

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMĀ “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMĀ “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

VERONIKA LUKJANSKA

**IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA
KVALIFIKĀCIJAS „ŠAHA TRENERIS”**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA
Individuālo un komandu sporta veidu katedra

ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMAS “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMA “SPORTA VEIDA TRENERIS”

ŠAHA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Tēma: Rīgas šaha skolas MT-1 grupas audzēkņu stresa noturība un roku kustības ātruma attīstīšanas izpēte šaha treniņu procesā

Autors:

Veronika Lukjanska

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:**

Ivars Kravalis

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”

pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja: _____ Antra Aizstraute

/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

SATURS	3
IEVADS	5
1. RĪGAS ŠAHA SKOLA DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	7
2. ŠAHA AUDZĒKŅU ROKU KUSTĪBAS ĀTRUMA ATTĪSTĪŠANAS TEHNIKAS IZPĒTE ŠAHA TREIŅU PROCESĀ.....	14
2.1. Roku kustības ātruma attīstīšanas jēdziens un būtība	14
2.2. Šaha tehnikas un fizisko īpašību saistība	15
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar roku kustības ātruma attīstīšanu šahā	15
2.4. Roku kustības ātruma attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	17
2.5. Roku kustības ātruma attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos.....	18
2.6. Roku kustības ātruma attīstīšanas kontroles un novērtēšanas iespējas	20
2.7. Audzēkņu roku kustības ātruma attīstīšanas dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	22
3. ŠAHA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	29
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	29
3.2. Šaha tehnikas sagatavotības raksturojums, klasifikācija	30
3.3. Kombinācijas „dakša” saistība ar fizisko sagatavotību	31
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes.....	31
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	33
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	34
3.7. Audzēkņu kombinācijas „dakša” apgūšanas dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	35
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	40
4.1. Gada plāns.....	40
4.2. Nedēļas plāns	45
4.3. Treiņu plāni	48
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	58
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	59
LITERATŪRAS SARAKSTS	60

PIELIKUMI.....	62
APLIECINĀJUMS.....	77

IEVADS

Šahs ir intelektuāls sporta veids, kurā divi spēlētāji sacenšas uz 64 lauciņu dēļa, pārvietojot figūras pēc noteiktiem noteikumiem. Mērķis ir ielikt pretinieka karali "matā" — situācijā, kur karalis ir apdraudēts un nevar izvairīties no sitiena.

Šahs attīsta loģisko domāšanu, stratēģiju, koncentrēšanos un spēju plānot vairākus gājienus uz priekšu. To spēlē gan kā brīvā laika nodarbi, gan profesionālā līmenī turnīros visā pasaulē.

Darba mērķis ir veikt stresa noturības novērojumu un veikt roku kustības ātruma attīstīšanas tehnikas izpēti. Parādīt profesionālās kompetences trenera darba līmenī (sadarbības prasmes, organizatoriskās prasmes, zināšanas, analītisko domāšanu un spēju rīkoties nestandarta situācijās).

Izmantotās metodes darbā:

- Salīdzināšana;
- Literatūras un interneta resursu avotu analīze;
- Datu analīze un apstrāde;
- Dokumentu analīze;
- Novērojumu un testu veikšana;

Šaha spēlē būtisku nozīmi spēlē tieši stresa noturība, jo stress ir lielākais šahista drauds spēles laikā. Stress šahistiem rodas no dažādām lietām, piemēram, audzēknis spēle partijū un piepeši pretinieks izdara nesaprotamu gājienu un vēl papildus klāt uzsit stirpi ar roku, kad pārslēdz pulksteni. Reakcija ir uzreiz, jo ķermenis, kurš pirms mirkļa mierīgi koncentrējās partijai te saņem negaidītu pavērsienu un it īpaši jaunāka vecuma audzēkņiem šis stress rodas uzreiz, jo tieši MT-1 grupas audzēkņi, kas sāka spēlēt šahu pirmos gadus šo stresu neprot kontrolēt.

Otra lieta ir ātrums. Šahists ir sportists, kuram ātrums nepieciešams, lai ne tikai ātri pārslēgtu pulksteni, bet kā, piemēram, blica partijās ļoti ātri pārvietotu figūras. Šo ātruma specifisko fizisko spēku nevar iemācīties tikai spēlējot šahu ir jāpielieto un jātrenē arī speciālā fiziskās sagatavotība un ne tikai jāatrenē, bet arī jāatīsta un jau sākot no SSG grupas audzēkņiem, jo ātrāk šo ātrumu sāk trenēt, jo labāki rezultāti nākotnē.

Šobrīd šaha jomas speciālisti ir vecāka gājuma treneri, kuriem ir pāri 40. gadu atzīmei un tie lielākoties ir izgājuši C kategorijas kursus, kas pēc autores domām ir nepietiekams

apjoms zināšanu, lai trenētu bērnus. Šaha nodarbības šobrīd notiek lielākoties pēc principa – atnāci, paskatījies partiju, paspēlēji ar kolēģiem partijas un tas arī viss, bet problēmas rodas jau nodarbību laikā, kas sēž nepareizi, kad spēlē partijas bez pārtraukumiem, bez atslodzes vingrinājumiem un bieži audzēkņi ar laiku izdeg vai nogurst, jo analizējot partijas var patērēt ļoti daudz laika un tieši, tad arī rodas nogurums.

Nogurums ir visiem zināma parādība, kas novērojama fizisko un ne tikai fizisko slodžu laikā. Lai gan nogurums šķiet vienkārša parādība, tā tomēr ir ļoti sarežģīta un pats galvenais – kompleksa parādība, tāpēc ir ļoti daudz pretrunīgu domu un uzskatu.¹

Vecāko grupu audzēkņiem ir būtiski ne tikai spēlēt šahu nodarbībās, bet attīstīt arī savu ķermeni fiziski, jo pat pasaules slavenais Magnuss Karlsens (pasaules mēroga šaha spēlētājs) pavada daudz laika sporta zālē un trenē, gan ātrumu, gan veic speciālus vingrinājumus uz izturību un koncentrēšanos, kas pierāda viņa panākumus šaha nozarē, jo šobrīd viņš ir viens no pazīstamākajiem šaha spēlētājiem pasaulē.

Kvalifikācijas darbs sastāv no ievada, sešām nodaļām, izmantotā avotu saraksta un pielikumiem. Ievadā ir formulēts mērķis, aprakstīta metodika un šaha nozare kā tāda. Pirmajā nodaļā tiek aprakstīts sporta organizācija darbības raksturojuma un mācību procesa pētījums. Otrajā un trešajā nodaļā darba autore apraksta sportistu fizisko un tehnisko sagatavotību, treniņu sagatavošanas posmus un metodes tehnisko paņēmienu apgūšanā. Ceturtajā nodaļā ir izvērsti gada un nedēļas plāns MT-1 grupas audzēkņiem un darba autores veidoti treniņu plāni. Piektajā un sestajā nodaļā darba autores pašvērtējums un komisijas vērtējums.

¹ Krauksts, V. (2007). *Nogurums un atjaunošanās / Viesturs Krauksts*. Rīga: Drukātava.

1. RĪGAS ŠAHA SKOLA DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Rīgas Šaha skola dibināta 1972. gada 1. septembrī ar Izglītības ministrijas pavēli Nr. 130. Toreizējais nosaukums bija Rīgas Šaha bērnu un jaunatnes sporta skola. Darbu uzsāka 27 mācību grupas, šodien to skaits ir 40. Piedāvājam licencētu profesionālās ievirzes šaha programmu.

Skolā ar vairāk kā 500 audzēkņiem strādā 19 treneri. Mūsu vidū - lielmeistari, starptautiskie, FIDE un nacionālie meistari.

Skolas darba formas: praktiskās un teorētiskās šaha nodarbības; savu sacensību rīkošana un piedalīšanās citu organizāciju rīkotajās, tajā skaitā starptautiskajās; talantīgu jauniešu atlase; vasarā audzēkņiem rīkojam sporta un veselību veicinošu nometni.²

Rīgas šaha skola šobrīd atrodas Rīgā, Pērnavas ielā 10. Skolas agtrašanās vieta ir ļoti ērta, jo tā atrodas gandrīz Rīgas centrā un līdz tai ir viegli nokļūt ar dažādiem transportlīdzekļiem. Skolas telpas ir renovētas un aprīkotas ar jaunāko šaha inventāru, tai skaitā TV, uz kura ir iespēja vērot pasaules mēroga šaha turnīrus un kopā ar audzēkņiem analizēt partijas vērojot tās televizora ekrāna.

Šobrīd šaha skolu vada šaha trenere Vija Ungure, kas Latvijā pazīstama ar saviem šaha sasniegumiem un ilggadēju pieredzi šaha treneres amatā. Kopumā šaha skola patstāvīgi strādā 19 treneri, kas ir ieguvuši dažādas profesionālās pakāpes, gan trenera darbā, gan papildus citās jomās.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Rīgas šaha skolas iekšējās kārtības noteikumi sastāv no 9.punktiem un to apakšpunktiem. Galveni un nozīmīgākie punkti ir:

1. Vispārējie noteikumi
2. Izglītības procesa organizācija
3. Audzēkņu tiesības
4. Audzēkņu pienākumi

² [Par mums - Rīgas Šaha skola](#)

5. Atbildīgie un kārtība, kā audzēkņi tiek iepazīstināti ar iekšējās kārtības noteikumiem

6. Atbildība par noteikumu neievērošanu

7. Kārtība, kādā skolā uzturas nepiederošas personas

8. Izglītojamā, skolas darbinieku un skolas direktora rīcība gadījumos, ja kādas personas rīcībā saskatīta vardarbība

9. Citi jautājumi

Prakses vietas iekšējās kārtības noteikumi katru gadu tiek apspriesti valdes sēdēs, bet līdz šim no 2023.gada noteikumi nav mainīti un nav veiktas to būtiskas izmaiņas. No praktikas puses analizējot šos noteikumu punktus ir vērts tos mazliet koriģēt un pielāgot šī brīža mācību procesam, jo daži punkti varētu tikt atjaunoti ar jaunāku un aktuālāku informāciju. Piemēram, papildināts punkts par to, kas jādara, lai kādu audzēkni varētu izņemt cita audzēkņa vecāks pēc treniņa, piemēram, aprakstīti punkti, kas jāizdara – jāuzraksta iesniegums vadībai, jāinformē rakstiski dežurants u.c.

Audzēkņiem pirms iestāšanās Šaha skolā šos noteikumus ir jāizlasa un jāiepazīstas ar tiem, ja audzēknis vēl neprot labi lasīt to ir jāizdara vecākiem vai likumīgajiem pārtāvjiem un jāizrunā noteikumu ievērošanu.

Treniņu laikā audzēkņi šos noteikumus ievēro un treneri ļoti rūpīgi seko līdzi, lai noteikumi tiktu ievēroti un nepārkāpti. Šaha skolā uz vietas strādā arī dežurante un pirms ienākot šaha skolā pirmais, kas atgādina par noteikumiem ir tieši viņa. Viens no galvenajiem punktem pirms ienākšans šaha skolā ir apavu pārvilkšana un visi audzēkņi šo noteikumu ievēro.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Rīgas šaha skolas drošības noteikumi ir plaši un tajos ir atrakstīti punkti, kurus audzēkņiem,audzēkņu pārstāvjiem un arī treneriem ir jāievēro. Drošības noteikumus skatīt darba pielikumā.

Drošības noteikumi ir izdoti saskaņā ar Izglītības likuma 54.panta 6.punktu, Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumiem Nr.474 un Rīgas Šaha skolas 1105.2023. Iekšējās kārtības noteikumiem NT. SPS S-23 - I -nts. Dokumenta izveides datums ir 2024.gada 15.marts un līdz šim brīdīm noteikumi nav mainīti vai kā citādi papildināti.

Noteikumi sastāv:

1. Vispārējie noteikumi

2. Izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpes un pirmās palīdzības nodrošināšana

3. Drošības nodrošināšana Skolā un tās organizētajos pasākumos

4. Citi jautājumi

Šajos četros apakšpunktos ir aprakstīti noteikumi ar, kuriem audzēkņi iepazīstas pirms kļūst par Rīgas šahs skolas audzēkņiem, treneri un pārējais personāls iepazīstas ar šiem noteikumiem pirms darba attiecību uzsākšanas skolā.

Prakses laikā darba autorei bija iespēja pavadīt daudz laika gan šaha skolas telpās, gan citās vietās, kur tika organizēti pasākumi sadarbībā ar šaha skolu.

Tālāk Drošības noteikumi sastāv no 10.lieliem punktiem:

1. Ceļu satiksmes drošība
2. Ugunsdrošība un elektrodrošība
3. Personīgā higiēna un darba higiēna
4. Drošība ekskursijās, pārgājienos un pastaigās
5. Pirmās palīdzības sniegšana
6. Drošība šaha nodarbībās un to starplaikos
7. Rīcība neparedzamās situācijās
8. Drošība uz ūdens un ledus
9. Drošība attālināto mācību laikā
10. Drošība sacensībās un izbraukuma sacensībās

Ir atrakstīts dokuments ar laikiem, kad audzēkņi iepazīstas ar drošības noteikumiem un pievienota parakstu lapa, kuru audzēkņi paraksta pirms došanās kādā braucienā, turnīrā u.t.t.

Visi desmit punkti satur aprakstošu informāciju kā rīkoties dažādās situācijās un apraksta lietas, kuras audzēkņiem un treneriem ir jāzin.

Katrs drošības noteikumu punkts ir ļoti skaidri un saprotami aprakstīts. Vienu reizi gadā skolā tiek rīkotas ugunsdrošības mācības, kad simulē ugunsgrēka situāciju un viss skolas personāls kopā ar audzēkņiem tiek evakuēts.

„Šahā būtisks ir **psiholoģiskais moments** – saprast sevi, atklāt pretinieku, katrā konkrētā situācijā prast izmantot gan savas zināšanas, gan pretinieka kļūdas. Šaha spēle efektīvi spēj trenēt mūsu smadzenes, kas īpaši labvēlīgi ietekmē bērnu un jauniešu prāta attīstību un palīdz viņiem mācībās arī skolā.”³

Augstāk minētais Ilzes Ķempeles(Rīgas šaha skolas galvenā speciāliste) citāts pasaka galveno šaha audzēkņu treniņu mērķi, bet pēc manām domām arī šahā ir iespējamās traumas un ne tikai fiziskas, bet daudz biežāk arī emocionālas.

³ <https://sahaskola.lv/sahs-izaugsmei-prasmes-un-spejas-ko-attista-sahs/>

Šahu audzēkņi sporta skolā sāk apgūt no 6-7 gadu vecuma un šajā laikā bērna organisms tikai mācās būt emocionāli un fiziski noturīgs.

„Pasaules Veselības organizācija (PVO) fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.”⁴ No šī PVO skaidrojuma izriet, ka pati šaha spēle jau ir fiziska aktivitāte.

Šaha spēle var ilgt sākot ar sekundēm un līdz pat 6 un pat vairāk stundām un šajā laikā spēlētājiem ir ļoti īss laika posms, lai izkustētos, jo tomēr 80% laika tie pavada sēdus pozīcijā un tas uzreiz ietekmē ķermeņa stāvokli un muskuļu darbu. Ja audzēknis ikdienā ir fiziski aktīvs un papildus trenējas citos sporta veidos, tad arī fiziskā sagatavotība tam ir, ja tomēr audzēknis nav fiziski aktīvs, tad garas partijas ietekmē ķermeni un rodas sūdzības par sāpēm. Ja audzēknis nav fiziski aktīvs, tad ilgas partijas rada slodzi mugurkaulam visa tā garumā, rodas acu sasprindzinājums un rodas pārmērīgs stress. Visus augstāk minētos veselības traucējums var kontrolēt un ar trenera un vecāku palīdzību palīdzēt audzēknim, lai šo traucēkļu būtu mazāk. Piemēram, pirms šaha treniņa vingrot, arī šaha treniņa laikā veidot pauzes, kur audzēkņi var izstaipīties, lai acis nenogurtu treniņu laikā veidot pauzes un atpūtinātu acis ar dažādiem vingrinājumiem, lai stress veidotos mazāk mācīties to pieņemt, trenēt stresa noturību un šeit it īpaši MT-1 grupas audzēkņiem ir būtisks vecāku un treneru atbalsts, jo tieši sākot no SSG un MT-1 grupām audzēkņi iemācās kontrolēt stresu un tieša palīdzība un atbalsts nāk tieši no treneriem un vecākiem.

Treneris ir vienlaicīgi arī grāmatvedis, laika menedžmenta plānotājs, turnīru organizētājs u.t.t. Zemāk ir autore izveidota tabulu ar trenerim nepieciešamo dokumentāciju, kas nepieciešama trenera darbā, jo šobrīd pareizai dokumentācijai ir būtiska ietekme trenera darbā un, ja treneris labi pārzin dokumentāciju tad, tas atvieglo daudzas darba dokumentēšanas lietas. Daļa no šīs dokumentācijas ir pieejama elektroniskā veidā.

1.tabula Treneriem nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs)(autore veidota)

Nr.	Dokumenta nosaukums	Veids	Dokumenta atrašanās vieta
1.	Izglītības un kvalifikācijas dokumenti	- Trenera diploms vai sertifikāts (sporta vai pedagoģijas jomā) - FIDE Trainer Certification Program sertifikāti	- trenera perosnīgā dokumentācijā - elektroniskā veidā

⁴ <https://sahaskola.lv/fiziskas-sagatavotibas-nozime-sahistiem-treneru-seminara-apskata-1-dala/>

2.	Darba plānošanas dokumentācija	- Gada treniņu plāns - Mācību/treniņu programmas - Nodarbību plāni (stundu konspekti)	- eklasē - pie skolas metodiķa - eklasē
3.	Audzēkņu uzskaites un attīstības dokumenti	- Audzēkņu reģistrācijas žurnāls - Individuālās attīstības kartes - Sasniegumu uzskaitē (turnīru rezultāti, reitingi)	- eklase - pie skolas metodiķa - trenera personīgā dokumentācija
4.	Drošības un juridiskie dokumenti	- Līgumi ar audzēkņiem vai vecākiem - Personas datu aizsardzības dokumenti - Iekšējās kārtības noteikumi - Drošības instrukcijas	- pie skolas metodiķa šaha nodaļas dokumentu mapēs - pie skolas direktora vietnieces - pie skolas metodiķa - pie skolas direktora vietnieces
5.	Sacensību un sporta darbības dokumenti	- Turnīru pieteikumi - Protokoli un rezultātu lapas - Komandu sastāvi - Atskaišu dokumenti	- Pie skolas lietvedes - Pie skolas metodiķes - Pie skolas metodiķes - Pie skolas metodiķes
6.	Profesionālās pilnveides dokumenti	- Kursu un semināru apliecības - Dalības sertifikāti konferencēs	- Pie skolas vadības treneru mapēs - Pie skolas metodiķes

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību.

Prakses vietai ir ļoti laba sadarbība ar audzēkņu vecākiem, jo skolas vadība mēģina iesaistīt vecākus gan turnīru rīkošanā, gan arī atbalstīt audzēkņus turnīru laikā.

Šī gada 18.aprīlī praktikante piedalījās un palīdzēja tiesāt šaha turnīru „Ķekavas pavasaris 2026” kas notika Baložu vidusskolas sporta kompleksā un uz vietas komunicēt ar audzēkņu vecākiem un arī palīdzēt tiesāt pašu turnīru. No malas praktikantei bija iespēja arī vērot Rīgas šaha skolas audzēkņu sadarbību savā starpā. Audzēkņi komunicēja viens ar otru un pat pēc nospēlētas partijas, zaudētājs vienmēr tika atbalstīts un vienmēr pēc spēles tika paspiestas rokas, kā cieņas un sadarbības simbols.

