā gūto praktisko pieredzi vadot attālinātas nodarbības saistībā tieši ar audzēkņu-dejotāju fiziskās formas uzturēšanu un saglabāšanu. Metodiskais darbs balstās arī uz pēdējos divos gados meistarklasēs, kuros un semināros gūtajām atziņām par dejas un ķermeņa fizisko dotumu attīstības īpatnībām.

1. Vispārīgās fiziskās sagatavotības nozīme ķermeņa fiziskās formas uzturēšanā

Ķermeņa fiziskās aktivitātes ietekmē mūsu veselības stāvokli. Tās kalpo arī kā traumu profilakses līdzeklis un labi iedarbojas uz liekā tukluma mazināšanu, un kopā ar pareizi izveidotu uzturu tā ir laba metode normāla svara noturēšanā. Regulāru kustību rezultātā organismā izdalās endorfīni, kas labdabīgi iedarbojas uz CNS. Ar fizisko aktivitāšu palīdzību mēs varam mazināt baiļu un nemiera sajūtas, miega traucējumus, kā arī iedarboties uz nomāktu garastāvokli. Pašvērtējums arī ir cieši saistīts ar mūsu fizisko īpašību attīstību un pilnveidošanu. Ja fokuss vērsts uz to, kas patīk un labi izdodas, tad tas stiprina veselīgas ambīcijas un mērķtiecību.

Audzēkņu sagatavošana kādai darbībai sportā vai dejošanā ir specializēts pedagoģisks process, kurā par pamatlīdzekli tiek izmantoti arī fiziskie vingrojumi. Sagatavošanas procesa mērķis ir sasniegt maksimāli iespējamo tehniski taktiskās, psiholoģiskās un fiziskās sagatavotības līmeni augstāko rezultātu sasniegšanai izvēlētajā jomā. Maksimāla rezultāta sasniegšanai ir nepieciešama sabalansēta treniņu sistēmas programma, kas sastāv no vispārīgās fiziskās sagatavošanas (tālāk – VFS), specializētiem treniņiem u.c. Audzēkņi tiecas pēc rezultātiem – personīgiem sasniegumiem un plašākā mērogā sasniedzamiem rezultātiem ne tikai sportā.

VFS ir iedarbīgs līdzeklis bērnu un pusaudžu fiziskās veselības un darbaspēju nodrošināšanā un efektīva jauno dejojāņu sagatavošanas procesa sastāvdaļa. VFS vislabākos rezultātus neapšaubāmi spēj dod bērnu un pusaudžu gados. VFS pamatuzdevums ir izkopt būtiskākās fiziskās īpašības un iemaņas, paaugstināt organisma funkcionālās spējas un nostiprināt orgānus un orgānu sistēmas, kas realizē pamatslodzi izvēlētajā sporta veidā vai dejošanā. VFS balstās uz fizisko īpašību un funkcionālo spēju daudzpusīgu attīstību, kas nodrošina augstas darbaspējas un veido pamatbāzi nodarbībām izvēlētajā sporta veidā vai dejā. Izvēloties VFS vingrojumus nodarbībām jāievēro šādi principi:

- vingrojumu izvēles mērķis,
- slodzes pieauguma nodrošināšana,
- attīstības pakāpenība,
- vingrojumu secība.

Ir novērots, ka mūsu kolektīva “Pērlīte” dejojāji papildus skolas sporta stundām apmeklē arī vēl kādu sporta pulciņu. Rezultātā kā sporta, tā deju nodarbības savstarpēji mijiedarbojas, piemēram, veiksmīgāk attīstās ķermeņa motorās spējas, izveidojas labāka adaptācija izvirzītajām slodzēm, mazinās ar uzstāšanos saistītais stresa līmenis u.c. Mūsu gadījumā dejas nodarbībās izmēģinājām apvienot klasiskās dejas pamatelementus ar VFS vingrojumiem.

