

Aicinām sporta pedagogus piedalīties pētījumā
“Inovatīvu integrētu rekreatīvo fizisko aktivitāšu intervences ietekme uz sporta pedagogu kognitīvām spējām, miega kvalitāti un pašefektivitāti”



Pētījuma mērķis: novērtēt inovatīvu integrētu rekreatīvo fizisko aktivitāšu intervences metožu ietekmi uz sporta pedagogu kognitīvajām spējām, miega kvalitāti un pašefektivitāti.

Pētījuma pamatojums un ieguvumi: sporta pedagogi ikdienā saskaras ar augstu fizisko un psiholoģisko slodzi, kas var ietekmēt kā kognitīvās spējas, tā arī miega kvalitāti un pašefektivitātes līmeni. Tā kā šie aspekti ir būtiski jebkura cilvēka profesionālajā un personīgajā dzīvē, ir svarīgi atrast efektīvas metodes to uzlabošanai.

Pētījumā piedāvātās inovatīvās integrētās rekreatīvās fiziskās aktivitātes metodes ir izstrādātas, lai veicinātu sporta pedagogu vispārējo labklājību. Piedaloties šajā pētījumā, Jums būs iespēja:

1. Iepazīties un izmēģināt jaunas rekreatīvās fiziskās aktivitātes, kas ir viegli un vienkārši iekļaujamas ikdienas dzīves rutīnā, kā arī kuras varēs vēlāk integrēt savā darbā ar skolēniem vai audzēkņiem, vai ikdienas gaitās.
2. Novērtēt ar mūsdienīgām un objektīvām mērīšanas metodēm kognitīvās spējas kā, piemēram, domāšanas procesus, atmiņu un koncentrēšanās spējas, kā arī to kā fiziskās aktivitātes tās ietekmē.
3. Uzlabot savu miega kvalitāti un novērtēt, kā rekreatīvās fiziskās aktivitātes var uzlabot to, kas ir būtiski vispārējai veselībai un darba efektivitātei.
4. Izprast un paaugstināt pašefektivitātes sajūtu, kas ir svarīga mērķu sasniegšanai un profesionālajai attīstībai.

Piedaloties pētījumā, sporta pedagogi ne tikai iegūs vērtīgas zināšanas un pieredzi, bet arī veicinās izpratni par efektīvām intervences metodēm, kas var uzlabot dzīves kvalitāti, labsajūtu un darba efektivitāti. Jūsu līdzdalība palīdzēs attīstīt jaunus pieejas veidus, kas var būt nozīmīgi visā sporta pedagoģijas jomā.

Pētījuma norise un dalība tajā: jūsu dalība pētījumā ietver anketas aizpildīšanu pētījuma pirmajā posmā, kuras mērķis ir novērtēt sporta pedagogu vispārējo dzīves kvalitāti un veselības stāvokli. Pētījuma otrajā posmā tiks veikta padziļināta sporta pedagogu miega kvalitātes un kognitīvo spēju izpēte, kā arī pašefektivitātes novērtējums. Pēc sporta pedagogu vēlmes būs iespēja arī piedalīties inovatīvās integrētās rekreatīvo fizisko aktivitātes trīs mēnešu garumā veicot dažādus

aizraujošus un interesantus uzdevumus ar mērķi vecināt kognitīvās spējas, miega kvalitāti, kā arī pašefektivitāti, kā arī fizisko aktivitāšu līmeni ilgtermiņā. Dalība pētījumā ir brīvprātīga, un jebkurā brīdī varat atteikties no tās.

Ētiskie apsvērumi un datu aizsardzība: pirms pētījuma uzsākšanas ir saņemta Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas Ētikas komisijas atļauja. Pētījums tiks veikts saskaņā ar Sporta ētikas kodeksa un Psihologu ētikas kodeksa noteiktajām vadlīnijām, kā arī citiem normatīviem aktiem, ievērojot drošības pasākumus. Jūsu privātās tiesības pētījuma laikā tiks nodrošinātas saskaņā ar Vispārīgo datu aizsardzības regulu (Eiropas Parlamenta un Padomes Regula Nr. 2016/679) un Latvijas Republikas Fizisko personu datu apstrādes likumu. Pētījumā iegūto datu uzglabāšanā tiks ievērota pilnīga konfidencialitāte, tie būs pieejami tikai slēgtai pētnieku grupai, kas saistīta ar pētījumu. Datu apstrāde un uzglabāšana tiks veikta saskaņā ar normatīvo aktu prasībām fizisko personu aizsardzībai attiecībā uz personas datu apstrādi un pētniecībā noteiktajiem standartiem.

Pētījuma veicējs: profesors Dr.paed. Juris Grants, profesore Dr.paed. Andra Fernāte, profesore, vadošā pētniece Dr.paed., Mg.psych. Žermēna Vazne, vadošā pētniece Dr.paed. Katrīna Volgemute, vadošais pētnieks Dr.biol. Viktors Veliks, pētniece Mg.paed. Eilīna Antapsone, pētniece Mg.paed. Valērija Šteinmane, asistentents Dinass Talents.

Sporta pedagogiem ir iespēja pieteikties dalībai pētījumā aizpildot aptauju un norādot kontaktinformāciju anketas beigās. Šī informācija tiks izmantota vienīgi saziņai ar Jums par dalību pētījumā. Saite uz anketu:

https://ej.uz/sporta_pedagogu_aptauja



Kontakti saziņai jautājumu un neskaidrību gadījumā: Juris.Grants@rsu.lv

Projekts RSU iekšējā un RSU ar LSPA ārējā konsolidācija tiek finansēts Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma plāna un valsts budžeta ietvaros