Rīgas šaha skola ir viena no tām vietām, kur ir izveidota vecāku padome. Vecāku padome skolā ir struktūrvienība, kurā var iestāties jeb kurš Rīgas šaha skolas audzēkņa vecāks vai likumīgais pārstāvis. Par jauno Rīgas Šaha skolas padomes priekšsēdētāju 2023. gadā tika ievēlēts Edijs Jansons. Šādu atbildi Rīgas šaha skolas intervijā sniedza jaunais padomes priekšsēdētājs :, Jaunā skolas padome ir ievēlēta 2023. gada aprīļa beigās. Darbu padomē

turpina daļa tās locekļu, kuri bija ievēlēti arī iepriekšējā padomes sastāvā. Lai arī es esmu ievēlēts par padomes priekšsēdētāju, padome ir koleģiāla institūcija. Līdz ar to, sasniedzamie mērķi ir padomes kopējie mērķi. Kā norādīts Rīgas Šaha skolas padomes nolikumā, tad padomes mērķis ir nodrošināt sabiedrības, pašvaldības, vecāku un skolas sadarbību izglītības īstenošanas procesā. Papildus mērķis ir panākt vecāku, audzēkņu un skolas administrācijas interešu saskaņošanu, sekmējot skolas sabiedriskās dzīves veidošanos un mācību procesa efektivitāti. Gribētos panākt lielāku vecāku aktīvu iesaistīšanos, gan katra audzēkņa izaugsmei, gan šaha attīstībā kopumā. Ir būtiski vairo izpratni par šahu kā sportu, ne tikai kā pulciņu vai brīvā laika aizpildītāju.”⁵

Trenera darba sasniegumi (šajā gadā).

Prakses laikā šaha skolas audzēkņi piedalījās dažādos turnīros, tādos kā Latvijas jauniešu čempionāts, komandu čempionāts u.c. MT-1 grupas audzēkņi piedalījās turnīros, kas bija starp saviem kolēģiem un, kas notika šaha skolā, jo šīs grupas audzēkņi lielajos turnīros sāks piedalīties tikai nākošgad. Prakses vadītājs Verners Putka prakses laikā vairāk trenēja audzēkņus, organizēja un tiesāja turnīrus, kur praktikante varēja arī piedalīties kā tiesneša palīgs.

Audzēkņu atlase un kritēriji.

Pamatojoties uz starp Ministru kabineta 2021. gada 21. decembra noteikumu Nr. 885 “Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas” 1. pielikuma 2.37 punktu, Latvijas Šaha federācija nosaka šādus kontrolnormatīvus profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu mācību treniņu grupām SSG, MT-1 un MT-2 sporta veidā “šahs”:

2.tabula MK noteikumi Nr.885 (interneta vietne www.likumi.lv)

Nr. p.k.	Grupās klasifikācija	Izglītojamo vecums	Izpildes kritēriji
1.	SSG	6-8 gadi	1. Figūru gājieni, to aizsargāšana, maiņas izvērtēšana. 2. Matošana ar diviem torņiem, matošana ar dāmu. 3. Atklātnes pamatprincipi – cīņa par centru, figūru

⁵ [Skolas padome Archives - Rīgas Šaha skola](#)

			attīstīšana, karaļa drošība. 4. Noteikumu ievērošana, laukuma notācija.
2.	MT-1	7-9 gadi	1. Matošana ar dāmu un karali, ar karali un torni, sitiens garāmejojot. 2. Atpazīt un mācēt pielietot taktiskos paņēmienus – dubultais uzbrukums, dubultais šahs, atklātais uzbrukums, atklātais šahs. 3. Izpratne par galotnēm – karaļa kvadrāts, opozīcija. 4. Atklātne - gan no melno, gan balto puses - itāļu/spāņu/skotu/divzirdziņu aizsardzība (vismaz 1).
3.	MT-2	8-10 gadi	1. Atpazīt un mācēt pielietot taktiskos paņēmienus – novirzīšana, ievilināšanas upuris, mūžīgais šahs, neizšķirta veidi. 2. Bandinieku struktūras un to nozīme. 3. Atklātnes – gan no melno, gan balto puses - itāļu/spāņu/skotu/divzirdziņu aizsardzība (vismaz 2). 4. Izpratne par gambīta principiem.

Augstāk minētā tabula ir apstiprināta ar rīkojumu Rīgā, 2023.gada 10.martā un tā par kontrolnormatīvu noteikšanu profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu mācību treniņu grupām SSG, MT-1 un MT-2. Šī normatīvu tabula ir Latvijas sporta skolās, profesionālās ievirzēs skolās atzīts dokuments, kas ir treneriem jāievēro un ar šo tabulu audzēkņi kārto kontrolnormatīvus, lai varētu turpināt nodarboties ar šahu sporta skolā.

Kontrolnormatīvu kārtošanas laiks lielākoties ir maija mēnesis un to kārtošana notiek nodarbības laikā, kad treneris vērtē un pārbauda vai šie normatīvi tiek izpildīti.

Rīgas šaha skolā grupas komplektēšanas notiek pēc Ministru kabineta noteikumiem Nr.885.⁶

Darba gaitā autore veica vienu novērojumu, kas tika veikts turnīra situācijas laikā un vienu fizisko testu ar Eirofit metodi – uzsitieni uz plāksnes.

⁶ [Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas](#)

2. ŠAHA AUDZĒKŅU ROKU KUSTĪBAS ĀTRUMA ATTĪSTĪŠANAS TEHNIKAS IZPĒTE ŠAHA TREIŅU PROCESĀ

Šaha spēles galvenais spēlētāja rīks ir rokas. Jo ātrāk rokas strādā, jo labāks spēles rezultāts, bet rezultāts nav atkarīgs tikai no roku ātruma ir arī citi kritēriji, kas izšķir spēles rezultātu tādi kā zināšanu līmenis, stresa noturība, spēja redzēt pāris gājienus uz priekšu u.t.t.

Lai izprastu šo galveno šahista darba instrumentu, darba autore sniedz nelielu ieskatu roku uzbūvē. Roka ir augšējā ekstremitāte, kas sastāv no trim galvenajām daļām – augšdelma, apakšdelma un plaukstas. (S.Vilks, 2025, lekciju materiāli)

Roka ir ļoti kustīga ķermeņa daļa un, lai tā šahistam būtu labi attīstīta, to jātrenē un jāsniedz adekvāta slodze, lai šī ekstremitāte spētu pielāgoties un attīstīt ātrumu kāds nepieciešams šahistam partiju laikā.

Otrajā nodaļā autore veidoja ātruma attīstīšanas tehnikas izpēti un praktisko pētījumu kopā ar MT-1 grupas audzēkņiem.

2.1. Roku kustības ātruma attīstīšanas jēdziens un būtība

Lai cilvēks varētu veikt precīzas, koordinētas roku kustības ir nepieciešams roku ātrums. Sportā roku ātrums tiek uzskatīts par vienu ātruma izpausmēm, kas saistīta ar nervu sistēmas darbību, kustību koordināciju. Tas ir svarīgi sporta veidos, kur nepieciešama ātra reakcija un precīzas roku darbības un šahs ir viena no viņām.⁷

Lai attīstītu roku ātrumu pirmas solis ir iemācīties figūru gājienus, jo šahs sākas ar figūrām un, kad ir apgūts pamats un ir zināšanas figūru gājienu, tad var sākt trenēt roku ātrumu, lai veiktu ātras kustības ar rokām un figūrām.

Sporta zinātnē tiek uzsvērts, ka roku kustības ātrums nav tikai iedzimta īpašība — to iespējams uzlabot ar sistemātiskiem vingrinājumiem. Attīstīšanas procesā nozīmīga ir regulāra atkārtošana, vingrinājumu intensitāte un precīza slodzes izvēle. Ātruma īpašību uzlabošanai bieži izmanto koordinācijas, reakcijas un ritma vingrinājumus.

⁷ Torres, E. B. (2013). Signatures of movement variability anticipate hand speed according to levels of intent. *Behavioral and Brain Functions*, 9(1), 10–10. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-9-10>

2.2. Šaha tehnikas un fizisko īpašību saistība

Šahs kā sporta veids ir ļoti saudabīgs, jo liekas, ka šahistiem ir nepieciešama tikai tehnika, bet tā nav. Daudzi pētījumi ir pierādījuši, ka šahā būtiska nozīme ir arī fiziskajai sagatavotībai. Viens no piemēriem ir autores veidoti tests uz Eirofit bāzes, kā, piemēram, uzsitienu uz plāksnes, tie audzēkņi, kuri pildot šo testu ir fiziski aktīvi un to fiziskā sagatavotība ir labāka uzrāda arī labākus rezultātus. Ja šaha taktika ir ko spēlēt, tad šaha tehnika ir kā to labāk izpildīt.

Šaha tehnika ietver vairākais galvenās daļas, tādas kā atklātņu tehnika, kur svarīgi ir kontrolēt centru, attīstīt figūras, nodrošināt karaļa aizsardzību u.c., tad seko taktika, kas ir īstermiņa kombinācijām vai figūru manevri tādi kā dakša, atklātais šahs, dubultuzbrukums, upuris u.c. Tad seko ļoti būtiska lieta kā stratēģija, bez tās nav iespējam izveidot spēles gaitu un tā ir ilgtermiņa plānošana, tāda kā vājo lauciņu aizsardzība, atvērtās līnijas, figūru aktivitāte u.c. Papildus tam visam ir galotņu tehnika, tāda kā karaļa aktivizēšana, bandinieku pārvēršana, matošanas tehnika. Un, kas ir vēl ļoti nozīmīgs faktors ir psiholoģiskā sagatavotība. Šahā nepārtraukti ir jākoncentrējas, jābūt pacietīgam, jākontrolē savas emocijas. Pat tāda pasaules slavena šaha zvaigzne kā Magnus Karlsens regulāri analizē savas partijas un uzskata, ka tas ir šaha tehnikas stūrakmens.

Tāpēc tā pati autores izvēlēta stresa noturība ir šahista stūrakmens, kuru jāsāk trenēt jau no šaha sagatavošanas grupām, jo, ja ātrāk šo stresa noturību audzēknis apgūs, jo pēc tam vieglāk būs gan partijās, gan turnīros, gan pašam šaha spēlētājam tas atvieglos partiju, jo tas mācēs būt noturīgam pret stresu un kontrolēt to. Šajā jomā darba autore veica novērojumu MT-1 grupai, analizējot šo stresa noturību saspringtās situācijās un spēju šo stresu pieņemt un kontrolēt.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar roku kustības ātruma attīstīšanu šahā

Roku kustības ātrumu var sākt trenēt jau no SSG grupas, bet tikai, tad, kad audzēkņi ir apguvuši šaha pamatus tas ir figūru gājienus. To var darīt caur spēli, jo sākot šaha apgušanas ceļus audzēkņi no sākuma iemācās kā iet figūras un kā pareizi viņas iet un tikai, tad tie var ķerties klāt roku ātruma trenēšanai.

Lai skolēns sekmīgi pārvaldītu kustības, viņam jāprot novērtēt kustību telpiskos un spēka parametrus. Īpaša uzmanība tam jāpievērš jaunākajā skolas vecumā, tādēļ šajā laikā

vingrinājumi jāveic ar lielu un mazu amplitūdu, ātri un lēnām, ar lielāku un mazāku spēku. Bērni ātrāk iegaumē daudzveidīgas kustības. Prasme diferencēt kustību parametrus ir motorisko kustību pamats. Šī prasme nav atkarīga no fizisko īpašību attīstības pakāpes, piemēram, skolēnam var būt attīstītas spēka vai ātruma īpašības, taču viņš neprot spēcīgi izpildīt atspērienu vai racionāli pārvietot smagu priekšmetu. Skolēnam noteikti jāizprot kustību apguves secība.⁸

Lai gan visi bērni it kā attīstās un aug pēc vienotām likumsakarībām, tomēr ir novērojamas atšķirības. Piemēram vides apstākļi, kas šogad Latviju sagaidīja ar lēkājoshiem laikapstākļiem. Tā, piemēram, audzēknes, kuras nāca uz šaha nodarbībām februārī grūtāk varēja pildīt šaha riekstus, jo brīžiem šaha telpās bija vēsi, bet zēni, kurus temperatūras izmaiņas neietekmēja bija vienalga viņi apguva tēmu neatkarīgi no temperatūras.

Nozīmīga īpatnība ir bioloģiskais vecums, kas norāda uz visa organisma orgānu un to sistēmas fizioloģisko attīstības pakāpi, kura ir tiešā sakarībā ar fizioloģisko potenciālu kā treniņu nodarbībās, tā arī sacensību darbības laikā.⁹

Tāpēc diviem bērniem, kuriem ir vienāds anatomiskai vecuma – garums, ķermeņa svars, var būt atšķirīgs bioloģiskais vecums un līdz ar to atšķiras spējas realizēt treniņu slodzes un sacensību darbības.

Kā, piemēram, V20 šaha programmā uzsver to, ka šahā nometnēs ir jāpiedalās sākot ar MT-2 grupām, kas autores prāt ir nepareizi, jo nometnes ir jāveido jau sākot no SSG grupām, jo īpaši, lai audzēkņi pierastu pie tā, ka papildus šaha nodarbībām ir jātrenējas arī fiziski, ko lielākā daļa nometņu dara. Tā pat ir arī ar kontrolnormatīviem (fiziskajiem), kuru šahistiem nav. Ir kontrolnormatīvi tādi kā teorijas zināšana, atklātņu apgūšana, bet fizisko normatīvu nav, kaut arī šahā var mērīt gan rokas spēku, gan koncentrēšanos, gan stāju ar to pašu flamingo testu.

Zēni vecumā no 6 līdz 9 gadiem un meitenes vecumā no 6 līdz 8 gadiem labprāt piedalās fiziskajās aktivitātēs. Būtiskākais uzdevums šajā vecumā ir sekmēt daudzveidīgu kustību apguvi un vispusīgu fizisko attīstību, integrējot kognitīvo un emocionālo attīstību. Šajā posmā bērniem vēlams apgūt sporta ābeci, t. i., turpināt pilnveidot pamatkustības

⁸ Jansone, R. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās : metodiskais līdzeklis / materiāla autori: Rasma Jansone, Andra Fernāte.*

⁹ Krauksts, V., & Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. (2006). *Treniņu teorijas pamati : (bērni un pusaudži) / Viesturs Krauksts ; [Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija].* Rīga: Drukātava.

(soļošanu, skriešanu, lēkšanu) un prasmes (mešanu, tveršanu) un attīstīt koordināciju (piemēram, līdzsvaru, telpas izjūtu). Sporta ābece apguvei izmanto daudzveidīgu inventāru un spēka vingrinājumus atbilstoši sava ķermeņa masai. Šajā vecumposmā nozīmīgas ir skolēna ikdienas fiziskās aktivitātes.¹⁰

Augstāk minētais citāts no Rasma Jansones un Andra Fernātes metodiskā līdzekļa ļoti skaidri rāda to, ka abiem dzimumiem šajā vecumā patīk piedalīties fiziskajās aktivitātēs, tāpēc attīstot un mācot audzēkņus attīstīt roku ātrumu šahā ir jāizmanto pirmkārt jau rotaļu metode, jo šis vecums (MT-1) audzēkņiem ir vecums, kad rotaļa palīdz audzēkņu uztvert vieglāk informāciju un caur spēli šo īpašību trenēt un tālākā laika gaitā attīstīt.

2.4. Roku kustības ātruma attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Latvijā šahistiem ir uzskats, ka šahs ir tikai spēle, kur jāsež pie galda un viss, bet ar vien vairāk pasaules mēroga zvaigznes uzsver to, ka šahā ir jātrenējas papildus ne tikai likt figūras pa šaha galdiņu, bet arī jāpilda papildus vingrinājumi un uzdevumi, kas palīdz gan ātrumam, gan trenē koncentrēšanos u.c.

Pēc Izglītības un zinātnes ministrijas plānojuma izriet, ka SSG grupas un MT-1 grupas nedēļā trenējas līdz 8.stundām un šajās 8.stundās ir jāiekļauj tikai taktiskie treniņi bez fiziskās sagatavošanas, jo šaha programmas apguvei sākuma grupām nav paredzēti ne kādi fiziskie vingrinājumi.

Ātruma tehnikas attīstīšanas metodes ir dažādas, kā, piemēram, viena no svarīgākajām ir reakcijas un uztveres ātruma trenēšana, kas palīdz atpazīt taktiskos motīvus un pozicionālas idejas. Kā, piemēram, blica partijas vai arī 30.sekunžu partijas atrisinājuma meklēšanas uzdevums. Domāšanas un ātruma attīstīšana ir jāsāk trenēt jau no SSG grupas un mūsdienā laikā ļoti labi palīdz šaha programmas, kā, piemēram, šaha treniņu interneta platforma lichess.org, kur audzēkņi var uz laiku pildīt šaha riekstu pozīcijas un veikt laika kontroles vingrinājumus.

¹⁰ Jansone, R. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās : metodiskais līdzeklis / materiāla autori: Rasma Jansone, Andra Fernāte.*

Šahā slodze pārsvarā ir emocionāla, intelektuāla un arī psiholoģiska. Ir būtiski pie slodzes dozēšanas ņemt vērā gan nogurumu, gan audzēkņu koncentrēšanās spējas, gan citus faktorus, kas ietekmē slodzi.

Slodzi var palielināt pakāpeniski, sākt ar vienkāršiem uzdevumiem, tad palielināt uzdevumu skaitu, tad mēģināt samazināt laiku pie lēmumu pieņemšanas. Piemēram, no sākuma audzēkņi uz laiku liek šaha figūras uz galdiņa, pēc laika audzēkņi mēģina likt vieglas pozīcijas uz galdiņa, pēc tam papildus var dot likt figūras uz galdiņa, bet ar vienu roku. Jāņem vērā, ka šahisti ir labroči un kreīli un krieliem jau treniņu sākumā ir jāmāca likt figūras tam ērtākā veidā, bet nevar aizliegt audzēkņiem, kurš ir kreilis likt figūras ar labo roku, jo tas stimulē otras rokas attīstīšanu un šahā tas ir liels plus, jo ja spēlētājs var izmantot, gan labo, gan kreiso roku, tad tas pats izvēlās ar, kuru roku patijas laikā likt figūras un pārslēgt pulksteni, jo šajā gadījumā šis audzēkņis spēlēs ar to roku, kura ir tuvāk pulkstenim tā ietaupot laiku un ātrāk pārslēdzot pulksteni.

Slodze ir jāpielāgo vecumam, sagatavotības līmenim, nervu sistēmas īpatnībām, pieredzei un ieinteresētībai. Lai palielinātu treniņu slodzi, ir jāizprot treniņu metodes, jo tas nepieciešams veidojot labas treniņu programmas un plānojot ilgtermiņa treniņu procesu. Pakāpe, ar kādu bērni un pusaudži var palielināt savas fiziskās darbaspējas, tiešā veidā ir atkarīga no fiziskās slodzes apjoma, kvalitātes, kura tiek īstenota nodarbību laikā.

Galvenie principi, lai efektīvi attīstītu roku ātrumu šahā ir regularitāte, īsi, intensīvi treniņi, precizitātes saglabāšana lielā tempā, slodzes palielināšana un neatņemama daļa ir kļūdu analīze.