2. Dejo tāju fiziskās kondīcijas uzturēšana ar vispārīgās fiziskās sagatavotības instrumentiem

Dejā izpaužas ķermeņa harmonijas, muskuļu kontroles, grācības, ritma un ātruma apvienojums. Dejas māksla ietver ne tikai indivīda prasmes pārvaldīt un kontrolēt ķermeni kustības laikā, bet arī zināšanas vēsturē, skatuves mākslā, mūzikā u.c. Izpratne par kustību, deju, tērpu, tradīciju izveidošanos un to kopsakarībām rodas iedziļinoties vēsturē. Meklējumi pagātnē visdažādākajās jomās paplašina redzesloku un rada labvēlīgu vidi jaunu ideju izveidei. Viss sākas ar mīlestību pret kustību, bet domājot par profesionālu izaugsmi nākotnē audzēknim jāmeklē strapdisciplīnu saistību (caurvijas) starp dažādām jomām, piemēram, sports – deja, deja – veselība, higiēna, drošība, vide; jāattīsta prasme lietot informāciju tehnoloģijas attālinātajās deju nodarbībās; jāapgūst pašvadīta mācīšanās u.c.

Jaunas idejas, jauns skatījums un jaunas nodarbes rodas no vēlmes attīstīties. Apvienojot veco un jauno, var rast jaunu risinājumu vai mācību metodiku, piemēram, apvienojot sporta vingrinājumus un deju, precīzāk – klasisko deju. Ir zināms, ka jebkura deju stila priekšnesumu izpildīšanai ir nepieciešama laba deju fiziskā sagatavotība un izturība. Dinamiskas, ātras deju kustības prasa no izpildītāja paaugstinātu fizisko piepūli, kā arī spēku, izturību, lokanību, kustību koordināciju.

Dejo tāja ķermenim jābūt sportiskam, labi sagatavotam. Mūsdienās sports un deja ir ļoti sadalīti, kas nav, manuprāt, pareizi. Šodien klasiskā deja asociējas ar vēsturiski izveidojušos, noturīgu dejas tehniskā izpildījuma sistēmu, kā arī specifisku horeogrāfisko izteiksmes līdzekļu un tēlu pielietojums dejā. L.Bloka pētījumā „Klasiskās dejas tehnikas rašanās un attīstība” klasiskā deja tiek raksturota kā mākslinieciskās domāšanas veids, kas piešķir kustībai izteiksmi dažādās sabiedrības kultūras attīstības stadijās. Klasiskā deja ir pilnvērtīgs deju stils, kurš kalpo par pamatu arī citiem deju stiliem, jo tam piemīt strukturēta mācību metodika un kustību izpildījuma tehnika. Klasiskās dejas pamatkustības lieliski trenē, attīsta deju tāja ķermeni, kā arī audzina pašdisciplīnu. Tas ir nepieciešams, lai ilgākā laika intervālā deju tājs spētu izpildīt sarežģītas deju kustības. Minētajā procesā tiek iesaistīta visa ķermeņa muskulatūra. Zināmā mērā klasiskā deja ir indivīda ķermeņa fiziskās sagatavotības sistēma, tieši tāpēc to ir tik svarīgi iekļaut ikviena deju tāja ikdienas gaitās. Lai gan sākotnēji šķita, ka klasiskā deja un VFS nav apvienojami vienumi, tomēr

iedziļinoties struktūras un sasniedzamo rezultātu izpētē, darba autore secina, ka šie abi vienumi ir lieliski saderīgi un līdzīgi savā uzbūvē.

Deju nodarbību galvenais uzdevums ir iemācīt bērnam pēc iespējas labāk just savu ķermeni, nostiprināt visas muskuļu grupas, attīstīt lokanību un muskuļu elastību, kā arī ietverot nodarbībā ritmikas elementus, attīstīt muzikalitāti un ritma izjūtu. Lai apgūtu neskaitāmas deju kustības ir jābūt labi sagatavotām un kustīgām visām locītavām. Lokanība ir viena no svarīgākajām dejotāja ķermeņa īpašībām, jo nodrošina kustību izpildījumu ar lielu amplitūdu un ir atkarīga no muskuļu un saišu elastības.

