

"Sports teorijā un praksē"

Publicēts 2014.gada 10.martā



Lai kā arī būtu, sports ir kļuvis par neatņemamu mūsdienu dzīvesveida sastāvdaļu. Mainās sabiedrības vērtības un attieksme pret kustību aktivitātēm. Ir izveidojusies izpratne par kustību aktivitāšu un sporta veidu daudzveidību un nepieciešamību ievērot to atbilstību individuālo mērķu sasniegšanai. Nav labu vai sliktu sporta veidu vai fizisko slodžu — vienlīdz vērtīga ir gan kustību minūte un rotaļa, gan arī ilgstoša, mērķtiecīga slodze olimpisko rekordu sasniegšanai, kas pilnībā parāda cilvēka fiziskās spējas ar galvu reibinošiem trikiem un fantastisku izturības un spēka paraugstundu. **Būtiskākais ir saprast — kādu mērķi vēlaties sasniegt!** Ja ir nepieciešams pašapliecināties, visvērtīgākais ir konkrēti izvērtēts grūta darba rezultāts, bet, ja ir vēlme vienkārši justies labi aktīvā darbībā kopā ar draugiem, mērena slodze izvēlētajā sporta darbībā sniegs patīkamu nogurumu un emocionālo gandarījumu. Aizraujoties ar sportu, tiek uzsākts apmaiņas process — mēs savu enerģiju un laiku veltām sportam, bet sports mums sniedz veselību un veido izpratni par mērķtiecību, paškontroli, spēcīgu gribu, uzticību, atbildību un mūsu spējām patstāvīgi sasniegt iecerēto. Novēlu jums katru dienu atvēlēt laiku kustību aktivitātēm, ieklausīties sava organisma prasībās un izvēlēties sev atbilstošāko veidu labas veselības un moža gara uzturēšanai!

Speciālizdevuma "Sports teorijā un praksē" galvenā redaktore Agita ĀBELE

Žurnāla PDF formāta [I daļa](#), [II daļa](#), [III daļa](#)

Informāciju sagatavoja:
Valsts policijas koledžas
Sporta katedras docente
Aldona Homiča