2.5. Roku kustības ātruma attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Visos sporta veidos ātrumam ir ļoti nozīmīga loma, jo vairums gadījumos jaunajam atlētam jāprot veikt ātras kustības, ātri reaģēt vai ātri mainīt kustības virzienu. Katrā sporta veidā ir raksturīgas specifiskā ātruma izpausmes un, protams, arī to trenēšanas formas. Tomēr, lai sekmīgi varētu attīstīt izvēlēta sporta veida raksturīgākās ātruma izpausmes, jau vecākiem un, protams, arī treneriem, ir būtiska loma jauno sportistu noslogošanā ar ātruma slodzēm.¹¹

¹¹ Krauksts, V., & Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. (2006). *Treniņu teorijas pamati : (bērni un pusaudži) / Viesturs Krauksts ; [Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija]*. Rīga: Drukātava.

Roku kustības ātruma tehnikas attīstīšanu MT-1 grupas audzēkņiem ir jābūvē pakāpeniski, bez pārmērīgas slodzes uzlikšanas. Papildus tam ārpus šaha nodarbībām šo ātrumu ir iespējams trenēt mājās nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm. Kā, piemēram, Rīgas šaha skolas audzēknis papildus šaha nodarbībām apmeklē hokeja nodarbības jau no mazotnes un mēģinot sevi blicā partijās viņam rokas jau ir ātras un uztrenētas, jo hokejā ir daudz dažādu vingrinājumu rokām, kas ir gan roku motorika, gan rokas pierod pie slodzes un blicis šim audzēknim padodas ļoti labi.

„Mūsdienu sporta praksē sagatavošanās procesā ir vērojamas trīs pieejas. Pirmā sportists cenšas startēt pēc iespējas biežāk, sasniegt augstus rezultātus katrās sacensībās. Otrā sportists dod priekšroku nelielam sacensību skaitam, bet vislielākā uzmanība tiek pievērsta sezonas galvenajām sacensībām. Trešā – sacensību darbība ir aktīva, bet ļoti diferencēta: sagatavojošās un kontroles sacensības ir sagatavošanās līdzeklis, kurās nav jāsasniedz augsti rezultāti, jo sagatavošanās sistēma ir virzīta uz augstu rezultātu sasniegšanu atlases un, it īpaši, - galvenajās sacensībās. Trešo pieeju speciālisti uzskata par visoptimālāko.¹²

3.tabula Roku kustības ātruma attīstīšana dažādos posmos (autores veidota)

Periods	Raksturojums	Piemēri:
Sagatavošanās periods	1. Vienkārši koordinācijas uzdevumi 2. Ritma un precizitātes uzdevumi 3. Pirkstu un plaukstu kustību uzdevumi	1. Pirkstu koordinācijas uzdevumi – uz ātrumu salikt šaha figūras uz galdiņa 2. Reakcijas uz signālu – audzēknis, kad izdzird noteiktu signālu nospiež pulksteni 3. Vienkārši galda uzdevumi ar rokām – ar abām rokām vienlaicīgi ir jārāda uz šaha galdiņa kā iet figūras (kuras izvietotas noteiktā pozīcijā)

¹² Grasis, Dzenis, Grāvītis, Knipše, Brēmanis, Fernāte, ... Jumava. (2022). *Trenera rokasgrāmata / galvenais redaktors Nils Grasis ; redaktori: Andris Dzenis, Uldis Grāvītis, Gundega Knipše ; Latvijas Treneru tālākizglītības centrs*. (Atkārtots izdevums.).

Speciālās sagatavošanas periods	1. Ātri figūru pārvietošanas uzdevumi 2. Pulksteņa nospiešanas ātrums 3. Koordinācijas testi	1. Eirofit tests – uzsitieni uz plāksnes 2. Figūru pārvietošana uz laiku
Sacensību periods	1. Ātrspēles partijas 2. Laika kontroles vingrinājumi 3. Simulētas darbības ar stresa situācijām 4. Audzēkņu reakcija nogurumā	1. Simulēti mini turnīri ātrspēlē 2. Simulētas stresa situācijas – piemēram, partijas laikā, citi audzēkņi trokšņo
Atjaunošanās periods	1. Viegli koordinācijas uzdevumi 2. Slodzes nepaaugstināšana 3. Ātruma līmeņa uzturēšana 4. Atjaunošanās	1. Viegļas partijas uz laiku ar lielāku laika kontroli 2. Vingrinājumi ar tenisa bumbiņām – rotaļas veidā

Roku kustību ātruma attīstīšana šahā ir ilgstošs un sistemātisks process. Dažādos sagatavošanas posmos mainās treniņu saturs, intensitāte un mērķi. Efektīva roku kustību ātruma attīstīšana balstās uz taktiskās domāšanas automatizāciju, psiholoģisko noturību, regulāru praksi un pareizu slodzes dozēšanu.

2.6. Roku kustības ātruma attīstīšanas kontroles un novērtēšanas iespējas

Roku kustības ātruma attīstīšana šahā notiek pakāpeniski un ir cieši saistīta ar sportista vecumu, meistarības līmeni un sagatavošanas periodu. Dažādos treniņu posmos mainās gan mērķi, gan izmantotās metodes, līdzekļi un slodzes intensitāte.

Ir dažādas kontroles un novērtēšanas iespējas. Šahā nav metodisko materiālu, kas būtu pamats kontrolējot un vērtējot ātruma tehniku. Var izmantot kopējos Latvijas izglītības sistēmas kontrolnormatīvus, kas ļauj redzēt vai audzēknis savā grupā ir apguvis prasītās tēmas un var tikt pārcelts uz nākošo grupu.

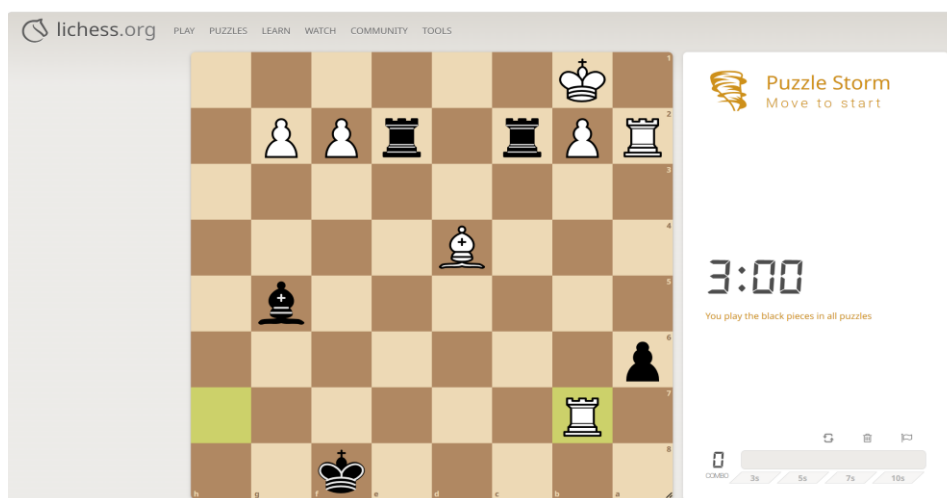
Darba autore izveidoja sev ērtākas roku kustību ātruma attīstīšanas kontroles formas:

1. Eirofit tests „Uzsitieni uz plāksnes” (Plate tappig test) – ar to var novērtēt roku kustības ātrumu, koordināciju un precizitāti

2. Reakcijas testi – piemēram, lampiņu tests, kad audzēknim priekšā ir 3 lampiņas, kurās slēdzas iekšā gaismas signāls un audzēknim ir jānospiež cik vien ātri var šo lampiņu, kura ir iedegusies

3. Veidot video analīzi – turnīros filmēt audzēkņu gala spēli, kad laika limits ir mazs un pēc tam analizēt, roku kustības, pareizu figūru satvērienu, precizitāti, izpildes stabilitāti

Šobrīd ļoti aktuāli ir datoranalīze, kad var novērtēt gājienu precizitāti, reakcijas kvalitāti, kļūdu smagumu. Ir speciāli uzdevumi, tādi, piemēram, kā šaha rieksti, kurus ir jāpilda uz laiku – šeit ir nianse, jo autores prāt roku kustības ātruma attīstīšanai šie testi neder, jo audzēknis pieradina roku pie šaha figūrām un noteikta ķermeņa stāvokļa pie šaha galdīņa, šie testi vairāk der reakcijas ātruma trenēšanai, jo audzēknim ir savādāka poza pie datorgalda un roku kustības ir citas, jo rokas strādā ar datorpeli nevis šaha figūru. Šādas programmas ir Stockfish, ChessBase vai, piemēram, Lichess.org vai kādu citu. (skatīt 1.attēlu)



1.attēls Lichess.org analizēšanas platforma

Roku kustības ātruma attīstīšanas kontrole un novērtēšana šahā ļauj efektīvi sekot sportista attīstībai un uzlabot treniņu procesu. Kontroles sistēmai jābūt regulārai, objektīvai un daudzpusīgai.

Lai rezultāts būtu objektīvs ir svarīgi testus, to pašu eirofit testu veikt korekti, piemēram, pēc kritērijiem izvietot objektus uz kuriem jātur plaukstas un jāuzsit ar roku, vai, piemēram, reakcijas testā ar gaismiņām izvietot gaismiņas vienā attāluma vienu no otras un ērtā pozīcijā, nevis divas blakus un trešo daudz tālāk, kad pildot testu audzēknis stipri piepūlesies, lai iazsniegtu trešo lampiņu. Visi šī augstāk minētie testi ir jāpilda biežāk, gan starpposmos, gan pēcsacensību periodā, gan pirmsacensību periodā, lai redzētu vai testa rezultāti ir ualbojušies vai ir lejupslīde vai otrādāk ir pozitīva dinamika.

2.7. Audzēkņu roku kustības ātruma attīstīšanas dinamikas novērtēšana

Darba autore vērtējot speciālo fizisko sagatavošanu izmantoja Eirofit testa uzsitieni uz plāksnes testu. Uzsitieni uz plāksnes ļauj analizēt audzēkņu locekļu kustības ātrumu, koordināciju un koncentrēšanos. Pielikumā vērtēšanas tabula ar procentiņu robežvērtējumiem.(skat.2.pielikumu)

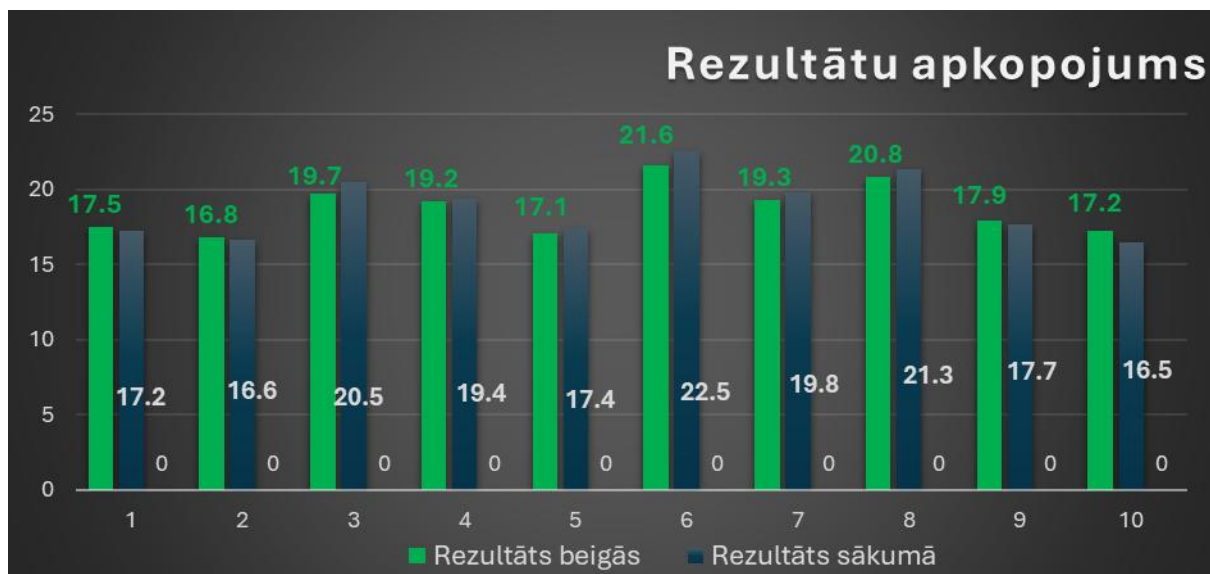
Darba autore vērtēja MT-1 grupas 10 audzēkņus, kas pirma testa pildīšanas tika instruēti un ar demonstrēšanas metodi tika parādīts kā pareizi veikt testu.

Darbam nepieciešams - Augumam piemērota augstuma galds ar 2 izkrāsotiem apliem, kuru diametrs - 20 cm, attālums starp abu aplu centriem - 80 cm, starp apliem vidū novietots taisnstūris (10 X 20 cm), hronometrs.

Darba gaita - audzēknis kreiso roku (kreīli - labo) uzliek uz taisnstūra, bet labo - pāri kreisajai uz apla. Maksimālā ātrumā pārvieto labo roku no 1 apla uz otru (skatīt 2.attēlu.). Kreisā roka paliek nekustīga uz taisnstūra. Testa ilgums - 25 cikli (1 cikls - labā roka skar abus apļus). Hronometru ieslēdz testu uzsākot, un apstādina, kad veikti 25 cikli. Fiksē rezultātu ar precizitāti līdz 0,1 sekundeī. Reģistrē testa rezultātus tabulā.



2.attēls. Testa "uzsitieni uz plāksnes" izpilde (MI
veidota)



1.diagramma „Uzsitieni uz plāksnes” rezultātu apkopojums

Kā redzams 1.diagrammā, tad prakses sākumā(tumši zilās kolonnas), audzēknis Nr.1testu izpildīja 17,2 sekundēs un prakses beigās to izpildīja 17,5 sekundēs un viņa rezultāts neuzlabojās. Šis audzēknis ikdienā nav ļoti aiktīvs un viņa rezultāts palika sliktāks nekā pirmajā reizē. Audzēknis Nr.2 pirmo reizi pildot testu to izpildīja 16,6 sekundēs un beigās arī viņa laiks bija sliktāks, jo testu beigās izpildīja 16,8 sekundēs. Šis audzēknis kādu laiku bija slimojis un neapmeklēja šaha nodarbības, kas redzams pēc rezultāta, ka tas nav uzlabojies. Audzēknis Nr.3 prakses sākumā testu izpildīja 20,5 sekundēs un beigās uzlaboja savu rezultātu par 0,08 sekundēm, kas ir ļoti labs rezultāts, jo šis audzēknis aktīvi pirms nodarbībām vingrināja rokas un papildus tam pildīja tenisa bumbiņas vingrinājumus ārpus nodarbībām. Audzēknis Nr.4 savu rezultātu beigās uzlaboja par 0,02 sekundēm, kas arī ir uzlabojums un tam nebija lejupslīde. Audzēknis Nr.4 prakses sākumā no zēniem testu izpildīja ar vislabāko laiku un pat prakses beigās uzlaboja savu laiku par 0,03 sekundēm. Šis audzēknis papildus šaha nodarbībām ir BMX braucējs, kas pabijis jau vairākos turnīros un fiziskā sagatavotība šim audzēknim ir ļoti laba, jo pat spēle’jot ātrā šaha partijā audzēkņa rokas jau ir labi trenētas un tām ātruma spējas ir ļoti labas.

Vērtējot Audzēkni Nr.6 viņas rezultāts ir viens no labākajiem starp meitenēm, prakses beigās pildot testu viņa savu rezultātu ir uzlabojusi par 0,11 sekundēm, kas ir ļoti labs rādītājs it īpaši, ka viņa ir vieglatlēte un viņai ir laba fiziskā sagatavotība. Audzēknes Nr.7 rezultāts sākumā bija 19,8 sekundes, beigās tas uzlabojās par 0,05 sekundēm, šī audzēkne ļoti aktīvi trenēja rokas un nodarbības sākumā pildīja vingrinājumus ļoti tehniski pareizi. Audzēknes Nr. 8 rezultāts uzlabojās par 0,05 sekundēm, jo pirmajā reizē izdevās izpildīt testu tikai ar trešo

mēģinājumu, un beigās audzēkne saņemās un izpildīja testu daudz labāk. Audzēkne Nr.9 pirmo reizi testu izpildīja 17,9 sekundēs, bet beigās viņas rezultāts neuzlabojās, bet gan mazliet pasliktinājās par 0,02 sekundēm, kas bija prognozējams, jo pildot testu prakses beigā audzēkne bija pārgurusi, ko skaidroja arī ar intensīviem deju mēģinājumiem pirms liela turnīra. Audzēkne Nr.10 ir MT-1 grupas labākā šahiste un arī pildot testu viņai bija labākais rezultāts no visiem pat zēnu konkurencē, diemžēl prakse beigās viņa savu rezultātu neuzlaboja, jo kā pati audzēkne minēja viņa bija pārgurusi no skolas pārbaudes darbiem.

3.tabula „Uzsitieni uz plāksnes” skaitliski rezultāti (autores veidota tabula)

Testa „uzsitieni uz plāksnes” rezultāti		
Audzēknis	sāukumā	beigās
Audzēknis Nr.1	17.2	17.5
Audzēknis Nr.2	16.6	16.8
Audzēknis Nr.3	20.5	19.7
Audzēknis Nr.4	19.4	19.2
Audzēknis Nr.5	17.4	17.1
Audzēkne Nr.6	22.5	21.6
Audzēkne Nr.7	19.8	19.3
Audzēkne Nr.8	21.3	20.8
Audzēkne Nr.9	17.7	17.9
Audzēkne Nr.10	16.5	17.2

Kā redzams 3.tabulā, tad tomēr zēniem kopvērtējumā rezultāti ir sliktāki un meitenēm tie ir labāki, bet tikai ar šo testu ir grūti analizēt ātruma attīstīšanu MT-1 grupas audzēkņiem, jo arī laika limits, kas tika dots, lai šo ātrumu trenētu nav pietiekami garš, jo ir dažādi kritēriji, kas ietekmēja rezultātus, tādi kā ieskautes darbi, audzēkņu slimošanas un šajā periodā bija arī daudz brīvlaika dienu, gan martā skolēnu brīvlaiks, gan Lieldienu brīvdienas, gan maija brīvdienas, kas arī ir iemesls tam, ka kādas nodarbības izkrita un audzēkņi mazāk trenēja un attīstīja šo roku kustības ātruma izpausmi.

Apkopojot rezultātus šīs MT-1 grupas audzēkņiem nav lejupslīdes un rezultāti testa beigās ir uzlabojušies.

Darba autore nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Būtisks faktors testa pildīšanas laikā ir kvalitatīva audzēkņu sagatavošanā un pirms testa mēģinājumi
2. Tie audzēkņi, kas aktīvi pildīja vingrinājumus treniņu sākumā un papildus trenēja un attīstīja roku kustības ātrumu ir uzlabojuši savus rezultātus

3. Darba autore izveidoja priekšlikumus Rīgas šaha skolai ar ieteikumiem kā uzlabot un attīstīt ātrumu(šaha spēlē) MT-1 grupas audzēkņiem, ar kuriem var iepazīties 5.nodaļā Papildus speciālo fizisko īpašību attīstīšanai tādai kā roku kustības ātruma attīstīšanai darba autore izvēlējās izpētīt novērojuma veidā stresa noturību MT-1 grupas audzēkņiem.

Stresa noturība ir cilvēka spēja saglabāt emocionālo līdzsvaru, paškontroli un darba spējas stresa, spriedzes vai sarežģītu situāciju laikā.

Stresa noturības būtība ir spēja:

- pārvaldīt savu psiholoģisko un fizisko reakciju uz stresu;
- saglabāt mieru un koncentrēšanos;
- atjaunoties pēc emocionālas slodzes;
- nepadoties panikai vai pārmērīgam satraukumam.