Lietojot daudzveidīgus deju apgūšanas instrumentus pedagogs spēj veidot staltus, graciosus, ar paškontroli apveltītus audzēkņus. VFS un klasiskās dejas apvienošana vērtība ir iedarbības dažādībā, kas izraisa izmaiņas audzēkņu muskuļu aparātā un orgānu sistēmās - sagatavo ķermeni dejošanai, mazina nogurumu, stabilizē koncentrēšanās spējas, vairo arī sīko kustību izpildījuma precizitāti.

Veidojot izglītības programmu deju nodarbībām, ļoti svarīgi pievērst uzmanību audzēkņu fiziskai attīstībai. Pētot literatūras avotus par attīstības psiholoģiju redzam, ka ir svarīgi ievērot ne tikai fizisko attīstību, bet arī kognitīvo attīstību un socializācijas aspektu, kas dejošanā, tāpat kā sporta disciplīnās ir ļoti nozīmīgi. 2020./2021. mācību gadā kolektīva "Pērlīte" dejotāji bija ierobežoti mājas apstākļos, lielākoties nelielā telpā ar vienas viedierīces aprīkojumu. Nācās no mājām "apmeklēt" skolu, gatavot mājas darbus un piedalīties arī interešu izglītības nodarbībās. Deju nodarbībām mājas apstākļos audzēkņiem nebija ne piemērota spoguļa, ne speciāla grīdas seguma, nedz stangas. Pedagogiem nācās jāpielāgo mācību saturu esošajiem apstākļiem tā, lai tas būtu pieejams un saprotams ikvienam audzēknim atbilstoši vecumam, un lai viņš justos droši.

Kolektīva programmā viena no sadaļām ir veltīta klasiskajai dejai, kas ir pamatu pamats kvalitatīvai audzēkņu sagatavošanas izvēlētajā interešu izglītības jomā. Klasiskā deja no dejotāja prasa pašdisciplīnu un lielisku izturību, kā arī koncentrēšanās spējas. Nostiprinot šīs īpašības un attīstot nepieciešamās spējas, dejotājs gūst panākumus ne tikai treniņu zālē, bet arī citās dzīves jomās. Tehnoloģiju laikmetā un ierobežoti savā radošajā darbībā, audzēkņi vēl vairāk vēlas īstenot socializācijas procesu, kas ietver arī savu individuālu dotību attīstību. Viens no socializācijas veicināšanas risinājumiem ir attālinātu nodarbību vadīšana, kur ar ekrāna starpniecību

audzēkņi var redzēt, ka viņi nav vieni paši šādos apstākļos. Atrāšanās vienlīdzīgos apstākļos vieno audzēkņus un vairo darbaspējas.

Diemžēl, vairāk nekā gadu interešu izglītība tika pakļauta attālinātam mācību procesam. Dejā un sportā tiek izmantots izteiciens “būt formā”, bet ir zināms, ka šo formu var zaudēt jau mēneša laikā. Covid-19 ieviesa mūsu ierastajā ikdienā izmaiņas un adaptācija jauniem apstākļiem pieprasa jaunus pielāgošanās mehānismus.

Metodiskā darba autores izveidotais VFS un klasiskās dejas pamatelementu apvienojums nodarbībā ir treniņu līdzeklis - instruments, kas var nodrošināt darbīgu, mērķtiecīgu dejojāja attīstību un fiziskās formas uzturēšanu it īpaši šauros mājsēdes apstākļos. Izveidotajā treniņnodarbībā iekļautie un aprobētie VFS vingrojumi vērsti uz kāju, roku, rumpja muskuļu grupu vienmērīgu attīstību, locītavu un saišu sistēmu nostiprināšanu, kustību koordinācijas, lokanības, elpošanas un asinsrites orgānu attīstību, pareizas stājas veidošanu.

Metodiska darba objekts: klasiskās dejas nodarbības.

Metodiska darba priekšmets: ķermeņa fiziskās formas uzturēšanas veicināšana mājas apstākļos.

