Veselā miesā vesels gars jeb Seniori aktīvi sporto

Lidija Kirillova

Turpinot oktobra rakstu sēriju par senioriem, šoreiz pievērsīsimies fiziski aktīva dzīvesveida tēmai. Tiesa, termins "seniori" šajā gadījumā ir plaši skaidrojams. Senioru grupā iekļaujami gan pensijas gadus sasniegušie, gan krietni jaunāki cilvēki, jo sportā senioru vecums sievietēm sākas jau no 30 gadiem, bet vīriešiem – no 35. Manuprāt, īsti pareizi tas nav, bet tādi tie sportistu noteikumi ir.

To, ka bijušo sportistu nemēdz būt, pierāda realitāte – ikviens no savulaik aktīvajiem sportistiem, beidzot sacensību gaitas, turpina aktīvu dzīvesveidu, trenējoties savam priekam un muskuļu tonusam, reizēm piedaloties arī kādās vecumam piemērotās sacensībās. Bet kā tad ir ar pārējo sabiedrību jeb tiem, kuri agrāk sportojuši maz vai nemaz? Aizejot pensijā, pēkšņi izrādās, ka zeķu adīšanu un gulšņāšanu uz dīvāna pie televizora ilgāk par pāris mēnešiem izturēt nevar. Tad ir jāsāk rīkoties – jāsameklē kompānija nūjošanai, jogas vai vingrošanas nodarbībām, vārdu sakot, jākustas.

Par to, kā panākt veselu miesu un dabūt tajā iekšā arī veselu garu, turpmākajās sarunās.

Iespēju ir milzums

Preiļu novada Bērnu un jauniešu sporta skolas direktors Edgars Vaivods ir optimistiski noskaņots – tie, kuri iemīl sportu bērnībā, kļūst aktīva dzīvesveida piekritēji uz mūžu.

Lidijas Kirillovas foto

*Preiļu novada Bērnu un jauniešu sporta skolas direktors **EDGARS VAIVODS**, pats būdams sportista seniora gados, atzīst, ka sporta aktīvistu pirmspensijas un pensijas gados novadā ir liels pulks.*

«Trīsdesmit piecos vai četrdesmit gados ir grūti sacensties ar jaunajiem,» saka Edgars. «Tāpēc viņi sacenšas savā starpā atbilstoši vecuma grupām. Sportisku senioru pensijas gados arī ir ļoti daudz. Starp viņiem arī īstas sporta zvaigznes, piemēram, Feoktists Pušņakovs, kuram jau pāri 70. Viņš ir labi zināms ne tikai Latvijā, bet regulāri startē un gūst medaļas arī Eiropas un pasaules mačos – čempions biatlonā, nūjošanā. Viņš ir viens no tiem, kuri aiz sevis velk jaunos, lielisks piemērs. Šajā mācību gadā Feoktists izpalīdz arī mums, strādā par treneri sporta skolā. Pensionāru kategorijā pārgājis arī Leonīds Valdonis, viņš vēlas vairāk laika veltīt sev, savām fiziskajām aktivitātēm. Bez viņa neiztiek sacensības biatlonā, skriešanā, izmēģinājis sevi nūjošanā. Natālija Krupina ar ļoti labām sekmēm startē vieglatlētikā. Aktīvi visos sporta pasākumos piedalās Aivars Žugris, kopā ar Feoktistu viņi nesen piedalījās pasaules čempionātā nūjošanā. Vēl mums ir volejbola veterāni(-es), kuri sporto ne tikai sava prieka pēc, bet sasniedz arī labus rezultātus turnīros.

Visi manis nosauktie cilvēki ar sportu bijuši saistīti visu mūžu, tas ir viņu dzīvesveids. Tomēr arī pārējā sabiedrība ir gana aktīva, par ko gādā pieaugušo sporta organizatori sporta skolā un novada pagastos. Piemēram, Staņislavs Stankevičs Vārkavā panācis, ka vietējie cilvēki divreiz nedēļā pulcējas, lai uzspēlētu volejbolu, basketbolu, darbotos svaru zālē. Interesanti, ka ar sportu kopā nodarbojas gan bērni un jaunieši, gan seniori. Tā tiek pārmantotas prasmes, tiek rādīts piemērs, ka kustīgam jābūt visu dzīvi – no bērnības līdz sirmumam matos. Kopīgas sporta nodarbības notiek arī Riebiņos, tāpat Aglonā.

