

2020



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs

3. nodevums: gala ziņojums

Pasūtītājs: Veselības ministrija
Brīvības iela 72, Rīga, LV-1010

Izpildītājs: SIA "AC Konsultācijas",
Balasta dambis 70a-1, Rīga, LV-1048

Kontaktpersona: Kristīne Jakovļeva, SIA "AC Konsultācijas",
kristine.jakovleva@ack.lv, 67873810

SATURS

Attēlu saraksts	5
Tabulu saraksts	6
Saīsinājumu saraksts	6
Kopsavilkums	7
Summary	11
Ievads	15
1. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA	17
1.1. Skolēnu aptaujas <i>IPEN</i> datu apstrādes un analīzes metožu apraksts	17
1.2. Bērnu un jauniešu fokusgrupas diskusijas datu apstrādes un analīzes metožu apraksts	19
1.3. Skolu fiziskās vides novērojumu datu apstrādes un analīzes metožu apraksts	21
1.4. Skolu administrācijas un pedagogu aptaujā iegūto datu apstrādes un analīzes metožu apraksts	24
1.5. Izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusijas datu apstrādes un analīzes metožu apraksts	24
1.6. Nerespondences analīze	25
2. SKOLĒNU INDIVIDUĀLO PARADUMU UN SOCIĀLĀS VIDES NOZĪME FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ	27
2.1. Skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm	27
2.2. Fizisko aktivitāšu /sporta inventāra nodrošinājums mājās	32
2.3. Skolēnu mazkustīgā dzīvesveida paradumi	33
2.4. Skolēnu pārvietošanās uz un no skolas	35
2.5. Vecāku loma un ietekme uz skolēnu fiziskajām aktivitātēm	36
2.6. Draugu un vienaudžu ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāti	38
2.7. Veicinošie un kavējošie faktori skolēnu fizisko aktivitāšu veikšanai skolā	39
2.7.1. Skolēnu fiziskā aktivitāte skolā	39
2.7.2. Skolēnu attieksme un motivācija piedalīties sporta stundās	42
2.7.3. Skolēnu sajūtas pēc fiziskajām aktivitātēm sporta stundās	48
2.7.4. Vērtējuma ietekme uz skolēnu motivāciju piedalīties vai nepiedalīties sporta nodarbībās skolā	50
Nodaļas secinājumi	52
3. SKOLU FIZISKĀS VIDES NOZĪME SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ	54
3.1. Skolu fiziskās vides raksturojums	54
3.1.1. Kopējais novēroto skolu fiziskās vides raksturojums	54
3.1.2. Fizisko aktivitāšu zonu tehniskais nodrošinājums (laukumi, aprīkojums, inventārs u.tml.)	55
3.1.3. Skolu fiziskā vide iekštelpās	56
3.1.4. Skolu fiziskā vide ārtelpās	57

3.2. Skolēnu viedoklis par skolas fizisko vidi	59
3.3. Skolēnu aktivitāte skolu fiziskajā vidē no mācībām brīvajā laikā	64
3.4. Fiziskās vides un citu faktoru ietekme uz skolēnu aktivitāti	69
Nodaļas secinājumi	73
4. POLITISKĀS VIDES NOZĪME SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ	76
4.1. Normatīvo aktu, kas regulē fizisko aktivitāšu norisi izglītības iestādēs, analīze	76
4.1.1. Interesu izglītība	77
4.1.2. Starpbrīži	78
4.2. Fizisko aktivitāšu nozīmība: skolu pedagogu un administrācijas aptaujas rezultāti, ekspertu diskusijas rezultāti.....	80
4.3. Ekspertu rosinātās idejas un priekšlikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai	85
4.3.1. Individuālās un sociālās vides līmenis.....	85
4.3.2. Fiziskās vides līmenis.....	85
4.3.3. Politiskās vides līmenis	85
Nodaļas secinājumi	87
5. MOTIVĒJOŠIE UN DEMOTIVĒJOŠIE FAKTORI SKOLĒNIEM NODARBOTIES AR FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM. REKOMENDĀCIJAS	89
5.1. Motivējošie faktori	89
5.2. Demotivējošie faktori.....	90
5.3. Rekomendācijas	91
NOBEIGUMS	95
Avotu un literatūras saraksts	98
1. pielikums. Skolēnu <i>Ipen</i> anketa.....	100
2. pielikums. Skolēnu fokusgrupu diskusijas jautājumi.....	111
3. pielikums. Jauniešu spēļu un brīvā laika aktivitāšu novērošanas sistēma <i>SOPLAY</i>	112
4. pielikums. Kartēšanas mainīgo datu reģistrācijas lapa.....	113
5. pielikums. Skolu administrācijas un pedagogu anketa <i>S-PAPA</i>	114
6. pielikums. Izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusijas jautājumi	122
7. pielikums. Esošo pētījumu pārskats par fizisko aktivitāšu veikšanu Latvijā	123

ATTĒLU SARAKSTS

1. **attēls.** Skolēnu norādītā vērtējuma īpatsvars apgalvojumam "Man patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm".
2. **attēls.** Skolēnu norādītais īpatsvars fizisko aktivitāšu raksturojums viena mācību gada laikā.
3. **attēls.** Skolēnu attieksme pret sava svara regulēšanu.
4. **attēls.** Skolēnu pārliecība par fiziskajām aktivitātēm – plānošanas faktoru īpatsvars.
5. **attēls.** Skolēnu pārliecība par fiziskajām aktivitātēm – ierobežojošo faktoru īpatsvars.
6. **attēls.** Sociālo faktoru īpatsvars, kas ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.
7. **attēls.** Labsajūtas faktoru īpatsvars, kas ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.
8. **attēls.** Skolēnu mājas treniņu piederumu izmantošanas intensitātes īpatsvars.
9. **attēls.** Skolēnu segmentu mājas treniņu piederumu izmantošanas intensitātes īpatsvars.
10. **attēls.** Viedierīču, datoru un televizoru lietošanas paradumi ierastā skolas dienā.
11. **attēls.** Citu mazkustīgu aktivitāšu paradumu īpatsvars ierastā skolas dienā.
12. **attēls.** Skolēnu skolas attālums (minūtēs) ejot ar kājām no mājām.
13. **attēls.** Ar vecākiem saistīto faktoru īpatsvars, kuri ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.
14. **attēls.** Pieaugušo, māsu/brāļu un vienaudžu līdzdalības īpatsvars skolēnu fizisko aktivitāšu mudināšanā ierastas nedēļas laikā.
15. **attēls.** Skolēnu norādīto aktivitātāšu īpatsvars starpbrīžos.
16. **attēls.** Skolēnu iespēju īpatsvars izmantot skolas infrastruktūru, lai aktīvi darbotos starpbrīžos.
17. **attēls.** Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc 3-4 minūšu izkustēšanās pārtraukumiem mācību stundu laikā.
18. **attēls.** Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc papildu sporta stundām atbilstoši segmentiem.
19. **attēls.** Skolēnu apmierinātība ar sporta stundu saturu.
20. **attēls.** Skolēnu vērtējums par sportu stundu fiziskās slodzes atbilstību viņu spējām.
21. **attēls.** Skolēnu pašvērtējums par viņu fizisko spēju salīdzinājumu ar vienaudžiem.
22. **attēls.** Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc divām sporta stundām pēc kārtas.
23. **attēls.** Skolēnu minēto iemeslu īpatsvars neapmeklēt sporta stundas.
24. **attēls.** Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: nevēlēšanās būt salīdzinātam ar citu klasesbiedru fizisko sagatavotību.
25. **attēls.** Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: sporta skolotājs nespēj motivēt darboties.
26. **attēls.** Skolēnu dušas izmantošanas paradumu īpatsvars.
27. **attēls.** Skolēnu vērtējuma īpatsvars par to, vai viņi jūt uztraukumu, piedaloties stafetēs vai sporta spēļu sacensībās starp komandām sporta stundā.
28. **attēls.** Skolēnu piekrišanas īpatsvars, ka sporta stundās ir nepieciešamas atzīmes.
29. **attēls.** Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: nevēlēšanās saņemt vērtējumu.
30. **attēls.** Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: sporta stundu prasības ir pārāk augstas.
31. **attēls.** Iekštelpu un ārtelpu zonu skaita salīdzinājums (24 novērotajās skolās).
32. **attēls.** Skolēnu vērtējuma īpatsvars par skolu infrastruktūras un inventāra pieejamību un kvalitāti.
33. **attēls.** Biežāk minētās skolēnu vēlmes infrastruktūras un inventāra uzlabojumiem.
34. **attēls.** Skolēnu norādītā biežuma īpatsvars, kad skola atļauj izmantot sporta zāli pēc stundām.
35. **attēls.** Skolēnu norādītā biežuma īpatsvars, kad skola atļauj izmantot sporta laukumu pēc stundām.
36. **attēls.** Skolēnu norādītais skolas organizēto fizisko aktivitāšu biežums pēc stundām.

- 37. attēls.** Zonu skaits, kurās fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte (salīdzinājums ar kopējo zonu skaitu skolā).
- 38. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skolas vide veicina izglītojamo fizisko aktivitāti ikdienā.
- 39. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai tiek ņemts vērā skolēnu viedoklis par sporta pasākumu un fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu.
- 40. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skola iedrošina skolēnus veikt fiziskās aktivitātes.
- 41. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skola iedrošina skolēnus veikt fiziskās aktivitātes, pēc darba stāža kvartilēs.
- 42. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai būtu lietderīgi plānot divas sporta stundas pēc kārtas.
- 43. attēls.** Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skolēniem pietiek laika izmantot dušas un pārgērbties pēc sporta stundas.

TABULU SARAKSTS

- 1.tabula.** Skolu atteikumu iemesli Pētījuma veikšanai.
- 2.tabula.** Skolēnu fiziskās aktivitātes dati skolās – aktīvo skolēnu īpatsvars un sadalījums starp dzimumiem.
- 3.tabula.** Novēroto skolu salīdzinājums pēc dažādiem rādītājiem.
- 4.tabula.** Skolas Nr.1 mācību stundu sākumu, beigu un starpbrīžu laiks 1.-4.klasei.
- 5.tabula.** Skolas Nr.1 mācību stundu sākumu, beigu un starpbrīžu laiks 5.-12.klasēm.
- 6.tabula.** Motivējošie faktori nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.
- 7.tabula.** Demotivējošie faktori nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

SAĪSINĀJUMU SARAKSTS

- ES** – Eiropas Savienība
- ESF** – Eiropas Sociālais fonds
- FDG** – fokusgrupu diskusija
- IKVD** - Izglītības kvalitātes valsts dienests
- IPEN** – adaptētā anketa pusaudžiem *International Physical Activity and the Environment Network*
- Kodekss** – Latvijas Sociologu asociācijas profesionālās darbības kodekss
- LR** – Latvijas Republika
- MK** – Ministru kabinets
- PcS** – periods pēc mācību procesa
- PrS** – periods pirms mācību procesa
- SEM** – sociāli emocionālā mācīšanās
- SOPLAY** – adaptētais tiešās novērošanas protokols *System for Observing Play and Leisure Activity in Youth*
- S-PAPA** – adaptētā aptauja *School Physical Activity Policy Assessment*
- SPSS** – analītiskās un statistiskās analīzes programmatūras pakotne *Statistical Package for the Social Sciences*
- VISC** – Valsts izglītības satura centrs

KOPSAVILKUMS

Pētījums “**Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums**” (turpmāk tekstā – Pētījums) veikts Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs, lai pilnvērtīgi izpētītu esošo situāciju un noteiktu cēloņsakarības skolēnu fizisko aktivitāti ietekmējošo individuālās, sociālās, fiziskās un politiskās vides faktoru ietekmē uz skolēnu motivāciju būt fiziski aktīviem izglītības iestāžu vidē.

Bērnu fiziskās aktivitātes var ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot izglītības iestādes sporta zāli vai sporta laukumu, vai arī nepietiekams sporta nodarbību materiāli tehniskais nodrošinājums. Ierobežojumus var radīt gan telpu platības trūkums, gan arī sporta nodarbībām nepiemēroti apstākļi, piemēram, nav atbilstošas, mūsdienīgas sporta zāles, ģērbtuves vai dušas telpas. Ņemot vērā bērnu liekā svara, aptaukošanās un mazkustīguma rādītāju palielināšanos, kvalitatīvu sporta nodarbību, t.sk. arī ārpusstundu fizisko aktivitāšu nodrošināšana būtu nozīmīgs faktors izglītojamo veselības veicināšanā.¹

Pētījumu pēc Veselības ministrijas pasūtījuma veica SIA “AC Konsultācijas” pētnieku komanda. Pētījums veikts Eiropas Sociālā fonda projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” ietvaros, laika posmā no 2019.gada janvāra līdz 2020.gada februārim.

Pētījuma mērķis bija noskaidrot fizisko aktivitāti ierobežojošos un veicinošos faktorus izglītības iestādēs.

Pētījuma uzdevumi:

1. veikt izglītojamo **individuālo** paradumu nozīmes un **sociālās vides** ietekmes izvērtēšanu,
2. realizēt **fiziskās vides** izvērtēšanu,
3. veikt **politiskās vides** izvērtēšanu,
4. apkopot priekšlikumus iespējamo šķēršļu, kas kavē skolēnu fizisko aktivitāšu pieejamību izglītības iestādēs Latvijā, likvidēšanai.

Pētījuma izpildē izmantotās metodes: skolēnu aptauja, skolēnu daļēji strukturētas fokusgrupu diskusijas, izglītības iestāžu fiziskās vides novērojums, skolu pedagogu un administrācijas aptauja, izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija. Šīs metodes izvēlētas, lai iegūtu pēc iespējas visaptverošus datus un informāciju par visām vidēm, kurās veidojas ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāti – individuālo, sociālo, fizisko un politisko vidi. Katrai metodei pamatā tika izmantota starptautiski izstrādāta un atzīta metodoloģija – piecu instrumentu kopums (instrumentārijs), kas šādā veidā Latvijā tika aprobēts un pielietots pirmo reizi. Izmantojot šādu metožu un instrumentu kopumu, Latvijā līdz šim nav veikti pētījumi par fiziskās aktivitātes motivējošiem un kavējošiem apstākļiem izglītības iestādēs.

¹ Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros” 9.pielikums – Pētījuma metodika.

Pētījuma mērķa grupas:

- Latvijas vispārizglītojošo iestāžu 7., 9. un 11.klašu izglītojamie (Pētījumā piedalījās 2115 respondenti),
- Latvijas vispārizglītojošo iestāžu administrācija un pedagogi (Pētījumā piedalījās 405 respondenti),
- izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju eksperti (Pētījuma ietvaros organizētajā ekspertu diskusijā piedalījās 12 eksperti).

Pētījumā iegūtie rezultāti ir analizēti, balstoties sociāli ekoloģiskās teorijas modelī. Tas apvieno personības un apkārtējās vides faktorus, kas ietekmē indivīdu paradumus. Sociāli ekoloģiskās teorijas modelis skaidro, ka cilvēka uzvedība un ieradumi ir grūti izmaināmi psiholoģiskie faktori, it īpaši, ja ārējie apstākļi nav tam piemēroti. Fizisko aktivitāšu veicināšanā liela nozīme ir ne tikai indivīda uzvedībai un paradumiem, bet arī apkārtējās vides nodrošinājumam, kas atbalsta vēlamās rīcības izvēli. Rezultātu analīze izklāstīta atbilstoši sociāli ekoloģiskās teorijas četrus līmeņu sadalījumam, kas raksturo indivīda un vides mijiedarbību:

- individuālās vides līmenis (intrapersonālais);
- sociālās vides līmenis (interpersonālais);
- fiziskās vides līmenis;
- politiskās vides līmenis.²

Pētījuma rezultāti ietver galvenos secinājumus, t.sk. motivējošos un kavējošos faktorus. Savukārt rekomendācijas veidotas kā ieteikumi kavējošo faktoru mazināšanai un tās pretstatītas visiem secinājumiem, tādēļ viena rekomendācija var ietvert risinājumus, kas pētnieku skatījumā var palīdzēt risināt vienlaikus vairākas konstatētās problēmas jeb kompleksi mazināt vairāku kavējošo faktoru ietekmi uz skolēnu fizisko aktivitāti.

Individuālās un sociālās vides līmenī motivējošie faktori ir skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm, kas kopumā vērtējama kā pozitīva. Skolēni norāda, ka nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm sniedz iespēju regulēt svaru, uzlabo pašsajūtu un ir aktīvs laika pavadīšanas veids kopā ar draugiem. Liela ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāšu paradumu veidošanos ir vecākiem – ģimenēs, kurās vecāki paši regulāri ir fiziski aktīvi vai stimulē skolēnus tādiem būt, skolēnu iesaiste fiziskajās aktivitātēs ir augstāka. Arī vienaudžu, draugu fiziskajai aktivitātei un attieksmei pret to ir liela ietekme skolēnu motivācijā būt fiziski aktīviem.

Individuālās un sociālās vides līmeņa kavējošie faktori ir skolēnu pašmotivācijas trūkums, piemēram, grūtības piecelties agrāk no rītiem, lai veiktu fiziskās aktivitātes, mājas darbu apjoms, kurus veicot, neatliek pietiekoši daudz brīvā laika fiziskajām aktivitātēm, kā arī pozitīva uzmundrinājuma trūkums no vecākiem. Mācību priekšmetu rezultātu prioritizēšana pār sportiskajām aktivitātēm gan no vecāku, gan skolotāju puses kavē skolēnu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Skolēnu vēlme un motivācija būt fiziski aktīviem ir zema arī vidē, kurā sastopams mobings no vienaudžu puses. Kā vēl viens no fiziskās aktivitātes kavējošiem

² Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros” 9.pielikums – Pētījuma metodika

faktoriem skolas vidē ir higiēnas normām neatbilstošas, privāto telpu nodrošinošu dušas telpu trūkums skolā, kas nemotivē nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Lai mazinātu individuālās un sociālās vides kavējošos faktoros skolēniem nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, Veselības ministrijai sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju **rekomendēts** veidot interaktīvus, skolēniem saprotamus uzskates materiālus par fiziskās aktivitātes nozīmi veselības uzlabošanā, iekļaujot informāciju par to, kādus fiziskās aktivitātes veidus skolēni var veikt, ievērojot personīgo higiēnu un tīrību. Skolu administrācijai, pamatojoties uz pašvaldību sniegtajām ziņām, rekomendēts informēt skolēnus un vecākus par interešu izglītības un citu akreditēto fizisko aktivitāšu nodarbību pieejamību pilsētas un/vai reģiona ietvaros.

Fiziskās vides līmenī motivējošie faktori ir skolu fiziskās vides sakoptība un kvalitāte – skolās, kurās zonas, kas piemērotas fizisko aktivitāšu veikšanai, ir labā tehniskajā stāvoklī, drošas un kvalitatīvi aprīkotas, vērojama lielāka skolēnu fiziskā aktivitāte. Skolās novērojama remonta un uzlabojumu darbu realizēšana fiziskās vides uzlabošanai, īpaši skolu āra sporta un fizisko aktivitāšu laukumos. Skolās, kurās ir ierobežotas iespējas veidot fizisko vidi, novērojama radoša pieeja fizisko aktivitāšu veicināšanā, piemēram, aprīkojums roku mazās motorikas trenēšanai. Fizisko aktivitāšu organizēšana, uzraudzīšana un cita veida veicināšana no skolas vadības, administrācijas un pedagogu puses arī motivē skolēnus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm – skolās, kur novērota lielāka skolēnu aktivitāte, tā tika speciāli organizēta un/vai uzraudzīta.

Fiziskās vides līmeņa kavējošie faktori ir skolu arhitektoniskais risinājums vai ģeogrāfiskā atrašanās vieta, kas neļauj iekārtot pietiekami lielas un drošas zonas fizisko aktivitāšu veikšanai gan iekštelpās, gan ārā. Skolu fiziskās vides, infrastruktūras un aprīkojuma stāvoklis – ja fizisko aktivitāšu zonas ir nolietotas, sliktas kvalitātes, ar bojājumiem, skolēni tajās neuzturas vai netiek pieļautas skolēnu aktivitātes šajās zonās no mācībām brīvajā laikā. Tāpat, ja aktivitātes skolās netiek organizētas, uzraudzītas vai skolas vadība un iekšējās kārtības noteikumi nosaka pretējo – tas samazina iespēju skolēniem būt aktīviem skolas vidē.

Lai mazinātu fiziskās vides kavējošos faktoros skolēniem nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, **rekomendēts** pirmkārt veicināt skolu fiziskās vides sakopšanu, aprīkošanu un drošības nodrošināšanu, iespēju robežās atjaunojot vai veidojot fizisko aktivitāšu zonas iekštelpās un ārā, vai veidojot sadarbību ar citām, skolas tuvumā esošām vietām, kur skolēni droši varētu pavadīt no mācībām brīvo laiku. Otrkārt, veicināt skolu fiziskās vides pieejamību, un noteikt skolēniem izprotamu kārtību, kā no mācībām brīvajā laikā iespējams izmantot fiziskās aktivitātes zonas, lai iesaistītu pēc iespējas vairāk skolēnu fiziskajās aktivitātēs un lai veicinātu fiziskās vides drošību. Treškārt, skolām pārskatīt iekšējās kārtības noteikumus un tajos, iespēju robežās, iekļaut punktus, kas veicinātu skolēnu fiziskās aktivitātes (piemēram, biežāk sniedzot iespēju skolēniem izmantot skolā esošo fizisko vidi).

Politiskās vides līmenī motivējošie faktori ir Ministru kabineta noteikumi, kas paredz starpbrīžus starp mācību procesu, kuros skolēni pēc saviem ieskatiem var atpūsties no mācību slodzes, t.sk., nodarbojoties arī ar fiziskām aktivitātēm. Skolas piedāvā skolēniem dažāda veida interešu izglītību, kas ietver arī fiziskās aktivitātes. Atsevišķas pašvaldības prioritizē un iespēju robežās nodrošina skolas ar fiziskajām aktivitātēm nepieciešamo vidi un aprīkojumu.

Politiskās vides kavējošie faktori ir vecāku un skolas vidē valdošais viedoklis, ka mācību sasniegumi ir nozīmīgāki par sasniegumiem sporta aktivitātēs. Tas nereti demotivē skolēnus būt fiziski aktīviem un viņu ģimenes motivēt skolēnus tādiem būt. Tā rezultātā

novērojams, ka skolēniem mēdz nebūt nepieciešamās bāzes zināšanu par aktīvu dzīvesveidu un izpratnes par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Tāpat skolu iekšējā kārtība attiecībā uz sasniegumu vērtēšanu, mēdz provocēt pedagogus vērtēt skolēnu sasniegumus sportā pēc normatīviem, neņemot vērā skolēnu fizisko sagatavotību.

Rekomendēts, lai mazinātu politiskās vides kavējošus faktoros skolēniem nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, Izglītības un zinātnes ministrijai veikt izmaiņas skolu reitingu noteikšanas kritērijos, iekļaujot tajos ne tikai sasniegumus mācību priekšmetu olimpiādēs un valsts centralizēto eksāmenu rezultātus, bet arī vērtējot skolas ieguldījumu un faktiskos rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanā un nodrošināšanā. Valsts izglītības satura centram sadarbībā ar sporta pedagogiem pārskatīt izvēlēto pedagoģisko pieeju sporta stundu satura plānošanā, atsakoties no izpildāmajiem normatīviem un stundu saturu elastīgāk pielāgojot ne tikai skolēnu fizioloģiskajām iespējām, bet arī vecuma un dzimuma vajadzībām un interesēm.

Pētījuma rezultāti un ar tiem saistītās rekomendācijas ir būtiskas politikas plānotājiem, tajā skaitā izstrādājot fizisko aktivitāšu veicināšanas programmu skolās. Pētījuma īstenošana ir būtiska efektīvas izglītības politikas veidošanā. Pētījuma datus iespējams izmantot, lai izvērtētu izglītības iestāžu atbilstību fizisko aktivitāti veicinošas vides principiem un pilnveidotu valsts uzraudzības un novērtēšanas sistēmu, kuru savas kompetences ietvaros īsteno Veselības inspekcija. Turpmākai Pētījuma tēmas attīstībai ieteicams veikt šādu pētījumu regulāri, lai iegūtos datus varētu salīdzināt dažādu gadu griezumā, kā arī novērot galvenās tendences. Pētījuma regulāra veikšana dotu iespēju arī Latvijā iegūtos datus salīdzināt ar tiem datiem, kas iegūti šāda veida pētījumos citās valstīs.

SUMMARY

The research study “**Environment Promoting Physical Activities**” (hereinafter referred to as the Study) was carried out in the comprehensive educational institutions of Latvia in order to fully investigate the current situation and to identify the factors of individual, social, physical and policy environment affecting the motivation of school students’ physical activity in the environment of educational institutions.

The physical activities of children are often limited by insufficient access to the gym or sports ground of the educational institution, or by insufficient equipment of sports facilities. Limitations may be caused by both insufficient area of premises and inappropriate conditions for sports activities, such as a lack of suitable, modern gyms, dressing rooms or shower rooms. In view of the increased rates of child overweight, obesity and physical inactivity, offering high quality sports activities, extra-curricular physical activities among them, could be an important factor in improving the health of students.³

The Study was conducted by the team of researchers at *AC Konsultācijas, Ltd.* and commissioned by the Ministry of Health. The research was carried out within the framework of the European Social Fund project “Complex Health Promotion and Disease Prevention Measures”, between January 2019 and February 2020.

The aim of the Study was to identify the factors limiting and contributing to physical activity in educational institutions.

Research tasks:

5. Evaluation of the significance of the school students’ **individual** habits and the impact of the **social environment**.
6. Assessment of the **physical environment**.
7. Assessment of the **policy environment**.
8. **Summarization of the proposals for the elimination of possible obstacles preventing access of students to physical activities** in educational institutions of Latvia.

Methods used to accomplish the Study: survey of students, semi-structured focus group discussions of students, observation of the physical environment of educational institutions, survey of school teachers and administration, expert discussion of policy makers in education, sports and health sector. These methods have been selected to obtain as comprehensive data and information as possible on all environments affecting the physical activity of school students – individual, social, physical and policy environment. Each method was based on an internationally developed and recognized methodology – a set of five tools (instruments), which was validated and used in Latvia in this way for the first time. No studies on the factors limiting and contributing to physical activity in educational institutions have been carried out in Latvia so far that used the described set of methods and instruments.

Target groups of the Study:

- 7th, 9th and 11th year students of comprehensive educational institutions of Latvia (2115 respondents participated in the Study),

³ Public tender regulation “Conducting a Research Study on the Environment Promoting Physical Activities in Educational Institutions” within the framework of the ESF project “Complex Health Promotion and Disease Prevention Measures (Identification No. 9.2.4.1/16/I/001)”, Annex 9 - Research Methodology.

- Administration and teachers of Latvian comprehensive schools (405 respondents participated in the Study),
- Expert groups of policy makers in education, sports and health sectors (12 experts participated in the expert discussion organized within the framework of the Study).

The obtained results have been analyzed on the basis of the Social Ecological Theory Model. It combines personality and environmental factors affecting the individuals' habits. According to the Social Ecological Theory Model, human behavior and habits are psychological factors that are difficult to change, particularly when external conditions are inappropriate. Not only the individuals' behavior and habits, but also provision of an environment supporting the desired choice of action, plays an important role in promoting physical activity. The analysis of the results is presented in terms of four level breakdown of Social Ecological Theory, which characterizes interaction between an individual and the environment:

- level of individual environment (intrapersonal);
- level of social environment (interpersonal);
- level of physical environment;
- level of the policy environment.⁴

The Study results comprise the main conclusions, including the limiting and contributing factors. The recommendations are developed as suggestions for mitigation of limiting factors and are contrasted to all conclusions, so a single recommendation may include solutions that, from the researchers' perspective, may help to address at the same time a number of problems identified, or to mitigate a complex of several limiting factors of the school students' physical activity.

At the level of individual and social environment, the following contributing factors were identified: the students' attitudes towards physical activities, which are generally found to be positive. Students point out that physical activities provide an opportunity to regulate weight, improve wellness and are an active way of spending time with friends. Parents have a major influence on the development of students' physical activity habits: in families where parents themselves are physically active on a regular basis or stimulate students to participate in such activities, the students' involvement in physical activities is higher. Physical activity and attitudes of peers and friends also have a major influence on students' motivation to be physically active.