Metodiska darba mērķis - izveidot dejojājiem piemērotu nodarbību fiziskas formas uzturēšanai mājas apstākļos.

Metodiska darba uzdevums - izveidot dejojāju VFS veicināšanas struktūru, konstatējot galvenās komponentes dejojāju VFS attīstīšanai klasiskās dejas nodarbībās mājas apstākļos.

Metodiska darba metode - attālinātas nodarbības vadīšana.

Treniņnodarbībai atlasītos vingrojumus (izpildāmās kustības) ieteicams sakārtot tā, lai vingrojumu sākuma stāvokļi nebūtu jāmaina krasi, bet tai pašā laikā nevajag izpildīt pēc kārtas daudz vingrojumu, kuros nodarbinātas vienas un tās pašas muskuļu grupas. Jāsāk ar vienkāršām kustībām lēnā tempā. Vingrojumu atkārtojumu skaitu var mainīt atkarībā no audzēkņu sagatavotības, vecuma, vingrojumu grūtības u.c. apstākļiem, taču atkārtojumu skaitam jābūt tādām, kas nodrošina pietiekamu fizioloģisko slodzi. Nodarbībā tiek piedāvāts izmantot fitnesa gumiju papildus muskuļu noslodzes radīšanai.

Ieteicams padomāt par attiecīgo muzikālo fonu, jo mūzikas pavadījums ir neatņemama nodarbību sastāvdaļa un tas dod dejojāju radošajam procesam emocionālu noskaņu. Darbā aprakstītā nodarbība tika aprobēta ar kolektīva “Pērlīte” 2.izglītības pakāpes grupu audzēkņiem.

3.Treniņnodarbība Horeogrāfiskā ansambļa “Pērlīte” dejotājiem mājas apstākļos, izmantojot VFS vingrojumu un klasiskās dejas pamatelementu apvienojumu

Nodarbības video materiāls metodiskajam darbam nofilmēts BJC “Daugmale” deju zālē Jēkabpils ielā 19a. Filmēšanā palīdzēja Horeogrāfiskā ansambļa “Pērlītē” pedagoģe Zlata Pavlova, demonstrējot kustības.

Nodarbības garums: 40 minūtes.

Nodarbības video ieraksts: <https://ieej.lv/NvyUM>

Nodarbībā izmantotie līdzekļi*:

Neliela vieta, kur var veikt vingrinājumus mūzikas pavadījums un ja ir, tad fitnesa gumija vingrinājumu izpildīšanai.

*Fitnesa gumija pastiprina muskulatūras darbību un padara vingrinājuma izpildīšanu sarežģītāku. Ar to mēs ātrāk un efektīvāk varam iesildīt muskuļus mājas apstākļos.

Video ieraksta īpatnības: video nodarbība ir izstrādāta un vadīta bilingvāli - latviešu un krievu valodā, lai vingrinājumus varētu atkārtot plašāka dejotāju auditorija. Nodarbību var izmantot arī klātienēs nodarbībām - iesildīšanas daļai. Nodarbība ir izstrādāta 6+ vecuma grupai (ar nelielam pamatzināšanām klasiskajā dejā).

Nodarbības uzdevumi:

Radīt iespēju audzēkņiem piedalīties deju nodarbībās attālināti mājāsēdes laikā;
Sniegt mājas apstākļiem piemērotu nodarbības saturu, lai uzturētu audzēkņu fizisko formu, izmantojot klasiskās dejas pamatkustības un VFS vingrinājumus;
Audzināt pašdisciplīni; saglabāt kolektīva izjūtu, veicināt audzēkņu socializāciju un mazināt izolācijas sekas.

Apģūstāmie jēdzieni/ darbības, iegūstamās zināšanas un prasmes:



Ievērot nodarbības struktūru: pieslēgšanās, sasveicināšanās, iesildoties izmantot klasiskās dejas kustības un VFS vingrinājumus; stiepšanās vingrojumi, vingrojumi muguras muskulatūrai.