Starp citu, Preiļos sportotgribētājiem klājas grūtāk, jo trūkst telpu nodarbībām, sporta skolā vien mācās 545 bērni. Visas esošās sporta zāles ir noslogotas līdz deviņiem vakarā. Taču tik vēlā stundā senioriem likt darboties nav īsti pareizi. Tiesa, viņi atrod izeju, sanāk bariņā un brauc uz Riebiņiem vai Aglonu. Noteikti jāpiemin, ka seniori nav tikai lēnie soļotāji vai nūjotāji, viņi spēlē arī hokeju Latgales čempionātā. Šajā sezonā būs arī preiliešu basketbola komanda.

Senioru veselīga dzīvesveida popularizēšanā ar projektiem iesaistās arī pašvaldība, piemēram, bija nūjošanas nodarbības, kas ne vien tika plaši apmeklētas, bet to dalībnieki arī pēc noslēguma nav atmetuši šo nodarbi. Lieliski, ka cilvēkiem ir iespēja pārvietoties paralēli jaunajai Rietumu ielai. Tā ir ļoti populāra nūjošanas trase, kur jebkurā dienas laikā redzam kustīga dzīvesveida piekritējus. Viņi ir vienādi domājoši, satiekas, runājas, uzmundrina cits citu. Ir interesanti skatīties – kāds nūjo, kāds soļo, cits skrien. Starp citu, arī pastaiga svaigā gaisā pieder pie veselīga dzīvesveida.

Vairākus gadus Preiļu parkā notiek seriāls «Pusstundas skrējiens». Iesaistītas visas vecuma grupas, tajā skaitā arī seniori. Aglonā jau divus gadus pēc kārtas rīkojām Latvijas čempionātu nūjošanā un soļošanā. Ciematā ir grupa aktīvistu, kuri regulāri trenējas trasē gar Cirīša ezera krastu. Ziemā gan Preiļos, gan Aglonā, Riebiņos un arī Vārkavā veidojam slēpošanas trases. Tas gan atkarīgs no laika apstākļiem, dažreiz nākas trasi no jauna veidot vairākkārt. Slēpošanas inventārs ir dārgs, ne katrs to var nopirkt, tāpēc piedāvājam iespēju mūsu iegādātās slēpes izmantot bez maksas. Esmu novērojis, ka slēpošanā vairāk iesaistās seniori, nevis bērni un jaunieši. Agrāk skolās sporta stundās slēpošana bija viena no vadošajām prasmēm, tagad programma to vairs nepieprasa, tāpēc bērni vienkārši nemāk slēpot. Klimatisko apstākļu un slēpošanas inventāra dārdzības dēļ skolas izvēlas slidošanu. Toties senioriem iemaņas saglabājušās, un ziemā viņi labprāt pavada laiku uz slēpēm.

Domāju, ka vietējās sabiedrības senioru daļa varētu būt vēl aktīvāka. Liela daļa kustas kaut kā nomaļus, savā nodabā, bet varētu vairāk iesaistīties sacensību procesā – kompānija ir interesanta, sacensības aizraujošas. Piemēram, Līvānos senioru piedalīšanās sporta sacensībās tiek īpaši uzsvērta. *(To var redzēt, papētot Latvijas Pašvaldību savienības sporta veterānu – senioru savienības 60. sporta spēļu Valmierā rezultātus, kur starp 28 komandām Līvānu novada sportisti pēc punktu skaita izcīnījuši 7. vietu – autores piebilde.)* Preiļos jau daudzus gadus jūnijā notiek Jāņu un Līgu čempionāts, sacensties gribētāji sabrauc no visas valsts. Tāpat seniori noteikti ir pārliecinošais vairākums zemledus makšķerēšanā, spiningošanā. Bez viņiem neiztiek arī tradicionālais fiziski smagais skrējiens «Vārkavas bezceļi». Galda teniss ir viens no tiem sporta veidiem, kur ir senas un ļoti labas tradīcijas un veterānu ir visvairāk. Parasti sacensībās pie mums pulcējas 40 līdz 50 dalībnieki. Entuziasti un tradīciju kopēji ir Viktors Martinovs, Voldemārs Limanis, viņiem ir pat sava trešdienu vakaru līga.