At the level of individual and social environment, the following limiting factors were identified: a lack of self-motivation among students, such as the difficulty of getting up earlier in the morning to carry out physical activities, the amount of homework that leaves not enough free time for physical activities, as well as a lack of positive encouragement from parents. Prioritizing the results of curricular subjects over sports activities by both the parents and the teachers prevent the students from involvement in physical activities. Students' desire and motivation to be physically active is also low in those school environments where peer-

⁴A Public tender regulation “Conducting a Research Study on the Environment Promoting Physical Activities in Educational Institutions” within the framework of the ESF project “Complex Health Promotion and Disease Prevention Measures (Identification No. 9.2.4.1/16/I/001)”, Annex 9 – Research Methodology.

to-peer mobings are present. A lack of shower rooms that do not meet hygiene standards and do not provide private space in school is one more disincentive for physical activities.

In order to minimize the limiting factors of the individual and social environment, the Ministry of Health in collaboration with the Ministry of Education and Science, **is recommended** to develop interactive, easily understandable visual materials concerning the necessity of physical activity for health improvement, including information on what forms of physical activity students can perform, taking into account personal hygiene aspects. On the basis of the information provided by the municipalities, the school administration is recommended to inform students and parents about the availability of interest education and other accredited physical activity classes within the city and / or the region.

At the level of physical environment, the contributing factors are: the tidiness and quality of the physical environment of schools – there is a higher physical activity of students in schools where areas suitable for engagement in physical activities are in good technical condition, safe and well equipped. Repair and improvement work of the physical environment can be observed, particularly in school outdoor sports grounds and areas for physical activities. In schools with limited opportunities to develop the physical environment, creative approach is observed, such as equipment for training the small muscles of the hand. The organization, supervision and other promotion of physical activities by school management, administration and educators also motivate students to engage in physical activities – in schools with higher student activity, specially organized and / or supervised activities were observed.

At the level of physical environment, the limiting factors are: the architectural design or geographical location of schools preventing from arrangement of sufficiently large and safe areas for physical activities both indoors and outdoors; condition of the physical environment, facilities and equipment of schools – if the areas for physical activities are worn out, of poor quality or damaged, the students avoid visiting them or are not allowed to use them for extra-curricular activities. Similarly, if activities in schools are not organized or supervised, or in otherwise specified cases by school management and internal, this reduces the students' possibility to be active in school environment.

In order to minimize the limiting factors of the physical environment which prevent the students from engagement in physical activities, it is **recommended** to promote tidying-up, equipping, and providing the safety of the physical environment in schools by, where possible, rebuilding or creating physical activity areas indoors and outdoors, or by collaborating with other places in the vicinity of the school where students could safely spend their free time. Access to the physical environment of schools should be provided; procedures for the use of physical activity areas should be clearly defined; and the safety of the physical environment should be ensured in order to involve as many students as possible in physical activities. Schools should review internal regulations and include rules, where possible, that contribute to students' physical activity (for example, by providing more frequent opportunities for students to use the physical school environment).

At the policy level, the contributing factors are: the Cabinet Regulations which provide for breaks between the curricular lessons, during which students may, at their own discretion, rest from the learning process by engagement in physical activity. Schools offer different kinds of interest education, including physical activity, to their students. Individual municipalities prioritize and, where possible, provide schools with the necessary environment and equipment for physical activities.

At the policy level, the limiting factors are: the prevailing public opinion that learning achievements are more important than the achievements in sports. This often demotivates

students to be physically active and their families to be supportive. As a result, school students tend to lack the necessary basic knowledge on active lifestyle and sufficient awareness of the necessity of physical activity. Similarly, the internal school rules governing the assessment of achievements tend to provoke educators to assess students' sport achievements in accordance with the norms, without regard to their physical fitness.

In order to minimize the limiting factors of the policy environment which prevent the students from engagement in physical activities, the Ministry of Education and Science is **recommended** to make changes in the school rating criteria, including not only achievements in the curricular subject competitions and Centralized State Exams, but also evaluating the contribution of schools and the actual results in promoting and ensuring physical activities. The National Centre for Education, in cooperation with sports educators, should review the selected pedagogical approach of planning the school curriculum and sports lesson content, rejecting enforceable norms and adapting lesson content more flexibly not only to students' physiological capabilities, but also to their age and gender needs and interests.

The results of the Study and the related recommendations are essential for policy makers when developing a programme that promotes physical activities in schools. The implementation of the Study results is essential for effective education policy. The research data can be used to evaluate the compliance of educational institutions with the principles of environment promoting physical activities, as well as to improve the national monitoring and evaluation system, which is implemented by the Health Inspectorate within the scope of its competence. For further development of the Study subject, it is recommended that such studies be carried out on a regular basis, so that the obtained data can be compared over different years and the main tendencies can be monitored. Regular research would also make it possible to compare the data obtained in Latvia with the data obtained in similar studies in other countries.

IEVADS

Pētījums izstrādāts Eiropas Sociālā fonda darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” projekta 9.2.4.1. pasākuma “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. Pētījuma pasūtītājs ir Veselības ministrija. Pētījumu izstrādāja SIA “AC Konsultācijas”.

Pētījuma mērķis bija noskaidrot fizisko aktivitāti ierobežojošos un veicinošos faktorus izglītības iestādēs. **Pētījuma vispārīgais mērķis** bija izvērtēt skolas infrastruktūru no fiziskās aktivitātes veicinošas vides viedokļa, novērtējot arī sporta stundu plānojumu, veikt sporta aktivitāšu zonas, tai skaitā higēnas telpu nodrošinājuma padziļinātu novērtēšanu, kā arī anonīmā aptaujā izvērtēt skolēnu higēnas paradumus saistībā ar fiziskajām aktivitātēm skolā, lai iegūtu kvalitatīvus datus (t.sk., identificētu problēmas) par iespējamajām barjerām (šķēršļiem), kas kavē skolēnu fizisko aktivitāšu pieejamību izglītības iestādēs Latvijā.

Pētījuma konkrētie mērķi:

1. Izvērtēt izglītojamo **individuālo** paradumu nozīmi fizisko aktivitāšu veicināšanā un kavēšanā.
2. Izpētīt **sociālās** vides ietekmi uz bērnu un skolas vecuma jauniešu fiziskajām aktivitātēm.
3. Izvērtēt izglītības iestāžu **fiziskās** vides atbilstību fiziskās aktivitātes veicinošai videi.
4. Noskaidrot izglītības iestāžu **politiskās** vides nozīmi izglītojamo fizisko aktivitāšu veicināšanā un ierobežošanā.
5. Izvirzīt priekšlikumus iespējamo šķēršļu, kas kavē skolēnu fizisko aktivitāšu pieejamību izglītības iestādēs Latvijā, likvidēšanai.

Pētījuma nepieciešamību nosaka tas, ka Latvijā reti veikti pētījumi par skolēnu fizisko aktivitāti un to sekmējošiem un kavējošiem iemesliem (skat. 7.pielikumu). Apkārtējās vides, t.sk. izglītības iestādes vides faktoriem ir būtiska nozīme fiziskās aktivitātes ieradumu veidošanā un attīstībā. Pamatojoties uz rezultātiem, kas iegūti no starptautiskā skolēnu veselības paradumu pētījuma (*Health Behaviour School-aged Children*) par 2013./2014. mācību gadu, var secināt, ka Latvijā rekomendējamo fizisko aktivitāšu apjomu ikdienā (vismaz 60 minūtes dienā; mērenas-augstas intensitātes) veic tikai 22% zēnu un 15,3% meiteņu. Latvijā iegūto datu atšķirība ar vidējiem pētījuma rādītājiem citās valstīs ir 5% – 8% robežās.⁵ Nereti bērnu fiziskās aktivitātes ierobežo nepietiekamas iespējas izmantot izglītības iestādes sporta zāli vai sporta laukumu, vai arī nepietiekams sporta nodarbību materiāli tehniskais nodrošinājums. Ierobežojumus var radīt gan telpu platības trūkums, gan arī sporta nodarbībām nepiemēroti apstākļi, piemēram, nav atbilstošas, mūsdienīgas sporta zāles, ģērbtuves vai dušas telpas. Ņemot vērā bērnu liekā svara, aptaukošanās un mazkustīguma rādītāju palielināšanos, kvalitatīvu sporta nodarbību, t.sk. arī ārpusstundu fizisko aktivitāšu

⁵ Health Behaviour in School-Aged Children Latvia (2015). Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Pieejams:

https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbsc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf [skatīts 02.01.2020.]

nodrošināšana būtu nozīmīgs faktors izglītojamo veselības veicināšanā.⁶ Uz pierādījumiem balstīti secinājumi par faktoriem, kas kavē un motivē skolēnus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, nodrošinās pamatu kvalitatīvai fizisko aktivitāšu veicināšanas programmas veidošanai un realizēšanai valstī.

Pētījuma izstrāde norisinājās trīs posmos:

1. posms - Pētījuma instrumentārija adaptēšana un pilotēšana,
2. posms - kvantitatīvo un kvalitatīvo datu iegūšana,
3. posms - Pētījuma rezultātu analīze un gala ziņojuma sagatavošana.

Pētījums izstrādāts laika posmā no 2019.gada janvāra līdz 2020.gada februārim.

Pētījumā izmantots **starptautiski salīdzināms metožu instrumentārijs**: skolēnu aptauja, skolēnu daļēji strukturētās fokusgrupu diskusijas, izglītības iestāžu fiziskās vides novērojums, skolas pedagogu un administrācijas aptauja, izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija. Plašāka informācija par instrumentāriju un Pētījuma analīzes metodēm meklējama ziņojuma pirmajā nodaļā "Pētījuma metodoloģija".

Pētījuma gala ziņojuma struktūru **veido piecas nodaļas, septiņi pielikumi, kopsavilkums latviešu un angļu valodā**:

- Pirmajā nodaļā aprakstīta pētījuma metodoloģija.
- Otrajā nodaļā analizēta izglītojamo individuālo paradumu un sociālās vides nozīme fizisko aktivitāšu veicināšanā un kavēšanā.
- Trešajā nodaļā veikts skolu fiziskās vides izvērtējums un atspoguļoti tā rezultāti.
- Ceturtajā nodaļā atspoguļoti politiskās vides izvērtēšanas rezultāti.
- Piektajā nodaļā apkopoti skolēnu motivējošie un demotivējošie faktori nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un sniegtas rekomendācijas fizisko aktivitāti motivējošo faktoru stimulēšanai un šķēršļu mazināšanai skolās.
- Ziņojuma pielikumos atrodama skolēnu *IPEN* anketa, skolēnu fokusgrupu diskusijas jautājumi, jauniešu spēļu un brīvā laika aktivitāšu novērošanas sistēma *SOPLAY*, kartēšanas mainīgo datu reģistrācijas lapa, skolas administrācijas un pedagogu anketa *S-PAPA*, izglītības, sporta un veselības politikas veidotāju ekspertu diskusijas jautājumi un esošo pētījumu pārskats par fizisko aktivitāšu veikšanu Latvijā.

⁶ Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros” 9.pielikums – Pētījuma metodika.

1. PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA

Nereti pētījumos par skolu vides potenciālo ietekmi uz bērnu kopējo fizisko aktivitāti tiek izmantots sociāli ekoloģiskās teorijas modelis. Šī teorija apvieno personības un apkārtējās vides faktoros, kas ietekmē veselību. Sociāli ekoloģiskajā teorijā izstrādāto vēlamo uzvedības modeli var ietekmēt daudz sociālo faktoru: ģimene, kopiena, pārliecība un tradīcijas, sociālo attiecību tīkli utt. Izmaiņas vienā apakšsistēmā rada izmaiņas citās, līdz ar to, ir nepieciešama kompleksa pieeja sabiedrības veselību ietekmējošās uzvedības korekcijai, ņemot vērā sociālo grupu īpatnības. Sociāli ekoloģiskajā teorijā tiek izdalīti četri līmeņi, kas raksturo indivīda un vides mijiedarbību:

- Individuālās vides līmenis (intrapersonālais).
- Sociālās vides līmenis (interpersonālais).
- Fiziskās vides līmenis.
- Politiskās vides līmenis.⁷

Visi šie līmeņi savā starpā ir saistīti, savstarpēji ietekmējami un var pārklāties viens ar otru, t.i., atsevišķi faktori var būt analizējami, piemēram, vienā līmenī, taču to cēloņi meklējami citā līmenī. Īpaši tas attiecas uz individuālās vides un sociālās vides līmeni, jo individuālais līmenis nav nošķirams no sociālā līmeņa.

Pētījuma izstrāde un analīze ir balstīta sociāli ekoloģiskajā teorijas modelī. Pētījumā īstenošanā izmantota Pasūtītāja piedāvātā metodika un instrumentārijs:

- **Instruments Nr.1** Bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu anketa *IPEN* (starptautiski izstrādāta un Latvijas apstākļiem adaptēta kvantitatīvā aptaujas anketa).
- **Instruments Nr.2** Bērnu un jauniešu daļēji strukturētās fokusgrupas.
- **Instruments Nr.3** Izglītības iestāžu fiziskās vides novērojuma protokols *SOPLAY*.
- **Instruments Nr.4** Izglītības iestāžu politiskās vides novērtējuma anketa pedagogiem *S-PAPA*.
- **Instruments Nr.5** Izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija.

Pētījuma ietvaros *fiziskā aktivitāte* tiek saprasta kā jebkura veida darbība, kas paātrina sirdsdarbību un būtiski paātrina elpošanu. Fiziskā aktivitāte var būt, piemēram, sports, aktīva darbošanās ar draugiem, iešana uz skolu, skriešana, ātra soļošana, skrituļslidošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļdēli, dejošana, peldēšana, nodarbošanās ar futbolu, basketbolu un citām sporta spēlēm.

1.1. SKOLĒNU APTAUJAS *IPEN* DATU APSTRĀDES UN ANALĪZES METOŽU APRAKSTS

Ģenerālais kopums - 49811 Latvijas skolēni Pētījuma vecuma grupās – 7., 9. un 11.klasē (7.klasē – 18 462 skolēni, 9.klasē – 18 973 skolēni, 11.klasē – 12 376 skolēni).

Sasniegtais izlases apjoms – 2115 respondenti.

Aptaujas veikšanas vieta - elektroniska aptaujas anketa (skat 1.Pielikumu).

⁷ Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros” 9.pielikums – Pētījuma metodika.

Darba metodes - Instruments Nr.1 „Bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu izpēte”, balstoties uz anketu *IPEN*. Pirms pētījuma uzsākšanas tika veikta instrumentārija adaptēšana. Anketēšana veikta, izmantojot *SIA „Norstat”* programmēto anketu tiešsaistes formātā, tika piedāvātas iespējas anonīmi sniegt atbildes uz jautājumiem (t.sk. neredzot skolotājam), nodrošinot obligātos un neobligātos jautājumus, nosakot dažādus sagaidāmo atbilžu parametrus un iestatot nosacījumus jautājumu aizpildīšanā.

Skolēni aptaujā atlasīti, izmantojot daudzpakāpju klasteru metodi:

Pirmajā pakāpē ar *Microsoft Excel* pieejamo randomizācijas funkciju tika atlasītas vispārīgglītojošās skolas no Latvijas Republikas (turpmāk – LR) Izglītības un zinātnes ministrijas Izglītības iestāžu reģistra.

Otrajā pakāpē tika veidota vārāku pakāpju gadījuma izlase kopas ietvaros, t.i. tika atlasītas mērķa grupas klases – 7., 9. un 11. klases katrā skolā.

Trešajā pakāpē tika izmantota kvotu metode, atlasot nepieciešamo skolēnu skaitu katrā skolā, dalījumā pa 7., 9. un 11. klašu grupām.

Lauka darba sagatavošana un veikšana:

1. Instrumenta aprobēšana.
2. Elektroniskās aptaujas anketas izveide.
3. Skolu atlase un uzrunāšana.
4. Iegūtas 2115 derīgas anketas, no tām:
 - 7.klašu grupā 886 anketas,
 - 9.klašu grupā 657 anketas,
 - 11.klašu grupā 572 anketas.
5. Rezultātu kvalitātes analīze.
6. Rezultātu apkopojums datu failā.
7. Rezultātu analīze.

Aptaujas veikšanas laiks - No 14.04.2019. līdz 25.06.2019.

Aptaujas veikšanas procedūra: Nejauši izvēlēto izglītības iestāžu vadītājiem tika nosūtīts aicinājums piedalīties Pētījumā ar pievienotu informatīvo vēstuli par Pētījumu. To skolu, kuras piekrita dalībai pētījumā, skolēnu vecākiem vai aizbildņiem tika sagatavotas un, ar klašu audzinātāju starpniecību, nosūtītas informētās piekrišanas/atteikuma formas, atbilstoši Latvijas Sociologu asociācijas profesionālās darbības kodeksam (turpmāk - Kodekss) sociālo un tirgus pētījumu veikšanai: “10.3. Bērnu vecumā līdz 16 gadiem nepieciešama informēta piekrišana: (a) Veicot pētījumus ar bērniem, sociologi iegūst no bērniem informētu piekrišanu piedalīties pētījumā tik lielā mērā, cik viņi to var dot, izņemot tos gadījumus, kad informētā piekrišana nav nepieciešama, kā tas ir izklāstīts šajā Kodeksā. (b) Veicot pētījumus ar bērniem, sociologi iegūst bērnu vecāku vai likumīgu pilnvarotu aizbildņu piekrišanu. Sociologi var neprasīt bērnu vecāku vai aizbildņu piekrišanu, ja (1) pētījums saistīts tikai ar minimālu risku tā dalībniekiem vai (2) vecāku vai aizbildņu piekrišana nav saprātīga prasība (piemēram, lai aizsargātu bērnus, kuri ir bez uztraudzības vai kurus ļaunprātīgi izmanto).”⁸

⁸ Latvijas Sociologu asociācija. *Latvijas sociologu asociācijas (LSA) profesionālās darbības kodekss sociālo un tirgus pētījumu veikšanai*. Pieejams: http://sociologija.ait.lv/?page_id=73 [skatīts 02.01.2020.]

Iegūtie primārie empīriskie dati tika apkopoti tālāk analizējamā formā (ievadīti, kodēti, tīrīti u.c.), t.sk. pārbaudīta to ticamība, veicot atbilžu loģikas pārbaudi.

Rezultāti tika apkopoti un analizēti atbilstoši kvantitatīvo datu apstrādes metodēm, izmantojot datu veidam atbilstošas statistiskās apstrādes programmas (*Excel* un *SPSS*, izmantotās licences numurs 504192412, kas apstiprina autortiesību izmantojuma tiesības). Datu analīzes rezultāti tika ilustrēti grafikos un teksta formā, veidojot ziņojumu.

Kvantitatīvo aptauju datu analīzei tika izmantota atbilžu sadalījuma (frekvenču) analīze un datu tabulāciju analīze, deskriptīvās statistikas analīzes metodes, nosakot vidējos rādītājus, mediānu un modu gadījumos, kur tas bija iespējams un sniedz papildus informāciju, kā arī testi atbilžu sadalījuma noteikšanai.⁹ Anketas jautājumu atbilžu sadalījuma būtiskums tika noteikts, analizējot atbilžu sadalījumu tabulācijās, izmantojot robežklūdas nepārklāšanās noteikšanas metodi sadalījuma atšķirību būtiskuma analīzei. Atšķirību identificēšanas gadījumos tika izvēlētas pārējās analīzes metodes (parametriskās/neparametriskās). Tika analizētas saiknes un atšķirības datus, kā arī noteiktas korelācijas un veikta klāsteranalīze, izmantojot skolēnu fiziskās aktivitātes raksturojuma un fiziskā stāvokļa salīdzinošā pašvērtējuma parametrus. Klāsteranalīzē „skola” un „klase” piederība kā klāsterizācijas parametrs netika izmantots, ņemot vērā Latvijas un Eiropas Savienības (turpmāk - ES) noteikto regulējumu attiecībā uz fizisko personu datu apstrādi. Minētajā gadījumā klāsteranalīze „skola” un „klase” radītu risku respondenta identificēšanai, tādējādi nenodrošinot, ka aptauja nav anonīma.

1.2. BĒRNU UN JAUNIEŠU FOKUSGRUPAS DISKUSIJAS DATU APSTRĀDES UN ANALĪZES METOŽU APRAKSTS

Ģenerālais kopums - 333 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolas.¹⁰

Sasniegtās izlases apjoms – 12 fokusgrupu diskusijas (turpmāk - FGD) 12 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolās.

Fokusgrupu diskusiju veikšanas vieta – 12 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolas, klātie.

Darba metodes - instruments Nr.2 „Bērnu un jauniešu fokusgrupas diskusijas”. FGD tika īstenotas pēc *IPEN* anketēšanas (Pētījuma 1. instruments) veikšanas. FGD mērķis bija iegūt padziļinātu izpratni par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem skolas vidē un ārpus tās, balstoties uz dalībnieku (skolēnu) personīgo pieredzi. Veicot fokusgrupu diskusijas, tika ņemti vērā šādi faktori:

- Fokusgrupu diskusiju vadlīnijas.
- Dalībniekiem jāļauj brīvi izteikties, nevērtējot pausto viedokli.

⁹ Saskaņā ar Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”, Kolmogorova-Smirnova kritērijs bija jāizmanto gadījumos, kur tas iespējams un sniedz papildus informāciju, taču minētā metode netika pielietota, jo netika konstatēti jautājumi ar izteikti mazām jautājumu atbilžu variantu izlasēm, kuru pilnvērtīgai analīzei būtu nepieciešams izmantot Kolmogorova-Smirnova analīzi.

¹⁰ Izglītības un zinātnes ministrija. *Oficiāla statistika par par vispārējo izglītību 2017./2018. m.g.* Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/publikacijas-un-statistika/statistika-par-izglitiba/statistika-par-visparejo-izglitiba/2017-2018-mg> [skatīts 02.01.2020.]

- Saruna jānotur noteiktās tēmas robežās.
- Jāņem vērā, ka fokusgrupu diskusijās dalībnieki parasti ieņem dažādas pozīcijas – tās jāmēģina pēc iespējas līdzsvarot, lai mazinātu viena viedokļa nepamatotu dominēšanu.
- Izglītības iestāžu teritoriālā iedalījuma un respondentu iedalījuma klašu un dzimumu griezumā ievērošana.

Lauka darba sagatavošana un veikšana:

1. Instrumenta aprobēšana.
2. Vadlīniju izstrāde.
3. Skolu atlase un uzrunāšana.
4. Veiktas 12 FGD.
5. Rezultātu apstrāde un analīze.

FGD veikšanas laiks - No 25.04.2019. līdz 23.05.2019.

FGD iekļāva jautājumus par respondentu sportošanas ieradumiem, fiziskajām aktivitātēm brīvā laikā, pārvietošanās ieradumiem, vecāku un ģimenes attieksmi, vienaudžu attieksmi, skolas vides novērtējumu, sporta stundu satura novērtējumu, kā arī diskusiju par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem (skat. 2.pielikumu).

FGD veikšanas procedūra: FGD tika organizētas atsevišķi katram dzimumam. Katras attiecīgās klases dzimuma grupā kopumā tika īstenotas divas FGD. No pētījumā iekļautajām skolām atbilstoši teritoriālajam izvietojumam, pielietojot nejaušās izlases metodi, tika atlasīts nepieciešamais respondentu skaits katrā izglītojamo vecuma grupā, t.i. vienā diskusijā tika aicināti piedalīties septiņi skolēni (atsevišķi zēni un meitenes). Diskusija tika veikta izglītības iestādē bez pedagogu klātbūtnes. Respondentu atlase tika veikta no šķērsriezuma pētījumā iekļauto skolu saraksta, pēc nejaušības metodes izvēloties divas skolas lauku teritorijā (7. un 9. klases), divas skolas no reģionālajām pilsētām (7. un 11. klases), divas skolas no republikas pilsētām (9. un 11. klases), viena Rīgas skola no katras administratīvās teritorijas (kopā sešas skolas, 7., 9. un 11. klases, kas proporcionāli sadalītas). Izvēlētajās skolās pēc respondentu piekrišanas dalībai FGD, nejauši tika atlasīti septiņi zēni vai septiņas meitenes. Respondentu atlasī veica izglītības iestādes pedagogi. Katra no 12 FGD tika organizēta atsevišķā telpā, tika veikts audio ieraksts, kas vēlāk tika transkribēts un analizēts kvalitatīvo datu apstrādes programmā. Katras diskusijas ilgums bija viena mācību stunda – 40 minūtes. Diskusiju dalībniekiem anonimitāte tika nodrošināta, datus apstrādājot apkopotā veidā, neminot skolēnu identificējošu informāciju. Diskusiju dalībnieku aicināšana tika saskaņota ar skolas personālu un vecākiem.

Datu analīzes un apstrādes metodes: FGD datu analīzē tika izmantotas kvalitatīvās analīzes metodes – ieraksti tika transkribēti, ievadīti kvalitatīvo datu apstrādes programmā un kodēti. Datu kodēšanai tika izmantota *MAXQODA* programma. Pamatojoties uz to, ka FGD ir kvalitatīvo datu iegūšanas metode, kā arī to, ka FGD piedalījās 84 respondenti no 12 dažādām skolām, tad iegūto datu analīze ar kvantitatīvo datu apstrādes metodēm nebūtu reprezentatīva, tāpēc kvantitatīvo datu analīzes metodes FGD rezultātu analīzei netika izmantotas.

FGD tika organizēta 3 posmos:

1. Ievads (2 min.) – ieslēgts diktofons. Dalībnieki tika iepazīstināti ar Pētījuma un FGD mērķi un diskusijas saturu, tāpat tika informēti par FGD norisi (t.sk., ka diskusijā tiks apspriesti vairāki jautājumi par fiziskās aktivitātes tēmu, diskusijas kopējais ilgums ir 40 minūtes un visa diskusija tiks ierakstīta). Dalībniekiem tika precizēts, kas Pētījuma ietvaros tiek saprasts kā fiziskā aktivitāte. Tāpat dalībniekiem tika izskaidrots, ka diskusijā nav pareizo vai nepareizo atbilžu un tiks augsti novērtētas godīgas un atklātas atbildes. Dalībnieku paustajiem

viedokļiem tika nodrošināta anonimitāte Pētījuma ietvaros (t.sk., arī skolas vadībai un mācītbspēkiem tie nav zināmi) un dati tiek izmantoti tikai apkopotā veidā Pētījuma vajadzībām. Moderators aicināja arī FGD dalībniekus paustos viedokļus pēc diskusijas tālāk neizplatīt.

2. Pamata daļa (35 min.) – tika pārrunāti vadlīnijās noteiktie jautājumi. Moderators sekoja, lai visiem dalībniekiem būtu vienlīdzīgas iespējas izteikties, tika novērsti viena vai pāris dalībnieku viedokļu dominēšanas mēģinājumi FGD laikā. Savukārt dalībnieki, kas neiesaistījās diskusijā, tika iedrošināti, tieši uzrunājot. Moderators nodrošināja, lai visi dalībnieki var brīvi paust savu viedokli un nenotiktu tā vērtēšana nedz verbāli, nedz neverbāli (nosodīšana, apsmiešana u.c.) ne no viena dalībnieka puses. Saruna tika noturēta pamattēmas robežās.

3. Nobeigums (3 min.) – tika noskaidrots, vai diskusijas dalībnieki vēlas piebilst vēl ko līdz šim nepateiktu par fizisko aktivitāti skolā. Moderators izteica pateicību par dalību un vēlreiz norādīja, ka visa paustā informācija un viedokļi tiks izmantoti anonīmā veidā, tāpat vēlreiz aicināja FGD dalībniekus diskusijā dzirdētos viedokļus tālāk neizplatīt.

1.3. SKOLU FIZISKĀS VIDES NOVĒROJUMU DATU APSTRĀDES UN ANALĪZES METOŽU APRAKSTS

Ģenerālais kops - 333 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolas.¹¹

Sasniegtās izlases apjoms – 24 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolas.

Novērojumu veikšanas vieta – 24 Latvijas vispārīzglītojošās dienas vidusskolas visā Latvijas teritorijā.