Mūsdienu dejas terminoloģija, klasiskas dejas terminoloģija, vienkārša kustību koordinācija ar daudziem atkātojumiem.

Termini: demi plie, grand plie, releve, I, II, V kāju un I, II, III, roku pozīcijas, battement tendu, battement tendu jete, stiepšanās, špagats, tiltiņš, pustiltiņš u.c.

Nodarbība notiek bilingvāli (krievu un latviešu valodā), jo ne visi audzēkņi labi pārvalda latviešu valodu.

Nodarbībā izpildāmo kustību apraksts ar attēliem

Darbība	Attēls
<p>Viegla muskuļu iesildīšana</p> <p>1. Kakla muskuļu iesildīšana :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 reizes noliec galvu uz sāniem; ● 8 reizes noliec galvu uz priekšu un atpakaļ; ● 8 reizes pagriež galvu uz vienu pusi pēc tam uz otro pusi skatoties uz sāniem; ● 4 reizes ar galvu veic rotāciju- pilnu apli pa labi, ● 4 reizes - pilnu apli pa kreisi. 	<p>1.</p> 
<p>2. Plecu muskuļu iesildīšana, rokas taisnas lejā:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 reizes apļot plecus atpakaļ virzienā, ● 8 reizes - virzienā uz priekšu. 	<p>2.</p> 
<p>3. Muguras sānu muskuļu iesildīšana:</p>	

- noliekties uz sāniem - 8 reizes uz katru pusi (augšā taisna roka, kājas plecu platumā).

3.



1. Apļveida noliekšanās “caur” sānu, izmantojot *port de bras* (rokās III pozīcijā, kājas plecu platumā):

- 4 reizes noliekties pa labi (uz skaitu 1-8),
- tad 4 reizes pa kreisi (uz skaitu 1-8).



1. Pēdu viegla iesildīšana:

- atcelt papēdi no grīdas spiežot ar svaru uz pirkstiem, sāk ar labo kāju, tad ar kreiso kāju pārmaiņus – atkārtot 8 reizes ar katru kāju,
- atcelt papēdi no grīdas spiežot ar svaru uz pirkstiem iesēžoties *demi plie* ar labo, tad ar kreiso kāju pārmaiņus – atkārtot 8 reizes ar katru kāju,
- atcelt papēdi no grīdas spiežot ar svaru uz pirkstiem, samainīt pirkstu pozīciju spiežot ar svaru uz pēdu. Atkārtot ar labo un kreiso kāju pārmaiņus –8 reizes.

1.



2. Pēdu dziļāka iesildīšana (kombinācija ar *demi plie* un *releve*):

Sagatavošanās pozīcija (turpmāk – Sag. poz.) - rokas sānos, kājas I pozīcijā

- iesēdiens *demi plie*,
- atcelt papēdi no grīdas,
- *releve*,
- sag. poz.

Atkārtot visu kombināciju *en dedans* vēl 8 reizes.



2.



1. Vingrojumi, izmantojot *demi plie* un *grand plie* (var izpildīt ar fitnesa gumiju):

(6.vingr.)

- 8 reizes izpilda *demi plie*,
- sežot *demi plie* 10 reizes šūpojas,
- 8 reizes izpilda *grand plie* II pozīcijā.



1. Vingrojumi, izmantojot *grand plie* (ja ir, tad izpilda ar fitnesa gumiju):

- sēžot *grand plie* II pozīcijā, atcelt papēdi no grīdas un likt atpakaļ. Atkārtot 10 reizes,
- sēžot *grand plie* II pozīcijā, atcelt papēdi no grīdas un izturēt pozīciju apm. 10 sek.

1.



2. Vingrojumi, izmantojot *releve*:
- 20 reizes *releve*,
 - nostāties *releve* un turēt pozīciju skaitot 1-8,
 - paliek *releve*, celt rokas III pozīcijā un turēt pozīciju skaitot 1-8.

2.