Stress ir emocionāla vai fiziska spriedzes sajūta. Tas var rasties no jebkura notikuma vai domas, kas liek justies neapmierinātam, dusmīgam vai nervozam. Stress ir ķermeņa reakcija uz kādu notikumu vai izaicinājumu. Svarīgi atcerēties, ka stress ir normāla sajūta, ko piedzīvo ikviens. Termins “eistress” attiecas uz pozitīvu stresu, kas saistīts ar uzlabotu darba veikspēju un produktivitāti. Sportā tas nepieciešams, lai sportists būtu sagatavots, motivēts un koncentrējies. Distress ir negatīvs stress, kas saistīts ar veikspējas samazināšanos un negatīvu ietekmi uz veselību. Indivīda uztvere par stresa izraisītāju un pārvarēšanas resursi nosaka, vai situācija ir eistress vai distress. Eiropas Savienībā (ES) apkopotie dati liecina, -51 % no visiem strādājošajiem ziņo, ka viņu darbavietā ir ar darbu saistīts stress. Vairāk nekā puse no ES iedzīvotāju darba nespējas dienām saistīta ar darba izraisīto stresu. Sportā distress cilvēkam saistīts ar jaunu situāciju - dalību augsta līmeņa sacensībās, piemēram, sportists pirmo reizi nokļūst olimpiskajā stadionā ar astoņdesmit tūkstošiem skatītāju un ir tik lielā stresā, ka vairs nespēj koncentrēties uz savu startu, pieļauj kļūdas un nedzird trenera padomus.¹³

Stress ir baisākais šahista sapnis, ja stresu nesāk kontrolēt sākuma apmacību stadijās, tad vēlāk audzēknim būs ļoti problemātiski tik galā ar stresu, jo ar katru gadu stress pieaugs, jo audzēkņi ar katru nākošo apmācību gadu apmeklē un piedalās arvien vairāk sacensībās.

Autores prāt stresu šahā var pieskaitīt pie speciālām fiziskām īpašībām, jo stress ir speciāls kritērijs, kuru jāmacās kontrolēt un jāpilnveido ar speciāliem vingrinājumiem un jāapgūst tā kontrole ar speciālu līdzekļu, treniņu palīdzību. Stress ir faktors, kas ietekmē tehnisko darbību izpildi.

¹³ [Raksts | Arsts.lv](http://Raksts.Arsts.lv)

Zemāk apkopota novērojumu tabula, kurā darba autore novēroja audzēkņus turnīrā Baložos 10.aprīlī. Izlases kopā bija četri MT-1 grupas audzēkņi. Tabulā ir apkopoti dati par audzēkņu stresa noturību, par stresa veidu turnīra laikā un reakciju uz šo stresu.

4.tabula Stresa noturības novērojums MT-1 grupas audzēkņiem
(autores veidota)

Audzēknis	Stresa veids	Stresa situācijas apraksts	Audzēkņa/nes reakcija
Audzēknis Nr.1	Emocionāls stress	Audzēknis spēlējot šaha partiju zaudē pretiniekam šajā partijā. Zaudējums ir grūts, jo partija bija uzvarēta pozicionālā ziņā un audzēknis kļūdījās vienā gājienā un zaudēja šo partiju.	Pēc partijas audzēknis mierīgi salika figūras pareizā to novietojumā uz galdiņa un aizgāja uz citu telpu, lai izraudātos. Trenere pēc mirkļa pienāca un izrunāja situāciju. Pēc paraudāšanas audzēknis padzērās ūdeni un atkal bija uz sliedēm.
Audzēkne Nr.2	Emocionāls stress	Audzēkne spēlēja partiju ar laika kontroli un uz partijas beigām palika mazāk nekā minūte un sākās satraukums un nervozitāte, ka nepietiks laika, lai partiju pabeigtu.	Audzēkne pabeidza šaha partiju ar uzvaras punktu. Kad sāka palikt mazāk laika audzēkne mierīgi domāja gājienus un izmantoja laiku, kad pretinieks domāja. Ātri pārlika figūras un ātri pārslēdza pulksteni, saņēmas un mierīgā tempā, bet ar ātru reakciju uzvarēja partiju.
Audzēkne Nr.3	Akūts stress	Partijas laikā audzēkne izdarīja neiespējamu gājienu un tika pasaukts tiesnesis, bet audzēkne mēģināja apstrīdēt tiesnesi, ka viņai ir taisnība. Pēc laika atkal tika izdarīts neiespējams gājiens un tika	Pēc partijas audzēkne dusmojās, bet mierīgi salika figūras atpakaļ uz šaha galdiņa un aizgāja prom. Šis stress bija īslaicīgs reaģējot uz neparedzētu situāciju, bet nākošās partijas stress pazuda

		pasaukts tiesnesis, kas paziņoja, ka audzēknei ir zaudējums. (turnīra noteikumos atrunāts, ka divi neiespējami gājieni un automātiski zaudējums)	un audzēkne turpināja partijas mierīgā stāvoklī.
Audzēkne Nr.4	Emocionāls stress	Pirms turnīra audzēkne pa telefonu sastrīdējās ar mammu, par to, ka, ja dabūs divus un vairāk punktu varēs rīt neiet uz skolu. Vecāks teica, ka nevarēs tā. Audzēkne sāka pirmo partiju sanervozējusies, dusmīga un šī emocijas pārvērtās stresa situācijā, kad spēles laikā emocijas pārvērtās stresā un audzēkne nevarēja vairs koncentrēties partijai, jo stress pārspēja to un spēles iznākums bija negatīvs.	Pēc spēles audzēkne nesalika figūras un aizgāja raudādama prom. Trenere izrunāja situāciju ar audzēkni, pateica, ka sazvanīsies ar vecākiem un izrunās to. Audzēkne vēlreiz tika instruēta par šaha noteikumiem, par partijas nobeigumu un figūru salikšanu uz galda un atgriezās, lai saliktu figūras. Nākošās partijas turpinājās mierīgā tempā, jo trenere apsolīja, ka izrunās šo ar vecākiem (bet nesolīja, ka varēs neiet rīt uz skolu).

Novērojuma gaitā darba autore nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Stresa noturība audzēkņiem, it īpaši MT-1 grupā ir ļoti būtiska, jo šeit jābūt atbalstam gan no vecāku puses, gan no trenera puses, jo audzēkņiem šajā vecumā ir vajadzīgs atbalsts un piemērs tam, ka stress ir dabiska lieta un to ar laiku var iemācīties kontrolēt.
2. Novērojuma laikā darba autore izjuta emocionālu spriedzi un arī stresu, jo turnīra gaitā bija ne tikai jāpalīdz tiesāt turnīru, bet paralēli jāseko līdzi audzēkņiem un viņu emocionālajam stāvoklim un jābūt blakus, lai atbalstītu pēc pārdzīvotas stresa situācijas
3. Katrs audzēknis ir individuāls un katram jāatrod sava pieeja, ir ļoti būtiski vēltīt savu uzmanību katram audzēknim un arī ar savu piemēru un atbalstu mācīt šo audzēkni, ka stresu var kontrolēt un pārdzīvot un pēc laika turpināt tālāk dalību turnīrā

4. Audzēkne Nr.4 pirms turnīra jau bija ar interesantu garastāvokli, bet darba autore bija pārāk aizņemta ar palīdzību pulksteņu uzstādīšanā pirms turnīra, ka nepaspēja ar audzēkni izrunāt viņas emocionālo stāvokli, kas liecina, ka arī treneri var nepieņemt visas būtiskās lietas

5. Lai kontrolētu stresu un dažādas stresa situācijas ir treniņu plānos jāiekļauj stresa noturības vingrinājumi, piemēram, tādi kā simulācijas situācijas, kas atveido stresa situācijas, jo šīs simulācijas vingrinājumi māca audzēkņus kontrolēt stresu, pielāgoties tam un trenēt savu emocionālo noturību

3. ŠAHA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

Šahā tehniskā sagatavotība ir nozīmīga sportiskās meistarības sastāvdaļa, kura nodrošina pozitīvu spēles iznākumu un efektīvu spēles gaitu. Šahā spēles kvalitāti ietekmē gan tehniskās prasmes, gan fiziskās, gan psiholoģiskās īpašības, īpaši roku kustības ātruma, koordinācija, stresa noturība un izturība spēlējot garas partijas.

Sportista tehnisko sagatavošanu izprot kā mācību-treniņu procesu, kurā tiek apgūtas zināšanas, prasmes un iemaņas, kā arī pilnveidota sporta veidā nepieciešamo kustību izpilde.¹⁴

Šaha nepieciešamā kustību izpilde ir jāsāk trenēt jau no SSG grupas un liela nozīm ir sākt pareizi trenēt to. Kā, piemērs, ir Rīgas šaha skolas audzēknis, kas uzsākot šahista gaitas sporta skolā vienmēr sēdās uz ceļiem un šobīd darba autore vēroja šo audzēkni un vairāku gadu garumā audzēknis ir tik ļoti pīreadis pie šīs pozas, ka ar grūtībām to maina, bet šī poza ir pretrunā ar ergonomiski pareizu sēdēšanu uz krēsla un tas ietekmē ļoti stipri spēles gaitu, jo sežot šādā pozā sāk tirpt kājas un audzēknis sāk dīdīties, partijās, kur jāpieraksta gājieni ir grūtības, jo sēžot pie galda augstākā pozīcijā ir grūti veikt partijas pierakstus, no šī izriet, ka jāvēro ir audzēknis jau pirmajos treniņos un jāmaca pareizi ne tikai spēlēt, bet gan sēdēt, gan pareizi sist figūras u.c.

Darba autore kā analizējamo tehnisko paņēmieni izvēlējās kombināciju „dakša”, kas šaha spēlē ir zirga uzbrukums vairākām figūrām ar neizbēgamu kādas pretinieka figūras iegūšanu.

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Šahista tehniskā sagatavotība lielā mērā raksturo tā spēju ātri un efektīvi izpildīt spēles darbības sacensībās vai treniņos. Ta ir svarīga, jo palīdz spēlētājam efektīvi realizēt taktiskās un stratēģiskas spēles idejas. Ļoti nozīmīga šī tehniskā sagatavotība ir blica (ātrspēles) partijās un rapid partijās(klasiskais šahs, kur spēles laika limits ir vairāk par 5 minūtēm), šajās partijās laiks ir būtisks parametrs, kas prasa precīzu darbību izpildi.

Amerikas Savienoto valstu Vajomingas universitātes pētnieki uzsver, ka kustību automatizācija un koordinācija palīdz sportistiem saglabāt stabilu darbības kvalitāti arī paaugstinātos stresa apstākļos.¹⁵

¹⁴ Ābele, A. (2009). *Sporta psiholoģijas pamati / Agita Ābele*. Rīga: RaKa.

3.2. Šaha tehnikas sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Šaha tehniskā sagatavotība ir spēlētāja spēja izmantot šaha elementus partijas laikā, kas sastāv no precīziem gājieniem, kombinācijām, atklātnēm, pozicionālajām idejām, vidusspēles, beigu spēles un spēju izplānot vairākus gājienus uz priekšu. Tā ir viena no galvenajām šaha spēlētāja meistarības sastāvdaļām līdzās taktiskajai, psiholoģiskajai un fiziskajai sagatavotībai.

Šaha tehnisko sagatavotību var klasificēt dažādi. Autore sagatavoja viņasprāt praktiskāko klasifikāciju, kas ir saprotama dažāda vecuma šaha spēlētājiem un citiem šaha entuziastiem.

1. Atklātņu tehnika – ietver sevī atklātnes principus, tipiskākās shēmas un gājienu paredzamību, tempa attīstīšanu, karaļa figūras izvietojumu drošā pozīcijā, centra kontroli. Atklātņu tehnika vairāk ir saistīta ar sākumspēles pozīcijām.

2. Taktiskā tehnika – vairāk saistīta ar īstermiņa kombinācijām un gājienu aprēķināšanu. Tā ietver sevī kombinācijas, tāda kā „dakša”, „upuris”, „sastība” u.c.

3. Pozicionālā tehnika – šī tehnika strādā ilgtermiņā tas ir visas partijas laikā. Tā ietver sevī vājumu izmantošanu, figūru attīstīšanu, bandenieku struktūru, līniju un diagonāļu kontroli.

4. Gala spēles tehnika – šī tehnika saistīta ar beigu pozīcijām un noslēguma partijas stadijām. Tā ietver sevī karaļa aktivizāciju, bandinieku izvešanu, torņu galotnes un arī matošanas tehniku.

5. Praktiskās spēles tehnika – kas ietver laika izmantošanu savā labā, spēju spēlēt stresa situācijās, kļūdu samazināšanu, psiholoģisko notrūbi un stabilitāti turnīros.¹⁶

Tehnisko sagatavotību šahā var attīstīt dažādos veidos. Zemāk darba autore kā piemēru apraksta dažus no šiem paņēmieniem:

- Taktikas uzdevumu risināšana
- Atklātņu un partiju analīze
- Treniņpartijas
- Datoranalīze
- Klasisko partiju izspēle u.c.

¹⁵ Ahmed MM, Yang G and Gaweesh S (2020) Assessment of Drivers' Perceptions of Connected Vehicle–Human Machine Interface for Driving Under Adverse Weather Conditions: Preliminary Findings From Wyoming. *Front. Psychol.* 11:1889. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01889

¹⁶ Alekhine, A. (n.d.). *My Best Games of Chess, 1908-1937*. Russell Enterprises.

3.3. Kombinācijas „dakša” saistība ar fizisko sagatavotību

Kombinācija „dakša” viena pati par sevi ir taktiskais paņēmieni, bet darba autore ņem šīs kombinācijas „dakša” saistību ar roku kustības ātruma attīstīšanu un kombinācija tiek savienota ar fizisko sagatavotību. Jo, ja cilvēks ir fiziski aktīvs, tad arī labāk sagatavojies tehniskajiem elementiem, jo kognitīvās spējas strādā efektīvāk. Jo veiksmīgāk pieleito šo kombināciju, jo tā labāk var ietekmēt šahista fizisko sagatavotību.

Lai veiktu kombināciju „dakša” sākuma stadijā audzēkņiem ir jāiemācās koncentrēties un zināt šīs kombinācijas pielietošanas elementus, tādus kā pareiza zirga figūras ievietošana, vairāku gājienu uz priekšu skaitīšana, laika trūkuma momentā šeit spēlē lielu lomu tieši šīs rokas kustības ātrums apvienojumā ar stratēģisko domāšanu, jo tikai kopā analizējot gājienu uz priekšu un plānojot spēles gaitu, šo kombināciju var pielietot, jo šaha spēlē nevar cerēt uz veiksmi, jo šahists pats šo veiksmi veido partijas laikā. Bet šīs situācijas ir vairāk pielietojamas blitz partijās, kur laika kontrole ir zemāka par piecām minūtēm un būtiska nozīme ir roku ātrumam un ātrai reakcijai partijas nobeiguma laikā.

3.4. Tehnisko paņēmienų apgūšanas posmi un metodes

Audzēkņu tehnisko paņēmienų apgūšanai un vērtēšanai autores prāt ir teorētisks uzdevums. Ja mēs pieņemam, ka taktika ir konkrēts elements, uzdevumā piemēram “dakša”, tad tehnika būtu spēja to dakšu ieraudzīt pielietot partijā. Un kā to nomērīt būtu diezgan sarežģīts algortims.

Lai sāktu apgūt tehniskos paņēmienus šahā pirmais, ko jāizdara ir jāiemācās pašu figūru gājieni. Tas ir stūrakmens šahā. Tā pat kā basketbolā, ja audzēknis nemāk skriet visu laiku krīt, tad no sākuma ir jāapgūst šī skriešana un, tikai pēc tam var ķerties klāt pie bumbas un mešanu grozā, šahā ir tas pats. Mēs apgūstam no sākuma figūras un, tad ķeramies klāt tehniskajiem paņēmieniem.

Lai optimizētu tehnisko sagatavošanu, jāievēro šādi tehniskās sagatavošanas principi:

- Sportists praktizē tikai adekvātu tehnikas modeli;
- Apgūto tehniku pēc iespējas ātrāk pielieto treniņos;
- Mācot tehnikas elementus, vingrinājumi ir īslaicīgi un tos atkārto bieži;
- Optimāli izmanto šaha inventāru;
- Treniņos veido patīkamu atmosfēru, uzsver. (N.Grasis 2003.)

Darba autore tehnisko paņēmienu apgūšanas posmus un metodes apraksta par MT-1 grupas audzēkņiem, kas tika pielietots prakses laikā.

Tā kā MT-1 grupas audzēkņiem šis ir otrais mācību gads, tad savas pamata zināšanas viņi jau bija ieguvuši SSG grupas treniņos. Daļa no audzēkņiem pirmo mācību gadu šaha skolā apguva tikai figūru gājienus un gada ietvaros papildus tika apgūta tikai tāda lieta kā sākuma pozīcija, vidus pozīcija un tika uzsākts apgūt dažus tehniskos paņēmienu. Šo sākuma apgūšanas posmu var definēt kā iepazīšanās posmu. Uzsākot MT-1 grupas gaitas audzēkņi padziļinātāk sāka apgūt dažādas kombinācijas, tādas kā „dakša”, līnijas iegūšana, matošana ar torņiem vai dānu u.c. Šajā posmā izmantotās metodes ir – demonstrēšanas, atkārtošana, skaidrojums un vizuālie piemēri. Tālāk seko sākotnējās apguves posms – šajā posmā parādās vairāk kļūdu, audzēkņiem biežāk ir jautājumi trenerim par tēmu un šajā posmā audzēkņi apgūts tehniskos paņēmienu jau padziļinātāk. Šajā posmā pēc autores domām ir jāiekļauj fiziskie vingrinājumi, dažādi koordinācijas uzdevumi un jāsāk ieviest uzdevumu izpildi bez laika kontroles, ja iepazīšanās posmā audzēkņiem tomēr minimāli ir jāliek laika kontrolē, tad šajā posmā audzēkņi var veikt darbības bez laika kontroles. Šajā posmā jāpieleito atkārtojuma metodi, daudziem audzēkņiem jau var dot individuālus vingrinājumus. Tad trešai ir pilnveidošanas posms, kad audzēkņi jau apguvuši svarīgākos tehniskos paņēmienu un šos paņēmienu ir aktīvi jāsāk izmantot. Šajā posma palielinās darbību ātrums, kļūdu skaits ir samazinājies, kustība spaliek koordinētākas, jo audzēkņi ir apguvuši šaha tehnikas pamatprincipus. Šeit būtiski ir izmantot atkārtojuma metodi, kas šajā ir viena no svarīgākajā, jāsāk veikt uzdevumus ar laika kontroli un pielāgot laika kontroli sacensību situācijām, šajā posmā audzēkņiem ir ieteicam praktizēt ārtspēles partijas un vingrinājumus un koordinācijas un stresa noturības uzdevumi šeit arī tiek pielietoti.

Pēdējais posms ir tā saucāmais automatizācijas posms, kad audzēkņi partijas laikā darbības pilda automatizēti. Ir iegaumēti šaha noteikumi un pilnveidoti tehniskie rādītāji ,tādi kā attstīts spēks, kā, piemēram, trenējot rokas ar vingrinājumu palīdzību, apmeklējot sporta zāli un veicot dažādus ātruma vingrinājumus treniņos. Šajā posma ir būtiski veidot simulācijas situācijas, ārtspēles partijas un dažādus vingrinājumus, lai trenētu stresa noturību un situācijas, kad iestājas nogurums un tas ir jāparvar.