Noslēgumā gribu uzsvērt, ka senioru un veterānu sportu novadā noteikti atbalstām. Pasākumi nav apjomīgi un finansiāli diži lieli, jo nevaram atļauties dārgas balvas, taču, kā atzīst paši seniori, lielākā balva ir bauda, ko gūst pēc kārtīgas izkustēšanās.»

Kustieties un priecājieties par dzīvi

Šī gada martā Kontiolahti (Somijā) notika 24. "International biathlon masters championship" veterāniem. Šajās sacensībās mūsu novadnieks no Aglonas Feoktists Pušņakovs savā vecuma grupā 70+ masu startā 6 km distancē ar trim šautuvēm 11 dalībnieku konkurencē ieguva godalgoto 1. vietu. Startējot sprintā, izcīnīta 10. vieta, bet klasiskajā biatlonā – 6. vieta.

Publicitātes foto

*Aglonietis **FEOKTISTS PUŠŅAKOVS** sportistu vidē sen zināms kā vīrs, kura profesionalitāte sacensībās, gadu desmitiem ejot, nemazinās. Viņa mācību stundās pārliecību, ka sportot ir ne tikai veselīgi, bet arī forši, ieguvuši daudzi jo daudzi skolēni Aglonas, Preiļu izglītības iestādēs, tagad arī Preiļu novada Bērnu un jauniešu sporta skolā. Pārkāpjot septiņdesmit gadu sliekšņi, Feoktists nav atteicies no piedalīšanās sacensībās, gluži otrādi, krāj arvien jaunas medaļas. Kā viņš vērtē apkārtējās sabiedrības, īpaši senioru, aktivitātes?*

«Ar mūsu senioriem viss ir kārtībā, vismaz ar lielu daļu. Arī vecāku, kuri atbalsta savus bērnus un vēlas, lai viņi sportotu, piemēram, Aglonā ir ļoti daudz, par ko esmu priecīgs.

Es pats ar sportu esmu saistīts jau no skolas laikiem. Kad es biju mazs, par tādu sporta veidu kā biatlons neviens nezināja un arī nerunāja. Biatlons kļuva populārs stipri vēlāk, kad es jau biju paaudzies. Skolā nodarbojāmies ar vieglatlētiku, bumbu spēlējām un, protams, ziemā tā bija slēpošana.

Es toreiz dzīvoju kādus astoņus kilometrus no skolas, tāpēc slēpes man bija kā glābiņš, lai tiktu uz skolu un vakarā mājās. Vai tad agrāk kāds veda bērnus uz skolu ar mašīnu vai autobusu? Tā bija katra personīgā problēma, kā tur nokļūt. Tāpēc es daudz slēpoju. Kad nebija sniega, gāju kājām vai braucu ar sagrabējušu ričuku, ja tēvam bija radusies iespēja tādu sadabūt. Tādā veidā sākās manas aktivitātes. Protams, dzīvojot laukos, bija arī fiziski jāstrādā – malkas gādāšana, lauku darbi.

Kad esi sācis sportot, ar laiku organismam rodas nepieciešamība pēc ierastās slodzes. Ja gadās saslimt vai rodas kādi citi apstākļi, kad kādu laiku netiec uz treniņiem, ir nepadarīta darba sajūta, iekšējs nemiers. Lai arī nodzīvotie gadi sakrājušies, cenšos piedalīties visās biatlona sacensībās un arī nūjošanā. Reizēm piedalos arī kādās vieglatlētikas sacensībās. Praktiski katru nedēļas nogali sanāk kaut kur aizbraukt.