1. Vingrojums izmantojot *battement tendu* (ja ir, tad izpilda ar fitnesa gumiju).
Sag.poz.: kājas V pozīcijā, rokas sag.poz.
Dejotājiem ar mazāku pieredzi rokas sānos:

- *battement tendu* 8 reizes uz priekšu,
- *battement tendu* 8 reizes atpakaļ,
- *battement tendu* 8 reizes uz sāniem ar labo kāju,
- *battement tendu* 8 reizes uz sāniem ar kreiso kāju.



1. Vingrojums izmantojot *battement tendu jette* (ja ir, tad vingrinājumu pildam ar fitnesa gumiju):

Sag.poz.: kājas V pozīcija, rokas sag.poz..
Dejotājiem ar mazāku pieredzi rokas sānos.

- *battement tendu jette* 8 reizes uz priekšu,
- *battement tendu jette* 8 reizes atpakaļ,
- *battement tendu jette* 8 reizes uz sāniem ar labo kāju,
- *battement tendu jette* 8 reizes uz sāniem ar kreiso kāju,








Pēdu iesildīšana. (video 10.vingr.)
Sag.poz.: sēde, kājas kopā, mugura taisna, rokas sānos.

1. stiept kāju pirkstgalus -1, tad stiept uz pretējo pusi uz "sevi" (*flex*)-2. Atkārt 8 reizes.

1.



<p>2. Sēde, kājas kopā, pēda <i>flex</i> stāvoklī, mugura taisna:</p> <ul style="list-style-type: none"> ●uz “viens” salikt tikai kāju pirkstus, ●uz “divi” nostiept pēdas, ●uz “trīs” pēdu uz “sevi” flexs, kāju pirksti saliekti, ●uz “četri” iztaisno kāju pirkstus (atbrīvo). <p>Atkārtot 8 reizes.</p>	<p>2.</p> 
<p>1. Sēdē noliekšanās uz priekšu aptverot kājas; kājas taisnas (“skladočka”).</p>	
<p>1. Sēde, kājas kopā I pozīcijā, mugura taisna (ja ir, tad izpilda ar fitnesa gumiju):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>battement tendu</i> 8 reizes uz priekšu, ● <i>battement tendu</i> 8 reizes atpakaļ, ● <i>battement tendu</i> 8 reizes uz sāniem ar labo kāju, ● <i>battement tendu</i> 8 reizes uz sāniem ar kreiso kāju. 	
<p>1. Atkārtot vingrojumu (“skladočka”):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sēdē noliekšanās uz priekšu aptverot kājas; kājas taisnas. 	
<p>1. Vēdera muskuļu treniņš: sag.poz. - guļus uz muguru ar saliektām kājām, rokas virs galvas uz grīdas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ar apaļu muguru pacelt korpusu - sēde, rokas iet caur I pozīciju augšā, iztaisnot muguru, rokas augšā III pozīcijā. Atgriezies sag.poz. <p>Atkārt ne mazāk kā 30 reizes.</p>	

*jaunākiem audzēkņiem var dot mazāk atkārtojuma reizes, jāskatās pēc viņu sagatavotības! (video 12.vingr.)

Stiepšanās.

1. Vēdera muskuļu stiepšana:

- baltā guļus uz gurniem,
- rokas taisnas,
- ar galvu stiepties uz augšu.

Turēt pozīciju ne mazāk kā 20 sek.

2. Vēdera muskuļu stiepšana:

- guļus uz gurniem,
- iztaisnot rokas,
- ar galvu stiepties uz augšu,
- ar kājām stiepties pie galvas.

Turēt pozīciju ne mazāk kā 20 sek.

3. Kāju muskulatūras stiepšana - veido izvērsumu ("vardīte"):

- guļus uz vēdera,
- ceļgali plaši izvērsti,
- pēdas savienotas.

Turēt pozīciju ne mazāk kā 1 min.

4. Kāju muskulatūras stiepšana - veido izvērsumu ("vardīte"):

- guļus uz vēdera,
- ceļgali plaši izvērsti,
- svaru pārnes starp gurniem.