Šahā tehnisko paņēmienu apgūšana ir pakāpenisks proces. Regulāra atkārtošana un vingrināšanās un pareizo metožu izmantošana palīdz pilnveidot tehnio pusi, kas samazina kļūdu skaitu partiju laikā.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Katrā sporta veidā ir kādas kļūdas, kaut kur vairāk kaut kur mazāk, bet būtiska loma ir tam vai šīs kļūdas uzreiz tiek labotas vai tiek ignorētas un tālākos tehnisko paņēmienų pagūšanas posmos šo kļūdu ir arvien grūtāk izlabot un koriģēt. Agita Ābele savā psiholoģijas grāmatā skaidro, ka kļūdas var rasties psiholoģisko, emocionālo un uzmanības procesu ietekmē. (A.Ābele,2009)

Kļūda – vingrinājumu izpildes novirze no tehnikas modeļa, kura būtiski ietekmē darbības rezultātu. Visas novirzes no tehnikas modeļa nevar uzskatīt par kļūdām, jo sportista individuālās īpatnības bieži izraisa novirzes vingrinājumu izpildē.¹⁷

Darba autore kā piemēru, var aprakstīt Rīgas šaha skolas audzēkni no MT-1 grupas, kura partijas sākuma pozīcijā neseko figūru attīstīšanas principiem, bet attīsta otrādāk no sākuma bandīniekus un pēc tam figūras, bet, piemēram, turnīra starp klasēm ietvaros šī audzēkne starp, meitenēm ieņem pirmo vietu un tas parāda, ka šī individuālā īpatnība nav uzskatāma par kļūdu, bet par sportista individuālu tehnisko paņēmienų.

Ir vairāki kļūdu veidi:

1. Gadījuma kļūdas. Tās ir atšķirīgas, parādās reti, nav regulāras, tās parasti ierosina kādi gadījuma apstākļi, un kopumā tās nav raksturīgas sporta darbībai. Piemēram, neierastos treniņu apstākļos vienā vai tajā pašā elementā vairākos atkārtotos mēģinājumos tiek pieļautas atšķirīgas kļūdas. Tās izzūd, tiklīdz sportists ir pieradis pie jaunās darbības izpildes vides;

2. Ierastās kļūdas. Tās ir līdzīgas, parādās periodiski, bieži vai arī atkārtojas noteiktos apstākļos, var izpausties vairākos elementos un kopumā raksturo sportista dabības stilu. Piemēram, izpildot savu sacensību darbību pēc sacensību līdera, sportists paātrina iekšējo kustību izpildes ritmu, tā nespējot parādīt savu maksimālo rezultātu. Turpretī, startējot pirms līdera, šāda kļūda neparādās.¹⁸

Darba autore savas šaha pieredzes apgalvo, ka šahā izplatītākais kļūdu veids ir ierastās kļūdas, bet bieži parādās arī gadījuma kļūdas. MT-1 audzēkņu šaha treniņos izplatītākās bija ierastās kļūdas un biežāk tās bija saistītas ar pretinieku. Kā, piemēram, daļa audzēkņu it īpaši zēnu spēlējot ar noteiktu pretinieku jau partijas sākumā teica, ka zaudēs šo partiju un tā arī

¹⁷ Grasis, Grasis, Nils, & Latvijas Treneru tālākizglītības centrs. (2006). *Trenera rokasgrāmata - 2 / galvenais redaktors Nils Grasis ; redaktori: Andris Dzenis ... [u.c.]*. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs.

¹⁸ Ābele, A. (2009). *Sporta psiholoģijas pamati / Agita Ābele*. Rīga: RaKa.

bija, bet mainoties situācijai, kad daļa klases nebija atnākusi un tie paši zēni spēlēja ar ar citas klases audzēkņiem viņi partijās šīs kļūdas vairs nepieļāva.

Tehniskās kļūdas šahā var analizēt izmantojot novērošanas metodi, piemēram, turnīros vērojot un pat filmējot noteiktu partiju var pēc tam analizēt šīs kļūdas veicot video analīzi. Veicot koordinācijas testus, veicot, piemēram, Plate Tapping Test(uzsitien uz plāksnes) un atkārtotot šos testus dažādos posmos. Var izmantot arī kļūdu skaita fiksēšanu partiju laikā un pēc tam analizēt šo kļūdu daudzumu un veikt korekciju.

Korekcijai izmanto:

- Vingrinājumus ar atkārtojuma metodi
- Reakcijas ātruma vingrinājumus
- Darbību automatizācija
- Vingrinājumu ar laika ierobežojumu u.c.

Regulāra tehnisko darbību atkārtošana palīdz veidot stabilas kustību prasmes un samazina kļūdu skaitu sacensību laikā (Platonov, 2004).

Tehnisko paņēmienu kļūdu analīze un korekcija palīdz šahsitam pilnveidot tehnisko sagatavotību. Roku kustības ātruma, koordinācijas un stresa noturības attīstīšana uzlabo tehnisko darbību precizitāti un efektivitāti spēles laikā.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Šahistiem tehnisko sagatavošanu var vērtēt dažādos veidos. To var darīt pirms sacensībām ar dažādiem pārbaudes uzdevumiem, kas ļauj novērtēt audzēkņu tehnisko prasmi, kustību precizitāti un to cik efektīva ir audzēkņa spēle. Novērtēšana palīdz veidot kvalitatīvu treniņu procesu un analizēt audzēkņu progresu treniņu, sacensību laikā.

Lai vērtētu so sagatavotību ir dažādi līdzekļi:

1. Pārbaudījumi – tādi kā video analīze, dažādi koordinācijas testi, reakcijas ātruma uzdevumi, praktiskie vingrinājumi, uzdevumi ar laika kontrolei u.c. Visos šos var vērtēt pats treneris.

2. Šaha nozares vērtēšanas kritēriji – tie ir tie paši MK.noteikumi Nr.885(skatīt 2.tabulu), kuri paredz, kas ir jāzin un jāprot MT-1 grupas audzēkņiem savā vecuma grupā un katrai šaha vecuma grupai ir pieejami šie noteikumi. Sākot ar MT-3 av vairs kontrolnormatīvi, bet gan dalība oficiālās sacensībās. Šim punktam darba autore nepiekrīt, jo katram trenerim papildus šiem valstī noteiktajiem kritērijiem vēl jāpārbauda audzēkņa zināšanas gan

tehniskajā sagatavotībā, gan fiziskajā sagatavotībā, vērtējot, piemēram, audzēkņu pozu sēžot pie šaha galda vai, piemēram, šaha sacensību (svarīgāko) noteikumu pārziņāšanu.

Treneris novērtēšanai var izmantot dažādas metodes: tādas kā novērošanas metode, vērojot audzēkni partijas alikā, veicot video analīzi, testējot audzēkni izmantojot dažādus uzdevumus, var arī analizēt audzēkņa sasniegumus, piemēram, gada garumā sacensību laikā vai šaha reitinga izmaiņas. Vai reitings ir audzēkņa vai tieši cipars ir noslīdējis zemāk, kas liecina par zemiem rezultātiem sacensībās.

Visi šie novērtēšanas veidi un metodes ļau treneriem vērtēt audzēkņu tehnisko sagatavotību un gatavību turpināt šahista gaitas un sasniegt labākus rezultātus, jo katrā sporta veidā ir audzēkņi, kas ar laiku izdeg vai tiem zūd interese nodarboties ar sporta veidu un tieši treneris ir tas, kas izvērtē audzēkni un izrunā ar viņu tālākās nākotnes prioritātes.

3.7. Audzēkņu kombinācijas „dakša” apgūšanas dinamikas novērtēšana

Tehniskās sagatavošanas vērtēšana sākas jau no pirmās nodarbības. Praktikante izmantoja kvantitatīvo pētīšanas metodi tādu kā testēšana ar uzdevumu izpildi –veidojot grafisku tabulu ar testēšanas rezultātiem sākumā un rezultātiem beigās. Autore veica mērījumus, kas arī ir dinamikas analīzes pamats un šiem mērījumiem bija izvēlēti uzdevumi, kas bija strādāšana pie progresu un paralēli trenēties ar mērķi, lai būtu uzlabojumi, pie kā autore arī pieturējās prakses laikā. Izlases kopas bija 10 audzēkņi no MT-1 grupas.

Testēšanu darba autore veica prakses sākumā un prakses beigās.

Testēšanas mērķis bija :

1. Kombinācijas „dakša” dinamikas novērtēšana MT-1 grupas audzēkņiem un rezultātu salīdzināšana.

Hipotēze: Ja audzēknis ir fiziski aktīvs ikdienā un papildus treniņu laikam trenējas arī mājās tad tā rezultāti uzdevumā „dakša” būs augstāki un tiem būs augšupejoša dinamika.

Testēšanas sākumā audzēkne iepazīstināja audzēkņus ar norises gaitu, ar iekšējās kārtības noteikumiem un uzvedības normām pildot uzdotos treneres uzdevumus. Darba autore izveidoja punktu vērtēšanas skalu. (skatīt 5.tabulu). Uzdevumu veikšanai bija dotas 5.minūtes, kas tika kontrolētas ar taimera palīdzību, katrs audzēknis sēdēja pie sava šaha galda ar 20cm atstari no sava kolēģa, katram audzēknim bija savs uzdevums ar kombinācijas „dakša” atrašanu.

5.tabula Vērtēšanas tabula kombinācijas „dakša” uzdevumam (autore veidota)

Punkti	Atšifrējums	Punktu skala par veikto uzdevumu
3	Atrisināja uzreiz	
2	Atrisināja ar otro reizi	
1	Atrisināja ar trešo reizi	
0	Neatrisināja	

Augstāk izvietotajā tabulā darba autore izveidoja vērtēšanas kritērijus, kur par uzdevuma atrisināšanu ar pirmo reizi var iegūt 3.punktus, ar otro reizi iegūst 2.punktus, ar trešo reizi iegūst 1.punktu un, ja uzdevums netiek atrisināts ar trešo reizi tiek iegūti nulle punkti.

6.tabula Uzdevuma „dakša” rezultāti pirmajā pildīšanas reizē(autores veidota)

Uzdevums: atrast pareizo gājienu pozīcijā - tēma kombinācija „dakša” 19.02.2026						
Nr.	Audzēkņa vārds	Atrisināja uzdevumu uzreiz	Atrisināja uzdevumu ar otro reizi	Atrisināja uzdevumu ar trešo reizi	Neatrisināja uzdevumu	Punktu skaits
1	Audzēkne Nr.1	3				3
2	Audzēkne Nr.2		2			2
3	Audzēknis Nr.3	3				3
4	Audzēknis Nr.4		2			2
5	Audzēknis Nr.5	3				3
6	Audzēkne Nr.6	3				3
7	Audzēkne Nr.7				0	0
8	Audzēknis Nr.8		2			2
9	Audzēknis Nr.9				0	0
10	Audzēkne Nr.10				0	0

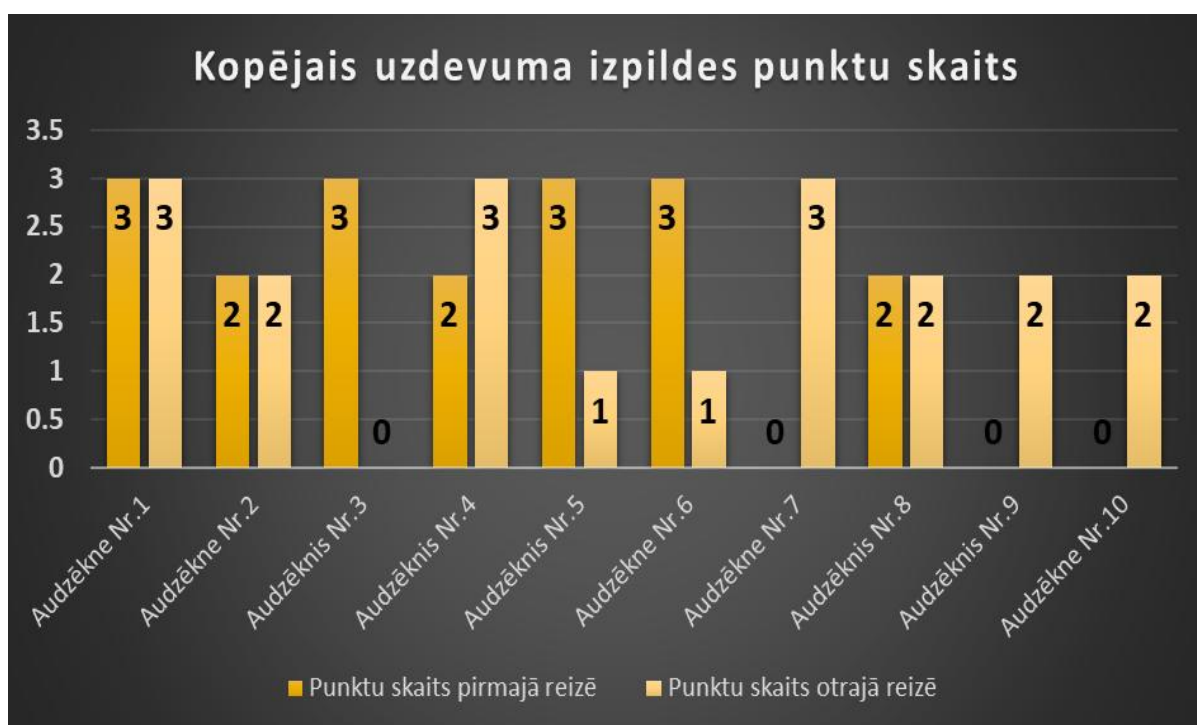
Kā redzams 6.tabulā, tad pirmajā reizē un ar pirmo reizi ar uzdevumu tika galā 4 audzēkņi, ar otro reizi tika galā trīs audzēkņi un vēl trīs audzēkņi šo uzdevumu neizpildīja.

6.tabula Uzdevuma „dakša” rezultāti otrajā pildīšanas reizē(autores veidota)

Uzdevums: atrast pareizo gājienu pozīcijā - tēma kombinācija „dakša” 15.05.2026						
Nr.	Audzēknis	Atrisināja uzdevumu uzreiz	Atrisināja uzdevumu ar otro reizi	Atrisināja uzdevumu ar trešo reizi	Neatrisināja uzdevumu	Punktu skaits
1	Audzēkne Nr.1	3				3
2	Audzēkne Nr.2		2			2
3	Audzēknis Nr.3				0	0
4	Audzēknis Nr.4	3				3
5	Audzēknis Nr.5			1		1
6	Audzēkne Nr.6			1		1
7	Audzēkne Nr.7	3				3
8	Audzēknis Nr.8		2			2
9	Audzēknis Nr.9		2			2
10	Audzēkne Nr.10		2			2

Kā redzams 6.tabulā, tad otro reizi ar uzdevumu dakšu uzreiz tika galā 3.audzēkņi, ar otro reizi tika galā četri audzēkņi un vēl divi tika galā ar uzdevumu ar trešo reizi.

7.tabula Kopējais uzdevuma punktu skaits(autores veidota)



Apkopojot testa izpildīšanas rezultātus var redzēt, ka vairāk nekā puse audzēkņu ir uzlabojuši savu rezultātu otrajā testa pildīšana reizē. Audzēkne Nr.1 abas rezizes uzdevumu izpildīja ar pirmo reizi, šajā grupā viņa ir aktīvākā un sportiskākā audzēkne, kas papildus šaha nodarbībām nodarbojas ar vieglatlētiku un aktīvi apmeklē baseinu. Audzēkne Nr.2 savu rezultātu noturēja tādā pašā līmenī, audzēknis Nr.3 salīdzinot ar pirmo reizi, kad uzdevums tika atrisināts uzreiz otrajā reizē uzdevumu neizpildīja vispār, bet iemesls tam bija kā pats audzēknis teica – pārbaudes darbs skolā, kas atņēma daudz spēku un nebija spēka koncentrēties uzdevumam. Audzēknis Nr.4 savu rezultātu uzlaboja, viņš ir aktīvs BMX braucējs un ikdienā viņa ir ļoti daudz fizisko aktivitāšu. Audzēkne Nr.6 savu rezultātu pasliktināja, jo viņa kopā ar audzēkni Nr.3 iet vienā klasē un iemesls sliktākam rezultātam ir tāds pats kā viņam. Audzēkne Nr.7 savu rezultāti otrajā reizē uzlaboja maksimāli labi, jo ārpus šaha skolas bija apmeklētas šaha nodarbības Vērmanes dārzā un bija papildus treniņi šaha interneta platformā lichess.org, kur tika pildīti tieši šāda veida uzdevumi. Audzēknis Nr.8 savu rezultātu neuzlaboja, bet arī nepasliktināja. Audzēknis Nr.9 un audzēknis Nr.10 savus rezultātus uzlaboja, jo abi šie audzēkņi papildus bija nākuši uz nodarbībām un gan trenere gan treneris lika papildus kombināciju uzdevumus.

Testēšanas beigās darba autore nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Tie audzēkņi, kas ikdienā vēl papildus attīsta savas šaha iemaņas ieguva lielāku punktu skaitu;
2. Fiziski aktīviem audzēkņiem ir vieglāk ar šāda veida tehniskajiem uzdevumiem, jo papildus šaha nodarbībām viņu ikdienā ir fiziskās aktivitātes;
3. Darba autore novēroja, ka tie audzēkņi, kas treniņos vairāk koncentrējas un pievēršas treniņam var šādos uzdevumos nosēdēt stabilāk un to koncentrēšanās spējas ir labākas;
4. Testēšanas gaitā būtiska nozīme ir tādiem faktoriem kā kopējās audzēkņu labsajūtas, enerģijas līmenis un koncentrēšanās spējas, jo diviem audzēkņiem otrajā reizē pildot testu bija zemāki rezultāti, jo skolā bija pārbaudes darbs un audzēkņiem šis negatīvais momenta pasliktināja rezultātus;
5. Testēšanas gaitā tika apstiprināta darba autores hipotēze, ka ja audzēkņi ir aktīvi ikdienā un vēl papildus ārpus šaha nodarbībām trenē savas šaha iemaņas, tad rezultāts šādos testos ir augstāks;
6. Darba autore pēc testēšanas izveidoja ieteikumus, kurus iesniegs prakses vadītājam ar jauninājumiem, piemēram, tādiem, ka šaha treniņos vairāk ieviest šāda veida uzdevumus un ne tikai testēt audzēkņus, bet arī no malas analizēt to koncentrēšanos un ieviest papildus tam vingrinājumus pirms treniņa, tādus kā roku iesildīšana vai muguras izstaipīšana u.c.

4. TRENINŲ DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

„The term periodization has been defined as a method by which training is divided into small, easy-to-manage segments, typically referred to as phases of training, enabling the coach to effectively plan and manage the training program”¹⁹

Praktikante gada plānu veidoja orientējoties uz sacensību grafiku gada griezumā, iekļaujot fiziskos un tehniskos treniņus, iekļaujot pēcsacensību periodu un pirmssacensību periodu. Gada plāns ir veidots MT-1 grupas audzēkņiem, kas sāk spēlēt Latvijas mēroga turnīros.

„Mūsdienu sporta praksē sagatavošanās procesā ir vērojamas trīs pieejas. Pirmā sportists cenšas startēt pēc iespējas biežāk, sasniegt augstus rezultātus katrās sacensībās. Otrā sportists dod priekšroku nelielam sacensību skaitam, bet vislielākā uzmanība tiek pievērsta sezonas galvenajām sacensībām. Trešā – sacensību darbība ir aktīva, bet ļoti diferencēta: sagatavojošās un kontroles sacensības ir sagatavošanās līdzeklis, kurās nav jāsasniedz augsti rezultāti, jo sagatavošanās sistēma ir virzīta uz augstu rezultātu sasniegšanu atlases un, it īpaši, - galvenajās sacensībās. Trešo pieeju speciālisti uzskata par visoptimālāko.”²⁰

Darba autore izmantoja trešo pieeju, kas arī bija diferencēta sagatavošanās un kontroles sacensībās.

