

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Fiziskās slodzes intensitātes iedalījums

mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

ĻOTI ZEMA SLODZES INTENSITĀTE

Terapeitiska slodze

❤️ **Intensitāte**

< 50 % no SFmax

💬 **Runas tests**

Var brīvi runāt pilnos teikumos

🕒 **Ilgums**

5 → 10 → 15 min

🧑 **Piemēri**

Iesildīšanās / atsildīšanās
Elpošanas, stiepšanās vingrojumi
Koordinācijas, līdzsvara vingrojumi
Soļošana uz vietas, pārvietojoties
Vingrojumi guļus, sēdus

**Nav slodzes pieauguma
Bez sacensību elementiem**

ZEMA SLODZES INTENSITĀTE

**Pamata adaptācijas slodze
pēc slimības vai traumas**

❤️ **Intensitāte**

50 – 64 % no SFmax

💬 **Runas tests**

Var brīvi runāt, bet elpošana dziļāka

🕒 **Ilgums**

10 → 20 → 30 min

🧑 **Piemēri**

Iesildīšanās / atsildīšanās
Elpošanas, stiepšanas vingrojumi
Koordinācijas, līdzsvara vingrojumi
Soļošana, kāpšana, vingrošana
Sporta spēļu un vienspēļu elementi

Bez sacensību elementiem

VIDĒJA SLODZES INTENSITĀTE

**Veselību un organisma
funkcijas uzlabojoša slodze**

❤️ **Intensitāte**

65 – 80 % no SFmax

💬 **Runas tests**

Var atbildēt, elpošana paātrināta

🕒 **Ilgums**

20 → 30 → 40 min

🧑 **Piemēri**

Iesildīšanās / atsildīšanās
Koordinācija, stiepšanās vingrojumi
Skriešana, nūjošana, peldēšana
Spēka, pretestības vingrojumi
Sporta spēļu elementi un deju soļi

**Bez augstas intensitātes
sacensību elementiem**

AUGSTA SLODZES INTENSITĀTE

**Slodzes ar maksimālu
fizisku piepūli**

❤️ **Intensitāte**

> 80 % no SFmax

💬 **Runas tests**

Grūti vai neiespējami runāt

🕒 **Ilgums**

Bez ierobežojumiem

🧑 **Piemēri**

Iesildīšanās / atsildīšanās
Skriešana, sprints, šķēršļu josla
Spēka, pretestības vingrojumi
Sporta spēles, vienspēles
Intervālu treniņu, lēcieni

**Bērniem bez
slodzes ierobežojumiem**

Pamatprincips: jo zemāka funkcionālā kapacitāte, jo vairāk paredzamu kustību, kontrolētas intensitātes un mazāk kontakta, strauju tempu maiņu un neprognozējamu situāciju

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Veselības stāvokļa funkcionālo grupu iedalījums

mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

1.1 Pamata grupa, laba trenētība

- Stabils veselības stāvoklis, bez slimībām
- Augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība
- Pilnvērtīga dalība sporta stundā
- Atļauta visas slodzes intensitātes
- Atļauti visi mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi
- Atļauta dalība sacensībās

2.1 Sagatavošanas grupa ar medicīniskiem ierobežojumiem, laba trenētība

- Atveseļošanās pēc slimības vai traumas
- Slodzi sāk ar zemu slodzes intensitāti
- Neveic ilgstošu un intensīvu slodzi
- Ierobežoti augstas intensitātes mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi
- Ierobežota dalība sacensībās

3.1 Speciālā grupa ar patstāvīgiem un mēreniem medicīniskiem ierobežojumiem

- Slimība ar daļēji kontrolētu gaitu
- Nozīmīgi funkcionāli ierobežojumi
- Individuāl plānota slodze
- Ļoti zema vai zema intensitāte
- Ievērojami ierobežoti mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi

1.2 Pamata grupa, zema trenētība

- Stabils veselības stāvoklis
- Nav medicīniski ierobežojumi sportot
- Zema fiziskā sagatavotība, mazkustība
- Pilnvērtīga dalība sporta stundā, bet ar pakāpenisku intensitātes pieaugumu
- Ierobežoti augstas intensitātes mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi
- Dalība sacensībās atbilstoši spējām

2.2 Sagatavošanas grupa ar medicīniskiem ierobežojumiem, zema trenētība

- Ilgstoša slimība ar vidēji smagu gaitu
- Zema fiziskā sagatavotība, mazkustība
- Sākt ar ļoti zemu – zemu intensitāti
- Ierobežoti mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi
- Dalība sacensībās nav atļautas

3.2 Speciālā grupa ar patstāvīgiem un nozīmīgiem medicīniskiem ierobežojumiem

- Slimība ar smagu gaitu, komplikācijas
- Nestabils veselības stāvoklis
- Smagi funkcionāli ierobežojumi
- Terapeitiska / rehabilitējoša slodze
- Ievērojami ierobežoti mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi

Ārsts izvērtē veselības stāvokli, fizisko aktivitāti, slimības vai traumas smagumu, ietekmi uz organisma funkcionalitāti, kustību funkciju un drošību fiziskā slodzē

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Ārstu rekomendāciju noteikšanas shēma fiziskai aktivitātei izglītojamiem

Veselības notikums / Diagnoze

Akūta slimība / Hroniska slimība / Trauma / Iedzimta patoloģija

Medicīniskā izvērtēšana

Veselības stāvoklis / Slimības vai traumas diagnoze / Simptomi un to smagums / Ārstēšana

Funkcionālā klīniskā novērtēšana

Slimības fāze / Klīniskā stabilitāte / Nepieciešamā papildus izmeklēšana / Organisma funkcionālās spējas / Slodzes tolerance / Riski

Veselības funkcionālās grupas piešķiršana

Pamata grupa (1.1. vai 1.2.) / Sagatavošanas grupa (2.1. vai 2.2.) / Speciālā grupa (3.1. vai 3.2.)

Ārsta izziņa izglītības iestādei

Ierakstīta Veselības funkcionālā grupa un nepieciešamās piezīmes

Rekomendāciju īstenošana mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

Sporta skolotājs pielāgo uzdevumus un to intensitāti, ilgumu un nosaka dalību sacensībās

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Brīdinošie simptomi fiziskās slodzes pārtraukšanai

mācību priekšmeta Sports un veselība stundās

Fiziskā slodze ir jāpārtrauc, ja ir:

- Sāpes krūtīs slodzes laikā
- Nesamērīgs elpas trūkums
- Smaga aizdusa
- Izteikts reibonis
- Gandrīz ģībšanas sajūta
- Neizskaidrojama ģībšana
- Sirdsklauves vai aritmija, kas saistīta ar reiboni
- Jauni neiroloģiski simptomi
- Koordinācijas traucējumi
- Izteikts nogurums, kas nepāriet ar atpūtu
- Progresējošas muskuļu un skeletālās sāpes, kas liecina par akūtu traumu

Sporta skolotāja rīcība:

1. Nekavējoties pārtraukt slodzi un apsēdināt / noguldīt izglītojamo
2. Novērtēt izglītojamā pašsajūtu un simptomu smagumu
3. Ja simptomi izteikti vai progresē – izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību
4. Ja simptomi mazinās, iesaka apmeklēt ģimenes ārstu medicīniskai pārbaudei
5. Informēt vecākus / likumisko pārstāvi un izglītības iestādes atbildīgo personu
6. Ārsts var sniegt jaunus ieteikumus sporta skolotājam

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Prakses piemērs Nr. 1.

Atgriešanās izglītības iestādē pēc akūta faringīta pārslimošanas



Diagnoze:

Stāvoklis pēc akūta faringīta



Ārsta izziņa izglītības iestādei

Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa

Piezīme: Zema–vidēja slodzes intensitāte 1 nedēļu

Sporta skolotāja rīcība

- Sāk ar saudzējošu iesildīšanos un zemāku intensitāti
- Pirmajā nedēļā neveic augstas intensitātes slodzi
- Novēro izglītojamā pašsajūtu
- Ja pašsajūta laba – pakāpeniska atgriešanās pilnā slodzē



Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:

- Ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība – visi moduļi
- Ja ir zema fiziskās sagatavotība – moduļi 1.1, 1.3, 1.5–1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2–4.7; 5.1–5.6; 6.1–6.3, 6.5, 6.9; 7.4–7.6; 8; 9.



Pakāpeniska slodzes organizēšana 1 nedēļu

- Pirmās 3 dienas zemas intensitāte
- 4. - 6. diena vidējas intensitāte
- pēc nedēļas, ja jūtas labi, izglītojamais atgriežas pilnvērtīgā sporta nodarbībā



Skolotāja piesardzības pasākumi

Sūdzību gadījumā samazina fiziskās slodzes intensitāti

Ievēro brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Prakses piemērs Nr. 2.