Turēt pozīciju ne mazāk kā 1 min.

1.



2.



3.



4.



1. Muguras stiepšana (pustiltiņš):
 sag.poz. - stāja uz ceļiem, rokas lejā baltā
 uz papēžiem:
 ● ar vēderu stiepties uz priekšu – galva
 atliekta atpakaļ, pirms atkārtējuma sēde
 starp žāklī izplestām saliektām kājām,
 ● atgriezties sag.poz.
 Atkārtot 5 reizes.



1. Muguras stiepšana (pustiltiņš):
 sag.poz.- stāvot uz ceļiem, rokas augšā:
 ● ar vēderu stiepties uz priekšu,
 atliekties, ar roku pirkstiem skart grīdu,
 ● atgriezties sag.poz.
 Atkārtot 5 reizes.



1. Muguras stiepšana (tiltiņš):
 ● stāvot, rokas taisnas augšā, atliecas
 atpakaļ,
 ● ar vēderu stiepties uz “augšu”,
 ● atgriezties sag.poz.
 Atkārtot 5 reizes. Sestajā reizē mēģināt
 iztaisnot kājas.
 *jaunākie audzēkņi drīkst izpildīt
 vingrinājumu no sākuma stāvokļa guļot uz
 grīdas.



Kāju muskulatūras stiepšana.

1.Sag.poz.- sēde, labā kāja saliekta, kāju pirkstgali nostiepti, mugura taisna:

- ar abām rokām saņemt saliektās kājas pēdu,
- iztaisnot kāju uz augšu, ceļgals taisns,
- atgriezties sag.poz. Atkārtot 8 reizes.

2.

- sēde, ar abām rokām turēt taisnu kāju augšā, ceļgals taisns, mugura taisna – noturēt pozīciju 8-10 sek.,

3. sēde, labā kāja augšā priekšturē,

- rokas III pozīcijā,
- noturēt ieņemto pozīciju bez roku palīdzības 8-10 sek.

Abas kājas taisnas uz grīdas, atbrīvotas.

Izpildīt vingrojumu virkni ar kreiso kāju.

* Pēc tam tas pats vingrojums ar labo un

kreiso kāju uz sāniem;

noturot kāju bez rokas palīdzības - rokas atrodas II pozīcijā.



Kāju muskulatūras stiepšana.

Sag.poz.- plata žākļsēde, mugura taisna, pirkstgali nostiepti:

- stiepties uz priekšu noliecoties, rokas uz grīdas.

Kustību izpilda ne mazāk kā 1 min.



Kāju muskulatūras stiepšana.

Sag.poz.- plata žākļsēde, mugura taisna, rokas III pozīcijā:

- skaitot 1-8 noliekties uz priekšu,
- skaitot 1-8 atgriezties sag.poz.

Atkārt 4 reizes.



Kāju muskulatūras stiepšana turpinās:

Sag.poz.- plata žākļsēde, mugura taisna, rokas III pozīcijā:

- skaitot 1-8 noliekties sānis,
- skaitot 1-8 atgriezties sag.poz.

Atkārt 4 reizes uz katru pusi.