¹⁹ Lidor, R., Tenenbaum, G., Ziv, G., & Issurin, V. (2016). Achieving Expertise in Sport: Deliberate Practice, Adaptation, and Periodization of Training. *Kinesiology Review*, 5(2), 129–141. <https://doi-org.db.rsu.lv/10.1123/kr.2015-0004>

²⁰ Grasis, Dzenis, Grāvītis, Knipše, Brēmanis, Fernāte, ... Jumava. (2022). *Trenera rokasgrāmata / galvenais redaktors Nils Grasis ; redaktori: Andris Dzenis, Uldis Grāvītis, Gundega Knipše ; Latvijas Treneru tālākizglītības centrs*. (Atkārtots izdevums.).

		GADA PLĀNS																											
Mēnesis		Oktobris				Novembris				Decembris				Janvāris				Februāris				Marts							
Nedēļas		41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
Kontroles sacensības Galvenās sacensības																													
Plānotie rezultāti(vietas)		Latvijas šaha čempionāts																											
Treniņa periodi		PĀREJAS PERIODS												Pirmsacensību periods								Sacensību periods							
Treniņa mezocikli		MAKROCIKLS								MEZOCIKLS						MEZOCIKLS								MEZOCIKLS					
Treniņa nometnes																													
Vispusīgā fiziskā sagatavošana – Speciālā fiziskā sagatavošana (aizkrāsot atbilstoši stundu apjomam)	>17																												
	17																												
	16																												
	15																												
	14																												
	13																												
	12																												
	11																												
	10																												
	9																												
	8																												
	7																												
	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
2																													
1																													
Spēks																													

Maksimālais spēks																											
Ātrspēks																											
Spēka izturība																											
Izturība																											
Speciālā izturība			x			x									x		x		x		x	x					
Vispārējā izturība																											
Aerobā izturība																x		x					x	x	x	x	
Anaerobā izturība																											
Ātruma izturība																											
Ātrums																											
Reakcijas ātrums		x	x			x			x					x	x						x			x			
Vienas kustības ātrums	x															x	x					x	x				
Kustību biežums																											
Veiklība																											
Koordinācija																	x			x					x	x	
Līdzsvars																											
Trāpīgums																											
Precizitāte	x				x			x																			
Speciālā lokanība																											
Tehniskā sagatavošana				x					x		x		x			x		x	x							x	
Taktiskā sagatavošana																											
Komandas taktika																				x							
Individuālā taktika			x					x											x		x						
Integrālā sagatavošana						x				x											x				x		
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs				x	x																x	x					

		GADA PLĀNS																											
Mēnesis		Aprīlis					Maijs				Jūnijs				Jūlijs					Augusts					Septembris				
Nedēļas		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Kontroles sacensības Galvenās sacensības																													
Plānotie rezultāti vietas)		Latvijas šaha čempionāts – tikšana uz Eiropas čempionātu																											
Treniņa periodi		PIRMSACENSĪBU PERIODS									SACENSĪBU PERIODS				PĀREJAS PERIODS														
Treniņa mezocikli		Makrocikls					Mezocikls									Mezocikls					Mezocikls					Mezocikls			
Treniņa nometnes																													
Vispusīgā fiziskā sagatavošana Speciālā fiziskā sagatavošana (atkrāsojot atbilstoši stundu apjomam)	>17																												
	17																												
	16																												
	15																												
	14																												
	13																												
	12																												
	11																												
	10																												
	9																												
	8																												
	7																												
	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
	2																												

[illegible]

4.2. Nedēļas plāns

Mikrocikla nedēļas plāns ir veidots sagatavošanas periodam, kur audzēkņi papildus parastajiem treniņiem vēl papildus apgūst speciālās sagatavošanas perioda ievirzes tēmas tādas dāmas galotne, matošana ar diviem laidņiem un arī stresa noturību.

Treniņu nedēļas plāns tika sastādīts atsaucoties uz Rīgas šaha skolas MT-1 grupas nodarbību daudzumu, mērķiem un plāniem vienas nedēļas ietvaros. Rīgas šaha skolas informatīvajā sistēmā E-KLASE darba autorei bija iespēja iepazīties ar MK noteiktajām stundām, kas ir MT-1 grupas audzēkņiem nedēļas ietvaros, bet papildus šīm stundām vēl viena stunda, ko audzēkņi var izmantot papildus apmeklējot šaha skolu, lai padziļinātāk apgūtu šaha tēmas.

Tādējādi mikrocikls ir praktiska treniņu plānošanas vienība, kuras ietvaros tiek īstenoti konkrēti mērķi, kas izriet no plašāka sagatavošanās plāna. Mikrocikls tika veidots atsaucoties uz Izglītības un zinātnes ministrijas Vadlīnijām profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu izstrādē un noformēšanā.

Treniņa mikrocikls ir īsāks un detalizētāks posms sporta treniņu periodizācijā.

Nedēļas diena	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Ķermeņa iesildīšana (rokas, plaukostas, mugura)	10 min	10 min	10 min	10 min	10 min		
Šaha noteikumu atkārtošana (sacensību noteikumi, šaha spēles noteikumi)	10 min		10 min		10 min		
Vidusspēle	30 min		20 min		30 min		
Šaha rieksti (pozīcijas no grāmatas vai lichess.org platforma)	10 min	10 min	20 min	30 min	10 min		
Stresa noturības uzdevumi		SFS 40 min				SFS 30 min	
Pretinieku spēles analīze/savu partiju analīze					30 min		
Saspēles savā starpā vai ar treneri	30 min			50 min		30 min	
Matošana ar dāmu/ matošana ar torņiem			30 min		30 min		
„Dakšas” pozīcijās	30 min		30 min	30 min			

Kopējais treniņa laiks	120 min (2h)	60 min (1h)	120 min (2h)	60 min(1h)	120 min(2h)	60 min	
-------------------------------	--------------	-------------	--------------	------------	-------------	--------	--

4.3. Treniņu plāni

Treniņu plānus autore veidoja prakses laikā un atsaucoties uz prakses laikā veiktajiem uzdevumiem tika izveidoti šie plāni. Katrā treniņu plānā tiek atspoguļoti plānotie uzdevumi/mērķi un treniņa gaita atbilstoši plāna punktiem. Autore katras nodarbības beigās vērtēja, kas izdevās un, kas neizdevās, kas ir atspoguļots katra plāna beigās. Plāns sastāv no ievada, galvenās daļas un nobeiguma daļas.

Treniņu process ir sistemātisks process. Lai trenētu sportistu nepieciešams pielietot sporta praksē nostiprinājušos principus. Jau no paša sākuma ir jāizvirza treniņu procesa mērķi. Treniņu procesa efektivitāte ļoti lielā mērā ir atkarīga no mērķu izvirzīšanas, no šo mērķu atbilstības katram indivīdam, no viņa ģenētiskajām iepriekšējām, un protams, no ļoti daudziem citiem faktoriem. Viens no galvenajiem treniņa procesa mērķiem ir parasti saistīts ar fiziskās kondīcijas veidošanu – sākumā ar tās pamatu, bet vēlākajos gados arī ar speciālās fiziskās kondīcijas, sportiskās meistarības veidošanu.²¹

Veidojot treniņa plānu tika izvirzīts uzdevums uz kuru tiekties treniņa laikā. Treniņos visi audzēkņi tika novēroti un treniņš noritēja pēc treniņa plāna punktiem.

²¹ Krauksts, V., & Krauksta, D. (2016). *Treniņu process. Teorija un prakse* Viesturs Krauksts, Daina Krauksta 3.d. Izturība. Rīga: SIA "Drukātava".

Treniņa konspekts Nr.1

Sporta veids: Šahs Grupa/apmācības gads: MT-1 Vieta: Rīgas šaha skola Datums: 18.02.2026 Laiks: no 11.00 līdz 12.00	Vērtējums: _____ _____ (metodiķa paraksts, atšifrējums)
---	---

Uzdevumi : 1. Mācīt 2. Turpināt mācīt figūru attīstīšanas principu un ātruma tehniku figūru izvietošanasā uzdevum 3. Pilnveidot šaha pozīcijas attīstīšanas iemaņas un koncentrēšanās spējas
--

Metodes: demonstrēšana, paskaidrojums, atkārtojums un spēles formāts.
Nepieciešamais inventārs: šaha figūras ar šaha galdiņu
Treniņā sasniedzamais rezultāts: 1. Audzēknis prot attīstīt figūras 2. Prot saskatīt sakarības starp gājieniem un izkārot figūras uz šaha galdiņa pareizā to izvietošanas veidā 3. Audzēknis prot koncentrēties partijas laikā 4. Prot iegaumēt figūru salikšanas principus

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA	5 min.	
Lai iesildītu plauksts, rokas un muguru un sagatavotu ķermeni treniņam	1.	Rokas, plauktas vingrināšana	2 min.	1.vingrinājums:plauksts apaļveida kustībām apaļojm uz vienu pusi 20 reizes un ,tad uz otru pusi. Pēc vingrinājuma izpurinam plauksts.
	2.	Muguras izvingrināšana	3 min.	2.vingrinājums: audzēkņi sastājas

				aplī un sāk stiepties ar rokām uz augšu un augšā paliekot 2-5 sekundes, atkārtojuma skaits 3-5 reizes. 3.vingrinājums: audzēkņi noliek plaukstu uz gurniem un apaļveida kustībām izvingrina gurnus uz vienu pusi 10 reizes un pēc tam 10 reizes uz otru pusi
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45 min.	
Lai apgūtu šaha spēles sākuma pozīcijas pamatprincipus un attīstītu koncentrēšanās spējas	1.	Spēle: „Ātrāks nav labāks!”	5 min.	Shēma: audzēkņi uz laiku izvieto pareizā secībā šaha figūras uz šaha galda
	2.	Sākuma pozīcijas attīstīšana	20 min.	1.vingrinājums: šaha figūru izvešana un pareiza izvietošana uz galda
	3.	Vidusspēles figūru izvietošana	10 min.	Shēma: trenere parāda piemēru kā izvietot figūras vidusspēlē un audzēkņi mēģina pielietot shematiski šo izvietošanu spēles laikā
	4.	Beigu spēles pozīcija	10 min.	Tiek izmantota demonstrēšanas metode, lai iemcītu audzēkņus beigu pozīcijas pamatprincipus un figūru izvietošana būtību beigu pozīcijā
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min.	
Veicinātu pareizu treniņa nobeiguma daļas ievērošanu un noteikumu	1.	Treniņpartijas noslēgums	1. min.	Uzdevums: pēc spēles salikt figūras atpakaļ uz šaha galda pareizā to izvietošanā
	2.	Neskaidrību izrunāšana	5.-8.min	Vingrinājums: uzdot jautājumu

iegaumēšanu	3.	Atvadīšanās	1.min	par spēli vai izveikt viedokli, kas patika vai nepatika treniņa laikā. Pēc treniņa atvadīšanās no trenera un spēles biedriem
-------------	----	--------------------	-------	---

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Treniņa laikā izdevās sekot līdzīgi visiem audzēkņiem. Izdevās ar atkārtojumu metodi audzēkņiem iegaumēt sasveicināšanās un atvadīšanās noteikumus. Trenerei izdevās vadīt treniņu tā, lai tajā vadītu mierīga atmosfēra un audzēkņi cienītu viens otru un ievērtu treniņa laikā iekšējos kārtības noteikumus	Trenerei neizdevās iekļauties treniņam atvēlētajā laikā diapazonā. Neizdevās audzēkņus salikt pāros, lai būtu vienlīdzīgi zināšanu līmeņi.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Treniņa konspekts Nr.2

Sporta veids: Šahs Grupa/apmācības gads: MT-1 Vieta: Rīgas šaha skola Datums: 11.03.2026 Laiks: no 11.00 līdz 12.00	Vērtējums: _____ _____ (metodiķa paraksts, atšifrējums)
---	---

Uzdevumi : 1. Mācīt 2. Turpināt mācīt figūru attīstīšanas principu 3. Apgūt un atkārtot šaha noteikumus 4. Atkārtot šaha treniņa nobeiguma daļas audzēkņu pienākumus

Metodes: demonstrēšana, paskaidrojums, atkātojums un spēles formāts.
Nepieciešamais inventārs: šaha figūras ar šaha galdu
Treniņā sasniedzamais rezultāts: 1. Audzēknis prot attīstīt figūras 2. Prot saskatīt sakarības starp gājieniem un salikt figūras pareizā to iešanas veidā 3. Audzēknis izprot un pielieto šaha spēles noteikumus un turnīra noteikumus

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		5 min.	
Lai iesildītu plaukstu, rokas un muguru un sagatavotu ķermeni treniņam	1.	Plaukstu iesildīšana	2 min.	1.vingrinājums:plaukstu apaļveida kustībām apaļojm uz vienu pusi 20 reizes un ,tad uz otru pusi. Pēc vingrinājuma izpurinām plaukstu.
	2.	Muguras izvingrināšana	3 min.	2.vingrinājums: audzēkņi sastājas aplī un sāk stiepties augšā ar

				rokām, atkārtojuma skaits 3-5 reizes. 3.vingrinājums: audzēkņi noliek plaukstas uz gurniem un apaļveida kustībām izvingrina gurnus uz vienu pusi 10 reizes un pēc tam 10 reizes uz otru pusi
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45 min.	
Apgūst šaha spēles sākuma pozīcijas pamatprincipus/ atkārtotu šaha noteikumus	1.	Spēle: „Atrodi figūru.”	10 min.	Shēma: audzēkņi uz laiku (10 min) vāc figūras, kas tiek izvietotas pa visu šaha telpu un pēc tam saliek tās uz šaha galdiņa pareizā figūru izvietojumā
	2.	Sākuma pozīcijas attīstīšana	20 min.	1. Vingrinājums: audzēkņi tiek sadalīti pāros un katrs pāris spēle šaha partiju – pareizi attīstot figūras sākuma pozīcijā. Ja tiek pieļauts aplams/zaudējošs gājiens spēle sākas no jauna.
	3.	Šaha noteikumu atkārtošana	15 min.	Tiek izmantota demonstrēšanas metode: trenere parāda(atgādina), ka pēc partijas saliekam figūras pareizā to izvietojumā uz šaha galdiņa. Atkārtošanas metode: audzēkņi apsēžas pie galdiem un kopā ar treneri atkārto galvenos šaha noteikumus.
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min.	

Veicinātu pareizu treniņa nobeiguma daļas ievērošanu un noteikumu iegaumēšanu	1.	Treniņpartijas noslēgums	8. min.	Vingrinājums: uzdot jautājumu par spēli vai izveikt viedokli, kas patika vai nepatika treniņa laikā.
	2.	Atvadišanās	2.min	Pēc treniņa atvadišanās no trenera un spēles biedriem

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās iesākt treniņu laicīgi, jo audzēkņi bija ieradušies laicīgi. Ar audzēkņiem, kas ir aktīvāki par citiem izdevās atrast kompromisus un pirms treniņiem tiem iedot izkustēties(izskriet koridorā un noskriet spolīti 5x5). Izdevās ne vien atkārtot šaha noteikumus, bet kopā ar bērniem izrunāt tos un parunāt par niansēm ,kas saistītas ar dažādiem šaha noteikumiem gan spēles laikā, gan pēc tās.	Neizdevās izmantot pulksteņi partijas laikā, jo audzēkņi vēl mācās apvienot šaha spēli un pulksteņa nospiešanu.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Treniņa konspekts Nr.3

Sporta veids: Šahs Grupa/apmācības gads: MT-1 Vieta: Rīgas šaha skola Datums: 08.04.2026 Laiks: no 12.00 līdz 13.00	Vērtējums: _____ _____ (metodiķa paraksts, atšifrējums)
---	---

Uzdevumi : 1. Atkārtot 2. Simulēt turnīra spriedzes situācijas 3. Attīstīt un pilnveidot sevi stresa situācijās partiju laikā

Metodes: demonstrēšana, paskaidrojums, atkārtojums un spēles formāts.
Nepieciešamais inventārs: šaha figuras ar šaha galdiņu, TV ekrāns
Treniņā sasniedzamais rezultāts: 1. Audzēkņi zina galvenos šaha noteikumus 2. Prot koncentrēties saspringtās spēles situācijās 3. Audzēkņi ciena sevi un citus partijas laikā 4. Audzēkņi ievēro šaha treniņa iekšējās kārtības noteikumus

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		10 min.	
Lai iesildītos treniņam un pārslēgtos no skolas mācībām uz šaha treniņu	1.	Spēle: „Deju marafons.”	10 min.	1.vingrinājums: audzēkņi TV ekrānā – lietotnē youtube pievieno mapei savu mīļāko dziesmu. 2. vingrinājums: audzēkņi sastājas aplī un tiek ieslēgtas dziesmas, kuras audzēkņi ielika mapītē un katrs audzēknis sadzirdot savu

				mīļāko dziesmu rāda kustību, kuru jāpilda dziesmas laikā (dziesma skan 30.sek.pēc tam tiek pārslēgta nākošā).
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		GALVENĀ DAĻA	40 min.	
Lai audzēkņi spētu koncentrēties partijas laikā un cienītu gan sevi, gan citus	1.	Vingrinājums: Audzēkņi spēle partiju, pārējie simulē traucējošas skaņas	20 min.	1. vingrinājums: audzēkņi tiek sadalīti pāros (5.pāri), kas spēlē šaha partiju.
	2.	Spēle „Taimeris.”	20 min.	2. vingrinājums: pārējie audzēkņi savā nodabā kaut ko dara, bet rada skaņas, kas traucē citiem. Daļa audzēkņu stāv ļoti tuvu šaha galdiņiem un vēro partiju Shēma: audzēkņi apsēžas pie šaha galdiņiem. Trenere saka: „STARTS!” audzēkņi vēro šaha gadiņu, trenere paralēli slēdz dažādas skaņas, smejas, skaļi runā – zaudē tas audzēknis, kas apskatās, ko dara trenere (vai noreagē ar skatienu/ galvas pagriešanu vai citu kustību uz treneres traucējošo signālu). Trenere saka: „STOP!” un spēle beigusies. Uzvar tas audzēknis, kurš visilgāk nenovērsa skatienu no šaha galdiņa. Balvā tiek iegūts kāds gardums.
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	10 min.	

Veicinātu pareizu treniņa nobeiguma daļas ievērošanu un jautājumu/ neskaidrību izrunāšanu un apspriešanu	1.	Treniņpartijas noslēgums	8. min.	Uzdevums: pēc spēles salikt figūras atpakaļ uz galdiņa Izrunāt treniņā darītās lietas un uzdot sev interesējošos jautājumus un dot atgriezenisko saiti par treniņu
	2.	Atvadīšanās	1.min	Pēc treniņa atvadīšanās no trenera un spēles biedriem

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Nodarbības laikā izdevās audzēkņus iedaistīt sporta aktivitātes, lai ķermenis izkustētos nevis sēdētu vienā pozā. Izdevās vērot spēles laikā kā audzēkņi ciena viens otru, jo bija situācija, kad spēles laikā divas meitenes nokrita un citi audzēkņi uzreiz gāja viņām palīgā, pat viens audzēknis piedāvāja varbūt varat apsēsties malīnā un atpūsties laiciņu.	Neizdevās iekļauties treniņam paredzētajā laikā un spēle „Deju maratons” arī mazliet ieilga, jo nācās divreiz audzēkņiem skaidrot noteikumus.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrāde bija ļoti laikietilpīgs process, jo darba autorei bija jāizplāno savs laiks tā, lai apmeklētu prakses vietu, veiktu pētījumus un papildus tam strādātu savā patstāvīgā darbavietā un šeit nekommentēsim privāto dzīvi.