Darba metodes - instruments Nr. 3 ir izglītības iestāžu fiziskās vides novērojuma protokols *SOPLAY: System for Observing Play and Leisure Activity in Youth* (Jauniešu spēļu un brīvā laika aktivitāšu novērošanas sistēma). *SOPLAY* novērošanas sistēma ir balstīta uz tiešās novērošanas metodi, kad tiek veikta sistemātiska vai periodiska personu un kontekstuālo faktoru fiksēšana iepriekš noteiktajās mērķa zonās. Novērojuma laikā katras personas aktivitāte tiek kodēta kā mazkustīga (guļot, sēžot vai stāvēt), pārvietošanās vai ļoti aktīva. Novērojumā sieviešu un vīriešu aktivitātes tiek fiksētas atsevišķi. Kopējā uzskaitē apraksta sieviešu un vīriešu skaitu jebkurā attiecīgajā vidē un viņu aktivitātes līmeni. Instruments ļauj veikt fiziskās aktivitātes līmeņa salīdzinājumu starp dažādām vidēm vai vienas vides dažādiem laika periodiem (skat. 3.pielikumu). *SOPLAY* sistēma tika izmantota, lai iegūtu informāciju par skolas vecuma bērnu un jauniešu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē, kā arī, lai iegūtu informāciju par skolu infrastruktūras esamību un atbilstību fiziskās aktivitātes veicinošai, atbalstošai un drošai videi. Skolu atlase tika veikta šķērssgriezuma pētījumā iekļauto skolu vidē. No izlases 333 vidusskolām, veicot šķērssgriezuma izlasi, tika atlasītas 24 vidusskolas.¹² Ņemot vērā to, ka visā Latvijā Pētījumā

¹¹ Izglītības un zinātnes ministrija. *Oficiāla statistika par par vispārējo izglītību 2017./2018. m.g.* Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/publikacijas-un-statistika/statistika-par-izglitibu/statistika-par-visparejo-izglitibu/2017-2018-mg> [skatīts 02.01.2020.]

¹² Saskaņā ar Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros”, 24 skolas ir nepieciešamais skolu skaits, kurās veikt izglītības iestāžu fiziskās vides novērojumu. No pētījuma izlases tika izslēgtas vakara (maiņu) vidusskolas, sākumskolas, pamatskolas un speciālās izglītības iestādes, t.sk., sociālās korekcijas izglītības iestādes, sanatoriju internātskolas, kā arī skolas ar speciālās izglītības programmas izglītojamajiem ar garīgās attīstības, garīgās veselības, redzes un smagiem valodas traucējumiem.

ir jāiekļauj 24 vispārējās dienas vidusskolas, tika izveidota Pētījuma izlase dalījumā pa teritoriālajām vienībām:

- Lauku teritorijas skolas.
- Republikas pilsētu skolas.
- Reģionālo pilsētu skolas.
- Rīgas skolas.

Novērojumu veikšanas laiks – no 15.04.2019. līdz 22.05.2019.

SOPLAY metodes mērķis: izvērtēt izglītības iestāžu fiziskās vides atbilstību fiziskās aktivitātes veicinošai videi.

SOPLAY metodes uzdevumi: novērtēt Pētījumā iekļauto skolu fizisko vidi – aktivitāšu zonu un to tehnisko nodrošinājumu un kvalitāti, iegūt un analizēt informāciju par skolēnu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē, identificēt kavējošus un motivējošus faktorus, kas ir saistīti ar skolu fizisko vidi un skolēnu fizisko aktivitāti tajā.

Lai izpildītu uzdevumu Nr.2 (iegūt un analizēt informāciju par skolēnu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē) tika veikta skolu fiziskās vides (zonu) novērošana šādos laikos:

1. pirms mācību procesa,
2. pusdienu pārtraukumu laikā,
3. pēc mācību procesa.

Kopējā uzskaitē tika aprakstīts izglītojamo (katrs dzimums tiek fiksēts atsevišķi) aktivitātes līmenis:

1. mazkustīgs (gul, sēž, stāv);
2. pārvietojas (iet);
3. ļoti aktīvs (skrien, lec, šūpojas, rāpo, brauc ar velosipēdu, slido ar skrituļslidām, brauc ar skeitbordu, vingro bez inventāra, vingro uz ielu vingrošanas rīkiem, met bumbu, peld utml.).

Tika veikts fiziskās aktivitātes līmeņa salīdzinājums starp dažādām vidēm vai vienas vides dažādiem laika periodiem.

Novērojums tika sākts ar informācijas iegūvi no skolas administrācijas par aktivitāšu zonu esamību, izvietojumu skolas teritorijā, pieejamību fiziskajām aktivitātēm skolēniem brīvā laikā, lai būtu iespējams izveidot fizisko aktivitāšu zonējumu. Datu objektivitātei skolas pārstāvji novērotājiem iesniedza fizisko aktivitāšu jeb ārpus mācību stundu aktivitāšu plānu (neskaitot sporta stundas) nedēļas ietvaros. Novērotājiem ierodoties skolā, tika sagatavots aktivitāšu zonu pamata zonējums (mērķa zonas ierastajās vietās, kur skolēni varētu būt fiziski aktīvi), kurš nepieciešamības gadījumā uz vietas tika papildināts, pievienojot un reģistrējot papildu aktivitāšu zonas (skat. 4.pielikumu). Novērotāji lielus sporta laukumus dalīja mazākās zonās, lai iegūtu precīzus datus, un katrā zonā būtu mazāks izglītojamo blīvums. Piemēram, āra sporta laukumi, kuros atradās vairāki sporta spēļu laukumi vienkopus, tika dalīti atsevišķās, mazākās zonās. Piemēram, āra sporta laukumā ir basketbola, volejbola, futbola laukumi, skrejceļiņi, āra trenāžieru sektors u. c. Šajā situācijā katrs laukums tika noteikts kā atsevišķa zona.

Novērojuma laikā sieviešu un vīriešu dzimumu aktivitātes tika fiksētas atsevišķi visā novērojuma laikā, nosakot kopīgos faktorus:

- Diennakts laiks.
- Temperatūra.
- Zonas pieejamība.
- Zonas izmantojamība.
- Uzraudzības esamība.
- Organizēto aktivitāšu esamība.
- Aktivitāšu klasifikācija.
- Aprīkojuma pieejamība.

Novērojumā tika iekļauts ikviens skolēns, kurš konkrētajos laikos ārpus mācību stundām novērojuma dienā veica dažādas fiziskās aktivitātes noteiktajās fizisko aktivitāšu zonās.

Novērojumu norises kopējais ilgums bija visa mācību diena – novērošana pirms pirmās stundas tika sākota ne vēlāk kā 15 minūtes pirms mācību stundu sākuma. Visus novērojumus veica divi novērotāji.

Pirms ierašanās skolā, pētnieki no skolas administrācijas ieguva visu informāciju, kas nepieciešama kvalitatīvai *SOPLAY* metodes izmantošanai. Šī informācija tika izmantota, lai noteiktu, kurā laikā pēc pusdienu pārtraukuma sākuma ir iespējams veikt fiziskās vides novērošanu. Kā atskaites punkts uzsākšanas laika noteikšanai izvēlēts šāds gadījums: ja pusdienu pārtraukums ir 25 minūtes, tad aktivitāšu zonu novērošana tika sākota 15 minūtes pēc pārtraukuma sākšanās. Novērošanu veica pēc analoga principa, ja mācību iestādē ir divi un vairāki pusdienu pārtraukumi.

Pēc skolas novērojums tika sākts 15 minūtes pēc mācību procesa beigām katrai vecuma grupai (sākumskolā, pamatskolā, vidusskolā). Ja izglītības iestādē pēc mācībām notika interešu izglītība (sporta pulciņš, treniņš utt.), novērojums tika veikts 15 minūtes pēc nodarbību sākuma.

Novērojums tika organizēts **divos posmos**:

1. **posms** – kartēšanas mainīgo datu reģistrācijas lapas aizpildīšana. Reģistrācijas lapā tika reģistrēts tāds zonu skaits, kāds tika konstatēts attiecīgajā izglītības iestādē.
2. **posms** – novērojumu protokola aizpildīšana. Protokola augšējā labajā stūrī tika fiksēts izglītības iestādes numurs un datums, kurā tika veikta fiziskās vides novērošana. Protokols tika aizpildīts saskaņā ar metodes izmantošanas principiem.

Datu analīzes un apstrādes metodes: *SOPLAY* datu analīzē tika izmantotas kvalitatīvās un kvantitatīvas analīzes metodes. Tika veikta kvalitatīvi aprakstošā analīze, izceļot skolās novērotās tendences, un veikta novērojumos fiksēto rādītāju salīdzināšana starp skolām, kā arī veikta iegūto datu kvantitatīva analīze, nosakot statistiski nozīmīgas tendences un salīdzināmus rādītājus.

1.4. SKOLU ADMINISTRĀCIJAS UN PEDAGOGU APTAUJĀ IEGŪTO DATU APSTRĀDES UN ANALĪZES METOŽU APRAKSTS

Ģenerālais kopums – 17349 skolu administrācijas pārstāvji un pedagogi¹³.

Sasniegtās izlases apjoms – 405 respondenti.

Aptaujas veikšanas vieta - elektroniska aptaujas anketa.

Darba metodes – instruments Nr. 4. adaptētā un papildinātā aptauja „*School Physical Activity Policy Assessment (S-PAPA)*” (skat. 5.pielikumu).

Lauka darba sagatavošana un veikšana:

1. Instrumenta aprobēšana.
2. Elektroniskās aptaujas anketas izveide.
3. Skolu atlase un uzrunāšana.
4. Iegūtas 405 derīgas anketas, no tām:
 - 76 administrācijas pārstāvji, t.sk. skolu direktori un direktoru vietnieki,
 - 329 skolu pedagogi, t.sk. sporta skolotāji.
5. Rezultātu kvalitātes analīze.
6. Rezultātu apkopojums datu failā.
7. Rezultātu analīze.

Aptaujas veikšanas laiks – no 14.04.2019. līdz 04.09.2019.

Respondentu atlase: respondentu atlase tika veikta ievērojot metodi, ka Pētījumā tiek iekļauts vismaz viens pedagogs no katras grupas (izglītības iestādes administrācijas pārstāvji, sporta skolotājs, mācību priekšmetu skolotāji (eksaktās un humanitārās zinātnes), u.c. pedagogi atbilstoši pamatzinātnes vai vispārējās vidējās izglītības programmai, kas tiek nejauši izvēlēts izglītības iestādē, kas ir iekļauta šķērsriezuma pētījuma anketēšanā). Ņemot vērā to, ka informācija par izlasē iekļauto izglītības iestāžu darbiniekiem un to skaitu Izpildītājam nebija pieejama, Izpildītājs nejaušības principu nodrošināja, uzrunājot izlasē iekļauto skolu pārstāvjus un lūdzot piedalīties pētījumā tiem katras grupas pedagogiem, kas vēlēties piedalīties Pētījumā.

Datu apstrādes un analīzes metodes: iegūtie dati tika apstrādāti un analizēti ar aprakstošās statistikas metodēm, veikta rezultātu salīdzināšana starp grupām un mijsakarību noteikšanai izmantotas parametriskās un neparametriskās statistikas metodes.

1.5. IZGLĪTĪBAS, SPORTA UN VESELĪBAS NOZARES POLITIKAS VEIDOTĀJU EKSPERTU DISKUSIJAS DATU APSTRĀDES UN ANALĪZES METOŽU APRAKSTS

Diskusijas dalībniekus deleģēja: Izglītības ministrijas Sporta departaments, Veselības ministrija, Valsts izglītības satura centrs, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Latvijas

¹³ Izglītības un zinātnes ministrija. *Oficiāla statistika par par vispārējo izglītību 2017./2018. m.g.* Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/publikacijas-un-statistika/statistika-par-izglitibu/statistika-par-visparejo-izglitibu/2017-2018-mg> [skatīts 02.01.2020.]

Lielo pilsētu asociācija, Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments, Latvijas Skolu sporta federācija, Latvijas bērnu un jauniešu invalīdu sporta federācija, Slimību profilakses un kontroles centrs.

Diskusijas veikšanas vieta – Eiropas Savienības māja, Stikla zāle (Aspazijas bulvāris 28, Rīga).

Darba metodes – instruments Nr.5. izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija, kuras gaitā moderators pēc diskusijas pamatjautājumu kopuma apspriešanas turpināja diskusiju par esošo situāciju un iespējamiem risinājumiem tās uzlabošanai. Apkopotie instrumentu rezultāti (skat. 6.pielikumu) ekspertiem tika nosūtīti nedēļu pirms diskusijas norises datuma.

Diskusijas sagatavošana un veikšana:

- Ekspertu atlase un uzrunāšana.
- Diskusijas organizēšana.
- Rezultātu apstrāde un analīze.

Diskusijas norises datums un laiks – 16.09.2019., plkst. 11.30 – 13.35

Diskusijas ilgums – 02:04:35.

Diskusija tika organizēta **4 posmos:**

1. Ievads, kura laikā moderators iepazīstināja ar diskusijas dalībniekiem, diskusijas mērķi un struktūru.
2. Iepazīstināšana ar Pētījuma rezultātiem.
3. Pamatdaļa, kurā tika izdiskutēti Pētījuma rezultāti, eksperti dalījās savā pieredzē par Pētījumā konstatētajiem faktiem, kā arī izteica priekšlikumus esošās situācijas uzlabošanai.
4. Nobeigums, kura laikā moderators informēja par Pētījumā iegūto rezultātu pieejamību un izteica pateicību ekspertiem par dalību diskusijā.

Diskusijas gaita tika ierakstīta audio formātā, pēc tam tika veikts ieraksta transkripts rezultātu analīzei un apstrādei. Iegūtās informācijas apstrādei tika izmantota aprakstošā diskusijas analīzes metode.

1.6. NERESPONDENCES ANALĪZE

Instruments Nr.1 Bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu anketa IPEN: Lai sasniegtu nepieciešamo respondentu skaitu (t.i. datu apstrādei derīgu anketu skaitu), kopā tika uzrunātas 83 skolas, no kurām atteikums saņemts no 35 skolām (42 %). Analizējot atteikumu iemeslus, tika konstatēts, ka lielākā daļa skolu jau piedalās vairākos paralēlos pētījumos, tādējādi skolām vairs nav vajadzīgo resursu dalībai šajā Pētījumā, kā arī dalība pētījumos ierobežo skolas iespējas veikt mācību darbu. Saņemtie atteikumu iemesli apkopoti zemāk pievienotajā tabulā.

Tabula Nr.1. Skolu atteikumu iemesli Pētījuma veikšanai.

Atteikuma iemesls	Skolu skaits
Nav piekļuve datoriem	2
Nesniedz atbildi	2
Nepietiekams skolēnu skaits	5
Piedalās vairākos pētījumos, nav vajadzīgo resursu dalībai šajā pētījumā	18

Atteikuma iemesls	Skolu skaits
Renovācija	2
Slēgta	1
Vadība nepiekrīt	5
Kopsumma:	35

No 48 skolām, kuras piekrita pētījuma īstenošanai, 65 skolēnu vecāki nepiekrita viņu bērnu/aizbilstamo dalībai Pētījumā, veicot skolēnu *IPEN* anketēšanu vai piedaloties fokusgrupu diskusijās.

Instruments Nr.2 Bērnu un jauniešu daļēji strukturētās foksugrupu diskusijas: nerespondence netika konstatēta, dalībai FGD piekrita visas 12 izlasē iekļautās un uzrunātās vispārizglītojošās dienas vidusskolas, kas bija piedalījušās arī skolēnu *IPEN* aptaujā. Visi FGD dalībnieku (84) vecāki piekrita skolēnu dalībai diskusijā.

Instruments Nr.3 Izglītības iestāžu fiziskās vides novērojumi: fiziskās vides novērošanai skolu atteikumi netika saņemti, piekrišana veikt fiziskās vides novērošanu tika saņemta no visām izlasē iekļautajām un uzrunātajām 24 vispārizglītojošajām dienas vidusskolām.

Instruments Nr.4 Izglītības iestāžu politiskās vides novērojuma anketa pedagogiem un administrācijai: skolu pedagogu un administrācijas aptaujai *S-PAPA* sākotnēji tika uzrunātas visas dalībai pētījumā uzaicinātās skolas. Ņemot vērā to, ka no 48 izlasē iekļautajām vidusskolām saņemto skolas administrācijas pārstāvju un pedagogu anketu skaits nenodrošināja pētījuma mērķu sasniegšanai nepieciešamo minimālo anketu skaitu (380), papildus ar nejaušas atlases funkciju tika izvēlēta un uzrunāta vēl 251 Latvijas vispārizglītojošā dienas vidusskola, tādējādi kopā dalībai pētījumā tika nejauši atlasītas un uzrunātas 299 vispārizglītojošās dienas vidusskolas. No tām dalībai skolas administrācijas un pedagogu pētījumā piekrita 165 vispārizglītojošās dienas vidusskolas, tādējādi kopā tika saņemtas 405 derīgas anketas. Atteikušos skolu pārstāvji savu atteikumu pamatoja ar aizņemtību darbā un brīvprātīgu dalību pētījumā, tādējādi izmantojot iespēju atteikties no dalības pētījumā.

Instruments Nr.5 Izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju diskusija: tika uzrunātas 10 institūcijas ar lūgumu deleģēt vienu līdz divus pārstāvjus dalībai politikas veidotāju diskusijā. Tika uzrunātas šadas institūcijas: Izglītības ministrijas Sporta departaments, Valsts izglītības satura centrs, Veselības ministrija, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Latvijas Lielo pilsētu asociācija, Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departaments, Latvijas Skolu sporta federācija, Latvijas bērnu un jauniešu invalīdu sporta federācija, Latvijas Izglītības vadītāju asociācija un Slimību profilakses un kontroles centrs. Diskusijai tika deleģēti kopumā 14 pārstāvji no visām uzaicinātajām institūcijām. Diskusijas dienā no pieteiktajiem pārstāvjiem personīgu apstākļu dēļ nevarēja ierasties divi.

2. SKOLĒNU INDIVIDUĀLO PARADUMU UN SOCIĀLĀS VIDES NOZĪME FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ

Sociāli ekoloģiskā modeļa pieejā personības individuālie faktori – piemēram, dzimums, vecums, veselības stāvoklis, zināšanas, prasmes, attieksme, pārliecība, nedrošība, bailes u.c., ir centrālie elementi, kas nosaka indivīda uztveri, rīcību un paradumus. Vienlaikus indivīda sociālā vide – attiecības ar ģimeni, vienaudžu attieksme, kultūrvide, sabiedrības normas, skola un citi šīs vides elementi, var stimulēt vai kavēt noteiktu paradumu, uzvedību un vērtību veidošanos, nostiprināšanos vai izmaiņas. Individuālajiem paradumiem un sociālajai videi ir būtiska nozīme skolēna attieksmē un paradumos attiecībā pret fiziskajām aktivitātēm ikdienā.

Pētījuma ietvaros skolēnu individuālie paradumi un attieksme attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm un ar tām saistītajiem apstākļiem un norisēm tika pētīti gan skolas, gan ārpus-skolas kontekstā, īpašu uzmanību pievēršot tam, kas motivē skolēnus būt fiziski aktīviem, šo aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem. Sociālās vides analīze Pētījumā ļauj izprast, kā skolēnu tuvākā saskarsme – attiecības ar vecākiem, brāļiem un māsām, draugiem, skolasbiedriem un sporta pedagogiem, ietekmē skolēnu motivāciju un līdz ar to arī individuālos paradumus būt fiziski aktīviem ikdienā.

Dati par individuālajiem paradumiem un sociālo vidi tika iegūti no skolēnu anketēšanas un fokusgrupas diskusijām (skat. metodoloģijas aprakstu 1.nodaļā). Citāti no fokusgrupām izmantoti gadījumos, kad tie izceļ būtisko informāciju un papildina analīzi ar piemēriem. Šajā nodaļā apskatītās apakštēmas: skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm, fizisko aktivitāšu/sporta inventāra nodrošinājums mājās, skolēnu mazkustīgā dzīvesveida paradumi, skolēnu pārvietošanās uz un no skolas, vecāku loma un ietekme uz skolēnu fiziskajām aktivitātēm, draugu un vienaudžu ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāti, veicinošie un kavējošie faktori fiziskajām aktivitātēm skolā.

Datu analīzes ietvaros tika veikta skolēnu segmentācija. Segmentācija veikta, izmantojot skolēnu ārpus-sporta stundu fiziskās aktivitātes apjomu un fizisko spēju pašvērtējumu, tos iedalot 4 grupās:

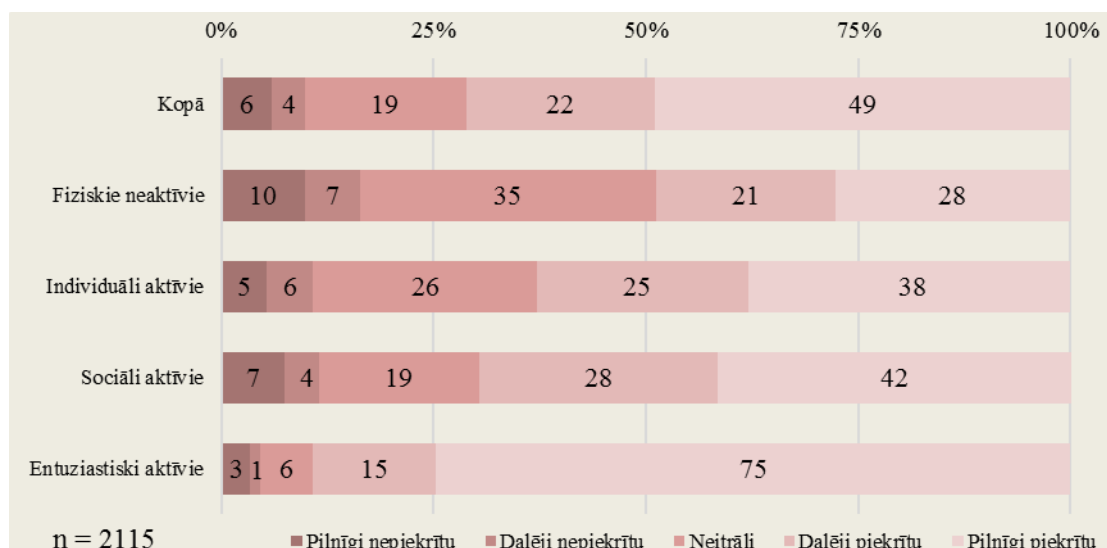
- **fiziski neaktīvie skolēni** (13%), kuri norādījuši, ka nedēļas laika nav piedalījušies nevienā fiziskajā aktivitātē ārpus sporta stundām,
- **individuāli aktīvie** (25%), kuri norādījuši, ka nedēļas laikā ir piedalījušies fiziskajās aktivitātēs ārpus sporta stundām, bet nav piedalījušies nevienā komandas sportā,
- **sociāli aktīvie** (32%), kuri norādījuši, ka nedēļas laikā ir piedalījušies vismaz 1 komandas sportā, un kuri uzskata, ka to fiziskās spējas ir vienādā vai zemākā līmenī par to vienaudžiem,
- **entuziastiski aktīvie** (30%), kuri norādījuši, ka nedēļas laikā ir piedalījušies vismaz 1 komandas sportā, un kuri uzskata, ka to fiziskās spējas ir augstākā līmenī par to vienaudžiem.

2.1. SKOLĒNU ATTIEKSME PRET FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM

Pētījuma rezultāti norāda, ka skolēnu zināšanas par fizisko aktivitāšu nozīmi ir vērtējamas kā labas un vispusīgas visās trijās vecuma grupās. Nepieciešamību būt fiziski aktīviem skolēni pamato ar labu veselību, spēcīgu imunitātes sistēmu, fizisko izturību un

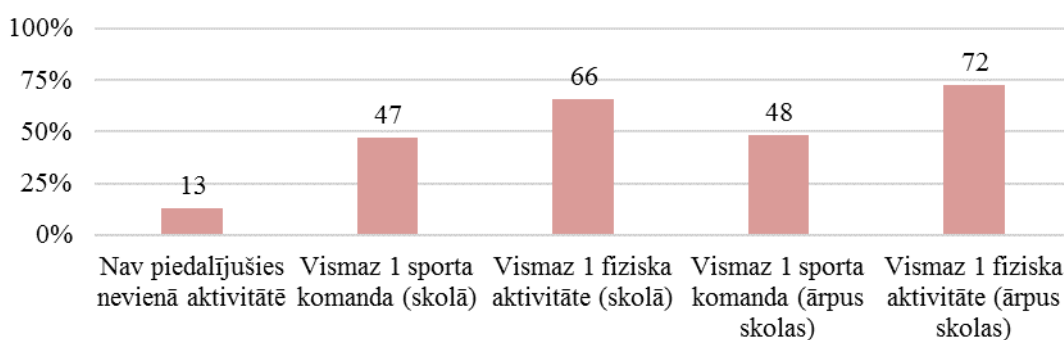
risinājumu aptaukošanās problēmai. Arī skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm kopumā ir vērtējama kā pozitīva, lielākā daļa aptaujāto skolēnu (71%) norāda, ka viņiem patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Starp skolēnu segmentiem gan pastāv būtiskas atšķirības – 89% entuziastiski aktīvo skolēnu norāda, ka viņi piekrīt apgalvojumam, ka patīk veikt fiziskās aktivitātes, kamēr fiziski neaktīvo skolēnu mazāk nekā puse pauz šādu viedokli (49%). Kaut 17% fiziski neaktīvo skolēnu nepiekrīt minētajam apgalvojumam, tieši “neitrāli” ir biežākā atbilde šī segmenta skolēniem (skat. 1. attēlu).

1.attēls. Skolēnu norādītā vērtējuma īpatsvars apgalvojumam “Man patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm”



Puse skolēnu norāda, ka nepiedalās sporta komandās savā skolā vai ārpus skolas. Skolēnu kopējā aktivitāte gan skolu, gan ārpuskolas organizētajās fiziskajās aktivitātēs ir lielāka par dalību komandās – gandrīz trīs ceturtdaļas (72%) skolēnu pēdējā mācību gada laikā ir nodarbojušies ar ārpuskolas fiziskajām aktivitātēm, un divas trešdaļas skolēnu (66%) ir nodarbojušies ar kādām sporta aktivitātēm skolā (skat. 2.attēlu)

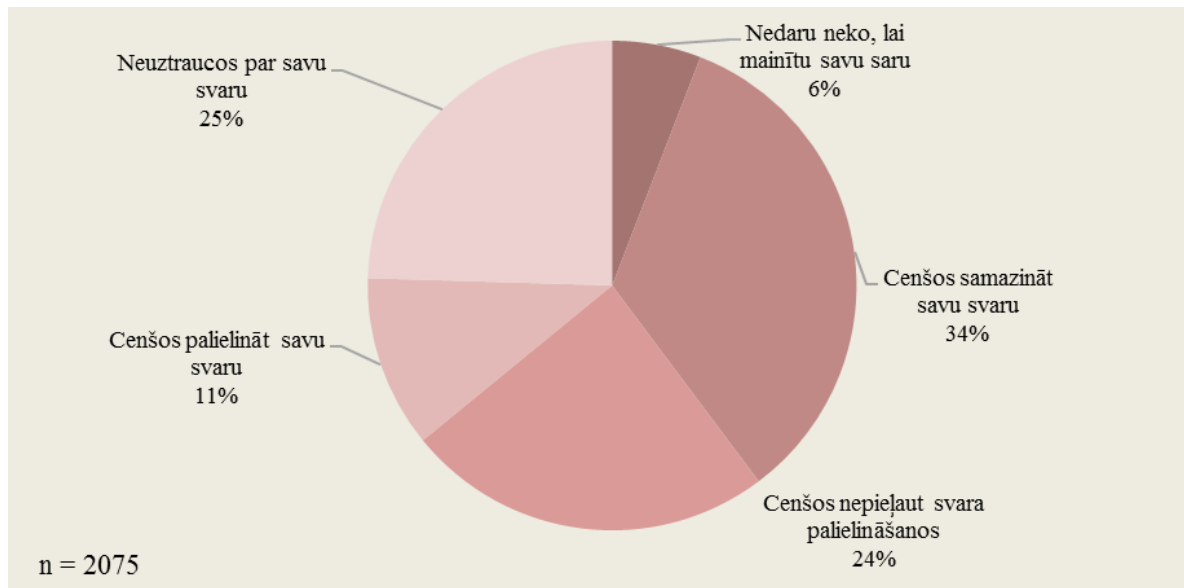
2. attēls. Skolēnu norādītais īpatsvars fizisko aktivitāšu raksturojumam viena mācību gada laikā.