4. Secinājumi

1. Ar tāda veida nodarbību jebkura vecuma audzēknim ir iespēja uzturēt sevi “formā”, attīstīt labāku lokanību un attīstīt fizisku formu un ķermeņa iespējas mājas apstākļos vai gadījumā, ja nav iespējams ilgstoši apmeklēt nodarbības
2. Mājas apstākļos nav iespējams sagatavot profesionālu dejotāju.
3. Nodarbības mājas apstākļos dod iespēju dejotājam neaizmirst jau zināmās - iemācītās kustības, nevis apgūt dejas mākslu.
4. Klasiskā deja ir neatkarīgs mākslas veids, kurš kalpo par pamatu arī citiem deju stiliem.
5. Nodarbības ar klasisko deju var uzsākt no 3 gadu vecuma, tomēr šādas nodarbība ir labāk piemērotas bērniem no 6 gadu vecuma.
6. VFS nodarbība sastāv no fizisko vingrojumu (kustību) kopuma, ar kuru palīdzību tiek realizēta mērķtiecīga iedarbība uz audzēkņa organismu.
7. Sākumskolas vecuma bērniem uztveres procesā liela nozīme ir taustes maņai, pieskārienam, kā arī komunikācijai, tādēļ audzēkņiem jārada vide, kurā tie var darboties ar dažādiem priekšmetiem, tādiem kā bumbas, gumijas, dažādas rotaļlietas, koka nūjas, lakati vai jebkuri citi priekšmeti, kurus var izmantot deju stundas ietvaros, stiprinot ķermeņa muskulatūru, attīstot dejiskumu un iegūstot jaunu emocionālo un fizisko pieredzi.
8. Deju nodarbības attīsta lokanību, plastiskumu, ķermeņa vieglumu, atbrīvo no muskuļu saspringuma, dod bērnam brīvības un prieka sajūtu, kā arī veicina iniciatīvu, stimulē motoro un emocionālo pašizpaušmi.
9. Ar fiziskajiem vingrinājumiem iespējams uzlabot veselības stāvokli, nostiprināt veselību, pilnveidot kustību prasmes un iemaņas, attīstīt dežošanai nepieciešamās fiziskās īpašības.
10. Bērnu locītavu saites un kauli augšanas periodā ir ļoti plastiski un elastīgi. Nodarbībās tas palīdz vieglāk attīstīt audzēkņa ķermeņa lokanību, graciozitāti, piešķirot augumam vieglumu, kā arī ļauj izdejojot pasniedzēja veidoto horeogrāfiju vai izpildīt VFS vingrinājumus pietiekošā apjomā.

5. Literatūras un citu avotu saraksts

1. Adlers Ā. (1956). The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation of selection from his writings. H.L. & R.R. Ansbacher (Eds.). New York: Basic Books.
2. Bowlby J. (1969). Attachment and loss: Attachment., The Hogarth Press And The Institute Of The Psycho – Analysis.
3. Bowlby J. (1988). A Secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development 26.lpp. New York, Basic books.
4. Claxton A. F., Pannels T.C., Rhoads R.A. (2005). Developmental Trends in the Creativity of School-age Children. Creativity Research Journal, Vol.17, No.4., lpp.327.-335.
5. Elksne G., Rubene Z. (2018). Emocionālā labizjūta skolā.
6. Kalvāns E. (2018). Attīstības psiholoģija. Rēzekne, Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija.
7. Karpova A. (1998). Personība. Teorija un rādītāji. Rīga, Apgāds Zvaigzne ABC. lpp.169.-183.lpp.
8. R. G. Kraus S. C. Hilsendager, B. Dixon Gottschild, (1997). History of the dance in art and education. Boston: Allyn and Bacon.
9. Martinsone K., Miltuze A., Voita D., Čukurs E., Mihailova S., Damberga I., Biseniece M. Hofmane A. (2015). Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi. Rīga, Zvaigzne ABC.
10. Millers S. (2002). Психология развития. Спб, Питер.
11. Puškarevs I. (2001). Attīstības psiholoģija. 54. 58.lpp.
12. Spalva R. (2013). Klasiskā dejas un balets Eiropas kultūrā. Rīga: Apgāds Zinātne.
13. Spalva R. (2004). Tēls un dejas kompozīcija. Rīga, Raka.
14. Svence G., & Majors M. (2016). Labizjūtas saistība ar dzīvesspēku un vecumu pieaugušo izlasēs. Latvijas Universitātes raksti 810, 57-69.
15. Thūls L. (2006). Treniņš visam ķermenim. Fiziskā sagatavotība, spēks, lokanība, psiholoģiskā sagatavotība. Grāmatu apgāds “Madri”.
16. Švinks U. (2007). Vingrošana. LSPA, Rīga.
17. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca (2000). ABC Zvaigzne, Rīga.

Interneta resursi:

1. https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/45266/sv_disertacija.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. www.dzirnas.lv