Pētot MT-1 grupas audzēkņus un vadot treniņus darba autore ļoti stipri satuvinājās ar audzēkņiem un prakses beigās Rīgas šaha skolas vadība pat piedāvāja strādāt viņu struktūrvienībā, diemžēl šim piedāvājumam nācās atteikties.

Darba sākumā autore izvirzīja mērķi; veikt stresa noturības novērojumu un veikt roku kustības ātruma attīstīšanas tehnikas izpēti. Parādīt profesionālās kompetences trenera darba līmenī(sadarbības prasmes, organizatoriskās prasmes, zināšanas, analītisko domāšanu un spēju rīkoties nestandarta situācijās). Šis mērķis tika sasniegts un kvalifikācijas darba izstrādes gaitā darba autore iepazinās ar dažādiem šaha trenera aspektiem ar kuriem nebija pazīstama, iepazinās un veidoja jaunus kontaktus ar šaha nozares profesionāļiem un bija lieliska iepsēja arī iejusties tiesneša palīga amatā un tiesāt turnīru.

Aprakstot stresa novērojumu audzēkņu vidū arī darba autore visu darba rakstīšanas laiku izjuta stresu, jo katru mirkli radās neskaidrības un jautājumi, bet tie laicīgi tika izrunāti un rastas atbildes un visiemajutājumiem.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Šaha treneris vērtē:

▪ **Sadarbību**

V.Lukjanskas sadarbība ar audzēkņiem un to vecākiem bija ļoti pozitīva, komunikācijas laikā trenere bija atvērtā un vienmēr izmantoja lietišķu valodu gan ar vecākiem, gan ar audzēkņiem

▪ **Darbību grupā**

V.Lukjanska ļoti labi prot strādāt ar dažādām vecuma grupām, ļoti ātri pārslēdzas no vienas situācijas uz otru. Prot plānot savu darba grafiku un iekļauties laika limitos, kaut prakticante pati tā neuzskata. Ar audzēkņiem komunicē dažādos veidos izmantojot rotaļu metožu, un veidojot treniņa atmosfēru pozitīvu.

▪ **Atmosfēru un disciplīnu**

V.Lukjanska treniņu laikā ir pozitīva, bet, ja nepieciešams var būt striktāka, ka netiek ievēroti noteikumi. Ciena sevi un savus kolēģus.

▪ **Mācību saturu un zināšanas**

V.Lukjanska mācās apgūt šaha terminoloģiju un vienmēr ir ieinteresēta apgūt jaunas lietas, tādas kā šaha programmas vai tiesāšanas nianšes sacensību laikā. Prakse laikā izmantoja radošas pieejas, piemēram, starplaikā starp partijām ar audzēkņiem uz tāfeles zīmēja figūras, lai audzēkņi atpūstos starp treniņiem.

▪ **Vērtēšanu**

V.Lukjanska vienmēr uzslavē audzēkni un ļoti labi prot izrunāt dažādus neskaidrus jautājumus ar tiem. Dažreiz par daudz velta sava laika audzēkņiem, piemēram, sacensību laikā aizrunājas ar audzēkni un nepieņems, ka tiek pasaukts tiesnesis pie galda(vienās sacensības bija palīgs tiesnesim)

▪ **Profesionālo izaugsmi**

V.Lukjanskai ir ļoti labas komunikācijas spējas un prot atrast izeju no dažādām neparedzētām situācijām. Aktīvāk vajadzētu apgūt tiesāšanas noteikumus un likt tiesneša sertifikātu, lai palīdzētu turnīros un pašai tiesāt turnīrus.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Jansone, R. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās : metodiskais līdzeklis / materiāla autori: Rasma Jansone, Andra Fernāte.*
2. Krauksts, V. (2007). *Nogurums un atjaunošanās / Viesturs Krauksts.* Rīga: Drukātava.
3. Ābele, A. (2009). *Sporta psiholoģijas pamati / Agita Ābele.* Rīga: RaKa.
4. Veldušs, J. (2020). *Sporta psiholoģija: teorija un prakse.* Rīga: Sporta izdevniecība.
5. Krauksts, V., & Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. (2006). *Treniņu teorijas pamati : (bērni un pusaudži) / Viesturs Krauksts ; [Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija].* Rīga: Drukātava.
6. Krauksts, V., & Krauksta, D. (2016). *Treniņu process. Teorija un prakse Viesturs Krauksts, Daina Krauksta 3.d. Izturība.* Rīga: SIA "Drukātava".
7. Grasis, Grasis, Nils, & Latvijas Treneru tālākizglītības centrs. (2003). *Trenera rokasgrāmata / [galvenais redaktors: Nils Grasis].* Rīga: Latvijas Sporta federāciju padome : Latvijas Treneru tālākizglītības centrs.
8. Alekhine, A. (n.d.). *My Best Games of Chess, 1908-1937.* Russell Enterprises.
9. Akuratere G.,(2022). *Fiziska slodze un stress.* Skatīts 2026.g. 10.maijs no <https://arsts.lv/article/sandra-rozen%C5%A1toka-gundega-akuratere-fiziska-slodze-un-stress>
10. LR MK (2021) “*Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas*” (Nr.885). Skatīts 2026.g. 12.apr. no <https://likumi.lv/ta/id/328709-kartiba-kada-valsts-finanse-profesionalas-ievirzes-sporta-izglitibas-programmas>
11. LR Saeima.(2022). *Sporta likums.* Skatīts 2026.g. 2.mai. no <https://likumi.lv/ta/id/68294-sporta-likums>
12. Rīgas šaha skola (2026), *Par mums.* Skatīts 2026.g. 15.maijs. no https://sahaskola.lv/par_mums/
13. Paparde A.,(2018). *Stresa jēdziens, stresa fizioloģija un stresa ietekme uz organismu.* Skatīts 2026.g. 10.maijs., no https://stradavesels.lv/Uploads/2018/02/15/Paparde_Stresa_j_dziens_stresa_fiziolo_ija_un_distresa_ietekme_uz_organismu.pdf

14. Ahmed MM, Yang G and Gaweesh S (2020) Assessment of Drivers' Perceptions of Connected Vehicle–Human Machine Interface for Driving Under Adverse Weather Conditions: Preliminary Findings From Wyoming. *Front. Psychol.* 11:1889. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01889
15. Torres, E. B. (2013). Signatures of movement variability anticipate hand speed according to levels of intent. *Behavioral and Brain Functions*, 9(1), 10–10. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-9-10>

PIELIKUMI

1.pielikums

Prakses bāzes iekšējās kārtības noteikumi



RĪGAS ŠAHA SKOLA
Pērnavas iela 10, Rīga, LV-1012, tālrunis 67474140, 67474141, e-pasts: sahaskola@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI
Rīgā

2024.gada 15. martā SPSS-24-1-nts

**Rīgas Šaha skolas
Drošības noteikumi**

Izdoti saskaņā ar Izglītības likuma 54. panta 6. punktu, Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumiem Nr. 474 un Rīgas Šaha skolas 11.05.2023. Iekšējās kārtības noteikumiem Nr.SPSS-23-1-nts

I. Vispārējie noteikumi

1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā nodrošināma Rīgas Šaha skolas (turpmāk – Skola) audzēkņu profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība Skolā un Skolas organizētajos vai atbalstītajos pasākumos.
2. Drošības noteikumi ir saistoši gan Skolas darbiniekiem, gan audzēkņiem un viņu likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk - vecākiem).
3. Ar drošības noteikumiem (1. līdz 10. pielikums) audzēkņus iepazīstina treneri saskaņā ar šo noteikumu 11. pielikumu. Iepazīšanos ar attiecīgajiem drošības noteikumiem audzēkņi apliecina ar parakstu.

II. Izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpes un pirmās palīdzības nodrošināšana

4. Skola nodrošina, ka Skolā atbilstoši normatīvo aktu prasībām tiek ievērotas higiēnas prasības.
5. Skolā tiek nodrošināta visiem pieejama informācija par pirmās palīdzības saņemšanas iespējām un operatīvo dienestu izsaukšanu.
6. Skola nodrošina saziņu ar Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu (NMPD) gadījumos, ja ir aizdomas par audzēkņa saindēšanos ar tabakas izstrādājumiem, augu smēķēšanas produktiem, elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs izmantojamo šķidrumu un tabakas aizstājējproduktiem, alkoholiskajiem dzērieniem, narkotiskajām, psihotropajām un citām atkarību izraisošajām vielām kā arī traumu, akūtas saslimšanas

un hroniskas saslimšanas gadījumā, ja apdraudēta izglītojamā veselība vai dzīvība, un nodrošina nepilngadīgā audzēkņa likumisko pārstāvju informēšanu.

7. Skola nodrošina pirmās palīdzības sniegšanas aptiecināšanas pieejamību un tajā esošo medicīnisko materiālu minimumu.
8. Skola nodrošina, ka, mācību gadu uzsākot, Skolas medicīnas māsa pārbauda, vai audzēkņiem nav vērojamas kašķa vai pedikulozes pazīmes.
9. Ja konstatēta saslimšana ar infekcijas slimību, Skola nodrošina primāros pretpandēmijas pasākumus, tai skaitā izolē inficētās personas, informē vecākus un Rīgas valstspilsētas pašvaldības Izglītības, kultūras un sporta departamentu, kā arī sadarbojas ar Slimību profilakses un kontroles centru.

III. Drošības nodrošināšana Skolā un tās organizētajos pasākumos

10. Ne retāk kā reizi divos gados sadarbībā ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu un Veselības inspekciju organizē pārbaudi Skolas atbilstībai normatīvo aktu prasībām, ja minētās iestādes pārbaudi nav veikušas pēc savas iniciatīvas.
11. Pasākumos par audzēkņu drošību atbildīgos nosaka Skolas direktore, izdodot rīkojumu par pasākuma organizēšanu vai dalību tajā.
12. Skolas organizētajos pasākumos (nometnes, ekskursijas, pārgājieni utt.) nodrošināms ne mazāk kā viens pieaugušais (treneris vai cita atbildīgā persona) uz 10 audzēkņiem.
13. Ne vēlāk kā piecas darba dienas pirms pasākuma atbildīgais treneris rakstiski saskaņo ar Skolas direktori savu un audzēkņu dalību pasākumā, savā iesniegumā norādot pasākuma mērķi, vietu, ilgumu, audzēkņu sarakstu, pārvietošanās veidu, nakšņošanas vietu (ja attiecināms).
14. Par audzēkņu drošību atbildīgā persona nodrošina drošības noteikumu ievērošanu, saziņu ar NMPD šo noteikumu 6. punktā minētajos gadījumos, par nelaimes gadījumu iespējami īsā laikā informē Skolas direktori un cietušā audzēkņa vecākus, kā arī pārtrauc dalību pasākumā, ja veidojas bīstama situācija.
15. Par pasākumu atbildīgā persona ne vēlāk kā trīs darba dienas pirms došanās uz pasākumu ārpus Skolas sniedz audzēkņa vecākiem pilnu informāciju par plānoto pasākumu (mērķis, vieta, laiks, ilgums u.c.).
16. Nepilngadīga audzēkņa vecāki vai pilngadīgais audzēknis rakstveidā informē atbildīgo pedagogu par veselības traucējumiem vai īpatnībām, ja audzēknim nepieciešama īpaša uzmanība, kā arī sniedz informāciju par saziņas iespējām, norādot kontaktāruni.

VIII. Citi jautājumi

17. Audzēkņu vecāki ar šiem noteikumiem iepazīstas klātienē Skolā vai Skolas mājaslapā www.sahaskola.lv sadaļā "Dokumenti".
18. Skolas darbinieki ar šiem noteikumiem tiek iepazīstināti pēc to pieņemšanas un, uzsākot darba attiecības Skolā.

Direktore

Šķepaste 29806568



L. Ungure

Nr.1

Ceļu satiksmes drošība

1. Pārvietojoties pa ietvi, jāvirzās pa ietves labo pusi. Ja nākas pārvietoties kājām pa ceļu, kuram nav ietves, jāiet pretēji automašīnu braukšanas virzienam, t.i., pa ceļa kreiso malu.
2. Iela jāšķērso tikai tam paredzētās vietās ar gājēju pāreju. Ja gājēju pāreju regulē luksofors, ielu šķērsot drīkst tikai, iedegoties zaļajam signālam. Pirms šķērsot neregulējamu gājēju pāreju, jāpārlicinās, ka to darīt ir droši un tuvojošās mašīnas samazina ātrumu.
3. Atrodoties uz ielas diennakts tumšajā laikā, pie apģērba noteikti jābūt atstarotājam.
4. Pārvietojoties ar skrejriteni vai velosipēdu, jāizmanto velojosla vai, ja tādas nav, drīkst braukt pa ietvi, netraucējot gājējus.
5. Ja pa ceļu tuvojas operatīvais transports (neatliekamā medicīniskā palīdzība, policija u.c.) ar gaismas un skaņas signāliem, tam jānodrošina netraucēta kustība.
6. Tramvaja pieturās, kur nav iekāpšanas laukumu, uziet uz brauktuves, lai iekāptu tramvajā, drīkst tikai tad, kad tramvajs pilnīgi apstājies. Pēc izkāpšanas no tramvaja gājējiem brauktuve jāatbrīvo.
7. Braucot transportā, aizliegts traucēt transportlīdzekļa vadītāju un novērst viņa uzmanību no ceļa.
8. Izmantojot sabiedrisko transportu, ar cieņu jāizturas pret citiem transportā esošajiem, jādod vieta vecāka gada gājuma pasažieriem, nedrīkst skaļi uzvesties un atstāt aiz sevis atkritumus vai netīrību.
9. Braukšanai Rīgas sabiedriskajā transportā jāizmanto e-talons (skolēna karte, Rīdžinieka karte, personalizētais e-talons u.c.), par e-talona derīgumu jāpārlicinās savlaicīgi un vajadzības gadījumā tas jāatjauno vai jāpapildina.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568

Nr.2

Ugunsdrošība un elektrodrošība

Ugunsdrošība

1. Audzēkņu pienākums ir ikdienā gan skolā, gan ārpus tās ievērot ugunsdrošību.
2. Skolā aizliegts ienest viegli uzliesmojošas un degtspējīgas vielas, izmantot pirotehniku un atklātu uguni (svēces, šķiltavas, sērkokļus u.c.), smēķēt.
3. Audzēkņu pienākums ir novietot savas personīgās mantas (somas, apģērbs u.c.) tā, lai tās neaizšķērso gaitenšus, ejas un izejas un ugunsgrēka gadījumā netraucē evakuācijai.
4. Pamanot iespējamu aizdegšanos, obligāti ziņot par to tuvākajam skolas darbiniekam vai zvanīt glābšanas dienestam uz tālruni 112, nosaucot adresi, ugunsgrēka izcelšanās vietu, savu uzvārdu un telefona numuru.
5. Ugunsgrēka gadījumā audzēkņiem nekavējoties evakuēties no ēkas, sekojot trenera norādēm un evakuācijas plānam. Jāpulcējas visiem vienuviet norādītajā vietā (skolas pagalmā). Aizliegts atgriezties degošajās telpās. Pamanot, ka kāds no grupas biedriem nav evakuējies, jāziņo pieaugušajiem.
6. No piedūmotas telpas nepieciešams evakuēties, turoties tuvāk grīdai, kur piedūmojums ir mazāks.

Elektrodrošība

7. Audzēkņu pienākums ir ievērot elektrodrošību un pirms elektroierīces lietošanas pārliedzināties, vai tā nav bojāta.
8. Skolas telpās elektroierīces lietot tikai ar trenera atļauju.
9. Aizliegts atstāt bez pieskatīšanas uzlādei pieslēgtu telefonu, jo tas var aizdegties.
10. Pamanot bojātu elektroierīci (rozeti, elektrības vadu, izdegušu lampu), par to ziņot trenerim vai kādam no skolas darbiniekiem.
11. Darbojoties ar datoru vai cita veida elektroierīci, tuvumā neturēt šķidrumu atvērta veidā (ūdens glāzi, kafijas krūzi u.c.)
12. Pamanot elektroierīces aizdegšanos vai dūmošanu, ierīci uzreiz atvienot no strāvas. Nekādā gadījumā to nedzēst, aplējot ar ūdeni, jo tā var gūt elektrotraumu.
13. Aizliegts aiztikt un atvērt elektroskapjus un servera skapjus, pašam nomainīt spuldzes vai mēģināt labot elektroierīces vai vadus, nebāzt pirkstus vai kādus priekšmetus elektrības rozetē.
14. Ja pamanīta kādas elektroierīces aizdegšanās un/vai kāds guvis elektrotraumu, ziņot tuvākajam skolas darbiniekam vai zvanīt uz tālruni 112 glābšanas dienestam un izsaukt palīdzību.

Direktore

Šķepaste 29806568



L. Ungure

Nr. 3

Personīgā higiēna un darba higiēna

1. Katru dienu rūpēties par sava ķermeņa, apģērba un matu tīrību. Apģērbam jābūt tīram un pieklājības normām atbilstošam, lai apkārtējiem ir patīkami uzturēties vienā telpā.
2. Iekštelpās staigāt pāraujamos apavos vai izmantot bahilas, āra apģērbu atstāt tam paredzētās vietās uz pakaramajiem gaitenī vai nodarbību telpā.
3. Rūpēties, lai pēc nepieciešamības ir pieejami personīgie higiēnas priekšmeti – kabatslakatiņi, ķemme u.c. Iesnu gadījumā izmantot kabatslakatiņus vai papīra dvieļus. Šķaudot vai klepojot aizsegt muti ar kabatslakatiņu, bet ja tā nav, klepot vai šķaudīt elkonī.
4. Pirms nodarbības pārliecināties, vai nodarbību vieta ir atbilstošā kārtībā un tīra. Ja pamanīts, ka nodarbību vieta nav tīra, ir sabojāta vai trūkst šaha figūras, nekavējoties ziņot par to trenerim.
5. Mazgāt rokas pirms nodarbībām, pirms ēdienreizes, pēc tualetes apmeklējuma.
6. Nodarbību laikā neēst. Uzkodas lietot tikai nodarbību starplaikos gaitenī, vienlaicīgi rūpējoties, lai pēc ēšanas aiz sevis atstātu tīrību.
7. Pēc nodarbības sakārtot izmantotās šaha figūras uz galdiņa tām paredzētajā kārtībā, savu nodarbību vietu atstāt tīru.
8. Apmeklējot tualeti, ievērot tīrību, nenotraisīt tualetes poda malas. Tualeti aiz sevis atstāt pienācīgā kārtībā, pēc sevis sakopjot.
9. Ja ir slikta pašsajūta un aizdomas par saslimšanu, jāziņo trenerim vai skolas medmāsai. Nekādā gadījumā neierasties nodarbībā slimam.
10. Nodarbību starplaikos vēdināt telpas.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568

Nr. 4

Drošība ekskursijās, pārgājienos un pastaigās

1. Pulcēšanās vietā pirms ekskursijas, pārgājiena vai pastaigas (turpmāk – ekskursija) ierasties savlaicīgi, piesakoties pie atbildīgās personas (treneris vai cits pieaugušais).
2. Par audzēkņu drošību ekskursijas laikā atbild par ekskursiju atbildīgā persona.
3. Dodoties ekskursijā, jāvelk paredzētajam laikam un vietai atbilstošs apģērbs un apavi. Apģērbam jābūt ērtam un drošam.
4. Pirms došanās ekskursijā parūpēties, lai līdzī tiku paņemts pietiekams dzeramā ūdens krājums un pārtiku (ja paredzēts), kā arī plāksteri (nobražumiem, tūznām) un nepieciešamie medikamenti, ja tādi ir jālieto regulāri.
5. Bez atbildīgās personas atļaujas ekskursijas laikā nenovirzīties no maršruta, ievērot pārvietošanās drošību, ceļu satiksmes noteikumus. Pārvietojoties pa kalnainu vai brikšainu apvidu, ievērot distanci no priekšā esošā gājēja.
6. Ekskursijas dalībnieku pienākums ir ievērot vispārīgos sabiedriskās kārtības un drošības noteikumus, ar cieņu izturēties pret apkārtni un aiz sevis atstāt kārtību.
7. Pamanot bīstamu situāciju, kas apdraud paša vai kāda cita veselību un dzīvību, nekavējoties ziņot atbildīgajai personai.
8. Ekskursijas laikā audzēkņa pienākums ir sekot atbildīgās personas instrukcijām un norādījumiem.
9. Uz 20 audzēkņiem ekskursijā tiek nodrošināts vismaz 1 atbildīgais pieaugušais.