Skolēnu motivāciju un interesi nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm visbiežāk nosaka tas, ka tas ir interesants kopā pavadīšanas laiks kopā ar draugiem (81%); rūpes par fizisko formu (81%); uzlabojas pašsajūta (78%); vecāku novērtējums skolēna fiziskajām aktivitātēm (77%), aktivitātes nodrošina lielāku enerģiju (35%).

Ķermeņa svara regulēšana ir vēl viens iemesls skolēniem būt fiziski aktīviem – apmēram trešdaļa skolēnu norāda, ka viņi veic fiziskās aktivitātes ar mērķi samazināt (34%), palielināt (11%) vai noturēt esošajā līmenī savu svaru (24%) (skat. 3. attēlu).

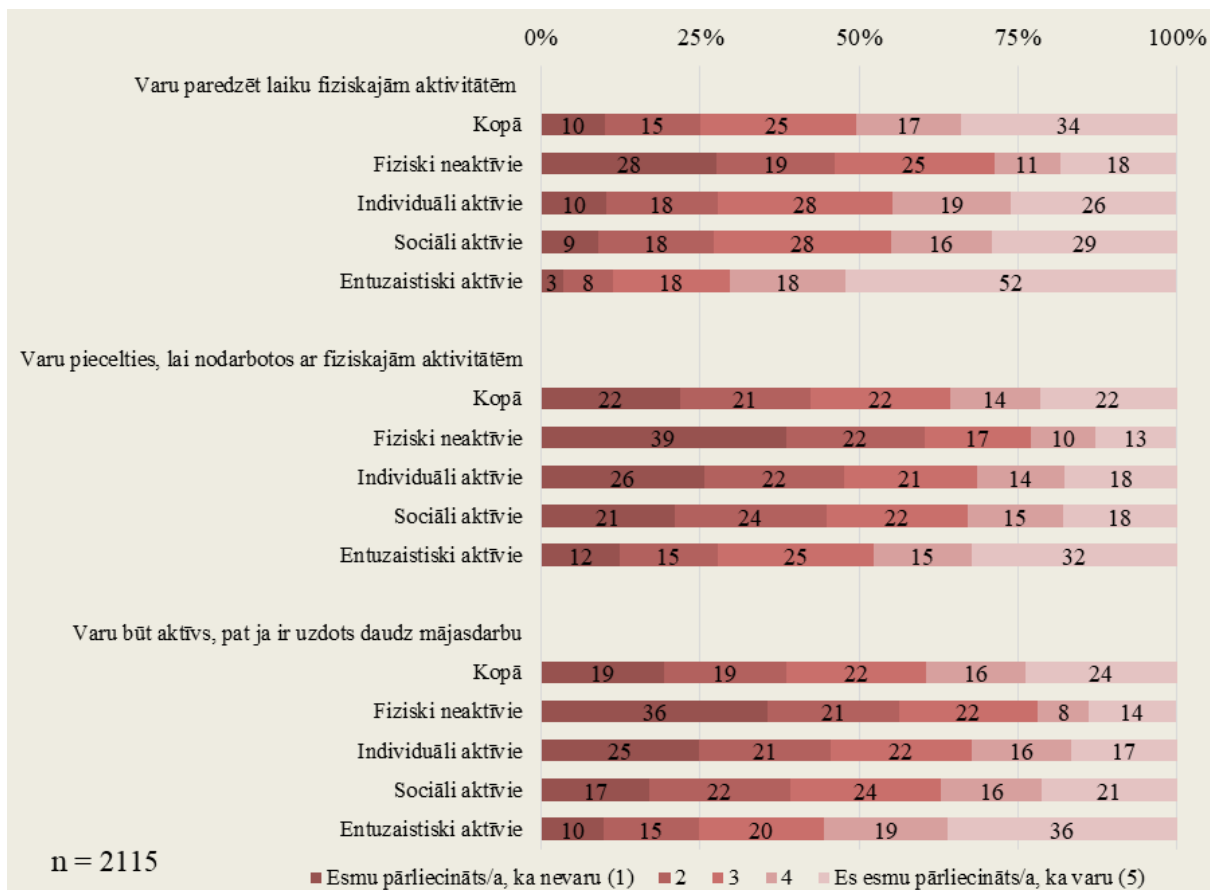
3. attēls. Skolēnu attieksme pret sava svara regulēšanu.



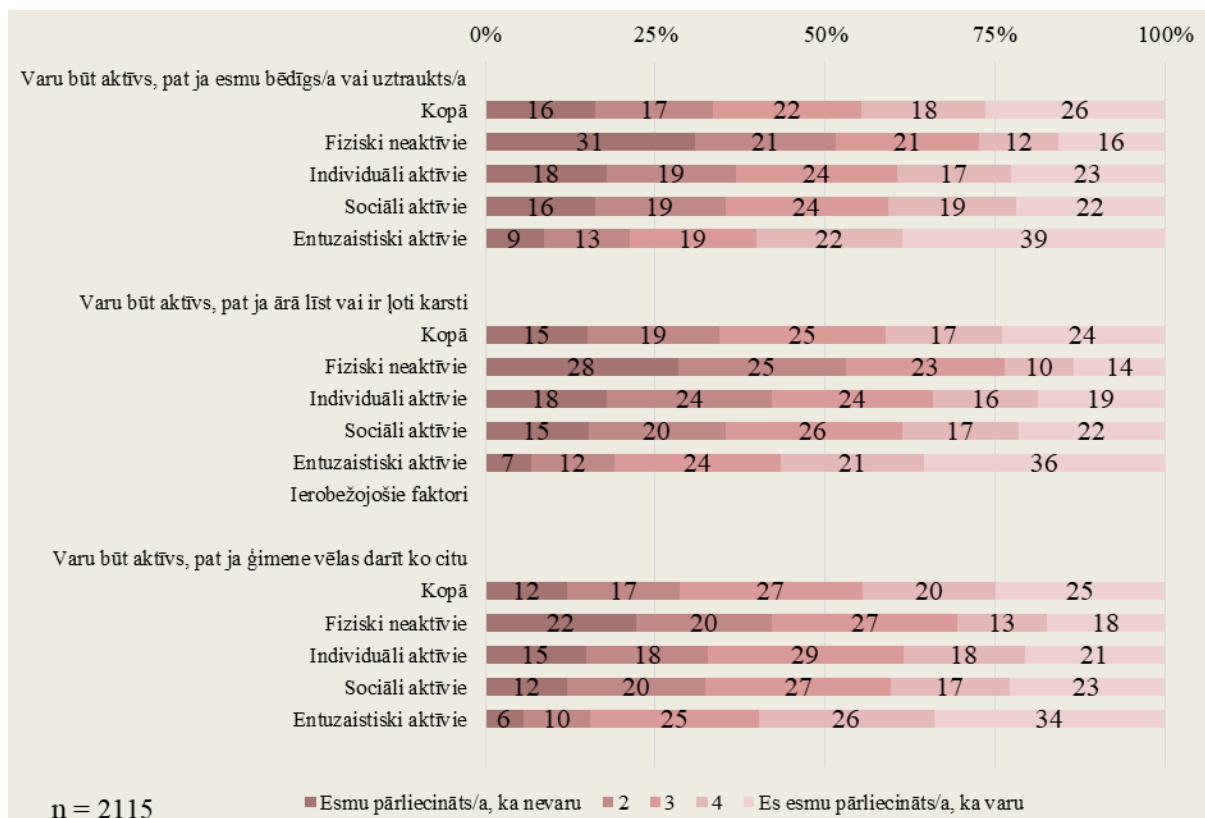
Skolēnu pārliecība jeb motivācija par fizisko aktivitāšu veikšanu būtiski atšķiras starp skolēnu segmentiem. Entuziastiski aktīvo skolēnu segments par visiem faktoriem atbild izteikti pārliecinātāk – vairāk nekā puse (52%) entuziastiski aktīvo skolēnu norāda, ka tie ir pārliecināti, ka var paredzēt laiku fiziskajām aktivitātēm vairākas reizes nedēļā, kamēr fiziski neaktīvo skolēnu segmentā tā uzskata tikai 18%. Lielākā daļa fiziski neaktīvo skolēnu ir drīzāk pārliecināti, ka nevarētu piecelties agri, lai nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm (summāri – 61%), un nevarētu būt aktīvi, ja būtu uzdots daudz mājasdarbu (summāri – 57%) (skat. 4. attēlu) (skalās jautājums: 1 – esmu pārliecināts/a, ka nevaru, 5 – esmu pārliecināts/a, ka varu).

Būtiskas atšķirības starp fiziski neaktīvajiem un pārējiem skolēniem novērojamas arī ierobežojošo faktoru ietekmē uz pārliecību par fizisko aktivitāšu veikšanu. Sociālo, emocionālo un laikapstākļu faktoru ziņā skolēni iedalās trīs grupās. Pirmkārt, fiziski neaktīvie biežāk par citiem segmentiem norāda, ka ir pilnībā pārliecināti, ka nevarētu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, ja viņi būtu bēdīgi vai uztraukti (31%), ja arī ir nepiemēroti laikapstākļi (28%), vai, ja viņu ģimene vai draugi vēlētos darīt ko citu (22%). Otrkārt, otra grupa ir individuāli aktīvie un sociāli aktīvie skolēni, kuru rezultāti ir aptuveni vidējo skolēnu rādītāju līmenī. Treškārt, entuziastiski aktīvo skolēnu vidū, kas veido trešo grupu, tikai 9% ir norādījuši, ka emocionāli faktori viņiem ierobežotu fiziskās aktivitātes, 7% – laikapstākļi, bet 6% – sociālie faktori (skat. 5. attēlu) (skalās jautājums: 1 – esmu pārliecināts/a, ka nevaru, 5 – esmu pārliecināts/a, ka varu).

4.attēls. Skolēnu pārliecība par fiziskajām aktivitātēm – plānošanas faktoru īpatsvars.

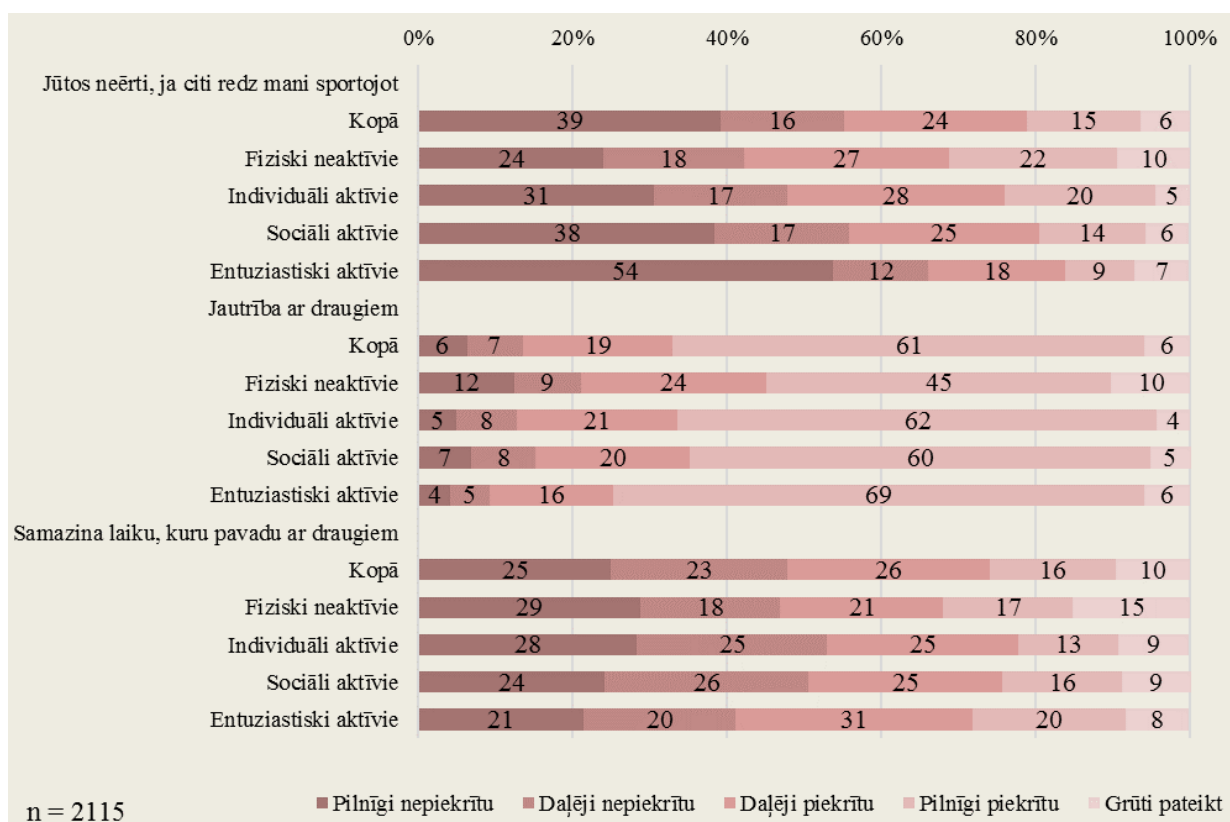


5.attēls. Skolēnu pārliecība par fiziskajām aktivitātēm – ierobežojošo faktoru īpatsvars.



Analizējot detalizētāk sociālo faktoru ietekmi uz skolēnu fiziskajām aktivitātēm, iezīmējas tas, ka praktiski visiem faktoriem ir atšķirības dažādu segmentu skolēnu viedokļu vidū. Tas, ka skolēnam ir jābūt kopā ar draugiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai sporta spēlēm, ir viens no visbiežāk pieminētajiem iemesliem, kādēļ skolēni izvēlas būt vai nebūt fiziski aktīvi, un tieši entuziastiski aktīvo skolēnu vidū tiek norādīta lielāka piekrišana šim apgalvojumam (69% pilnībā piekrīt), kamēr no fiziski neaktīvajiem skolēniem tam pilnībā piekrīt 45%. Starp fiziski neaktīvajiem 21% norāda, ka nepiekrīt, ka šis faktors ir svarīgs. Tāpat būtiskas atšķirības novērojamas starp segmentiem attiecībā uz to, vai skolēni jūtas neērti, ja citi redz viņus sportojot – gandrīz puse (49%) fiziski neaktīvo skolēnu, kā arī individuāli aktīvo skolēnu (48%) norāda, ka jūtas neērti, tādu pašu viedokli pauž 39% sociāli aktīvie un tikai 27% entuziastiski aktīvie skolēni, kas apliecina, ka apkārtējo cilvēku viedoklim ir būtiska ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāti (skat. 6. attēlu).

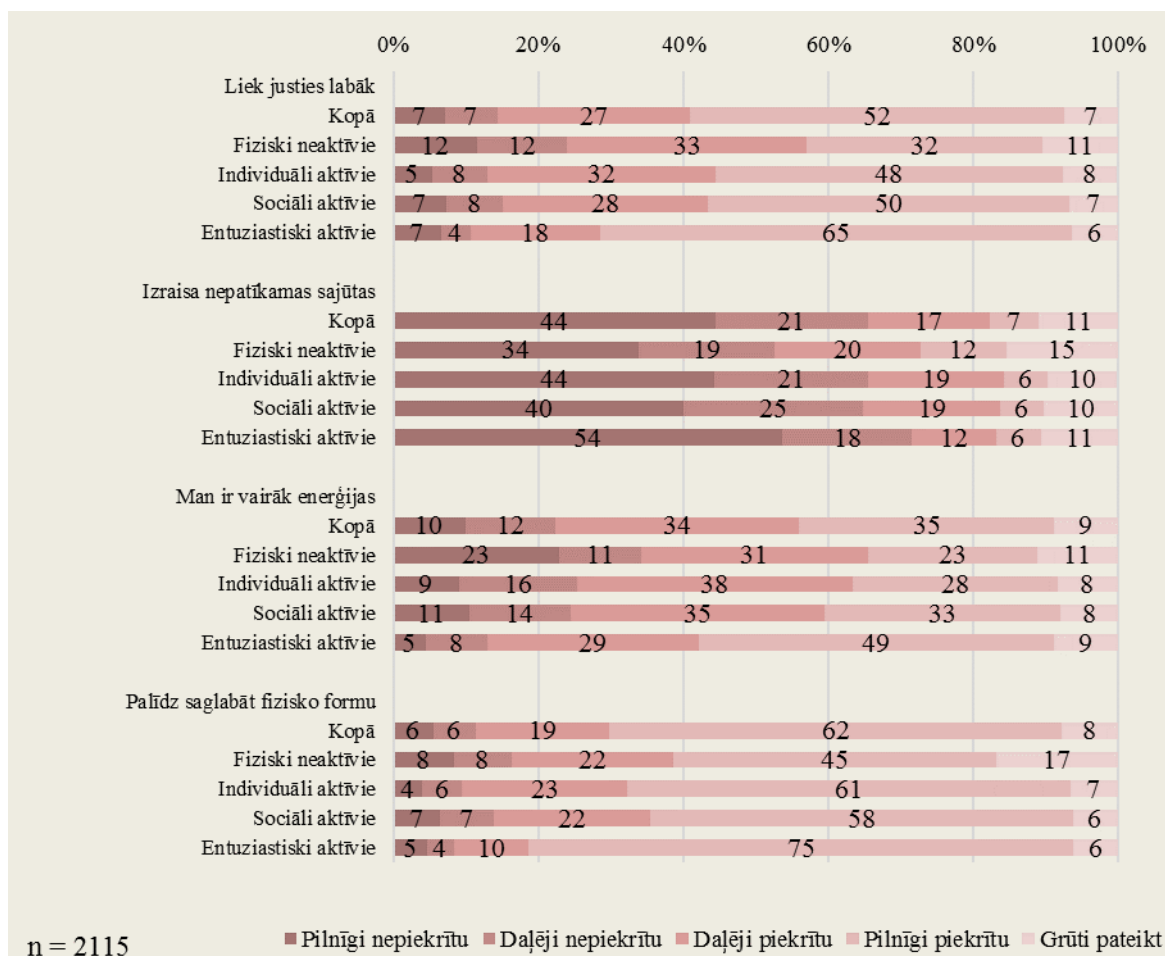
6.attēls. Sociālo faktoru īpatsvars, kas ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.



Citi faktori skolēniem ir mazāk svarīgi, taču jāatzīmē, ka entuziastiski aktīvie skolēni retāk norāda, ka viņu lēmumu būt fiziski aktīvam ietekmē fakts, ka, lai sāktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, ir pārāk daudz papildus jāapgūst (šim faktoram piekrīt tikai trešdaļa (34%)), ka arī tas, ka skolā uzdoto mājas darbu un citu pienākumu prioritizēšana salīdzinājumā ar fiziskām aktivitātēm ir biežāk izplatīta fiziski neaktīvo un individuāli aktīvo skolēnu vidū (abos segmentos 58%).

Arī attiecībā uz labsajūtu kā noteicošo faktoru skolēna izvēlei būt vai nebūt fiziski aktīvam, var novērot būtiskas atšķirības starp segmentiem – tikai 32% fiziski neaktīvo skolēnu pilnībā piekrīt, ka labas sajūtas pēc fiziskajām aktivitātēm iespaido lēmumu būt vai nebūt fiziski aktīviem, savukārt entuziastu vidū šāds uzskats ir 65% skolēnu (skat.7. attēlu). Arī kopumā rezultāti uzrāda, ka entuziastiski aktīvo skolēnu vidū labsajūtas faktors ir ļoti būtisks iemesls fiziskajām aktivitātēm – tas, ka fiziskās aktivitātes viņiem liek justies labāk un ka tās palīdz saglabāt fizisko formu.

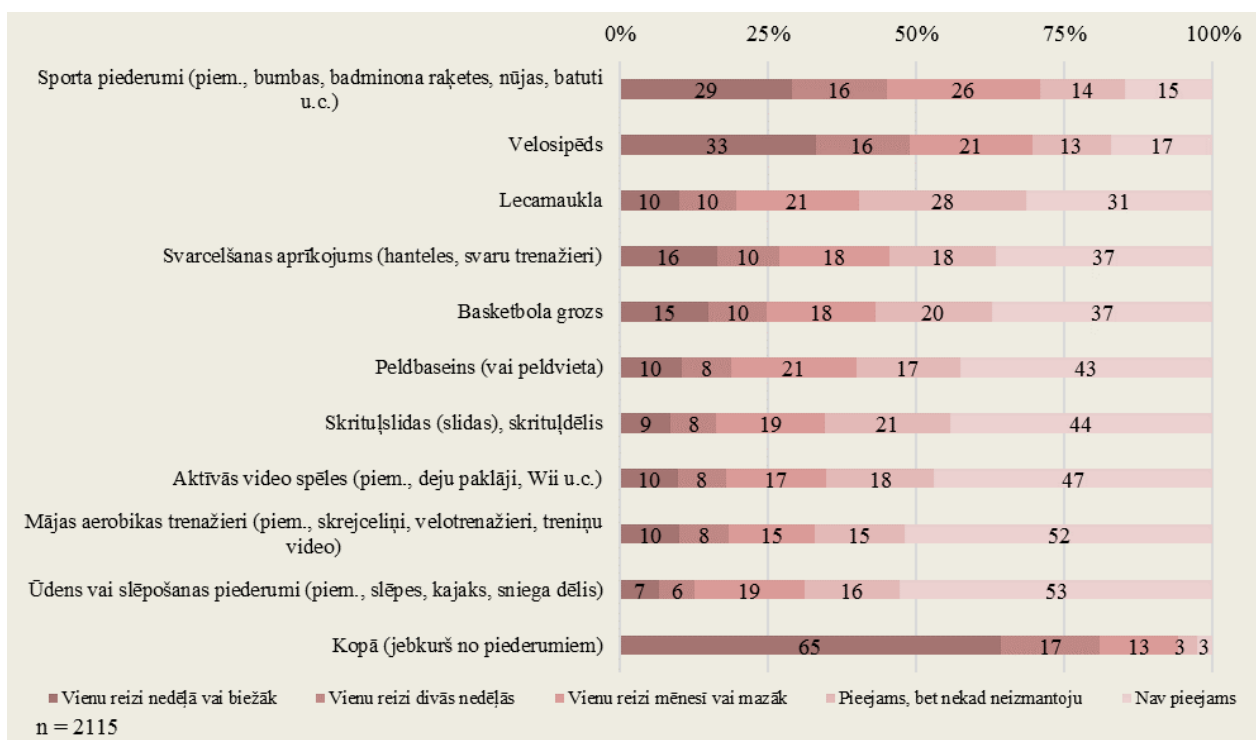
7.attēls. Labsajūtas faktoru īpatsvars, kas ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.



2.2. FIZISKO AKTIVITĀŠU /SPORTA INVENTĀRA NODROŠINĀJUMS MĀJĀS

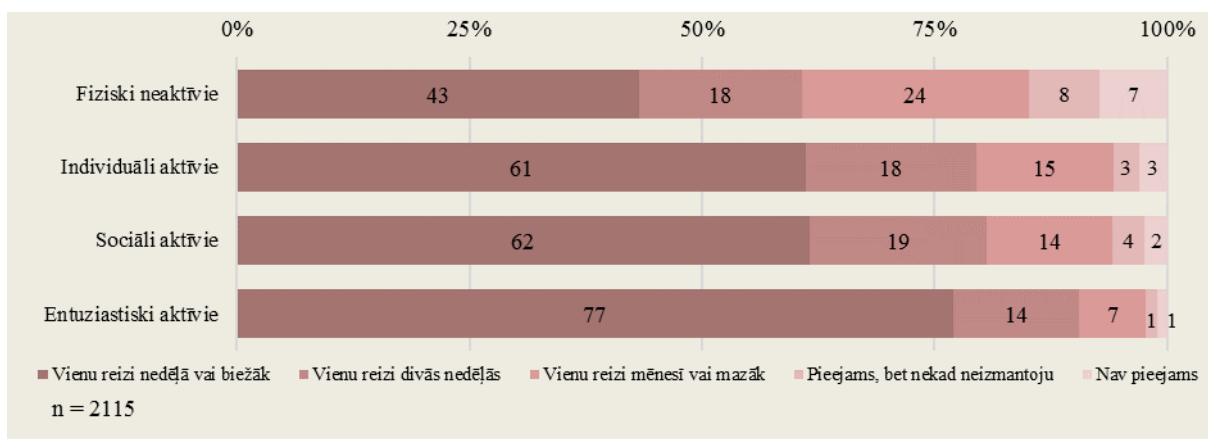
Treniņu piederumi mājās ir pieejami gandrīz visiem skolēniem – tikai 3% ir norādījuši, ka viņiem nav pieejams neviens no treniņu piederumiem, un vēl 3% ir norādījuši, ka, kaut tie ir pieejami, viņi tos neizmanto. 65% skolēnu izmanto kādu no treniņu piederumiem vienu reizi nedēļā vai biežāk, 17% – vienu reizi divās nedēļās, bet 13% – vienu reizi mēnesī vai mazāk. Visizplatītākie treniņu piederumi ir sporta piederumi (piem., bumbas, badmintona raketes, nūjas, batuti u.c.). 85% šādi piederumi ir pieejami, un, kopumā, 29% skolēnu tos izmanto vismaz reizi nedēļā. Izplatīti ir arī velosipēdi – 83% ir pieejams velosipēds, un, kopumā, 33% skolēni to izmanto vismaz reizi nedēļā (skat. 8. attēlu).

8.attēls. Skolēnu mājas treniņu piederumu izmantošanas intensitātes īpatsvars.



Statistiski būtiskas atšķirības ir skolēnu segmentācijā un viņu mājas pieejamo treniņu piederumu izmantošanas raksturojumam – trīs ceturtdaļas (77%) entuziastiski aktīvo skolēnu kādu no mājas pieejamo treniņu piederumiem izmanto vismaz reizi nedēļā, kamēr starp fiziski neaktīvajiem reizi nedēļā piederumus izmanto tikai 43%. Salīdzinoši lielākam īpatsvaram fiziski neaktīvo šādi instrumenti nav vispār pieejami – 7%, savukārt 8% kāds no instrumentiem ir, bet to neizmanto (skat. 9. attēlu).

9.attēls. Skolēnu segmentu mājas treniņu piederumu izmantošanas intensitātes īpatsvars.



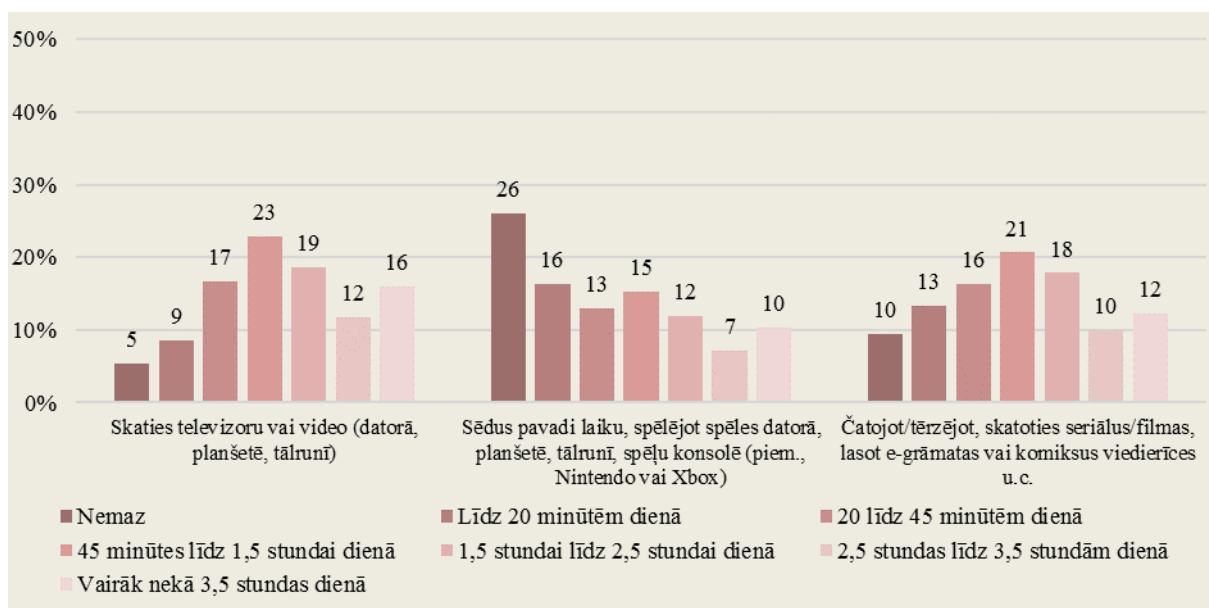
Fiziski neaktīvajiem skolēniem, salīdzinot ar visiem skolēniem kopumā, biežāk mājās treniņu piederumi vai nu nav, vai arī tie netiek izmantoti.

2.3. SKOLĒNU MAZKUSTĪGĀ DZĪVESVEIDA PARADUMI

No visām mazkustīga dzīvesveida aktivitātēm, visvairāk laika skolēni velta tām, kas saistītas ar viedierīču, datora, televizora lietošanu. Visvairāk laika skolēni pavada skatoties televīzijas raidījumus vai video – vairāk nekā 45 minūtes dienā tam velta 86% skolēnu, savukārt 16% skolēnu – vairāk nekā 3,5 stundas dienā. Arī spēļu spēlēšana (10%), seriālu

skatīšanās, čatošana un tērzēšana (12%) ir aktivitātes, kurām katrs desmitais skolēns ikdienā velta vismaz 3,5 stundas (skat. 10. attēlu).

10. attēls. Viedierīču, datoru un televizoru lietošanas paradumu īpatsvars ierastā skolas dienā.

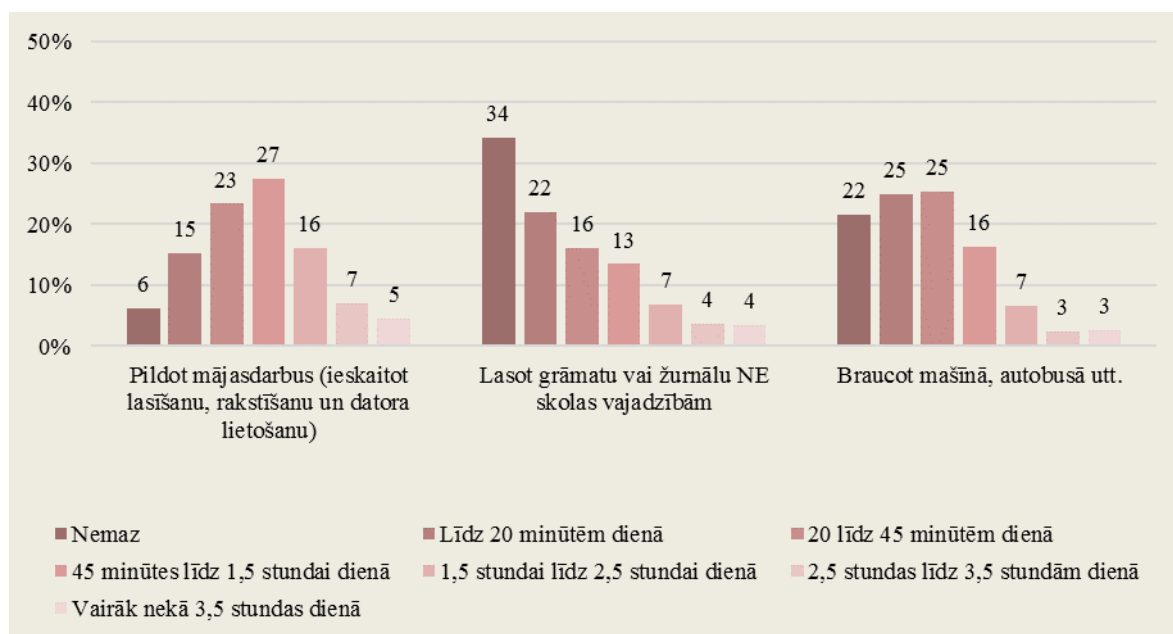


Starp skolēnu segmentiem spēļu spēlēšanā un viedierīču izmantošanā atšķirības nav, statistiski vērā ņemamas atšķirības ir tikai televizora vai video skatīšanās paradumos, ko ilgāk skatās fiziski neaktīvie skolēni. Summējot šīs aktivitātes¹⁴, iespējams aprēķināt, ka aptuveni 80% skolēnu no 7. līdz 11. klasei ikdienā pavada vairāk nekā ~2 stundas izmantojot dažādas viedierīces, un šis īpatsvars pieaug no 79% 7. klasē līdz 84% 11. klasē. Turklāt tieši šie skolēni ir negatīvāk noskaņoti pret fiziskajām aktivitātēm. Vienlaikus jānorāda, ka nepastāv statistiski nozīmīgas atšķirības starp fiziski neaktīvajiem un pārējo segmentu skolēniem, tas liecina, ka daļība fiziskajās aktivitātēs neietekmē viedtālrunu izmantošanas intensitāti.

Citām mazkustīga dzīvesveida aktivitātēm, kā piemēram, grāmatu un žurnālu lasīšanai, pārvietošanās ar transportu, skolēni vidēji patērē mazāk laika. Izņēmums ir mājasdarbu pildīšana, kurai vairāk nekā puse skolēnu (55%) dienā patērē vairāk nekā 45 minūtes, 12% - vairāk nekā 2,5 stundas (skat. 11. attēlu). Arī šīm aktivitātēm nav vērā ņemamu atšķirību starp segmentiem, izņemot laiku, ko skolēni pavada, braucot mašīnā, autobusā u.tml., kam fiziski neaktīvie skolēni patērē mazāk laika, un biežāk nepatērē nemaz, kas būtu skaidrojams ar to, ka fiziski aktīvajiem skolēniem rodas papildu laika patēriņš pārvietojoties uz un no treniņiem.

¹⁴ Ņemot vērā jautājuma atbilžu variantu skalu, kura precīzi nenosaka laiku, kuru skolēni patērē šīm aktivitātēm, lai vispārīgi noteiktu tos skolēnus, kuri viedierīces izmantojuši ilgāku laiku, to atbilžu vērtības izteiktas kvadrātā un summētas, pēc tam aprēķinot summas kvadrātsakni. Lai noteiktu aptuveno 2 stundu robežšķautni, izvēlēta vērtība, kura iegūta respondentam atzīmējot "20 minūtes līdz 45 minūtes dienā" (3) uz katru jautājumu.

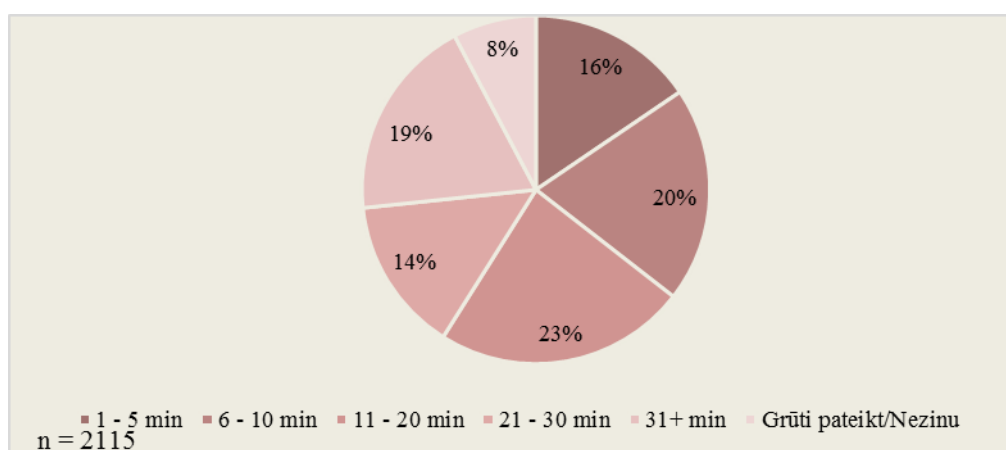
11. attēls. Citu mazkustīgu aktivitāšu paradumu īpatvars ierastā skolas dienā.



2.4. SKOLĒNU PĀRVIETOŠANĀS UZ UN NO SKOLAS

Skolēnu pārvietošanās veidu uz un no skolas lielā mērā ietekmē tas, cik tālu dzīvesvieta atrodas no skolas. Pētījuma rezultāti liecina, ka 59% skolēnu dzīvesvieta atrodas tuvu skolai (līdz 20 min. ar kājām), tamdēļ tie uz skolu un no skolas visbiežāk dodas kājām (skat. 12.attēlu). Pieaugot attālumam no mājām līdz skolai, palielinās to skolēnu īpatsvars, kuri dodas uz skolu, izmantojot dažādus pārvietošanās līdzekļus, piemēram, sabiedrisko transportu (35%), automašīnu (uz skolu tiek vesti 46%, no skolas – 36%). Mazāk nekā piektā daļa skolēnu vismaz reizi nedēļā uz skolu dodas ar velosipēdu (vēl retāk – ar skeitbordū), kā arī ar skolas autobusu un savu privāto motociklu vai motorolleru.

12. attēls. Skolēnu skolas attālums (minūtēs) ejot ar kājām no mājām.



Lielākā daļa skolēnu norāda, ka viņiem nav grūtību nokļūt līdz skolai ar kājām vai ar velosipēdu (77%), tomēr vienlaikus gandrīz katrs ceturtais skolēns (23%) sastopas ar grūtībām. Kā biežāk norādītās problēmas ir:

- attālumu no mājas līdz skolai (80% daļēji vai pilnībā piekrīt šim kā šķērslim);
- nesamo mantu daudzumu (64% daļēji vai pilnībā piekrīt šim kā šķērslim);

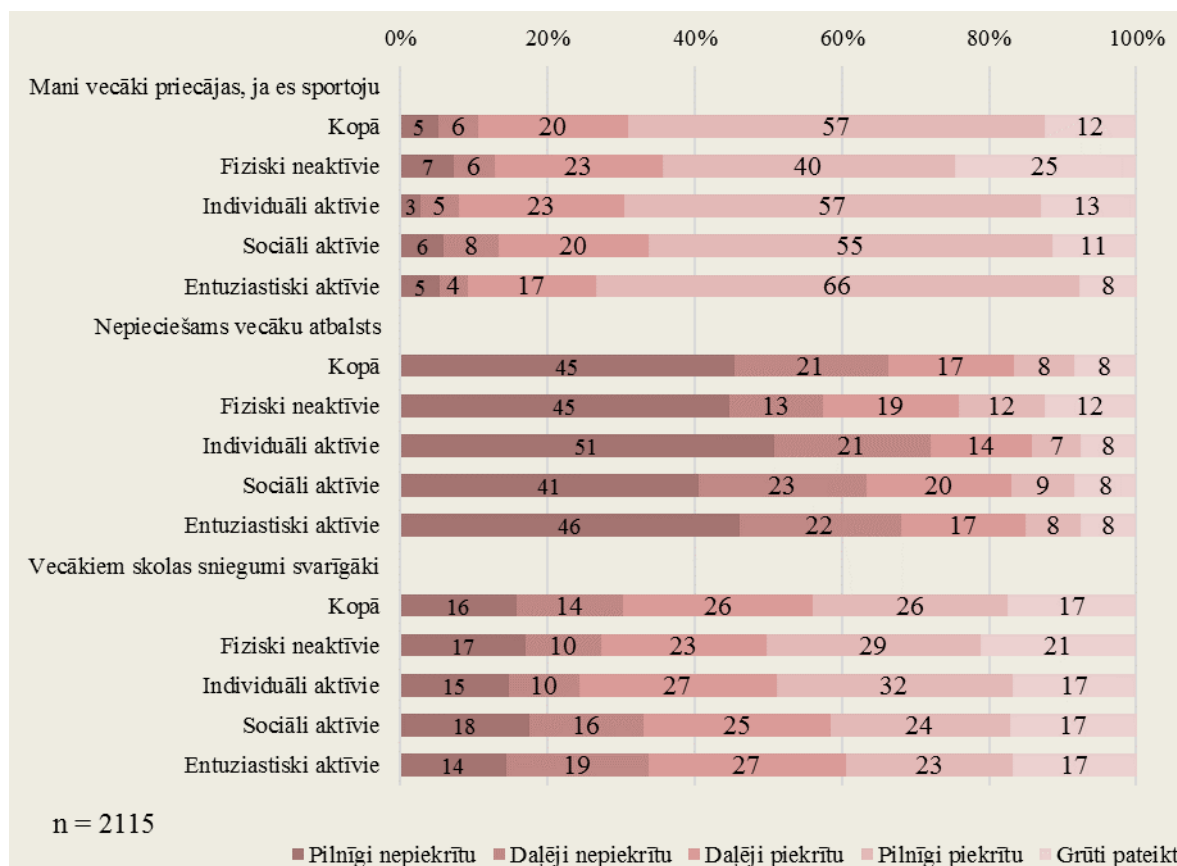
- pārvietojoties kļūst pārāk karsti vai auksti, un skolēns sasniedz vai nosalst (54% daļēji vai pilnībā piekrīt šim kā šķērslim).

Vēl kā šķēršļi tiek minēti bīstami krustojumi, pārāk intensīva satiksme, atbilstošas infrastruktūras (veloceliņu, ietvju) trūkums u.c. traucējumi. Relatīvi augsts ir arī to skolēnu īpatsvars, kuru izvēli doties uz skolu ar transporta līdzekli, nosaka vēlme pēc komforta – tikt aizvestam ir vieglāk (77%).

2.5. VECĀKU LOMA UN IETEKME UZ SKOLĒNU FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM

Lielākā daļa skolēnu visās klašu grupās atzina, ka vecāki pievērš uzmanību to fiziskajai aktivitātei. Tas, kādā veidā vecāki to dara, atšķiras no ģimenes uz ģimeni, un to ietekmē gan ģimenē izveidojušies paradumi, gan arī bērnu vecums. Vecāku prieks par to, ka skolēns sporto, ir bieži minēts faktors, kas veicina skolēnus būt fiziski aktīviem, tomēr jānorāda, ka ceturtdaļai fiziski neaktīvo skolēnu (25%) par šo nav viedoklis, un šim faktoram gan fiziski neaktīvie (13%), gan sociālie aktīvie (14%) biežāk nav piekrituši (skat. 13. attēlu).

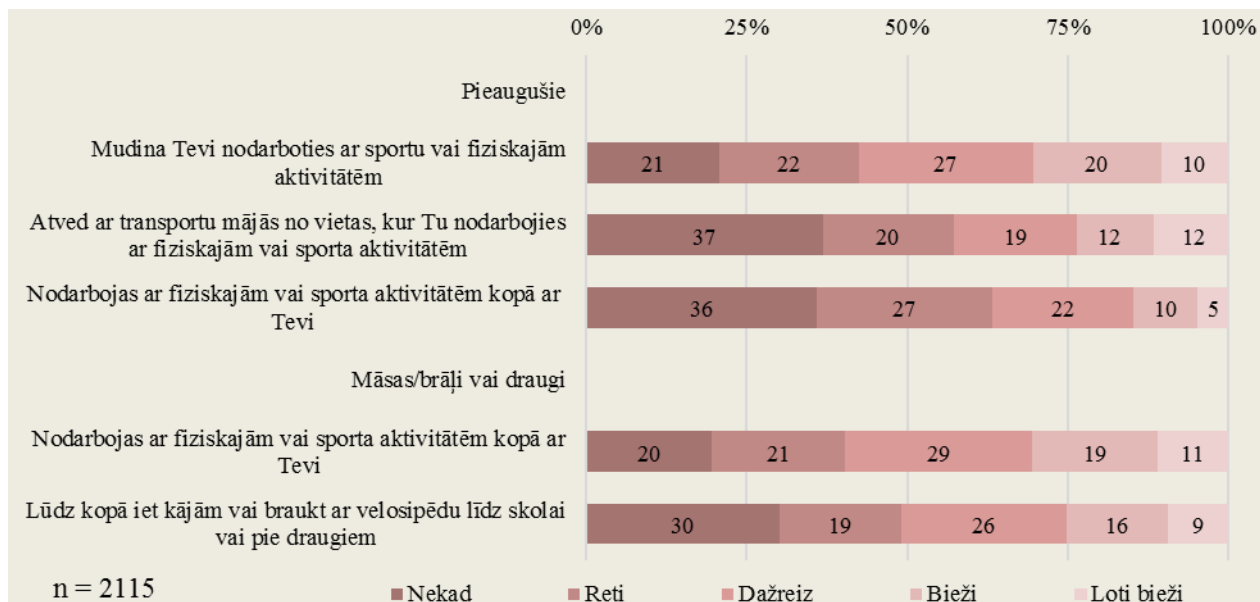
13. attēls. Ar vecākiem saistīto faktoru īpatsvars, kuri ietekmē skolēnu izvēli būt vai nebūt fiziski aktīviem.



Vecāku dzīvesveidam un attieksmei pret fiziskajām aktivitātēm ir nozīmīga ietekme uz skolēnu paradumu veidošanos – Pētījuma rezultāti parāda, ka ģimenēs, kurās vecāki ir fiziski aktīvi vai regulāri nodarbojas ar kādu sporta veidu, arī bērni ir fiziski aktīvi un nodarbojas ar kādu sporta aktivitāti ārpus skolas. Kopīgas fiziskās aktivitātes skolēniem ar pieaugušajiem (vecākiem) nav izplatīta prakse Latvijā – 63% skolēnu norāda, ka pieaugušie reti vai ļoti reti iesaistās kopīgās fiziskajās vai sporta aktivitātēs, attiecīgi tikai katrs trešais (37%) skolēns ir norādījis, ka kopā ar vecākiem vismaz dažreiz nodarbojas ar fiziskajām vai sporta aktivitātēm.

Salīdzinoši biežāk (59%) tas tiek darīts kopā ar brāļiem, māsām vai draugiem (skat. 14. attēlu).

14. attēls. Pieaugušo, māsu/brāļu un vienaudžu līdzdalības īpatsvars skolēnu fizisko aktivitāšu mudināšanā ierastas nedēļas laikā.



Starp segmentiem ir nozīmīgas atšķirības vecāku un vienaudžu līdzdalības rādītājos – fiziski neaktīvie skolēni būtiski biežāk norāda, ka viņu vecāki reti vai nekad nepiedalās fiziskajās aktivitātēs (51%), nodrošina transporta atbalstu vai mudina nodarboties ar sportu vai fiziskajām aktivitātēm.

FGD uzrāda, ka visbiežāk ģimenes kopīgi fiziski aktīvi laiku pavada brīvdienās, īpaši siltajā sezonā – braucot ar velosipēdiem, dodoties pastaigās pie dabas, retāk – aukstajā sezonā vai nelabvēlīgos laikapstākļos, kas nozīmē, ka kopumā ģimeņu kopīgām fiziskajām aktivitātēm ir sezonāls un neregulārs raksturs. Ārpus lielajām pilsētām dzīvojošie skolēni norādīja, ka kopīgās aktivitātes ar vecākiem ir fizisks darbs ģimenes māsaimniecībā. Analizējot vecāku ietekmi uz sava bērna fizisko aktivitāšu paradumu veidošanu, var secināt, ka tā ir vislielākā tad, kad bērns vēl mācās jaunākajās klasēs. Savukārt, palielinoties bērna vecumam, īpaši jau vecākajās klasēs, vecāku loma būtiski mazinās. Sports no vecāku puses var tikt izmantots gan kā apzināts, disciplīnu veidojošs audzināšanas veids, gan arī kā mērķtiecīgs noteiktu bērna fizioloģisko īpašību un prasmju attīstīšanas veids.

Šeit un turpmāk FGD fragmentu tekstā izmantotie apzīmējumi: Sk - skolēns; M – moderators.

Sk: 1: Es nodarbojos ar daiļslidošanu 11 gadus, bet es jau visu pabeidzu. Bet es negribēju tās apmeklēt jau pēc trešā gada, bet vecāki mani spieda un teica, ka vajag.

M: Kāpēc?

Sk.1: Lai būtu disciplīna, lai nebūtu tā – kad gribu, tad eju, bet, lai ietu un visu laiku nodarbotos. Tagad pēdējos divus gadus es ne ļoti gribēju, bet sapratu, ka man vajag, lai es saņemtu diplomu. Un savādāk, ja es nedarītu neko, tad visdrīzāk es mājās sēdētu.

Sk.2: Es jaunībā nodarbojos ar dejām, un mani arī vecāki piespieda, lai būtu kaut kāda disciplīna, lai, ja jau esmu sākusi, tad man arī jāpabeidz, lai nepametu pusceļā. Bet tagad vecāki brīvāk izturas, dod man izvēlēties, vai vēlos to vai nevēlos.

(Fragments no FGD ar 11. klases meitenēm)

9. klašu un 11.klašu skolēni uzsvēra savu neatkarību no vecāku lēmumiem, norādot, ka paši izvēlas, ko un kā darīt un vecāku teiktajam ir tikai ieteikuma raksturs. Atšķīrās vienīgi to

skolēnu viedoklis, kas pastiprināti trenējas kādā sporta veidā un piedalās sacensībās – viņiem būtisks vecāku atbalsts un uzmundrinājums, īpaši, ja vecāki paši ir bijuši vai joprojām ir aktīvi sportisti.

Sk.: Tā situācija ir vairāk tāda, ka, ja man kaut kas nesanāk, vecāki parasti to motivē darīt un neapstāties. Varbūt nav tā, ka viņi man uzspiež to darīt, bet viņi vairāk motivē to. Gan manam tētim, gan mammai aizmugurē ir sportistu vēsture. Tētis ir volejbolists un mamma – slēpotāja. Tāpēc viņi saprot, kādai atdevei ir jābūt, lai būtu sportists. Es neesmu tik pieredzējis, viņi to [savu] pieredzi nodod man un dažreiz pastāsta, kāpēc tur nevajag padoties, un tā viņi mani stimulē un motivē.

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

7., 9., un 11. klasēs vecāku atbalsts ikdienas sporta nodarbību apmeklēšanā ir salīdzinoši neliels, kopumā visbiežāk vecāku atbalsts skolēnu fiziskajām aktivitātēm izpaužas ikdienišķos mutiskos pamudinājumos būt fiziski aktīvākiem, pretnostatot to pasīvajai brīvā laika pavadīšanai "pie datora", "telefonos", spēlējot video vai datorspēles. Vienlaikus gan jānorāda, ka aptaujas rezultāti uzrāda, ka kopumā piektā daļa Latvijas skolēnu vecāku (21%) nekad nemudina tos nodarboties ar sportu vai fiziskajām aktivitātēm, fiziski neaktīvo skolēnu vidū uz to norādīja vairāk nekā puse (54%) skolēnu. Pētījuma rezultāti arī apliecina vēl vienu tendenci vecāku attieksmē pret fiziskajām aktivitātēm – pretnostatīt fiziskās aktivitātes un sekmes mācībās, prioritizējot pēdējās un uzturot priekšstatu, ka labas sekmes ir nosacījums tālākai karjeras veidošanai un nodrošinātai dzīvei, esot pieaugušiem.

M: Un ko vecāki prioritizē - mācības vai fiziskās aktivitātes?

Sk.1: Mācības.

Sk.2: Mācības.

Sk.3: Man mamma saka, ka tu vari darīt, ko vēlies, bet tev jāatceras, ka tev ir jāpabeidz skola un mācības ir pirmajā vietā.

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

Vecāku uzskats par citu mācību priekšmetu nozīmīgumu salīdzinājumā ar sportu, ir ietekmējis arī skolēnu uztveri – to uzskatāmi parāda tas, ka viens no skolēnu biežāk minētajiem iemesliem sporta stundu kavēšanai ir nepieciešamība sagatavoties citiem mācību priekšmetiem, turklāt šāds viedoklis tiek pausts visās klašu grupās un abos dzimumos.

2.6. DRAUGU UN VIENAUDŽU IETEKME UZ SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀTI

Sociālā vide jeb tas, ka skolēnam ir jautri kopā ar draugiem un māsām/brāļiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai sporta spēlēm, ir viens no visbiežāk minētajiem argumentiem, kādēļ skolēni izvēlas būt fiziski aktīvi. Kopīgās intereses un ikdienas režīms, visbiežāk nosaka to, kā veidojas skolēnu draudzība. Pētījuma rezultāti uzrāda, ka skolēniem, kuriem ir regulāri treniņi ārpus skolas, ir salīdzinoši biežāk raksturīgi arī brīvo laiku pavadīt fiziski aktīvi, turklāt to pavadīt kopā ar vienaudžiem, kas arī sporto vai trenējas kādā sporta veidā. Un pretēji – skolēni, kuriem nav ārpus skolas nodarbības, savstarpēji biežāk kopā pavada brīvo laiku, tomēr tam nav izteikts fiziskās aktivitātes raksturs.

To, kā un cik daudz laika skolēni pavada kopā ar saviem vienaudžiem, lielā mērā ietekmē gan sezonālitate – jo siltāks laiks ārā, jo vairāk skolēni kopā pavada laiku ārā, gan arī mācību slodze – jo lielāka slodze skolā (kontroldarbi, mājas darbi, stundu skaits), jo mazāk laiks tiek pavadīts kopā ar draugiem. Kā brīvā laika pavadīšanas veidu, jaunāko klašu zēni (7.klase) salīdzinoši bieži norāda datorspēļu spēlēšanu kopā ar draugiem, līdzīgi uz to arī norāda 9. un 11. klašu zēni, tomēr bieži min arī dažādu kopīgu komandu sporta spēļu spēlēšanu, kā piemēram, futbolu, volejbolu. Vēl kā kopīgus aktīvās atpūtas veidus skolēni min

braukšanu ar velosipēdiem, skrituļošanu, slidošanu vai pastaigāšanos. Būtiskas brīvā laika pavadīšanas atšķirības ir dzimumu griezumā – meitenes retāk norāda uz komandu sporta spēlēm kā veidu kopīgai brīvā laika pavadīšanai ar draugiem, biežāk minētās aktivitātes ir kopīgas pastaigas, kino apmeklējums, kopīga tējas dzeršana, ciemošanās vienai pie otras, kā arī sociālo tīklu kopīga lietošana.

FGD rezultāti uzrāda, ka sociālā vide var gan stimulēt, gan arī demotivēt skolēnus būt fiziski aktīviem. To, kāda būs šī ietekme, nosaka gan attiecības starp vienaudžiem, gan vienaudžu vai apkārtējo attieksme pret fiziskajām aktivitātēm.

M: Kas ir tas iemesls, kādēļ jūs starpbrīžos paliekat klasē?

Sk.1: Nu, mēs paši arī gribam.

Sk.2.: Varbūt arī tas, ka tie bērni, kas ir mazākās klasēs, viņi visus apņirgā. Tāpēc nav nekādas vēlmes iet ārā, jo tu saproti, ka tevi apņirgās tikai tāpēc, kat tu esi kaut kāds nenormāls un pildi kaut kādas aktivitātes. Tie bērni uzskata, ka tas ir kaut kas nenormāls un smieklīgs.

(Fragments no FGD ar 9. klases meitenēm)

Mobings gan vienaudžu vidū, gan starp dažāda vecuma jauniešiem vairākkārt tika minēts FGD kā arguments, kādēļ skolēni izvairās piedalīties fiziskajās aktivitātēs gan skolā (starpbrīžos), gan ārpus skolas.

2.7. VEICINOŠIE UN KAVĒJOŠIE FAKTORI SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀŠU VEIKŠANAI SKOLĀ

2.7.1. SKOLĒNU FIZISKĀ AKTIVITĀTE SKOLĀ

Ilgstoša mazkustīga sēdēšana ir viens no rādītājiem, kas raksturo skolēnu uzvedību skolā. Vislielākās iespējas būt fiziski aktīviem skolā (ārpus sporta nodarbībām) ir starpbrīži, tomēr Pētījuma rezultāti liecina, ka šī iespēja salīdzinoši maz tiek izmantota.

Visbiežākās aktivitātes, ar kurām skolēni nodarbojas starpbrīžu laikā, ir socializēšanās ar vienaudžiem un viedierīču izmantošana – kopumā 74% skolēnu bieži starpbrīžus pavada, komunicējot ar draugiem, un biežāk šo aktivitāti norāda 9. un 11. klašu skolēni. Viedierīces bieži starpbrīžos izmanto vairāk nekā puse skolēnu (53%), un, jo augstākā klasē mācās skolēns, jo vairāk šī aktivitāte tiek norādīta kā bieža – pieaugot no 46% 7. klases skolēnu vidū līdz 61% 11. klases skolēnu vidū. Citas aktivitātes starpbrīžos skolēni veic reti, taču tajās iezīmējas vecumu atšķirības, piemēram, 9. un 11. klašu skolēni biežāk starpbrīžos iet uz veikalu, 7. klašu skolēni biežāk starpbrīžos spēlē aktīvas spēles (6 procentpunktu atšķirība no vidējā). 11. klašu skolēni starpbrīžos retāk iet ārā vai uz aktu/sporta zāli izkustēties un retāk izmanto skolas sporta inventāru (skat. 15.attēlu).

Starp segmentiem pastāv mazāk nozīmīgas atšķirības lielākajā daļā aktivitāšu, taču novērojamas statistiski nozīmīgas atšķirības: fiziski neaktīvie skolēni biežāk norāda, ka viņi starpbrīžos viedierīces izmanto ļoti bieži. Savukārt, gan fiziski neaktīvie skolēni, gan individuāli aktīvie skolēni biežāk norāda, ka viņi starpbrīžos:

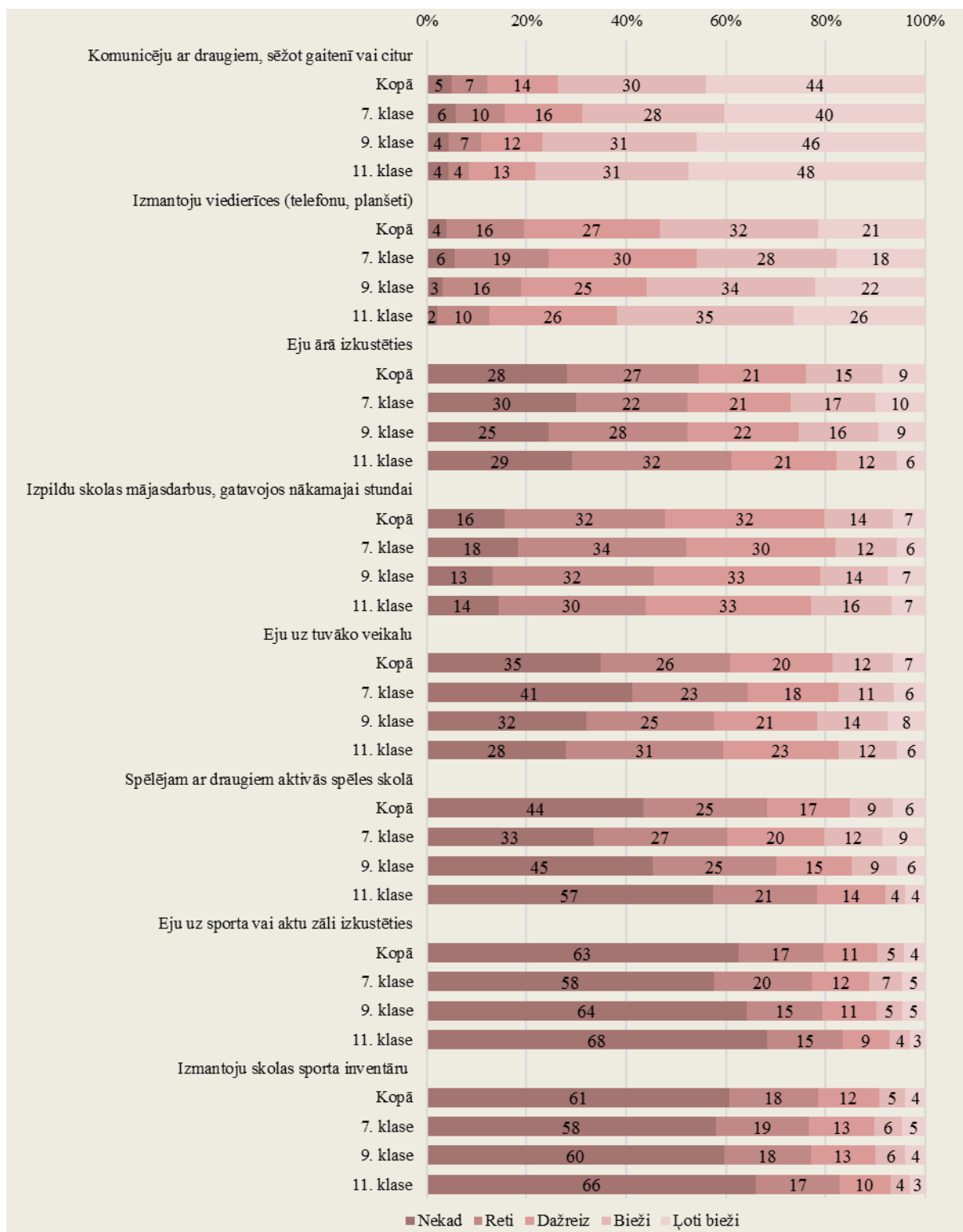
- nekad nespēlē ar draugiem aktīvas spēles (fiziski neaktīvajiem skolēniem: 18 procentpunktu atšķirība no vidējā, individuāli aktīvajiem skolēniem: 10 procentpunktu atšķirība no vidējā),
- nekad neizmanto skolas sporta inventāru (fiziski neaktīvajiem skolēniem: 13 procentpunktu atšķirība no vidējā, individuāli aktīvajiem skolēniem: 14 procentpunktu atšķirība no vidējā),

- nekad neiet uz sporta vai aktu zāli izkustēties (fiziski neaktīvajiem skolēniem: 14 procentpunktu atšķirība no vidējā, individuālajiem aktīvajiem skolēniem: 12 procentpunktu atšķirība no vidējā).

Entuziastiski aktīvie skolēni biežāk par citu segmentu skolēniem:

- dodas ārā izkustēties (8 procentpunktu atšķirība no vidējā),
- iet uz tuvāko veikalu (5 procentpunktu atšķirība no vidējā).

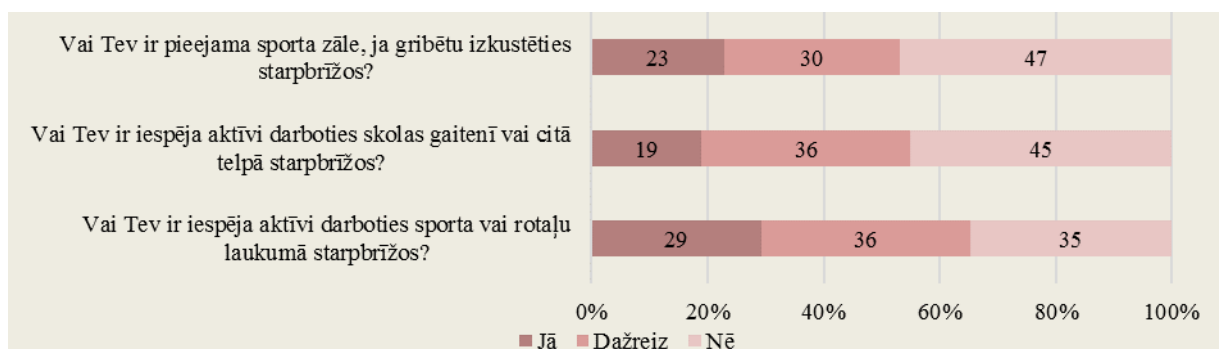
15. attēls. Skolēnu norādīto aktivitāšu īpatsvars starpbrīžos.



Palielinoties vecumam, mainās skolēnu starpbrīžu laika pavadīšanas paradumi – palielinās viedierīču izmantošana un samazinās interese par skolas sporta inventāra un infrastruktūras izmantošanu.

Starpbrīžu pavadīšana, veicot dažādas fiziskās aktivitātes, korelē ar skolēnu dalību komandu sporta veidos, norādot uz sociālo saišu nepieciešamību starpbrīžu aktīvai pavadīšanai. Viens no iemesliem, kādēļ skolēni neizmanto starpbrīžus pilnvērtīgi fiziskajām aktivitātēm, ir tas, ka tiem ir ierobežotas iespējas izmantot skolas inventāru (skat. 16. attēlu).

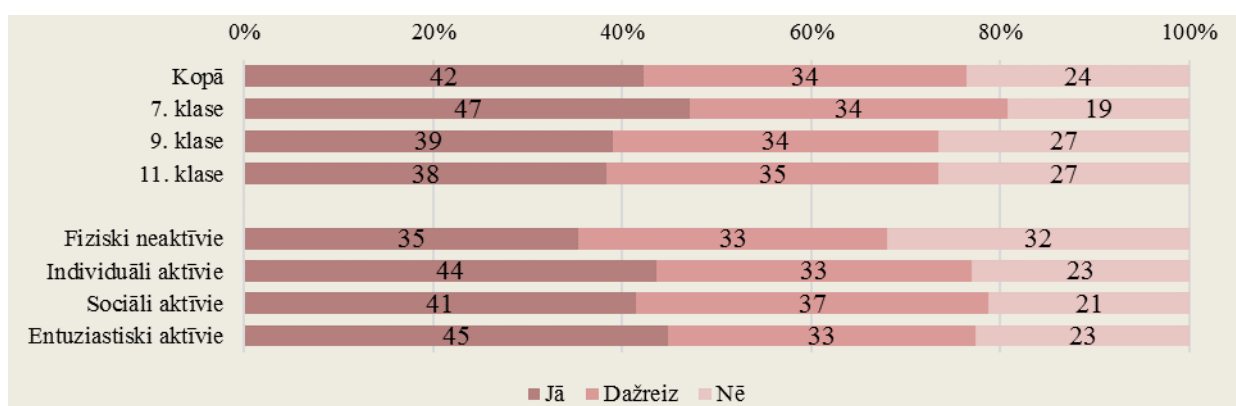
16. attēls. Skolēnu iespēju īpatsvars izmantot skolas infrastruktūru, lai aktīvi darbotos starpbrīžos.



Detalizētāku analīzi par skolas inventāra pieejamību un atbilstību skolēnu fiziskajām aktivitātēm starpbrīžos skatīt 3. nodaļā “Skolu fiziskās vides izvērtējuma rezultāti”.

Attiecībā uz skolēnu fiziskajām aktivitātēm mācību stundu laikā, viens no risinājumiem būtu organizēt, tā saucamās, dinamiskās pauzes mācību stundas ietvaros. Aptaujas rezultāti uzrāda, ka skolēni pozitīvi vērtē ideju mācību stundu laikā iekļaut 3 līdz 4 minūšu pārtraukumu – 42% to vēlētos katrā mācību stundā, 34% – dažreiz, bet 24% norāda, ka to nevēlētos. Skolēniem no dažādām klasēm ir atšķirīgi uzskati par pārtraukumiem – 7. klašu skolēni biežāk par vecāko klašu skolēniem norāda, ka šādu pārtraukumu vajadzētu. Iespējams, tas varētu būt saistīts ar mācību intensitāti un sarežģītības pakāpi atbilstoši katrai vecuma grupai. Atšķirības novērojamas arī starp segmentiem – fiziski neaktīvie skolēni biežāk norāda, ka nevēlētos pārtraukumus (skat.17.attēlu).

17. attēls. Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc 3-4 minūšu izkustēšanās pārtraukumiem mācību stundu laikā.

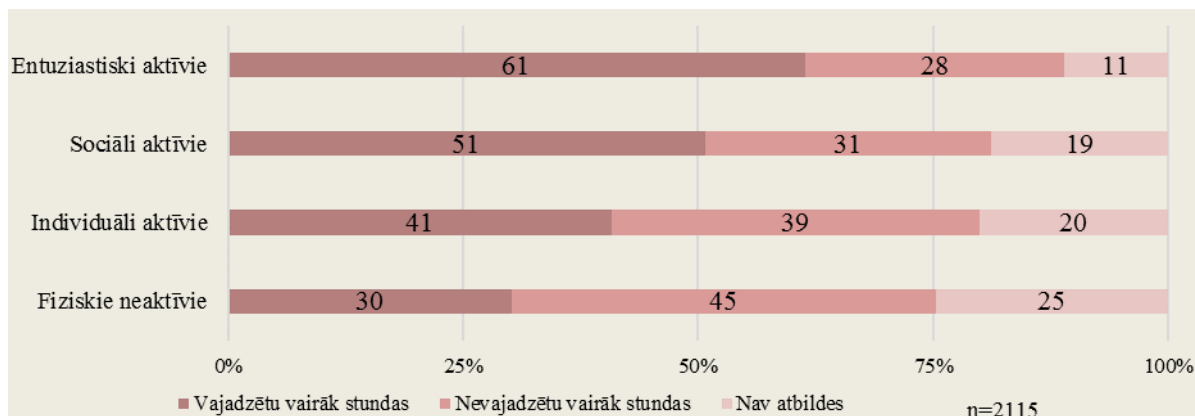


Atšķirības ir novērojamas arī starp skolēnu segmentiem, atbilstoši fizisko spēju pašvērtējumam – skolēniem ar labāko fizisko spēju pašvērtējumu ir arī lielāka vēlme pēc dinamiskajām pauzēm - izkustēšanās pārtraukumiem.

2.7.2. SKOLĒNU ATTIEKSME UN MOTIVĀCIJA PIEDALĪTIES SPORTA STUNDĀS

Pētījuma rezultāti uzrāda, ka sporta stundu norises biežums skolās ir atšķirīgs – no vienas līdz trim stundām nedēļā. Gandrīz puse skolēnu (49%) vēlētos vairāk sporta stundas nekā tas tiek nodrošinātas skolā – šādu viedokli pauž puse to skolēnu, kuriem sporta stundas ir vienu vai divas dienas nedēļā. Uzskati par sporta stundu skaitu skolā atšķiras starp skolēniem, kas ir fiziski aktīvi ārpus skolas (piedalās dažādās sporta aktivitātēs, komandu sporta veidos) un tiem, kas nav. Tie skolēni, kuri nav fiziski aktīvi ārpus skolas daudz mazākā mērā saskata nepieciešamību pēc papildu sporta nodarbībām skolā (skat. 18. attēlu).

18. attēls. Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc papildu sporta stundām atbilstoši segmentiem.



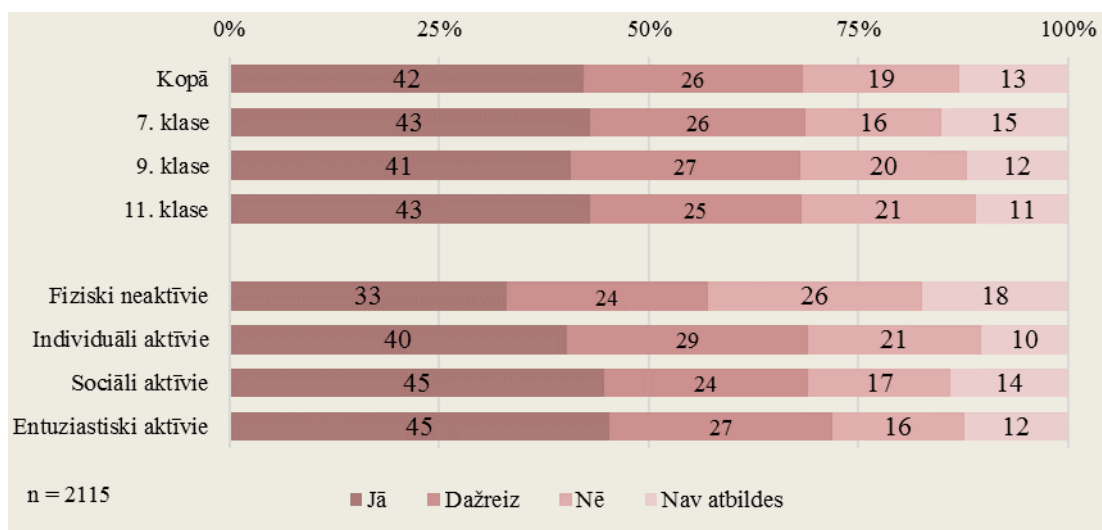
FGD rezultāti atspoguļo, ka skolēnu vidū ir atšķirīgi viedokļi par sporta stundas nepieciešamību skolas mācību programmā. Skolēni, kuri atbalsta sporta stundu kā obligāta priekšmeta nepieciešamību (izteiktāk šāds viedoklis ir 7. klašu meiteņu un 11. klašu zēnu vidū), argumentē to ar sporta stundās iegūstamajām vispusīgajām zināšanām par dažādiem sporta veidiem, kā optimālāko risinājumu skolēnu mazkustīgajam dzīvesveidam mājās un skolā, īpaši uzsverot sporta nepieciešamību tiem skolēniem, kuriem nav papildu sportiskās aktivitātes ārpus skolas. Vecāko klašu skolēni (11. klase) vēl kā papildu argumentu min arī sociālekonomisko aspektu – sporta stundas nodrošina fizisko aktivitāšu pieejamību visiem skolēniem.

Sk.: Dažām ģimenēm nav tie līdzekļi, lai apmaksātu treniņu vai tamlīdzīgi, kas ir savā ziņā diezgan dārgi: visas formas, ekipējums un tamlīdzīgi. Tur aiziet pārsimt eiro.

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

Savukārt, skolēni, kuri nepiekrīt sportam kā obligātam priekšmetam (izteiktāk 7. klašu zēnu un 9. klašu abu dzimumu skolēnu grupās), pauž pārlicību, ka sporta stundām nebūtu vispār jābūt skolas programmā vai jābūt izvēles priekšmetam, kuru apgūst tie, kuriem ir padziļināta interese par sportu. Pirmkārt, sporta stundu saturs neatbilst skolēnu interesēm. Interesu neatbilstība tiek pamatota gan ar uzdevumu vienveidību no gada uz gadu, gan ar dzimumam neatbilstošiem uzdevumiem, piemēram, zēni uzskata, ka viņiem nav nepieciešams veikt aerobikas vai ar dejošanu saistītus uzdevumus, līdzīgi meitenes kritizē stundas, kas tiek veltītas, viņuprāt, zēnu sporta veidiem, kā piemēram, futbols. Aptaujas rezultāti uzrāda, ka mazāk kā puse skolēnu (42%) ir apmierināti ar sporta stundu saturu (26% ar to apmierināti dažreiz), visbiežāk neapmierinātību ar stundu saturu pauž fiziski neaktīvie un individuāli aktīvie skolēni (skat. 19. attēlu). Neinteresants stundu saturs ir arī trešais biežāk minētais iemesls sporta stundu kavēšanai.

19. attēls. Skolēnu apmierinātība ar sporta stundu saturu.



Otrs iemesls, kas ietekmē skolēnu interesi par sporta stundām ir uzdevumi, kuru izpildes prasības neatbilst skolēnu fiziskajai sagatavotībai, turklāt, kā norāda skolēni, esošais sporta stundu skaits neļauj fiziskās prasmes un iemaņas pilnībā attīstīt pēc sporta pedagoga izvirzītajām prasībām.

Sk.: Teiksim, vienā semestrī no mums var pieprasīt, piemēram, futbolu, volejbolu un basketbolu (...) Problēma ir tur, ka (...), lai arī cik sportisks cilvēks tu nebūtu, ja tu nespēlē futbolu pat vienkārši pēc skolas ar pagalma draugiem, tad tu nevarēsi nodot šo nodarbību uz teicami, lai arī cik aktīvi un kvalitatīvi tu nestrādātu skolas nodarbībās. Normatīvi... Tāpēc, ka ir kategorijas, kuras pieprasa nevis to, cik labi skraidī vai sit pa bumbu, bet tieši pēc tehnikas, kuru vajag uzlabot, kurai vajag daudz vairāk laika, nekā mums ir skolā. Tas nav iespējams ne-sporta skolā. Manuprāt, tas nav iespējams.

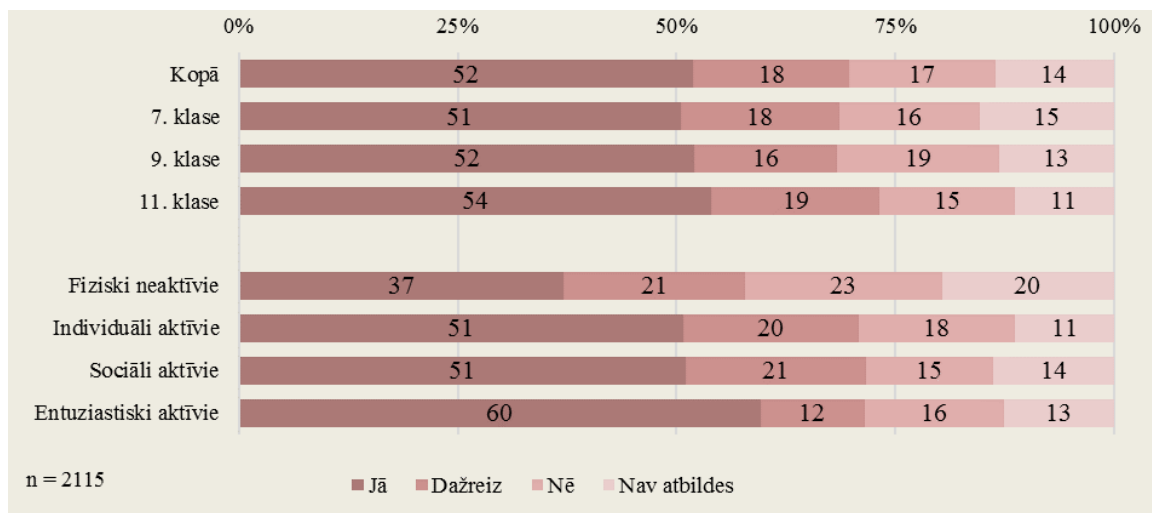
Sk.2: Tagad ir tāda lieta, ka uz vienu tēmu ir piemēram 3 vai 4 stundas un tas ir pārāk maz, lai iemācītos kaut ko labāk darīt. Katru gadu mums normatīvi ir augstāki [prasības], bet tu proti vienu un to pašu.

(Fragments no FGD ar 9. klases zēniem)

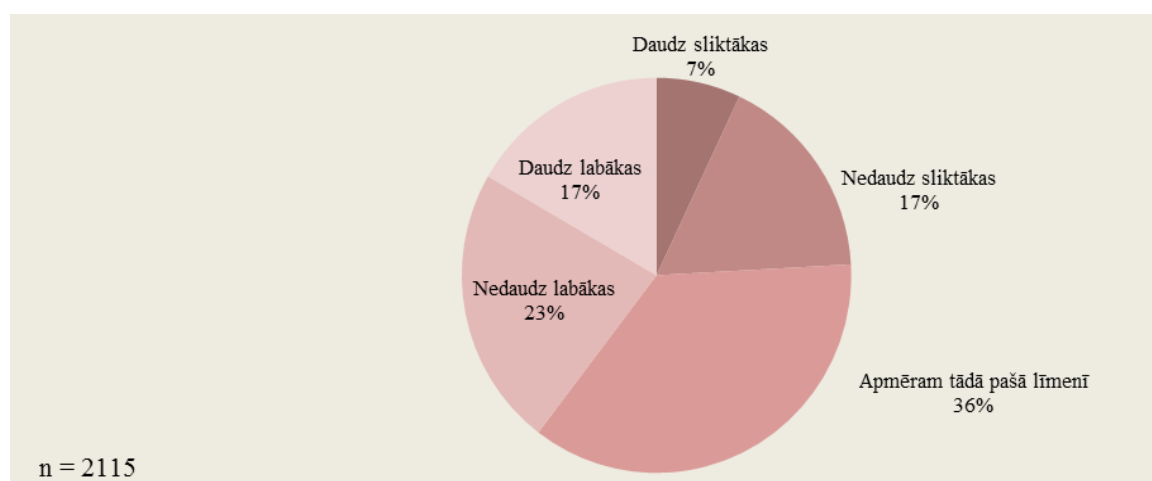
Kaut arī kopumā lielākā daļa skolēnu norāda, ka sporta stundās fiziskā slodze ir atbilstoša viņu spējām, tomēr jānorāda, ka to visbiežāk norāda entuziastiski aktīvie skolēni (60% – vienmēr, 12% – dažkārt), bet izteikti retāk – fiziski neaktīvie (37% – vienmēr, 21% – dažkārt) (skat. 20. attēlu). Neapmierinātība entuziastiski aktīvo skolēnu vidū (28%) ir skaidrojama ar to, ka slodze ir par mazu pilnvērtīgām fiziskām aktivitātēm, savukārt, fiziski neaktīvajiem – tā ir par lielu.

Analizējot skolēnu pašvērtējumu par savām fiziskajām spējām, visbiežāk (40%) skolēni norāda, ka viņu fiziskās spējas ir labākas vai daudz labākas nekā vienaudžiem, savukārt ceturtda daļa (24%) savas spējas novērtē kā sliktākas nekā vienaudžiem, bet 36% uzskata, ka spējas ir apmēram tādā pašā līmenī kā vienaudžiem (skat. 21. attēlu).

20. attēls. Skolēnu vērtējums par sporta stundu fiziskās slodzes atbilstību viņu spējām.



21. attēls. Skolēnu pašvērtējums par viņu fizisko spēju salīdzinājumu ar vienaudžiem.



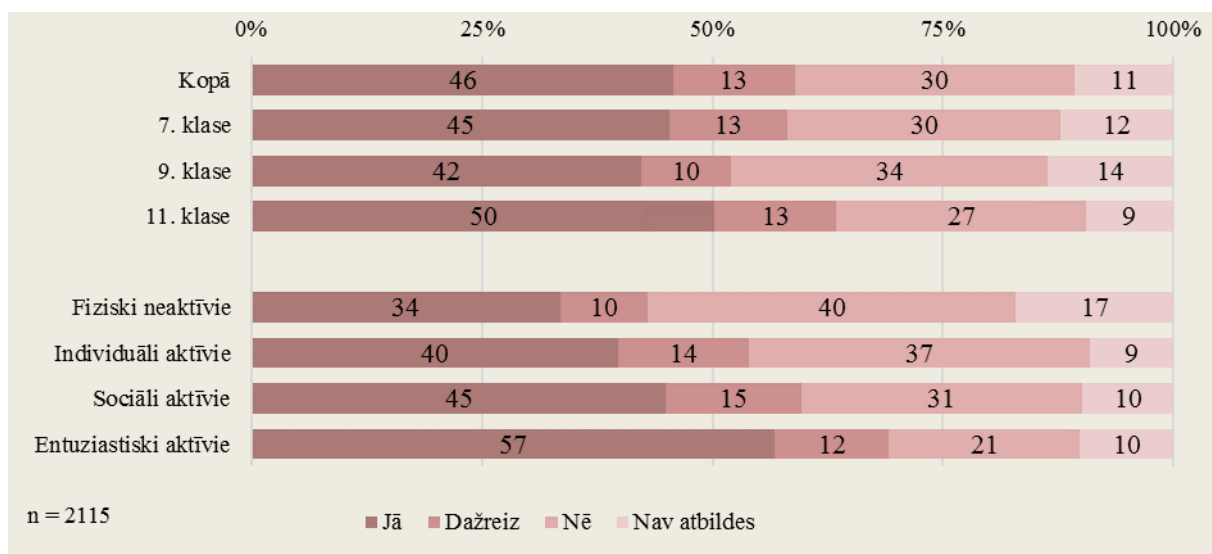
Iespējams, ka neatbilstība starp skolas piedāvātajām iespējām, skolēna vajadzībām/interesēm un sporta pedagoga prasībām, nereti ir pamats tam, lai skolēni sporta stundu lietderību sāktu saskatīt aspektos, kas tikai pastarpināti vai vispār nav saistīti ar šo nodarbību reālo uzdevumu (t.i., nostiprināt veselību un veicināt fizisko attīstību), kā piemēram, sporta vērtējums uzlabo vidējo mācību vērtējumu; sports aizņem daļu no mācību laika, kas, skolēnuprāt, citādi tiktu veltīts grūtākiem mācību priekšmetiem u.c.

Sk.: Es piekritīšu, ka ar divām stundām ir par maz, ka vajag minimums sešas, un, ja sportu atstātu, tad viņš var palīdzēt tikai kā pacelt vidējo kopējo atzīmi. Tāpat kā to dara mūzika vai vizuālā māksla, šīm mācībām lielas nozīmes nav mūsu ikdienā. Šīs mācības tikai palīdz mums pacelt vidējo atzīmi, lai mēs varētu iestāties kaut kur nākamajā skolā, jo tieši vidējā atzīme ir ļoti būtiska.

(Fragments no FGD ar 9. klases zēniem)

Ņemot vērā skolu ierobežotās iespējas palielināt sporta stundu skaitu, pētījuma ietvaros tika pētīts skolēnu viedoklis par divu sporta stundu apvienojumu kā iespējamo risinājumu. Aptaujas rezultāti pierāda, ka divas sporta stundas pēc kārtas vēlētos 46% skolēnu. Visbiežāk divas sporta stundas pēc kārtas vēlas 11. klašu skolēni (50%), un tie skolēni, kuri ir fiziski aktīvāki (57% entuziastiski aktīvie skolēni), taču gandrīz puse (40%) fiziski neaktīvo skolēnu nevēlās divas sporta stundas pēc kārtas (skat. 22. attēlu).

22. attēls. Skolēnu vēlmju īpatsvars pēc divām sporta stundām pēc kārtas.



Fokusgrupu diskusijās skolēni nepieciešamību pēc divu stundu apvienojuma pamato ar daudz pilnvērtīgāku darbu sporta nodarbībās, kā arī iespēju kvalitatīvi iesildīties un atsildīties pēc stundas, kas būtiski samazinātu traumatismu, veicot fiziskās aktivitātēs (īpaši uz to norādīja entuziastiskie aktīvie skolēni). Tāpat skolēni norādīja, ka tas mazinātu stresu, kas saistīts ar sagatavošanos (pārgērbšanos uz/no sporta stundas un pagūšanu uz nākošo stundu). Savukārt, skolēni, kuru attieksme pret sportu ir viskritiskākā, norādīja, ka labprātāk izvēlas sportot vienu reizi "un tad tas ir cauri", nevis divreiz nedēļā pa vienai sporta nodarbībai. Viena no problēmām, kas aktualizējas pētījuma rezultātos, ir sporta stundu neapmeklēšana.

Sk: Mums klasē ir 26 cilvēki un uz sportu nāk 13 vai 10 cilvēki.

M: Tā drīkst?

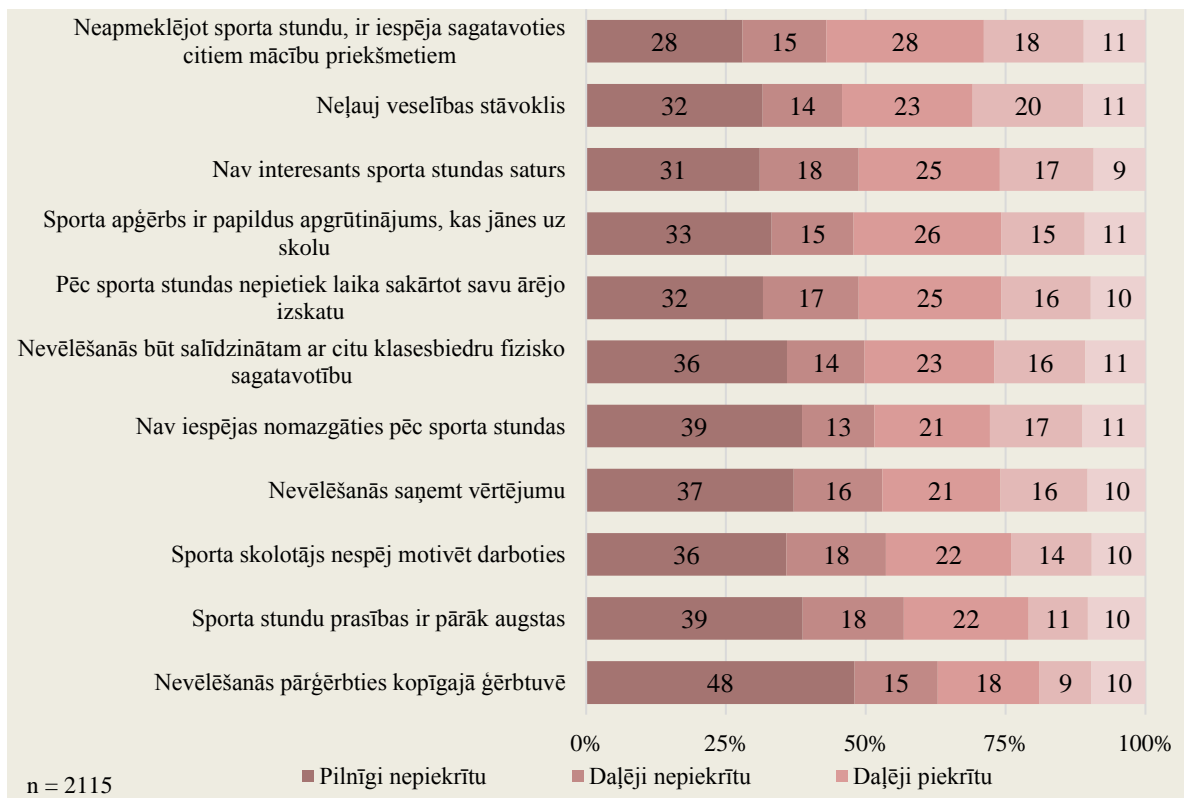
Sk.: Nedrīkst. Basto stundas. Nu, basto, bet dažiem ir atļauts, jo ir ārstu zīmes. Puse basto, puse neiet, jo ir atļaujās. Kā man, man ir problēma ar ceļiem.

(Fragments no FGD ar 11. klases meitenēm)

Aptaujā kā biežāk minētais iemesls sporta stundu neapmeklēšanai tiek uzrādīts – nepieciešamība sagatavoties citiem mācību priekšmetiem (46% no visiem skolēniem), kas lielā mērā apliecina citu priekšmetu prioritizēšanu attiecībā pret sportu. Nozīmīgi ir tas, ka skolēnu īpatsvars, kas to ir norādījuši kā iemeslu sporta neapmeklēšanai, pieaug no 38% 7. klasē līdz 51% 9. klasē un 54% 11. klasē, kas liecina, ka mācību intensitātei, sarežģītībai un slodzei (t.sk. centralizētajiem eksāmeniem) ir ietekme uz sporta stundu apmeklējumu.

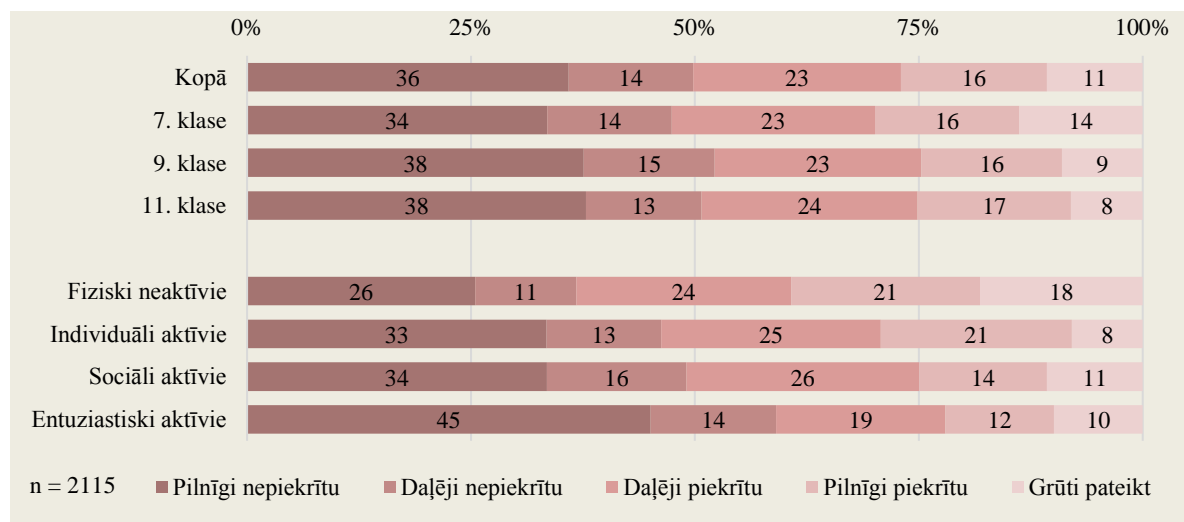
Veselības stāvoklis kā iemesls sporta stundu neapmeklēšanai ir otrs biežāk minētais iemesls – 43% no visiem skolēniem (skat. 23. attēlu), visbiežāk šādu atbildi ir snieguši fiziski mazāk aktīvie skolēni.

23. attēls. Skolēnu minēto iemeslu īpatsvars neapmeklēt sporta stundas.



Vidēji 39% skolēnu norāda, ka iemesls sporta stundu neapmeklēšanai ir tas, ka skolēnu fiziskā sagatavotība tiek salīdzināti ar citu klasesbiedru fizisko sagatavotību (skat. 24. attēlu). Kaut arī nevēlēšanās tikt salīdzinātiem ar klasesbiedriem vai pārgērbties kopējā ģērbtuvē (27%) nav izplatītākie iemesli sporta stundu neapmeklēšanai, tomēr šo aspektu statistiski nozīmīgās atšķirības skolēnu segmentu vidū norāda uz sociāliem faktoriem, kā piemēram, līdzcilvēku/vienaudžu vērtējuma un attieksmes pret skolēnu un viņa fiziskajām spējām nozīmīgo ietekmi, kas visvairāk ietekmē tieši fiziski neaktīvāko skolēnu segmentu, taču tāpat ir izplatīti arī divās piektdaļās skolēnu.

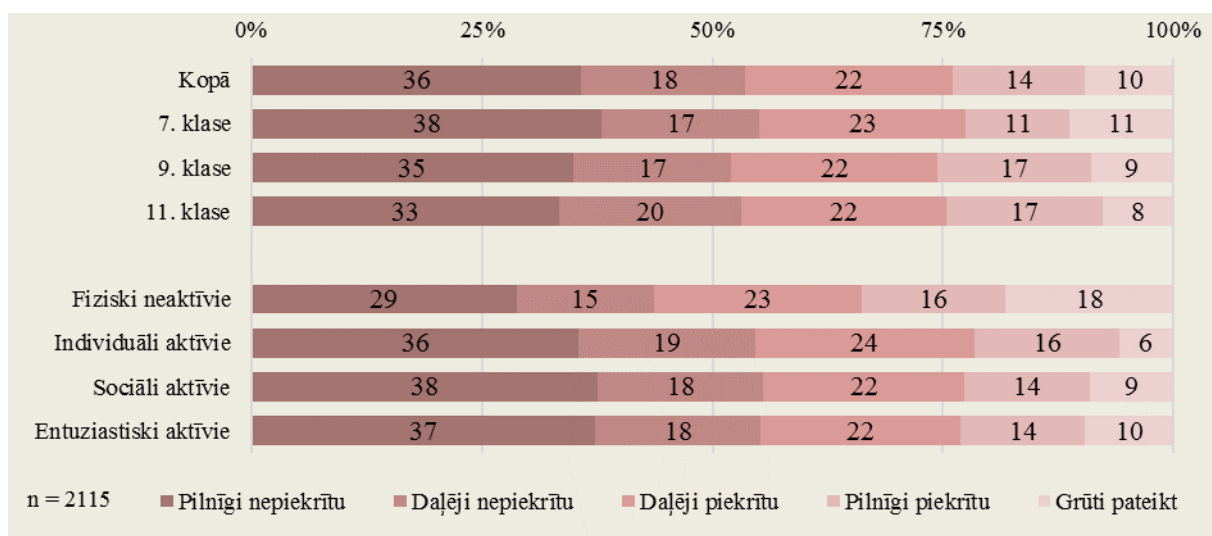
24. attēls. Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: nevēlēšanās būt salīdzinātam ar citu klasesbiedru fizisko sagatavotību.



Sporta skolotāja nespējai motivēt skolēnus, kā argumentam neapmeklēt sporta stundas, piekrīt 36% skolēnu, turklāt būtiski ņemt vērā, ka starp apgalvojumiem, ka sporta stundu

saturs nav interesants, un, ka sporta skolotājs nespēj motivēt darboties, pastāv statistiski nozīmīga korelācija (korelācijas koeficients: 0,677, $p=0,00$), kas liek pievērst uzmanību sporta pedagoga izvēlētai pieejai plānojot un vadot sporta nodarbības (skat. 25.attēlu).

25. attēls. Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: sporta skolotājs nespēj motivēt darboties.



Analizējot FGD rezultātus secināts, ka sporta pedagoga izvēlēta pedagoģiskā pieeja un fokuss mācību procesā ir kritiski svarīgi attiecībā uz skolēnu motivāciju būt fiziski aktīviem gan skolā, gan ārpus tās. FGD rezultāti uzrāda ciešu saistību starp skolēnu attieksmi pret sportu un viņu attieksmi un attiecībām ar sporta pedagogu. Visas 12 FGD izteikti parādīja, ka skolēniem sporta stundās salīdzinoši mazsvarīga ilgtermiņā ir pieejamā skolas sporta infrastruktūra, bet būtiska nozīme tiek piešķirta tam, cik elastīgs ir pedagogs attiecībā uz stundu saturu, skolēnu interesēm, skolēnu fiziskajām iespējām (un ierobežojumiem) un pedagoga spējai skolēnus motivēt. FGD rezultāti parāda ļoti plašu amplitūdu tam, cik dažādas ir pedagogu izvēlētas pieejas attiecībā uz stundu saturu un norisi (teorija, praktiskās prasmes (individuālās un komandas), motivēšanas sistēma, vērtēšanas pieeja u.c.). Skolēni augsti novērtēja tos sporta pedagogus, kuru primārais fokuss sporta stundās ir atbalsta sniegšana skolēniem noteiktu prasmju un zināšanu apgūšanai un, kuru izvēlēta prasmju vērtēšanas skala balstās nevis uz fizisko prasmju vērtēšanu pēc kvantitatīviem parametriem, bet uz skolēnu izrādītājiem centieniem apgūt noteiktas prasmes. Šāda pieeja motivē skolēnu interesi piedalīties sporta stundās.

Sk.1: Sports [skolā] ir tā kā dzīves skola, un mums viņš daudz vairāk kā sporta skolotājs, kurš var pateikt ne tikai par sportu, bet (...) apmācīt kaut ko personisku. Tas ir diezgan forši, ļoti saprotošs.

Sk.2: Labākais ir tas, ka sportā jau īsi nevar vērtēt, jo ļoti dažādi cilvēki. Bet tas, ka viņš [sporta pedagogs] panāk, ka pat tie, kas varbūt vispār nesporto ikdienā. Viņš panāk, ka tie sporto un dara. Un viņi vismaz tās divas reizes nedēļā izkustās, un viņš novērtē to! Tev nav jābūt labākajam sportistam skolā, lai tu tiktu pie [laba] vērtējuma, viņš vienkārši grib, lai tu kusties.

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

Tomēr lielākā daļa FGD dalībnieku uzsvēra normatīvu pārmērīgi lielo nozīmi sporta stundās. Kaut arī Valsts izglītības satura centra izstrādātais “Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas paraugs” sporta stundām vispārējās izglītības mācību iestādēs nosaka skolēniem apgūstamās zināšanas un prasmes, nevis vērtēšanas skalu šo prasmju apgūšanai, tomēr daļai sporta skolotāju izvēlēta pedagoģiskā pieeja joprojām balstās tieši uz skolēnu fizisko spēju novērtēšanu atbilstoši noteiktiem normatīviem, īpaši izteikti tas bija konstatējams mazākumtautības skolās (visās mazākumtautības skolās, kas piedalījās FGD).

FGD paustie viedokļi apliecina, ka ir skolas, kurās viss mācību process sportā tiek pakārtots vērtēšanai, nevis fizisko prasmju attīstībai.

Sk.1: *Es runāju ar skolotāju - priekš kam mēs nododam [kārtotam uz atzīmi] to florbolu un sporta veidus, kurus mums nevajadzēs, ar tādiem stingriem normatīviem. Viņa atbildēja, ka neko nevar mainīt. Nezinu, vai tā ir vai nē.*

Sk.2: *Jā, ir kaut kāda programma, kas ir jānodrošina. Tas nav skolotāja...*

Sk.3.: *Viņa varētu mums palīdzēt vairāk (...)Mums vieglāk ir nodot vingrošanu un puīšiem vieglāk ir futbolu, bet viņi nepalīdz nedz puīšiem, nedz arī mums.*

M: *Kā viņi varētu jums palīdzēt?*

Sk.3: *Mazliet vieglākus normatīvus likt.*

(Fragments no FGD ar 9. klases skolniecēm)

Apkopojot būtiskākos faktorus, ko skolēni norādīja FGD kā demotivējošus būt fiziski aktīvam sporta stundās, var uzskaitīt šādus: skolēnu interesēm neatbilstošu uzdevumu izvēle (vai arī skolēni neizprot/tiem nav izskaidrota veicamo uzdevumu lietderība); skolēniem nesaprotama/necaurspīdīga vērtēšanas sistēma, ierobežotas iespējas mainīt – uzlabot sniegumu un arī vērtējumu; konsultāciju trūkums; skolotāju balss paaugstināšana (lamāšanās); skolotāju atteikšanās vai nespēja demonstrēt un izskaidrot uzdevumu/sporta prasmju tehnisko izpildījumu, kā arī neiedziļināšanās skolēnu individuālajās vajadzībās un iespējās. Savukārt, kā pozitīvos faktorus skolēni min – uzdevumu veidu un sarežģītības pielāgošanu skolēnu reālajām iespējām atbilstoši pieejamajiem laika resursiem un bērnu fizioloģiskajām un psiholoģiskajām, emocionālajām iezīmēm.

2.7.3. SKOLĒNU SAJŪTAS PĒC FIZISKAJĀM AKTIVITĀTĒM SPORTA STUNDĀS

Raksturojot savas sajūtas pēc sporta stundām, skolēni primāri uzsver savas fiziskās sajūtas, retāk emocionālās. Fizisko sajūtu raksturojums tiek cieši saistīts ar fizisko slodzi sporta nodarbībā, dominējošs vairākums sajūtas raksturo kā sasvīšanu un nogurumu (vieglu, vidēju vai spēcīgu). Attieksme pret nogurumu kā pozitīvām vai negatīvām sajūtām būtiski atšķiras starp skolēniem, kuriem ir intensīva fiziskās slodze (entuziastiski aktīvie skolēni) arī ārpus skolas un fiziski neaktīvajiem skolēniem. Pirmie būtiski biežāk norāda, ka nogurums liecina par to, ka nodarbība bijusi kvalitatīva un nereti to saista ar tālāku pozitīvu efektu — “enerģijas pieplūdumu”, “labu sajūtu” u.c. Otrie, savukārt, norāda, ka liela fiziskā slodze sportā, pēc nodarbības raisa “slinkumu kaut ko darīt”, miegainību, slāpes u.c. negatīvas sajūtas (lietojot raksturojumus “karsts” “drausmīgi”, “apnicis”).

M: *Kā jūs jūtaties parasti pēc sporta stundām?*

Sk.1: *Slikti!*

Sk.2: *Normāli, īstenībā!*

Sk.3: *Tu izskaties kā bezpajumtnieks un tā ir problēma, īstenībā! Mums sporta stunda ir dienas vidū un tu izskaties pēc tās nesaprotami, slikti un tev vajag mācīties vēl trīs vai četras stundas.*

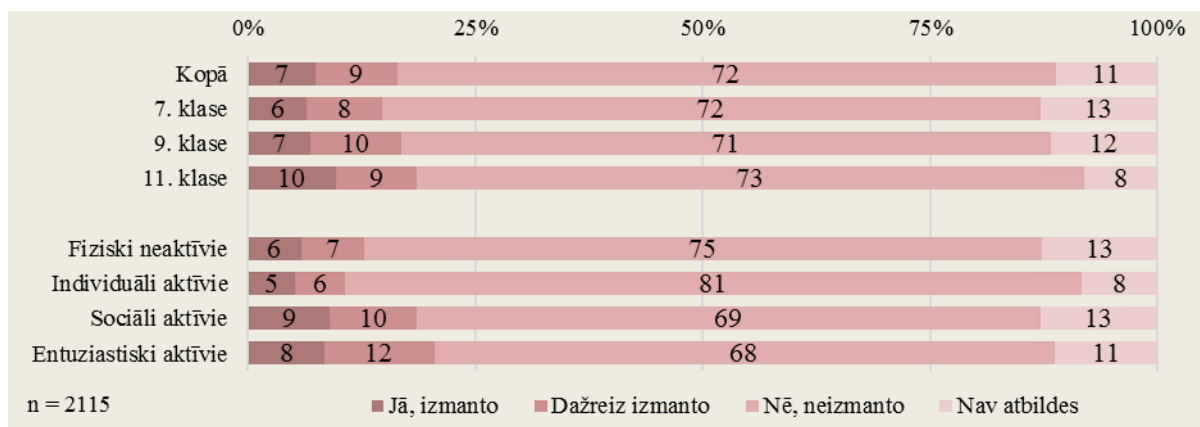
Sk.4: *Mēs esam sasvīdušas.*

Sk.5: *Tas ir pretīgi!*

(Fragments no FGD ar 9. klases meitenēm)

Svīšanu kā sajūtu minēja visi diskusiju dalībnieki, norādot to kā īpaši problemātisku tad, ja pēc sporta vēl turpinās mācības. Kaut arī visās skolās pie ģērbtuvēm ir arī dušas, tomēr to izmantošana, lai novērstu nepatīkamās sajūtas, nav izplatīts paradums vispārīgā skolēnu vidū – 72% skolēni norāda, ka nekad neizmanto dušu pēc sporta stundas (skat. 26. attēlu).

26. attēls. Skolēnu dušas izmantošanas paradumu īpatsvars.



FGD rezultāti uzrādīja, ka no 12 skolām, kur norisinājās FGD, 3 skolās dušas ir aizslēgtas un nav pieejamas. Tomēr arī tajās skolās, kur tās ir pieejamas, kā norāda skolēni, to skaits (vidēji divas līdz četras) ir nepietiekams, lai nodrošinātu katra skolēna iespējas noskaloties pēc sporta nodarbības. Bez šaurajām telpām ir arī citi iemesli, kādēļ dušas netiek izmantotas – tās ir atvērtas, t.i., nenodrošina slēgtu privāto telpu, kas konkrētajā vecuma posmā (7.-11.kl.) ir būtisks faktors psiholoģiskā komforta nodrošināšanā. Tāpat skolēni norāda uz to, ka dušu tehniskais stāvoklis ir neapmierinošs – izteikta kanalizācijas smaka, telpas nav vēdināmas (līdzīgi arī ģērbtuvēs), ūdens spiediens ir par zemu, lai nodrošinātu tā atbilstošu padevi, kad vienlaicīgi tiek lietotas visas dušas u.c. problēmas.

Dušas telpu problemātika iet roku rokā arī ar atbilstošu ģērbtuvju trūkumu – to platība neatbilst skolēnu skaitam, kas ģērbtuves izmanto. Kā norāda skolēni, sporta stundas parasti notiek divām vai vairāk klasēm kopā, līdz ar to vidējais skolēnu skaits, kuriem nepieciešamas ģērbtuves, ir 20-40 (atkarībā no skolas), tomēr kopumā ģērbtuves konkrētajā laikā izmanto divreiz vairāk skolēnu – ne tikai tās klases, kurām nodarbības beidzas, bet arī tās, kurām sports ir nākamā nodarbība. Atbilstošu dušu un ģērbtuvju pieejamība būtiski ietekmē skolēnu personīgo higiēnu un labsajūtu kopumā pēc sporta stundām. Ierobežotas iespējas nomazgāties un sakārtot savu ārējo izskatu pēc sporta stundas ir arī viens no minētajiem iemesliem sporta stundu neapmeklēšanai, kas ir vienlīdz aktuāls dažādās klašu grupās. Turklāt arī īsais starpbrīžu garums apgrūtina skolēnu iespējas laikā pārgērbties – tikai mazāk nekā puse skolēnu atzīst, ka viņiem nav problēmu pārgērbties pēc sporta stundas.

Līdz ar to jāsecina, ka neskatoties uz to, ka skolās intensīvi izvietota informācija par roku mazgāšanu un ikdienas higiēnas nepieciešamību (piemēram, labierīcībās), tomēr higiēnas ievērošana un tās pieejamības nodrošināšana pēc palielinātas fiziskās slodzes sporta nodarbībās skolās ir atstāta novārtā un kopumā netiek veicināta. Jāatzīst, ka šī nav tikai šodienas skolu problēma – jau paaudzēs skolēniem netiek veidots un attīstīts paradums nomazgāties/noskaloties pēc palielinātas fiziskas slodzes. Vienlaikus jānorāda uz sporta skolu un citu ārpus skolu un interešu izglītības iestāžu sporta jomā pozitīvo piemēru, kuru audzēkņiem personiskās higiēnas kultūras ieradumi ir izveidoti un tiek praktizēti arī pēc sporta nodarbībām skolā, īpaši vecāko klašu zēnu vidū.

Skolēnu emocionālās sajūtas un noskaņojums ir cieši saistīts gan ar attiecībām ar sporta pedagogu, gan ar skolēnu savstarpējām attiecībām. Skolēnu savstarpējās attiecības vistiešāk izpaužas sporta nodarbībās veicamajos sporta uzdevumos. Komandas sporta veidi ir tie uzdevumi, kas visbiežāk tiek minēti FGD, tomēr skolēnu attieksme pret tiem ir visai atšķirīga, to ietekmē ne tikai skolēna vecums (klašu grupa) un dzimums, bet arī katra skolēna individuālā uztvere. Viena daļa skolēnu komandas sporta spēles vērtē kā pozitīvas sajūtas radošas. Savukārt, daļa skolēnu, gluži pretēji, norāda uz savstarpējo sacensību kā uz negatīvu

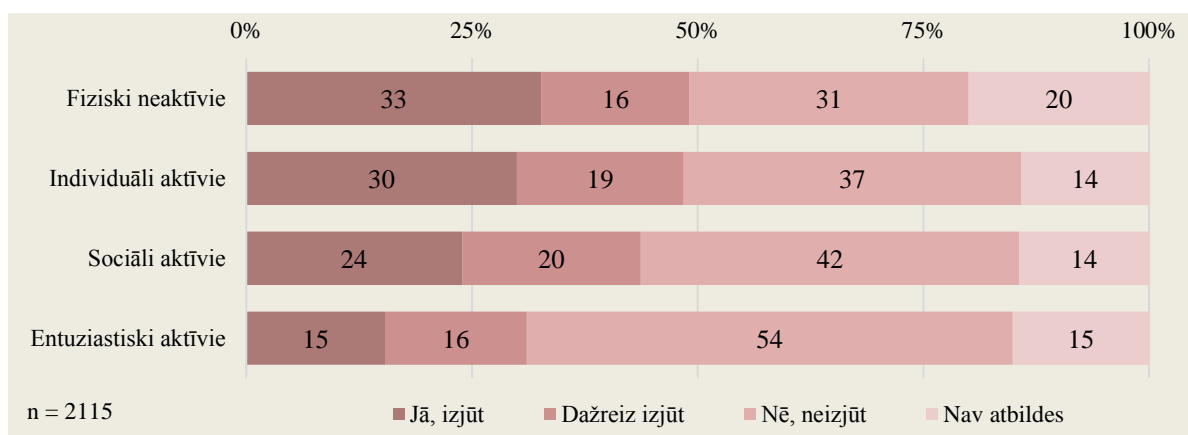
aspektu, kas raisa saasinājumus un pārmetumus vienam pret otru, īpaši ja skolēnu sportiskās zināšanas un prasmes būtiski atšķiras (vizizteiktāk starp tiem, kas ārpus skolas trenējas noteiktā sporta veidā un tiem, kam nav šādu papildu treniņu). Arī individuālajā līmenī, skolēni norāda uz paaugstinātu emocionālo stresu, ko rada individuālā atbildība komandas kopējā rezultāta nodrošināšanā.

Sk: *Es laikam jūtos komfortablāk individuālajās ieskaitēs, atlētiskajās, jo, pirmkārt, tie pāriet ātrāk, otrkārt, ar savām darbībām tu nevari slikti iespaidot citus komandas biedrus, jo, piemēram, es esmu ļoti vājš sportists komandu spēlēs. Kas attiecas par garstāvokli pēc treniņiem, izejot no zāles tu saproti, ka - "jā, es ielaidu bumbu vārtos, komanda dabūs mazāku vērtējumu tādēļ". Tas ir žēl, nepatīkami, slikti. Bet, kad esi viens, tev pasaka "ej, palēk ar lecamauklu". Tu ej, palēk, cik varēji, tik palēkāji, tik arī saņēmi vērtējumu. Ja palīki bēdīgs, aizgāji mājās un trenējies, pārliec, tad viss kārtībā.*

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

Aptaujas rezultāti uzrāda, ka ceturtda daļa skolēnu (24%) vienmēr izjūt uztraukumu, piedaloties stafetēs vai sporta spēļu sacensībās starp komandām, bet aptuveni piektā daļa to izjūt dažreiz (18%). Biežāk šis ir stresa iemesls fiziski neaktīviem skolēniem, būtiski mazāk (15%) entuziastiski aktīviem skolēniem (skat. 27. attēlu).