Atgriešanās izglītības iestādē pēc potītes lūzuma



Diagnoze:

Stāvoklis pēc potītes lūzuma



Ārsta izziņa izglītības iestādei

Veselības funkcionālā grupa: Sagatavošanas grupa

Piezīme: Zema–vidēja slodzes intensitāte 4 nedēļas

Sporta skolotāja rīcība

- Sāk ar stabilitātes, līdzsvara un kontrolētas pārvietošanās uzdevumiem
- Pirmajās divās nedēļas neveic vidējas un augstas intensitātes slodzi
- Izvairās no lēcieniem un straujas virziena maiņas
- Novēro izglītojamā pašsajūtu
- Ja pašsajūta laba – pakāpeniska atgriešanās pilnā slodzē



Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:

- Ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība – moduļi 1.1, 1.3, 1.5-1.8, 1.9.4–1.9.7, 1.10; 2.1.1–2.1.2, 2.2–2.4; 3; 4.2-4.7; 5.1–5.6, 5.8, 5.9; 6.1, 6.2, 6.5, 6.7, 6.9; 7.1, 7.4-7.7; 8; 9.
- Ja ir zema fiziskās sagatavotība – moduļi 1.1, 1.6, 1.7, 1.9.4, 1.9.7, 1.10; 2.2, 2.3, 2.5; 3.1–3.7; 4.3-4.6; 5.1, 5.5, 5.6, 5.8; 6.1; 8.1–8.8; 9.



Pakāpeniska slodzes organizēšana 4 nedēļas

1. nedēļa ļoti zemas intensitātes slodze
2. nedēļa zemas intensitātes slodze
3. nedēļa vidējas intensitātes slodze, no 4. nedēļas pilna daļība bez ierobežojumiem



Skolotāja piesardzības pasākumi

- Vispirms palielina slodzes ilgumu, pēc tam pakāpeniski paaugstina slodzes intensitāti
- Sūdzību gadījumā samazina fiziskās slodzes intensitāti vai maina uzvedumu
- Ievēro brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Prakses piemērs Nr. 3.

Izglītības iestādas apmeklējums ar kontrolētu astmu



Diagnoze:

Kontrolēta astma

(Ārsts veic organisma funkcionāloun slimības gaitas novērtējumu)



Ārsta izziņa izglītības iestādei

Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa

Piezīme: nepieciešamības gadījumā lieto inhalatoru; ja rodas elpošanas simptomi, nepieciešama īsa atpūta

Sporta skolotāja rīcība

- Stundu sāk ar iesildīšanos
- Stundas pamata daļā nodrošina pakāpenisku slodzes intensitātes pieaugumu
- Novēro nogurumu, elpas trūkumu, nespēku
- Stundu pabeidz ar atsildīšanos un stiepšanās vingrojumiem



Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:

- Ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība – visi moduļi
- Ja ir zema fiziskās sagatavotība – moduļi 1.1, 1.3, 1.5–1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2–4.7; 5.1–5.6; 6.1–6.3, 6.5, 6.9; 7.4–7.6; 8; 9.



Slodzes organizēšana

Sākot mācību gadu vispirms palielina slodzes ilgumu, pēc tam pakāpeniski paaugstina slodzes intensitāti. Izglītojamais pilnvērtīgi piedalās sporta nodarbībā



Skolotāja piesardzības pasākumi

Sūdzību gadījumā samazina fiziskās slodzes intensitāti

Atļauj īsu pauzi, ja rodas elpošanas diskomforts un nodrošināt piekļuvi inhalatoram, ja tas izglītojamam nepieciešams. Ievēro brīdinājuma simptomus slodzes pārtraukšanai

Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos

Prakses piemērs Nr. 4.

Izglītības iestādes apmeklējums ar iedzimtu sirds slimību (pēc ķirurģiskas korekcijas)



Diagnoze:

Stāvoklis pēc agrā bērnībā (2 gadu vecumā) labota sirds kambaru starpsienas defekta

(Ārsts veic organisma klīnisko un funkcionālo novērtējumu)



Ārsta izziņa izglītības iestādei

Veselības funkcionālā grupa: Pamata grupa

Piezīme: nav

Sporta skolotāja rīcība

- Stundu sāk ar iesildīšanos
- Stundas pamata daļa nodrošina pakāpenisku slodzes intensitātes pieaugumu
- Novēro nogurumu, elpas trūkumu, reiboni, sirdsklauves, nespēku
- Stundu pabeidz ar atsildīšanos un stiepšanās vingrojumiem



Mācību priekšmeta Sports un veselība moduļi:

- Ja ir augsta vai vidēja fiziskā sagatavotība un slodzes tolerance – visi moduļi
- Ja ir zema fiziskās sagatavotība un slodzes tolerance – moduļi 1.1, 1.3, 1.5–1.10; 2.2–2.5; 3 ar vieglu inventāru; 4.2–4.7; 5.1–5.6; 6.1–6.3, 6.5, 6.9; 7.4–7.6; 8; 9.



Slodzes organizēšana

Sākot mācību gadu vispirms palielina slodzes ilgumu, pēc tam pakāpeniski paaugstina slodzes intensitāti. Izglītojamais pilnvērtīgi piedalās sporta nodarbībā



Skolotāja piesardzības pasākumi

Sūdzību gadījumā samazina fiziskās slodzes intensitāti

Ievēro brīdinājuma simptomus fiziskās slodzes pārtraukšanai