Direktore

L. Ungure

Šķepaste

Nr. 5

Pirmās palīdzības sniegšana

1. Ja izglītojamais pats ir savainojies vai ja cietis ir kāds cits, par to nekavējoties jāziņo trenerim vai citam skolas darbiniekam, jāpasauc skolas medicīnas māsa, nepieciešamības gadījumā jāzvana uz tālruni **112** un jāizsauc neatliekamā medicīniskā palīdzība.

2. Dažādu traumu gadījumos var sniegt pirmo palīdzību:

2.1. Ja ir aizdomas par **lūzumu**, jānodrošina traumētās ķermeņa daļas nekustīgums (uzliekot šinu vai citādi fiksējot)

2.2. Ja ir **asiņošana**, tā jāaptur, vajadzības gadījumā uzliekot spiedošu pārsēju. Ja brūcē ir svešķermenis, to nedrīkst izņemt.

2.3. **Deguna asiņošanas** gadījumā galvu uzmanīgi noliekt uz priekšu, ar rokām atbalstīt pieri, uz virsdegunes un pakauša uzlikt vēsu kompresi, kas sašaurinās asinsvadus un palīdzēs apturēt asiņošanu.

2.4. Ja ir **sasitums**, uz cietušās vietas uzlikt aukstumu (aukstu kompresi).

2.5. Ja ir **galvas sasitums**, cietušajam jānodrošina nekustīgu stāvokli.

2.6. Ja gadījies **saules vai karstuma dūriens**, cietušo jānovieto vēsā vietā, dod dzert vēsu dzērienu, uz galvas un miega artērijām uzliek aukstas kompreses.

2.7. Ja ir **augsta ķermeņa temperatūra**, liek aukstas kompreses.

2.8. Ja ir aizdomas par **saslimšanu ar infekcijas slimību**, saslimušo izolē atsevišķā telpā.

2.9. Ja ir **kukaiņa kodums** (lapsenes, bites), dod dzert aukstu dzērienu un uz koduma vietas liek aukstas kompreses.

2.10. Ja ir **apdegums/ applaucējums**, jāpārtrauc karstuma iedarbība uz ķermeni, turot cietušo vietu zem auksta ūdens, vēlams vismaz 10 minūtes. Ja apdegums ir zem apģērba, to nost nevelk, bet auksto ūdeni lej uz apģērba vai starp apģērba un cietušo vietu. Pie apdeguma pielipušu apģērba nost neplēš, arī apdeguma tulznas nepārplēš

3. Neatliekamā medicīniskā palīdzību nekavējoties izsaukt (zvanot uz tālruni **112**) šādos gadījumos: ja cietušais nespēj pārvietoties, smok, stipri asiņo, sūdzas par stiprām sāpēm, ir bezsamaņā, guvis elektrotraumu, ir plaši apdegumi (lielāki par plaukstu), ir bijis pašnāvības mēģinājums, ir saindēšanās, ir gūti lielo kaulu lūzumi, ja cietušais ir neadekvātā psihiskā stāvoklī.

Direktore

Šķepaste 29806568



L. Ungure

Nr. 6

Drošība šaha nodarbībās un to starplaikos

1. Šaha nodarbību laikā jāievēro klusums, kārtība un visi nepieciešamie drošības noteikumi, lai nodarbības notiktu netraucēti un droši.
2. Pirms nodarbības jānomazgā rokas.
3. Atrasties nodarbību telpā un izmantot šaha inventāru tikai ar trenera atļauju.
4. Bez trenera atļaujas neatstāt nodarbību telpu.
5. Saudzīgi izturēties pret šaha inventāru, nebojāt to, nemētāt šaha figūras. Pēc nodarbības sakārtot savu nodarbību vietu, saliekot šaha figūras tām paredzētajās vietās.
6. Nodarbību laikā neēst, nekošļāt košļājamo gumiju, nedzert.
7. Ja nepieciešams paēst vai padzerties, to var darīt nodarbību starplaikos gaitenī. Ēdot un dzerot ievērot personisko higiēnu, neatstāt aiz sevis netīrumus un atkritumus.
8. Nodarbībās jāņem līdzi tikai tie priekšmeti, kurus paredzēts izmantot nodarbībā. Neizmantojot telefonu vai citas viedierīces, ja tas nav paredzēts nodarbības plānā.
9. Par pašsāpīgām pasliktināšanās nodarbības laikā vai pirms/pēc tās, kā arī traumas gadījumā nekavējoties jāziņo trenerim vai citam skolas darbiniekam.
10. Nodarbību laikā netraucēt citus audzēkņus, neskraidīt pa telpu.
11. Nodarbību starplaikos netraucēt citu grupu nodarbības, neskriet pa gaiteni.
12. Ja tiek konstatēti mantiskie bojājumi, kas radušies, neievērojot šos noteikumus, audzēknis vai viņa likumiskie pārstāvji ir atbildīgi par nodarīto materiālo zaudējumu.
13. Pamanot jebkādu apdraudējumu savai vai citas personas veselībai vai dzīvībai, nekavējoties ziņot par to trenerim vai citam pieaugušajam, kas atrodas tuvumā, nepieciešamības gadījumā skaļi saukt palīdzību vai izsaukt palīdzību pa vienoto tālruņa numuru 112.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568



Nr. 7

Rīcība neparedzamās situācijās

1. Ja ir izveidojusies ekstremāla situācija, noticis nelaimes gadījums vai ir radies apdraudējums kāda drošībai, dzīvībai un veselībai, **jāzvana uz palīdzības tālruni 112.**
2. Rīcība iespējamo apdraudējumu gadījumos:
 - 2.1. **Sajūtot gāzes smaku:**
 - 2.1.1. aizliegts ieslēgt vai izslēgt elektriskās ierīces un nededzināt sērkokļus/šķiltavas, lai nenotiktu sprādziens;
 - 2.1.2. atvērt logu un izvēdināt telpas, pārbaudīt, vai ir aizgriezti gāzes plīts krāni.
 - 2.1.3. pamest telpu, zvanīt uz numuru 112 un izsaukt glābējus vai avārijas brigādi;
 - 2.2. **Ugunsgrēka gadījumā:**
 - 2.2.1. zvanīt uz numuru 112 un izsaukt ugunsdzēsējus;
 - 2.2.2. pamest ugunsgrēka apdraudēto ēku, bet ja tas nav iespējams, saukt pēc palīdzības;
 - 2.3. **Ūdensplūdu gadījumā:**
 - 2.3.1. meklēt iespējami augstāku vietu, kur patverties, saukt pēc palīdzības;
 - 2.4. **Vētras vai virpulvētras gadījumā:**
 - 2.4.1. nepamest telpas, turēties iespējami tālāk no logiem;
 - 2.4.2. ieslēgt radio/TV, lai dzirdētu informāciju par iespējamo evakuāciju.
 - 2.4.3. atrodoties uz ielas vētras laikā, censties atrast drošu vietu – grāvi, bedri, kurā iegulties;
 - 2.5. **Zemestrīces gadījumā:**
 - 2.5.1. atrodoties ēkas pirmajā stāvā, nekavējoties evakuēties uz ielas. Ja evakuācija nav iespējama, atrast drošas vietas stihijas pārlaišanai - durvju ailēs, zem galdiem;
 - 2.5.2. tiklīdz zemestrīces grūdieni beidzas, evakuēties uz ielas.
 - 2.6. **Vardarbības gadījumā:**
 - 2.6.1. nepieļaut vardarbības turpināšanos;
 - 2.6.2. ziņot par vardarbību policijai vai citai atbildīgajai personai.
 - 2.7. **Terorisma draudu gadījumā:**
 - 2.7.1. izsaukt palīdzību pa tālruni 112;
 - 2.7.2. ja iestādes teritorijā ienācis cilvēks, kas var apdraudēt drošību (ar ieroci, agresīvs u.t.t.), censties slēpties drošā telpā, noslēgt ārdurvis, informēt administrāciju, izsaukt palīdzību pa tālruni 112;
 - 2.7.3. neatstāt telpas, tajās uzturēties mierīgi un klusu, netrokšņot, sekot atbildīgo dienestu (policijas, glābēju u.c.) norādēm.
 - 2.8. **Ja saņemtas ziņas, ka ēkā ievietots spridzeklis:**
 - 2.8.1. ziņot par draudiem, zvanot uz tālruni 112;
 - 2.8.2. evakuēties no ēkas uz drošu vietu;
 - 2.9. **Ja iestādes teritorijā ieklīdis dzīvnieks:**
 - 2.9.1. Ziņot iestādes administrācijai vai glābējiem pa tālruni 112;
 - 2.9.2. Ja tas iespējams, evakuēties drošā vietā.

Direktore

Šķepaste 29806568



L. Ungure

Nr. 8

Drošība uz ūdens un ledus

1. Esot pie ūdenstilpes, pārliecināties, ka nav apdraudējuma iekrist ūdenī. Ūdenstilpes tuvumā uzturēties tikai pieaugušo klātbūtnē.
2. Ūdenī atļauts doties tikai ar pieaugušā atļauju un klātesot atbildīgajai personai.
3. Pirms doties ūdenī, noskaidrot, vai ūdenskrātuve ir atzīta par veselībai drošu.
4. Uzturoties ūdenī, vēlams izmantot peldvesti, piepūšamās aproces vai peldriņķi.
5. Aizliegts lekt ūdenī, arī no maza augstuma tas var būt veselībai un dzīvībai bīstami.
6. Esot ūdenī, aizliegts kārtot savas dabiskās vajadzības, šņaukt degunu, splaudīties vai citādi piesārņot ūdenstilpi.
7. Peldoties ar peldriņķi vai uz peldmatrača, jāuzmanās, lai neaizpeldētu pārāk tālu no krasta.
8. Aizsalušām upēm, dīķiem, ezeriem tuvojies tikai kopā ar pieaugušo.
9. Pa aizsalušu ūdenstilpi drīkst staigāt tikai tad, ja pieaugušais ir pārbaudījis ledus biezumu un atļāvis tur staigāt.
10. Atļautās vietās slidinoties pa ledu, jāievēro norādījumus par slidināšanās virzieniem un jāietur pietiekamu attālumu no citiem, lai neuzskrietu tiem virsū un negūtu traumas.
11. Ielūstot ledū, jācenšas turēties pie ledus malām un skaļi jāsauc palīgā.
12. Pamanot, ka kāds slīkst vai nespēj saviem spēkiem izkļūt no ūdens, skaļi jāsauc palīgā un jāzvina glābējiem uz tālruni 112.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568

Nr. 9

Drošība attālināto mācību laikā

1. Attālināto mācību laikā stingri ievērot plānoto nodarbību laikus, savlaicīgi pieslēdzoties tiešsaistes nodarbībām.
2. Gatavojoties attālinātajām mācībām, pārliecināties par aprīkojuma (dators, planšete, telefons u.c.) piemērotību un veiktspēju, pārbaudīt interneta pieejamību.
3. Ja attālināto mācību īstenošanai nav pieejamas vajadzīgās viedierīces, par to obligāti ziņot trenerim.
4. Izmantojot viedierīces, ievērot elektrodrošību, nelietot bojātas ierīces vai ierīces ar bojātiem vadiem, neizmantojot bojātas elektrības rozetes.
5. Attālināto nodarbību laikā ievērot pieklājību pret treneri un grupas biedriem, nelietot rupjus vārdus un netraucēt nodarbības norisei, to lieki komentējot.
6. Ja nav iespējams piedalīties nodarbībā (saslimšana, viedierīces bojājums, nav interneta u.c.), par to obligāti jāziņo trenerim tikko konstatēta problēma.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568

Nr. 10

Drošība sacensībās un izbraukuma sacensībās

1. Pirms sacensībām trenerim, audzēkņiem un viņu vecākiem jāiepazīstas ar sacensību nolikumu un jāievēro tā nosacījumus.
2. Ceļā uz sacensībām, atrodoties sabiedriskajā transportā, jāievēro kārtība un tīrība, nav atļauts skaļi uzvesties un traucēt citus pasažierus.
3. Piedaloties sacensībās, jāievēro šaha kodekss un godīgas cīņas principi, ar cieņu jāizturas pret sacensību dalībniekiem, tiesnešiem un citiem klātesošajiem.
4. Sacensību laikā jāievēro ugunsdrošības un elektrodrošības noteikumi.
5. Sacensībās jāievēro personiskā higiēna - regulāri jāmazgā rokas, jāievēro apģērba un apavu tīrība, iekšējās jāizmanto maiņas apavi vai personiskās bāhilas.
6. Sacensību telpā aizliegts skriet, skaļi uzvesties vai kā citādi apdraudēt citus un sevi.
7. Pasākumu vietā jāievēro kārtība, nedrīkst grūstīties un aizskart citus audzēkņus, vai iesaistīties konfliktos. Konflikta gadījumā jāziņo trenerim vai citam pieaugušajam.
8. Par sacensību dalībnieka veselības stāvokli atbild vecāki vai organizācija, kura piesaka dalībnieku startam sacensībās.
9. Personiskās mantas pasākumu laikā jāglabā tam paredzētās, drošās vietās. Aizliegts atstāt bez uzraudzības viedierīces, kuras pieslēgtas uzlādei.
10. Pamanot jebkādu apdraudējumu savai vai citas personas veselībai vai dzīvībai, nekavējoties ziņot par to trenerim vai citam pieaugušajam, kas atrodas tuvumā, nepieciešamības gadījumā skaļi saukt palīdzību vai izsaukt palīdzību, zvanot uz tālruni 112.
11. Ja sacensības notiek citā pilsētā vai valstī, pirms došanās ceļā jānoskaidro, informācija par galamērķi, sacensību vietu, viesnīcas adresi utt., lai nomaldīšanās gadījumā būtu precīza informācija, pēc kuras vadīties. Aizliegts bez atbildīgās personas atļaujas atstāt sacensību vietu, viesnīcu vai pamest grupu.
12. Ja izbraukuma sacensībās paredzēts nakšņot viesnīcā, tajā jāievēro kārtība, nedrīkst trokšņot vai kā citādi traucēt citus viesnīcā esošos.

Direktore



L. Ungure

Šķepaste 29806568

Laiks, kad audzēkņi iepazīstināmi ar drošības noteikumiem

Nr.	Instruktažas nosaukums	Instruktažas veikšanas laiks	Atkārtotas instruktažas veikšanas laiks
	Iekšējās kārtības noteikumi	Septembris	Aktualizējoties kādai situācijai
	Drošības noteikumi	Septembris	
1.	Ceļu satiksmes drošība	Septembris	Pēc nepieciešamības pirms ekskursijas/pārgājiena/nometnes
2.	Ugunsdrošība un elektrodrošība, evakuācijas plāns	Septembris	Pirms plānotajām ugunsdrošības mācībām
3.	Personīgā higiēna un darba higiēna	Septembris	Pēc nepieciešamības
4.	Drošība ekskursijās, pārgājienos un pastaigās	Pirms katras ekskursijas, pārgājiena, pastaigas, nometnes	
5.	Pirmās palīdzības sniegšana	Septembris	
6.	Drošība šaha nodarbībās un to starplaikos	Septembris	Pēc nepieciešamības
7.	Rīcība neparedzamās situācijās	Septembris	
8.	Drošība uz ūdens un ledus	Septembris	Pirms došanās pārgājienā/ ekskursijā/nometnes un gada aukstajā periodā
9.	Drošība attālināto mācību laikā	Pirms attālinātajām mācībām	
10.	Drošība sacensībās un izbraukuma sacensībās	Septembris	Pirms došanās uz sacensībām

Direktore

Šķepaste 29806568



L. Ungure



RĪGAS ŠAHA SKOLA

Pērnavas iela 10, Rīga, LV-1012, tālrunis 67474140, 67474141, e-pasts: sahaskola@riga.lv

AUDZĒKŅU SARAKSTS BRAUCIENAM UZ

Sacensību noteikums, datums:

N.p.k.	Vārds, uzvārds	Dzimšanas gads	Audzēkņa paraksts par drošības noteikumu instruktažu saņemšanu ar 22.08.2023.MK noteikumiem Nr.474 "Kārība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

20__ . gada __ .

Instruktažu veica treneris

Vārds, uzvārds

paraksts

12. pielikums

Latvijas vispārizglītojošo skolu skolēnu testa uzsitieni
uz plāksnes jeb kustību ātruma spēju (s) novērtēšanas
procentiju robežvērtības (Sauka u. c., 2011)

procentiņu robežs

Vecums (gadi)	Vidēji (standartnovirze)	Vērtējums (s)				
		Zems	Zem vidējā	Vidējs	Virš vidējā	Augsts
Zēni						
6	23,4±3,8	≥26,0	25,9–24,0	23,9–22,0	21,9–20,0	≤19,9
7	21,0±10,1	≥24,0	23,9–21,0	20,9–19,0	18,9–17,0	≤16,9
8	18,4±6,3	≥20,0	19,9–19,0	18,9–17,0	16,9–16,0	≤15,9
9	16,7±7,8	≥19,0	18,9–17,0	16,9–15,0	14,9–4,0	≤13,9
10	15,4±7,4	≥17,0	16,9–15,0	14,9–14,0	13,9–13,0	≤12,9
11	14,4±8,2	≥16,0	15,9–14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	≤11,9
12	14,2±11,2	≥15,0	14,9–14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	≤11,9
13	12,6±2,3	≥14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	≤10,9
14	12,2±6,7	≥13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	≤9,9
15	11,4±2,2	≥13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	≤9,9
16	10,9±2,5	≥12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	9,9–9,0	≤8,9
17	11,3±3,0	≥13,0	12,9–11,0	10,9–10,0	9,9–9,0	≤8,9
Meitenes						
6	22,8±4,3	≥26,0	25,9–23,0	22,9–21,0	20,9–19,0	≤18,9
7	20,3±3,7	≥23,0	22,9–21,0	20,9–19,0	18,9–17,0	≤16,9
8	18,0±3,0	≥20,0	19,9–18,0	17,9–17,0	16,9–16,0	≤15,9
9	16,2±2,8	≥18,0	17,9–17,0	16,9–15,0	14,9–14,0	≤13,9
10	14,9±4,7	≥17,0	16,9–15,0	14,9–14,0	13,9–13,0	≤12,9
11	14,2±8,4	≥15,0	14,9–14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	≤11,9
12	13,3±2,6	≥15,0	14,9–14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	≤11,9
13	12,7±2,4	≥14,0	13,9–13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	≤10,9
14	12,7±7,8	≥13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	≤9,9
15	11,9±2,6	≥14,0	13,9–12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	≤9,9
16	12,0±9,3	≥13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	10,9–10,0	≤9,9
17	12,1±8,1	≥13,0	12,9–12,0	11,9–11,0	10,9–9,0	≤8,9

88

APLIECINĀJUMS

Es, _____ Veronika Lukjanska _____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

ka manis sagatavotā kvalifikācijas “Sporta treneris” prakses dokumentācija ir paša izstrādāta
un nav plagiāts.

Paraksts: _____

Datums: _____ 21.05.2026 _____

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja