

Sportiskais rūdijums dzīvē vienmēr noder

VJAČESLAVS GRIGORJEVS Livānu novadā šogad saņēma nomināciju "Gada cilvēks sportā". Šāda nominācija tiek piešķirta ar domes lēmumu reizi gadā un pasniegta Livānu novada sportistu gadskārtējā sarīkojumā. Balvu Vjačeslavs saņēma par audzēkņu izcilajiem sasniegumiem, par sportistu sagatavošanu valsts izlasei un nozīmīgu ieguldījumu vieglatlētikas attīstībā novadā. Piedevām Vjačeslavs tika apbalvots kā vieglatlētikas treneris, saņēma arī balvu vieglatlētikas kluba komandas sastāvā par 3. vietu Latvijas čempionātā komandām pusmaratona distancē. Vjačeslava darba vieta ir Livānu pirmskolas izglītības iestāde "Rūķi", kur viņš strādā par sporta skolotāju, kā arī bērnu un jaunatnes sporta skola. Tajā Vjačeslavs nu jau desmit gadus ir vieglatlētikas treneris. Kad šī skola vēl nebija izveidota, viņš bija Preiļu bērnu un jauniešu sporta skolas treneris, kurš trenēja Livānu jaunos sportistus.

Vjačeslavu sameklējam "Rūķi" filiālē "Pastariņi". Kamēr sporta zālē viņa vadībā rit nodarbības piecgaigājājiem un sešgaigājājiem – grupiņas "Magonītes" bērniem, Inese Čivča, "Rūķi" vadītājas vietniece, kas atbild par mācību procesu šajā iestādē, stāsta par bērnudārza sportiskajām aktivitātēm, uzsverot, ka šajā ziņā liels nopelns ir tieši sporta skolotājam. Viņš liek visiem sapsāroties, organizē dažādas sporta spēles, sporta skolotājam pieder ideja arī par mazo olimpisko spēļu organizēšanu, kas notiek ik gadus pavasarī. Atsaucīgs, sirsnīgs, vienmēr izpalīdzīgs. Uzmanot katru darbinieku, organizē iestādes komandu arī ikgadējām pašvaldības darbinieku sporta sacensībām rudenī, — tā Inese raksturo kolēģi.

Sporta nodarbības bērnudārzā notiek katru dienu. "Rūķi" un "Pastariņi" kopā ir 16 bērnu grupas. Vecāko grupiņu bērniem sporta nodarbības notiek trīs reizes nedēļā sporta skolotāja – Vjačeslava vadībā, divas reizes – kopā ar grupiņas skolotāju. Vecāki esot ļoti apmierināti ar to, ka bērnudārzā strādā skolotājs – vīrietis, jo nav noslēpums, ka daudzās ģimenēs bērni aug bez tēva. Zēnus īpaši pievelkot tas, ka viņš parāda pareizu stāju, vīrišķīgus vingrojumus, ar savu piemēru māca labu uzvedību.

Sporta bāze pirmskolas izglītības iestādē ir teicama, turpināja vadītājas vietniece. Sagādāts viss, ko skolotājs lūdzis, — matračī, riņķi, barjeras, iekārtas sporta spēlēm, lecamauklas, bumbas. Nesen inventārs papildināts ar līdzsvara soliem, tiltiņiem, "ezišiem" kāju pēdu muskulatūras nostiprināšanai, smilšu maisiņiem. Daudz ko no inventāra Vjačeslavs izgatavojis pats. Gan "Rūķi", gan "Pastariņi" ir atsevišķas zāles sportam. Arī ziemā nedēļā vismaz viena sporta nodarbība notiek ārā, kur arī iekārtoti ērti laukumi.

Sporta zālē kūš enerģija, skan uzmundrinoši un sajūsmas saucieni. Bērnu sporta nodarbībās vienmēr klāt ir arī grupiņu skolotājas, šoreiz — Maija Leikuča. Sakarā ar to, ka viens no šīs grupas bērniem ir ar īpašām vajadzībām, viņa labsajūtai seko asistente Anna Bogdāne. Pamažām skriešanas un spēļu temps mazinās, nodarbības beidzas. Mazie zāli pamet ar sasārtušiem vaigiem un mirdzošām acīm. Nu ir laiks aprunāties ar populāro skolotāju, sportistu un treneri.

— **Kā jums pašam sākās aizraušanās ar sportu?**

— Esmu dzimis Jēkabpilī, bet visa apzinīgā dzīve aizvadīta Livānos. Mamma Aija Grigorjeva Livānu slimnīcā nostrādājusi nu jau vairāk kā 40 gadus, un, starp citu, šogad saņēma apbalvojumu "Gada darbinieks".

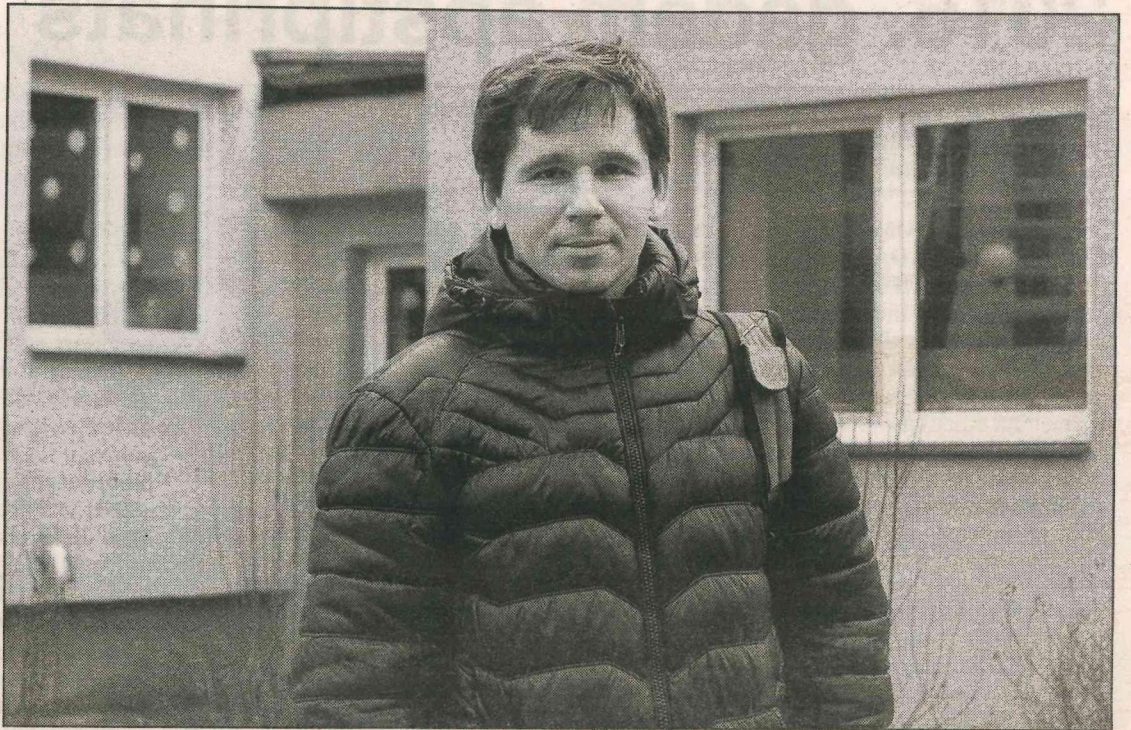
Jau no bērna kājas man ļoti patika sports, spēļu futbolu, hokeju. Mūsu mājas pagalma bērni bija ļoti aktīvi. Sanāca tā, ka pieci no šīs mājas mācījāties vienā klasē Livānu 1. vidusskolā. Kad bijām 4. klasē, tika izveidota klase ar sporta novirzienu. Meitenes vairāk spēlēja basketbolu, trenera Nikolaja Romaņenko vadībā, zēni pievērsās vieglatlētikai, kuras treneris bija Jāzeps Lazdāns. Četras sporta stundas nedēļā, piedalīšanās visādās sporta aktivitātēs, braukšana uz sacensībām. Skolas gadi bija piesātināti. Mūs uzlādēja un aizrāva trenera fanātiskā attieksme pret darbu.

Pēc Livānu 1. vidusskolas pabeigšanas tālākās gaitas ar sporta dzīvi isti nesaistīju. Mamma bija medicīnas māsa, tētis – ārsts, starp citu, abi joprojām strādā. Arī es biju iecerējis šo profesiju. Bet pietrūka pusballes, lai iestātos Stradiņa Medicīnas akadēmijā. Devos uz Daugavpils Pedagoģiskā institūta sporta skolotāju nodaļu. Jau studiju laikā Livānos izveidoju bērnu treniņgrupu.

— **Vīrietis skolotājs bērnudārzā, — diezgan reta parādība. Vai šis darbs jūs aizrauj?**

— Jau 1999. gadā mani aicināja darbā bērnudārzā, bet toreiz atteicos, jo nopietni gatavojos soļošanai un cerēju tikt uz Sidnejas Olimpiskajām spēlēm 2000. gadā. Normatīvu bija izpildījis, taču tolaik soļotājiem Aigaram Fadejevam un Modrim Liepiņam bija vēl labāki rezultāti, un viņi tika uz šīm spēlēm. Gadu vēlāk pats devos pie bērnudārza vadītājas apjautāties, vai viņas piedāvājums vēl ir spēkā. Droši vien, domē neviennozīmīgi uzņēma faktu, ka bērnudārzā būs jauna štata vienība — sporta skolotājs, jo šo amatu apmaksā no pašvaldības budžeta.

Mūzika un sports ir tās jomas, kas visvairāk sekmē maza bērna attīstību. Protams, jāmacās arī pašam. Izmantoju speciālo literatūru, izdomāju, ko ieviest jaunū. Jo bērnam vairāk iespēju kustēties, jo labāk padosies citas lietas. Piemēram, rociņu nodarbināšana veicina rakstītprasmi. Nodarības mazajiem notiek arī ārā, sekmējot norūdišanos. Esmu novērojis, ka pirmdienās bērni ir sevišķi aktīvi, kas nozīmē, ka brīvdienas pavadītas, sēžot istabā.



● **Vjačeslavs Grigorjevs** – Livānu novada nominācijas "Gada cilvēks sportā" ieguvējs. Foto: I. Kirilova

Darba gaitu sākumā vajadzēja izstrādāt programmas, metodiku, radīt sporta bāzi. Tika sagatavotas arī vērtēšanas tabulas. Kaut arī strādāju ar lielākiem bērniem treniņgrupās, taču šeit ir pavisam cita sabiedrība – 1,5 līdz sešus gadus veci cilvēciņi. Paši mazie tikko no mājām, no mammas, bet te – sveši cilvēki, vīrietis sporta zālē. Jāpalīdz bērniem aprast. Pamažām sadraudzējamies. Ar laiku kļūstu gan "onkulis", gan skolotājs, bet reizēm pat "tētis", — tā bērni mani uzrunā.

Ar pašiem mazajiem rāpojam, spēlējamies ar bumbām. Sapažīstamies, noskaidroju, ko no kura var gaidīt, palīdzu atvērties. Kad paaugus un sasniedz skolas vecumu, vecākiem ierosinu, varbūt bērns var trenēties vieglatlētikā sporta skolā. Apmēram 80 procentos gadījumu bērni patiešām sāk apmeklēt sporta skolu, izvēlas arī basketbolu, volejbolu. Pa šiem gadiem izaudzināti daudzi Latvijas čempioni savās vecuma grupās.

— **Ja bērnudārzā sportojat ar visiem, tad trenera darbā jāstrādā ar tiem, kas jau izteikti interesējas par sportu.**

— Gandarījums ir par tiem audzēkņiem, kuri gūst panākumus. Aktīvi piedalāties seriālā "Skrien Latvija". Livānu vieglatlētikas klubs šajā seriālā pērn startēja ar trim komandām. Viena no tām sastāvēja no sporta skolas audzēkņiem, arī bijušajiem. Kitija Valtere kļuva par Latvijas čempioni maratonā, pusmaratonā, kas vienlaikus bija arī Latvijas čempionāts. Komanda ieguva trešo vietu. Seriālā piedalās ļoti liels skrējēju skaits, katrā posmā vidēji 2500.

Sports Livānos kļūst populārāks. Pirms gadiem 15 biju vienīgais, kas skraidīja vai soļoja pa ielām, bet tagad patīkami redzēt, ka cilvēki iet, kustas, ka sevis labad kaut kas tiek darīts. Skolas stadionā vakaros valda rosība. Sporta manēža, stadions, slidotava, sporta spēļu laukumi, jaunā slēpošanas trase, — iespēju aktīvam dzīvesveidam mūsu pilsētā ir daudz.

Sporta skolā man ir trīs treniņgrupas, — mazie, sākot ar 1. klasi, vidēja vecuma un lielākie – vidusskolas vecumā. Nodarības sporta skolā ir bez maksas, no-

drošināta laba sporta bāze, siltas, gaišas telpas. Ir perspektīvi bērni, kuri var sasniegt augstus rezultātus, protams, ja vien turpinās neatlaidīgi trenēties, ja pietiks neatlaidības. Ar bērniem ir tā — pēc nopietniem treniņiem aiziet uz diskotēku, izklaidējas, bet pirmdien redzams, ka līdz ar to viss iepriekšējās nedēļas darbs vējā. Sportista panākumi no trenera darba ir atkarīgi apmēram 15 procentu apmērā, viss pārējais atkarīgs no paša cilvēka. Manā ziņā ir ieinteresēt, mācīt, lai sportists varētu savu potenciālu realizēt. Lepnums ir par Kitiju Valteri, kas tagad jau kļuvusi Latvijas čempione, kurai ir mērķis cīnīties par olimpisko ceļazīmi, kaut arī konkurence uz olimpiskajām ceļazīmēm Latvijā tieši uz maratona distancēm pašlaik ir liela. Mērķi vienmēr jāizvirza augstāki, nekā realitātē tos varam izpildīt, jo tādējādi var vairāk sasniegt. Pašlaik Kitija ir vistuvāk savam mērķim. Arī vairāki citi bijušie audzēkņi sportā savulaik sasnieguši labus rezultātus.

Ja cilvēks arī neklūst par augstas klases sportistu, bet izvēlas kādu citu profesiju, sportiskais rūdijums dzīvē vienmēr noder.

— **Vai pašam nopietnai sportošanai atrodas laiks?**

— Skrēju pusmaratona distancēs, bet ar sevišķiem rezultātiem nevaru lepoties. Agrākos gados trīs reizes esmu bijis Latvijas čempions soļošanā, divreiz 50 kilometru, vienu reizi – 30 kilometru distancē. Esmu startējis Latvijas izlasē Pasaules un Eiropas kausa izcīņā. Pasaules kausa izcīņā komandai bija sestā vieta. Vairākkārt ieguvu otrās, trešās vietas Latvijas čempionātos 20, 30, 50 kilometru soļošanā. Tas prasa lielu darbu, pamatīgu trenēšanos. Cēlos agri no rīta, līdz darbam trenējos, tāpat arī pusdienlaikā. Bija izveidojies ļoti piepildīts, smags dienas ritms, ko nācās grūti izturēt, sevišķi, kad gatavojos 50 kilometru distancē. Ik dienas vismaz 20 – 30 kilometru soļošana, plus vitaminizēts ēdiens, atjaunošanās, treniņmetnes. Treneris bija Jāzeps Lazdāns, vienīgi pēdējos gados sāku piesaistīt ārzemju trenerus. Diemžēl pirms atbildīgiem startiem, gatavojoties Olimpiskajām spēlēm, nācās piedzīvot arī trau-

mas, un ieguldītais darbs, līdzekļi bija vējā. Pašam olimpiskais sapnis izsappots, varbūt to izdosies piepildīt ar saviem audzēkņiem. Augsto sasniegumu sports vienmēr ir ar lielu risku. Prasības un treniņapjomi ir lieli, bet mūsu apstākļos nav personīgo sporta ārstu, fizioterapeitu un masieru, kas ikdienā varētu rūpēties par fizisko labsajūtu, kā tas ir bagāto valstu sportistiem.

Mans laiks tagad ir piepildīts, kopā ar audzēkņiem dodoties no vienām sacensībām uz otram.

— **Ļoti populārs Livānos ir vieglatlētikas klubs, kura valdē jūs darbojaties.**

— Klubam šogad apritēs 15 gadi. Valdē mēs esam trīs, — es, Andrejs Bondarevs un Jāzeps Lazdāns, kurš ir valdes priekšsēdētājs. Tas savā ziņā ir elitārs klubs, kurš katrs tajā netiek uzņemts, jo ir prasības, lai būtu sasniegti noteikti rezultāti. Pašlaik tajā darbojas aptuveni 20 dalībnieki. Ir arī goda biedri, kas savas aktīvās sporta gaitas jau pārtraukuši, bet savulaik ir bijuši valsts čempioni. Būt par kluba biedru vieglatlētiem ir ļoti liels pagodinājums. Aktīvi piedalāties seriālā "Skrien Latvija", dažādos stadionu skrējienos. Mums ir sava mājas lapa, kurā regulāri informējam par savām aktivitātēm. Kluba darbību atbalsta novada dome. Sestdienās, svētdienās kluba biedri kopīgi trenējamies. Mūsu mērķis ir audzināt jaunos vieglatlētus, sākot no pašiem mazākajiem, pēc tam — sporta skolā, lai viņi turpinātu aktīvā sporta gaita, būtu mērķis tikt uzņemtiem šajā klubā un viņi varētu startēt ar vieglatlētikas kluba vārdu.

— **Mamam un tēti jau pieņemiet. Pastāstiet par citiem sev tuvajiem cilvēkiem.**

— Mana meita ar savu mammu dzīvo Jēkabpilī. Viņa vairāk pievērsusies mākslai, ir pabeigusi mākslas skolu. Kad meita cemojas pie manis, cenšos vairāk iesaistīt sporta aktivitātēs. Seriālā "Skrien Latvija" viņa skrēja piecu kilometru distanci. Zinu, kas ir lielais sports, kam esmu izgājis cauri un ko tas prasa, tāpēc varbūt arī negribu, ka viņa ar to nodarbotos, bet priecājos, ka ieinteresētība par rezultātiem, sportiskais azarts viņā pieaug.

L.Rancāne