Aglonā nūjošana ir ļoti populāra, izveidojusies spēcīga nūjotāju grupa, aktīvākie esam kādi desmit piecpadsmit cilvēki. Braucam ne tikai uz visām iespējamajām sacensībām, bet divreiz nedēļā satiekamies arī treniņos. Tas ir kā likums! Jebkuros laika apstākļos trenējamies, ievērojam šo kārtību un arī citiem popularizējam. Kā pārējos iekustināt? Ar varu nevienu nepiespiedīsi, bet, redzot, kā kaimiņi un draugi nodarbojas, arī citi pamazām iesaistās. Šoruden vēl brauksim uz pēdējām sacensībām nūjošanā Vakarbuļos, tad būs pārtraukums līdz pavasarim. Pārtraukums tajā ziņā, ka sacensību nūjošanā nebūs, bet mēs pāriesim uz slēpošanu, jo visi nūjotāji ir arī slēpotāji.

Noteikti gribu minēt, ka esam ļoti priecīgi par pašvaldības atbalstu gan iepriekš, kad bija Aglonas novads, gan tagad, kad esam Preiļu novadā. Vienmēr esam nodrošināti ar transportu, kad jābrauc uz sacensībām, reizēm tiekam arī pie dienas naudas. Pateicība pašvaldībai, ka Aglonā ir brīnišķīga nūjošanas trase. 33 gadus biju sporta skolotājs Aglonas vidusskolā un sapņoju par labiekārtotu stadionu, sporta halli, hokeja laukumu un slēpošanas trasi. Tagad tas viss Aglonā ir! Visi mani sapņi piepildījušies. Arī augustā, kad vētra Aglonā plosījās un kokus sagāza, ar pašvaldības rūpēm jau pēc pāris dienām trases vietā postījumi bija novākti.

Runājot par mūsu sabiedrības aktivitātēm kopumā, nav tā, ka cilvēki būtu galīgi mazkustīgi. Daļai varbūt vienkārši nepatīk publicitāte vai līdzcilvēku uzmanība. Esmu novērojis, ka nūjošanas trase Aglonā nekad nav pilnīgi tukša. Kāds tur redzams no rīta, kāds pusdienlaikā vai pēcpusdienā, kad ir brīvs laiks un patikšana. Jā, viņi nepiedalās sacensībās, bet ir aktīvi, kas, manuprāt, ir galvenais. Mūsdienās, kad tik daudz laika pavadām pie datoriem, telefonos, uz dīvāna pretī televizoram, izkustēšanās svaigā gaisā ir svēta lieta. Aicinu visus atmest ambīcijas, nekautrēties, ka nav profesionālu sporta apavu vai treniņtērpa. Rūpēs par savu veselību ir pilnīgi vienalga, kādas kedas kājās vai jaka mugurā.

Tagad tik daudz reklāmu visapkārt – šādas tabletītes un tādas smērītes. Pērciet un būsiet jauni un veseli. Muļķības! Labākās zāles ir kustības jebkurā vecumā, lai vai kāda kaite būtu. Sportiskas aktivitātes svaigā gaisā ir vislabākā un vislētākā aptieka. Tad organisms pats sapratīs, kas viņam vajadzīgs, bet izreklamētās pārtikas piedevas, uztura bagātinātāji ir, kā saka, pupu mizas jeb totāls bizness. Tāpēc kustieties un priecājieties par dzīvi!»

Senioriem tas ir azarts, bērniem – pieredze

Treniņš Vārkavas pamatskolas sporta zālē vieno jauniešus un seniorus.

Foto no S. Stankeviča arhīva

Preiļu seniores gatavas nūjošanas nodarbībai – kopā vienmēr jautrāk.

Foto no www.preili.lv

*Vārkavas pamatskolas sporta zālē divreiz nedēļā līdz vēlai stundai notiek dažādas aktivitātes. Par to, kas tur sporto, stāsta Upmalas pagasta sporta organizators un sporta skolas treneris **STANISLAVS STANKEVIČS.***

«Pie mums nāk grupa sportisku vīru, kuri spēlē volejbolu un galda tenisu, reizēm arī novusu. Kā atnāk rudens, kad lauku darbi apdarīti, viņi dodas uz sporta zāli izkustēties. Pirmdienās un ceturtdienās skolas sporta zālē ir spēļu vakari, kad pieejami arī trenažieri. Ar daudz iekārtām nevaram lepoties, taču pamatnodarbībām, spēka vingrojumiem ir pietiekami. Daudz kas atkarīgs arī no pašu izdomas, ja vien ir gribēšana darboties.

Pirms kāda laika kustīgas bija arī mūsu pagasta kundzes, tagad aktivitātes pajukušas. Projekta ietvaros toreiz darbojās veselības grupa profesionāla fizioterapeita vadībā. Tad gan dāmas nāca un vingroja. Daļēji varbūt satikšanās un laika pavadīšanas pēc, jo tagad uz grupu nodarbībām nepulcējas. Pirms diviem trim gadiem aktīvi bija nūjotāji, nu arī tas vilnis pārgājis. Tomēr es melotu, ja teiktu, ka viss ir slikti. Ir dāmas, kuras nodarbojas individuāli, piemēram, soļo. Ideāla vieta ir skolas stadions. Iepriekš speciāli viņām tumšajā laikā stadionā slēdzām apgaismojumu, bet tagad elektrības cenas skolai liek vairāk taupīt, tāpēc jāsoļo, kamēr gaišs.

Man šķiet ļoti pareizi, ka uz kopējām sporta nodarbībām nāk gan seniori, gan ciemata bērni, jo vietas pietiek visiem. Pieaugušo prasmes un līmenis ir augstāks, no viņiem pusaudži var mācīties, smelties pieredzi. Savukārt senioriem līdz ar to rodas azarts rādīt savas labākās prasmes.

Daudziem labi zināms mūsu tradicionālais skrējiens «Vārkavas bezceļi». Sevi pārbaudīt pie mums brauc no daudzām vietām, taču arī vietējie ir aktīvi. Ja kāds nevar paskriet, tas ātri soļo, kāpj un brien, taču gandrīz septiņus kilometrus garo trasi pieveic.

Pozitīvi vērtēju arī pašvaldības atbalstu sporta aktivitātēm – gan tad, kad bijām mazais Vārkavas novads, gan tagad. Uz pasākumiem, sacensībām un turnīriem vienmēr ir transports, tāpat par telpu izmantošanu treniņiem un nodarbībām nekāda maksa netiek prasīta. Pat skolas tehnisko darbinieku grafiks ir pielāgots, lai no rīta skolēni var sākt nodarbības sakārtotās telpās.»

Speciālista viedoklis

Kopābūšana palīdz

Publicitātes foto

*Ārsti brīdina – mazkustīgs dzīvesveids nav īstais biedrs ceļā uz ilgu un veselīgu mūžu. Kā senioru aktivitāšu līmeni vērtē speciālisti? Atbild Preiļu slimnīcas Rehabilitācijas nodaļas vadītāja **ANITA SUDNIKA** (attēlā).*

«Atbilstoši Pasaules Veselības organizācijas vadlīnijām seniori sākas pēc 65 gadu vecuma sasniegšanas. Fizioterapeiti uz cilvēku lūkojas nevis viņa sportisko sasniegumu, bet ķermeņa funkciju un aktivitāšu līmenī. No savas pieredzes varu teikt, ka mūsu seniori ir diezgan aktīvi. Pati esmu vadījusi nodarbības senioriem un par to pārliecinājusies. Vēl esmu pamanījusi, ka tie ir vieni un tie paši cilvēki, kurus redzam dziedam, dejojam, piedalāmies kultūras pasākumos. Pārsvarā tās ir sievietes, vīriešu ir procentuāli mazāk, grupu nodarbībās ir tikai viens vai divi kungi. Kāpēc tā? Iespējams, viņi uzskata, ka dzīvē jau tā ir daudz un smagi strādājuši, vai tad tagad vēl nūjot jāiet?.. Protams, ir izņēmumi, kungi, kurus uz aktivitātēm bieži vien pavelk dāmas.

Pašvaldībā visus iepriekšējos gadus bieži tika rakstīti projekti, kuru ietvaros rīkotas nodarbības nūjošanā, vingrošanā. Pozitīvi, ka nevalstiskais sektors iesaistās. Tā tiek aptvertas plašākas masas.

Sportiskas aktivitātes pēc 65 gadu sasniegšanas noteikti uzlabo emocionālo pašsajūtu, vispārīgo veselības stāvokli. Fiziskās aktivitātes palīdz izdalīties prieka hormonam. Pietiekams fizisko aktivitāšu līmenis uzlabo miega kvalitāti, mazina hronisko saslimšanu risku. Fiziskās aktivitātes daudzos gadījumos ir viena no ārstēšanas metodēm daudzām saslimšanām – balsta kustību aparāta, sirds un asinsvadu slimībām, elpošanas orgānu saslimšanām. Neaizmirsīsim, ka aktivitātes ir arī lieliska profilakse, lai līdz saslimšanām nenonāktu. Ir izstrādāti noteikti vingrojumu kompleksi, ko varam pielietot konkrētu sūdzību gadījumos. Fiziskajām aktivitātēm ir pozitīva ietekme uz cilvēka garīgajām funkcijām, vingrojot var trenēt atmiņu. No fizioterapeita viedokļa nav nepieciešams uzreiz cilāt hanteles vai skriet. Aktivitātes var būt ļoti dažādas, piemēram, redzes uzlabošanai, vingrojumi sīkajai motorikai vai sāpju mazināšanai cilvēkiem, kuri cieš no artrīta. Mērķis var būt arī atmiņas traucējumu mazināšana. Jebkurš fizioterapeits zina, ka aktivitātes nav tikai vingrojumi ķermenim, bet citreiz arī relaksācijai, nervu nomierināšanai. Katram cilvēkam var piemeklēt vingrojumus, kas būs noderīgi tieši viņam un ikdienā pielietojami.

Cilvēki bieži uzskata, ka atrisināt problēmu palīdzēs masāža. Viņi saka – es tik daudz fiziski strādāju, kāda vēl vingrošana, lai mani izmasē... Vai arī – man ir tik daudz gadu, ko tur vairs pievingrosi... Tas ir maldīgs viedoklis, jo cilvēks varbūt vispār neko nav pamēģinājis – var viņš vai nevar, palīdz kustības vai nepalīdz. Iespējams, cilvēks varbūt vienkārši baidās vai arī nezina, kur vērsties pēc palīdzības. Var gadīties tā, ka cilvēks ar aktivitātēm sevi pārslogo, tāpēc ar speciālistu jāmeklē optimālā slodze savam vecumam un fiziskajai sagatavotībai.

Pastāv tāds jēdziens kā normāls cilvēcisks slinkums. Šajā gadījumā labas zāles ir grupu nodarbības. Senioriem vingrošana kompānijā ir lielisks veids socializēties, īpaši tiem, kuri dzīvo vieni. Ar mūziku un sarunām grupā veidojas pozitīva noskaņa, vēlme censties izdarīt tāpat kā kaimiņš vai vēl labāk. Kopā slinkums noteikti ir pārvarams, bet arī viens pats cilvēks var daudz un labi darboties, ja saprot, ka tas viņam palīdz.

Vēlu visiem senioriem būt aktīviem un kustīgiem, lai ir priecīgs noskaņojums un līdz ar to arī laba pašsajūta!»

NO VĒSTURES

Sporta veterānu kustība Latvijā sākās pagājušā gadsimta 60. gados republikas laukos, pateicoties toreizējo sporta dzīves virzītāju Andra Zankovska, Alfrēda Lejas u.c. sporta aktīvistu centieniem.

1963. gadā tika sarīkotas pirmās lauku sporta veterānu sporta spēles, un šogad notika jau 60. sporta spēles. 1982. gadā ar Latvijas Fiziskās kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja Daumanta Znatnaja atbalstu tika nodibināta Latvijas Sporta veterānu padome, kuru ilgstoši vadīja Rīgas Sporta pils direktors Jevgēnijs Brants. 1995. gadā sporta padome sagatavoja jaunus statūtus atbilstoši likuma prasībām un konferencē tos pieņēma. Pēdējos gados no Pasaules un Eiropas veterānu čempionātiem tika atvestas simtiem medaļu, tā nesot Latvijas Valsts vārdu pasaules apritē.

MAF Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

«Par projekta raksta «Veselā miesā vesels gars jeb Seniori aktīvi sporto» saturu atbild SIA «Vietējā»»