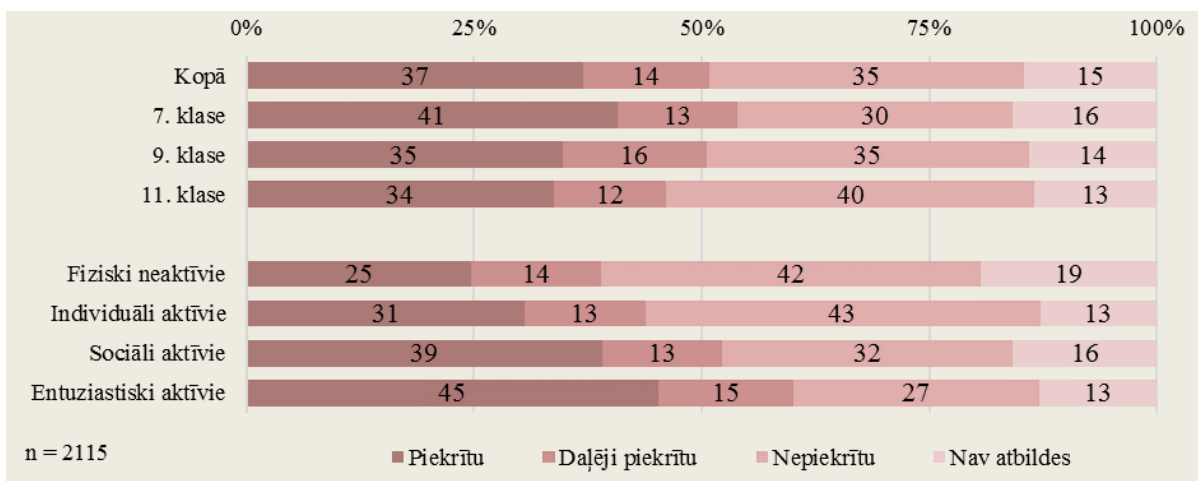
27. attēls. Skolēnu vērtējuma īpatsvars par to, vai viņi jūt uztraukumu, piedaloties stafetēs vai sporta spēļu sacensībās starp komandām sporta stundā.



2.7.4. VĒRTĒJUMA IETEKME UZ SKOLĒNU MOTIVĀCIJU PIEDALĪTIES VAI NEPIEDALĪTIES SPORTA NODARBĪBĀS SKOLĀ

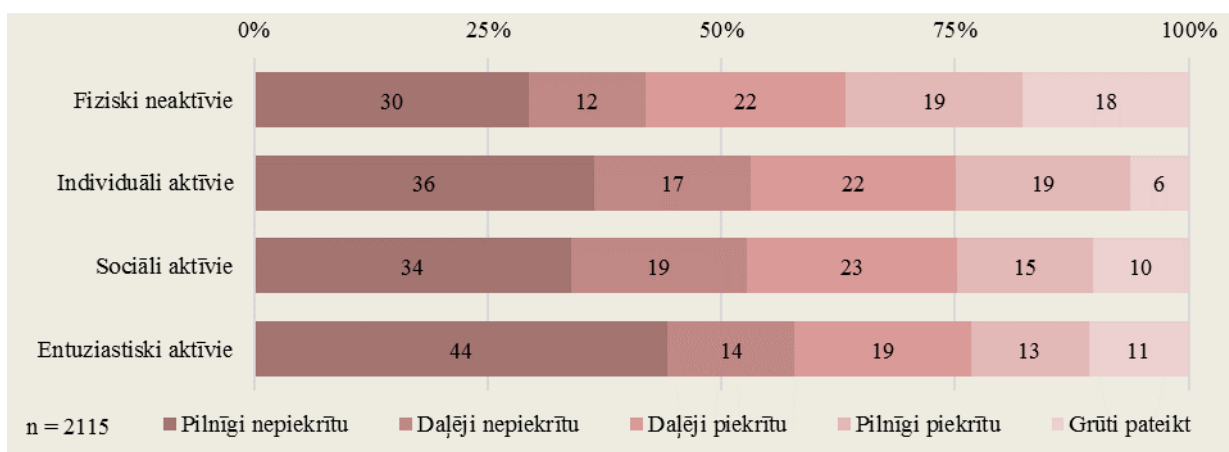
Skolēnu viedokļi par to, ka sporta stundā ir nepieciešamas atzīmes, ir vienmērīgi sadalīti – trešdaļa uzskata, ka tas ir nepieciešams (37%), trešdaļa, ka nav (35%), 14% norāda, ka dažreiz, un vēl 15% nesniedz atbildi. Jaunāko klašu skolēni biežāk (54%) nekā vecāko klašu skolēni (46%) norāda, ka atzīmes būtu nepieciešamas vismaz dažreiz. Pastāv būtiskas atšķirības starp segmentiem – tikai ceturtda daļa (25%) fiziski neaktīvo skolēnu norāda, ka vēlas sporta stundās atzīmes, kamēr entuziastiski aktīvo skolēnu segmentā atzīmju likšanu atbalsta 45% (skat. 28. attēlu).

28. attēls. Skolēnu piekrišanas īpatsvars, ka sporta stundās ir nepieciešamas atzīmes.



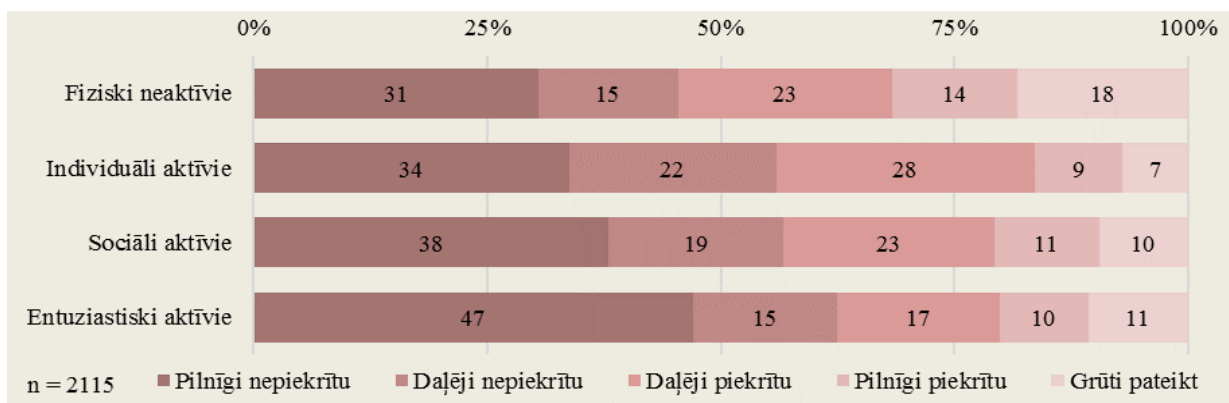
Nevēlēšanās saņemt vērtējumu kā iemeslu sporta stundu neapmeklēšanai norādīja 37% skolēnu (skat. 33. attēlu). Turklāt skolēnu viedokļi par nevēlēšanos saņemt vērtējumu korelē ar prasībām sporta stundās. Trešdaļa skolēnu norāda, ka sporta stundu prasības ir pārāk augstas (33%), biežāk šādu viedokli pauž (vai atzīst, ka ir grūti pateikt) fiziski neaktīvie skolēni (46% nepiekrīt šim apgalvojumam) (skat. 29. attēlu).

29. attēls. Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: nevēlēšanās saņemt vērtējumu.



Korelācija starp apgalvojumiem par vērtējumu norāda uz to, ka aptuveni trešo daļu skolēnu motivāciju sporta stundu apmeklēšanai ietekmē sporta stundu prasības un no tām izrietošās atzīmes, ko iespaido nevēlēšanās, ka skolēnu spējas tiek salīdzinātas ar klasesbiedriem.

30. attēls. Skolēnu iemesls neapmeklēt sporta stundas: sporta stundu prasības ir pārāk augstas.



FGD skolēni nepieciešamību atteikties no fizisko prasmju vērtējuma sporta stundās pamatoja ar to, ka noteiktu normatīvu piemērošana visiem skolēniem, neņemot vērā katra individuālās fizioloģijās, psiholoģiskās un emocionālās vajadzības nav pareizi, tas rada psiholoģisko diskomfortu un arī nepatiku pret sportu. Uz šādu nepieciešamību norādīja visu trīs klašu grupu un abu dzimumu skolēni.

Sk.: Atšķirībā no matemātikas vai ķīmijas, tu nevari uzrādīt savu rezultātu [atbilstoši normatīviem], jo tas ir atkarīgs no tava svara un fiziskā stāvokļa. Fizikā vai matemātikā tu vari iet uz konsultāciju un kaut ko uzzināt. Sporta stundā tev liek atzīmes un viss.

(Fragments no FGD ar 7. klases zēniem)

Sk.1: Man šķiet, ka normatīvi ir pārāk grūti. Kādi cilvēki nodarbojas ar sportu – viņiem ir desmitnieki. Kāds nevar darīt kaut ko īpašu un... Piemēram, es nevaru skriet, tādēļ man ir sliktas atzīmes. Un tas man visu sabojā.

Sk.2: Man basketbols un volejbols: man arī ir sliktas atzīmes. Un ko es varu padarīt? Un tu neko nevari padarīt, jo skolotāja saka, ka tev jānoliek tas - gan basketbols, gan futbols, gan volejbols, bet ja tev nesanāk, viņa teiks, ka tev vajag. Tu nevari sevi mainīt, tādēļ...

Sk.3: Mums pat ir zēni, kuriem ir problēmas nodot normatīvus, kurus mums uzdod. Protams, mums ir atsevišķa tabula meitenēm un zēniem, bet zēniem uz to 10 [ballu vērtējumā] vajag trīs vai četras reizes mēģināt, lai tas sanāktu.

(Fragments no FGD ar 7. klases meitenēm)

Tomēr vienlaikus, skolēni arī atzina, ka, ja vērtējuma nebūs, tad stundu apmeklētība būšot pavisam zema. Kas apliecina, ka skolēnu motivācija daudzos gadījumos ir ārēji stimulēta un iztrūkst iekšējo stimulu būt fiziski aktīvam, kas ir nepieciešams, lai fiziskās aktivitātes izveidotos par regulāru ikdienas dzīvesveida sastāvdaļu.

NODAĻAS SECINĀJUMI

Individuālie un sociālie motivējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- Skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm kopumā vērtējama kā pozitīva. To sekmē aktīva laika pavadīšana ar draugiem, iespēja regulēt savu svaru un fizisko aktivitāšu nozīme pašsajūtas uzlabošanā.
- Liela ietekme uz skolēnu fizisko aktivitāšu paradumu veidošanos ir vecākiem - ģimenēs, kurās vecāki paši regulāri ir fiziski aktīvi vai stimulē skolēnus tādiem būt, skolēnu iesaiste fiziskajās aktivitātēs ir augstāka.
- Arī vienaudžu, draugu fiziskajai aktivitātei un attieksmei pret to ir liela ietekme skolēnu motivācijā būt fiziski aktīviem.

Individuālie un sociālie kavējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- Skolēnu fizisko aktivitāti kavē skolēnu pašmotivācijas trūkums, piemēram, grūtības piecelties agrāk no rītiem, lai veiktu fiziskās aktivitātes.
- Skolēna vēlme un motivācija būt fiziski aktīviem ir zema vidē, kurā sastopams mobings no vienaudžu puses.
- Skolēnu fizisko aktivitāti kavē arī liels skolā uzdoto mājas darbu apjoms, kā rezultātā neatliek laika fizisko aktivitāšu veikšanai.
- Pozitīva uzmundrinājuma trūkums no vecākiem, mācību priekšmetu rezultātu prioritizēšana pār sportiskajām aktivitātēm gan no vecāku, gan skolotāju puses negatīvi ietekmē skolēnu attieksmi pret fizisko aktivitāšu nepieciešamību.

- Viedierīču izmantošanu starpbrīžu laikā skolēni izvēlas biežāk kā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Palielinoties skolēnu vecumam, palielinās ar viedierīču izmantošanas biežums starpbrīžu laikā.
- Dinamisko paužu nepietiekamība pamatskolas un vidusskolas vecuma posmā, organizētu izkustēšanās aktivitāšu trūkums mācību stundu un starpbrīžu laikā.
- Sporta stundu kavēšanas būtiskākie iemesli ir nepieciešamība sagatavoties citām mācību stundām, veselības problēmas, neinteresants vai skolēnu individuālajām spējām nepiemērots stundu saturs, skolotāju nespēja motivēt skolēnus, nevēlēšanās tikt salīdzinātam ar citiem fiziskās sagatavotības ziņā, pārmērīgas prasības sporta stundās, individuālo spēju un ierobežojumu ignorēšana.
- Dušu nepieejamība, to nepietiekošs skaits un tehniskais stāvoklis kavē skolēnus apmeklēt sporta nodarbības un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm skolā.
- Skolēnu pārvietošanos uz un no skolas fiziski aktīvā veidā (kājām vai ar velosipēdu) primāri ietekmē attālums no dzīvesvietas līdz skolai – jo tālāk, jo lielāks skolēnu skaits nokļūšanai izmanto transporta līdzekļus. Salīdzinoši daudz ir skolēnu, kas izvēlas doties uz skolu ar transporta līdzekli, jo tā ir ērtāk un vieglāk.
- Iespējas fiziski aktīvā veidā doties uz/no skolas ietekmē neatbilstoša infrastruktūra (nav ceļiņu, gājēju ietvju), kā arī sarežģīta un intensīva transporta kustība.

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai pretstatīti identificētajiem šķēršļiem, tādēļ viena rekomendācija ietver problēmas risinājumu vairākos secinājumos ietvertiem elementiem.

- Liela nozīme skolēnu motivēšanā būt fiziski aktīviem un kavējošo faktoru mazināšanai ir izpratnes un informētības palielināšanai par fizisko aktivitāšu nozīmi veselības uzlabošanai un citiem pozitīvajiem ieguvumiem. Nepieciešams informēt gan skolēnus, gan vecākus, tai skaitā par dažādām iespējām būt fiziski aktīviem – gan skolā, gan ārpus tās.
- Būtiska ir individuāla pieeja, īpaši mazkustīgo skolēnu motivēšanai, no pedagogu puses – gan iekļaujot dinamiskās pauzes mācību stundu procesā, gan veicinot elastīgāku pieeju sporta stundu organizēšanai un skolēnu vērtēšanai tajās.
- Skolās, kur sporta pedagogu fokuss primāri ir skolēnu fizisko prasību novērtēšana atbilstoši skolotāja noteiktajiem normatīviem, skolēnu motivācija piedalīties sporta stundās ir zemāka, nekā skolās, kur pedagoga primārais fokuss ir skolēnu motivēšana fiziskajai attīstībai. Aktuāls ir jautājums par sporta skolotāju izvēlēto pedagogisko pieeju sporta nodarbībās, kurai būtu jāveicina skolēnu interese par aktīvu un veselīgu dzīvesveidu.

3. SKOLU FIZISKĀS VIDES NOZĪME SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ

Lai novērtētu skolās esošās fiziskās vides nodrošinājumu, stāvokli un pieejamību, kā arī to, kādā mērā un veidā šo vidi izmanto skolēni no mācībām brīvajā laikā, Pētījuma ietvaros tika veikts fiziskās vides un skolēnu aktivitātes novērojums, izmantojot *SOPLAY* metodi (metodoloģijas aprakstu skatīt 1.nodaļā). Turpinājumā sniegts būtiskāko novērojumu rezultātu apraksts un analīze, ņemot vērā, ka Pētījumā ir atspoguļota situācija, kāda tā bija nejauši atlasītajās skolās Pētījuma procesa laikā (t.i., 2019.gada maijā, kad tika veikti novērojumi un piefiksēta situācija katrā skolā vienas dienas ietvaros).

Fiziskā vide Pētījuma kontekstā ir fiziskām aktivitātēm adaptētas zonas skolu iekštelpās un āra laukumi skolas teritorijā. Skolēnu aktivitāte šajās zonās tika novērota trīs laika posmos – pirms mācību procesa, pusdienu pārtraukumu laikā un pēc mācību procesa. Tāpat tika analizēts skolēnu sniegtais viedoklis par skolu infrastruktūru, tās pieejamību un organizētām fiziskās aktivitātes nodarbībām. Dati par fizisko vidi iegūti, izmantojot *SOPLAY* novērošanas protokolus, skolēnu aptaujas rezultātus un FGD rezultātus (skat. metodoloģijas aprakstu 1.nodaļā).

Šajā nodaļā apskatīta un analizēta šāda novērojums un ar citām metodēm iegūtā informācija: skolu fiziskās vides raksturojums un novērtējums, skolēnu fiziskās aktivitātes novērojumi un tendenču novērtējums, nosakot, kādas iespējas ir pieejamas skolēniem fiziskās vides nodrošinājuma ziņā, un analizējot, kas motivē vai kavē skolēnus šīs iespējas izmantot.

3.1. SKOLU FIZISKĀS VIDES RAKSTUROJUMS

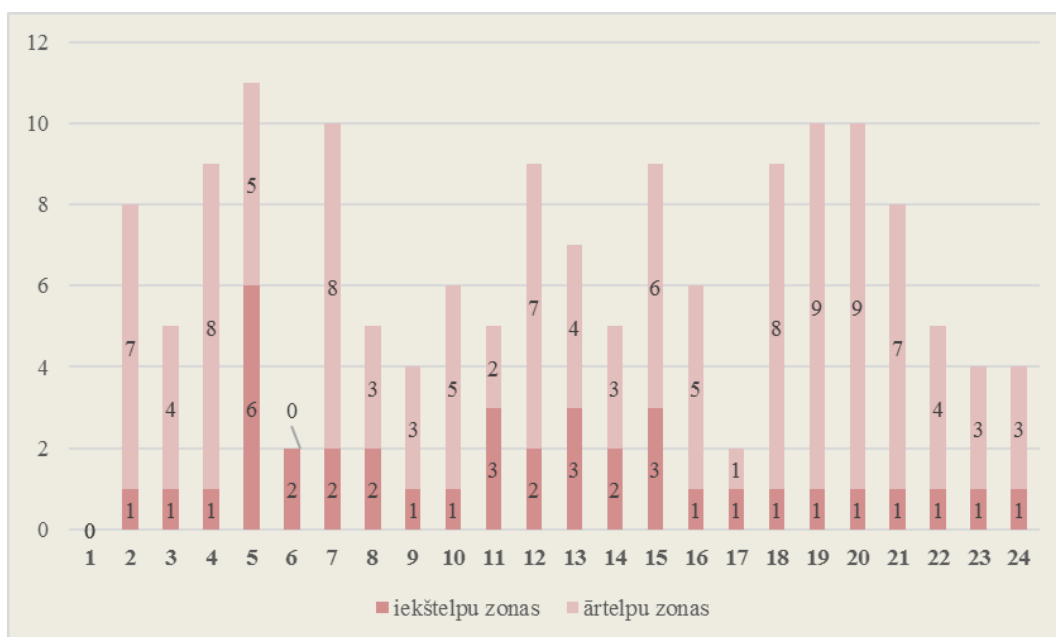
3.1.1. KOPĒJAIS NOVĒROTO SKOLU FIZISKĀS VIDES RAKSTUROJUMS

Fiziskām aktivitātēm piemēroto zonu skaits (gan skolu iekštelpās, gan ārā) novērotajās 24 skolās variēja no 11 līdz divām zonām, vidēji tās bija 6,5 zonas, tomēr biežāk – katrā piektajā skolā – bija novērojamas piecas zonas. Iekštelpās gandrīz visās skolās bija sporta zāle, trīs skolās bija arī trenāžieru zāle, baseins – tikai vienā skolā, un septiņās skolās bija cita veida iekštelpu zonas – daudzfunkcionālas telpas, deju zāles, u.c. Attiecīgi arī skolā, kurā bija visvairāk zonu, bija arī vislielākais iekštelpu zonu skaits (sešas) tomēr kopumā novērotajās skolās vairāk zonu fiksētas ārtelpās, kas pamatā bija dažādi āra laukumi (futbola laukumi, basketbola laukumi u.c.), spēļu laukumi un dažādas sporta zonas (tāllēkšanas, vingrošanas zonas, skrejceļiņš, lodes grūšanas zona u.tml.). Lielākais ārtelpu zonu skaits skolās bija deviņas, mazākais – nulle (skat. 31. attēlu). Pētījuma laikā skolā Nr.1 notika rekonstrukcija, tādēļ šī iemesla dēļ netika novērotas zonas fizisko aktivitāšu veikšanai. Skolas Nr.6 ģeogrāfiskās atrašanās vietas dēļ, skolai nav iespējams izveidot āra zonas fizisko aktivitāšu veikšanai.

Izņemot skolu Nr.1, pārējās 23 skolās kā iekštelpu zona fiksēta sporta zāle, kurā dažādā skaitā un konfigurācijā pieejami laukumi un aprīkojums basketbola, futbola, volejbola, florbola u.c. sporta spēļu aktivitāšu veikšanai, kā arī vingrošanas iekārtas u.c. aprīkojums. Savukārt no āra fizisko aktivitāšu zonām novērotajās skolās visbiežāk fiksēti dažādi laukumi – 19 skolās futbola laukums, 12 skolās – basketbola laukums, piecās skolās – volejbola laukums. Salīdzinoši bieži – 12 skolās – fiksēti arī vieglatlētikas sektori un āra vingrošanas rīku laukumi, savukārt 13 skolās fiksētas dažādas brīvās āra zonas, kuras tiek izmantotas

dažādām aktivitātēm. Novērojumu laikā tika fiksēti arī dažādi iekštelpu un ārtelpu zonu uzlabojumi, kas bija skaita un kvalitātes ziņā atšķirīgi starp novērotajām skolām.

31. attēls. Iekštelpu un ārtelpu zonu skaita salīdzinājums (24 novērotajās skolās, skolas apzīmētas ar numuriem 1-24).



3.1.2. FIZISKO AKTIVITĀŠU ZONU TEHNISKAIS NODROŠINĀJUMS (LAUKUMI, APRĪKOJUMS, INVENTĀRS U.TML.)

Novērojumu laikā fiksēts, ka aprīkojums un inventārs, dažādi laukumu apzīmējumi un iekārtojums, un citi fizisko aktivitāšu zonu uzlabojumi novērotajās skolās ir atšķirīgi – lielā amplitūdā variē gan to skaits, gan kvalitāte un piemērotība drošu fizisko aktivitāšu veikšanai skolēniem. Pēc *SOPLAY* metodikas, novērojumos tika fiksēti šādi fiziskām aktivitātēm piemērotu zonu uzlabojumi:

- Galda spēles (galda teniss, novuss).
- Basketbola grozi.
- Futbola vārti.
- Florbola vārti.
- Basketbola puslaukumi.
- Sienas bumbas laukumi.
- Volejbola laukumi.
- Kāpšanas iekārtas.
- Vingrošanas iekārtas / trenāžieri.
- Tenisa laukumi.
- Cits (klasītes, skrejceliņš, baleta stienis u.c.).

Gandrīz visās skolās, izņemot skolu Nr. 1, novēroti tādi uzlabojumi tehniskajā nodrošinājumā (gan iekšējās, gan ārējās) kā basketbola grozi un basketbola puslaukumi, 22 skolās fiksēti futbola vārti, 21 skolā – volejbola laukumi, 19 skolās – vingrošanas iekārtas, 18 skolās – kāpšanas iekārtas. Pārējie uzlabojumi fiksēti mazākā skaitā skolu, piemēram, galda spēles – četrās skolās, tenisa laukums – divās skolās.

Taču jāmin, ka kopējais novērojumos fiksētais uzlabojumu skaits (tika skaitīts katra veida uzlabojums atsevišķi, piemēram, cik ir basketbola grozi, cik – kāpšanas iekārtas u.tml.)

starp skolām bija ļoti atšķirīgs. Visbiežāk skolās novērota ļoti liela skaitliskā atšķirība tādiem uzlabojumiem kā basketbola grozi, kāpšanas iekārtas, vingrošanas iekārtas / trenāžieri.

No fiksētā pēc *SOPLAY* metodikas, var secināt, ka pastāv saistība starp fizisko aktivitāšu zonu skaitu skolās un tajās esošo uzlabojumu skaitu – jo vairāk zonu, jo kopumā vairāk uzlabojumu, tomēr tas nav fiksēts 100% gadījumu. Piemēram, vairākās skolās ar piecām zonām uzlabojumu skaits bija lielāks, nekā skolās ar deviņām un vairāk zonām. Vismazāk uzlabojumu bija tādās skolās, kurās zonu skaits bija no divām līdz četrām. Uzlabojumu un pieejamā tehniskā nodrošinājuma skaitlisko atšķirību pamatā nav noteicošais tas, kādā reģionā konkrētās skolas atrodas (Rīga, Republikas pilsēta, novada centrs, lauku teritorija).

3.1.3. SKOLU FIZISKĀ VIDE IEKŠTELPĀS

No 24 novērotajām skolām 23 skolās kā iekštelpu zona fiziskām aktivitātēm fiksēta **sporta zāle**. Līdz ar to arī uzlabojumi, kas novēroti gandrīz visās skolās, bija basketbola grozi, basketbola puslaukumi, futbola, florbola vai citi vārti u.tml. aprīkojums, kas var tikt nodrošināts sporta zālēs. Kopumā dažādās skaitliskās konfigurācijās sporta zālēs fiksēti:

- Basketbola vairogi pie sienām.
- Basketbola grozi.
- Transformējami volejbola tīkli.
- Transformējami futbola, florbola un/vai handbola vārti.
- Stacionāras vingrošanas sienas.
- Pārvietojami vingrošanas soli.
- Tribīnes.
- Kāpšanas siena.

Tāpat sporta zālēs bija zonējumu pārklājums, kas norādīja uz iespēju spēlēt dažādas sporta spēles. Savukārt cits sporta inventārs novērojumu laikā atradās sporta zāles noliktavās, lai netraucētu fiziskām aktivitātēm sporta stundās vai ārpus tām. Citi iekštelpu zonējumi (galda tenisa zona, novusa spēles zona, trenāžieru zāle, baseins, deju zāle, mansarda telpa, modificēts zīmējums uz grīdas "klasītes", džudo zāle, skrejceļiņa sektors) novēroti tikai atsevišķās skolās.

Turpinājumā raksturoti vairāki **pozitīvi piemēri**, kas fiksēti skolu iekštelpu fiziskajā vidē un tās tehniskajā nodrošinājumā, norādot tās skolas, kuras, pēc pētnieku vērtējuma novērojumu laikā bija ar salīdzinoši sakoptyāku un pilnvērtīgāk nodrošinātu fizisko vidi:

Skola Nr.2 – sporta zāle bija gaiša, plaša, ar zonējumu pārklājumu. Sporta zālē bija tribīnes, līdz ar to skolai iespējams fizisko vidi izmantot skolēnu un pilsētas sporta pasākumu organizēšanā ar skatītāju līdzdalību. Sporta zālē bija iespējams vienlaicīgi nodarboties ar sporta spēlēm, vispusīgo fizisko sagatavotību, bija modificēta trenāžieru zāle.

Skola Nr.4 – bija pieejama daudzfunkcionāla sporta zāle ar dažādu zonējumu pārklājumu. Skolas administrācija veikusi inovatīvu risinājumu sākumskolas iekštelpu zonā: pie sienas, starp logu ailēm novietota stanga, uz kuras piestiprinātas dažāda garuma un biezuma lentes. Sākumskolas skolēni to izmanto pīņu pīšanai. Tā tiek nodarbinātas mazās muskuļu grupas rokām. Uz grīdas bija novietots paklājs ar "modificētām klasītēm".

Skola Nr.11 – līdzīgi kā skolā Nr.2 bija moderna, plaša sporta zāle ar vairākiem zonējumu pārklājumiem, vingrošanas un kāpšanas iekārtām un tribīnēm. Sīkais sporta inventārs (dažādas sporta spēļu bumbas, barjeras u.c. inventārs) novietots skolēniem pieejamā vietā, līdz ar to izmantojamas arī ārpus mācību procesa. Zālē bija "kāpšanas siena", kuru var izmantot tikai skolotāja klātbūtnē. Skolas

bēniņu daļā izveidota daudzfunkcionāla telpa, kurā ir tenisa galds, baleta nodarbību inventārs (atbalsta stanga, spogulis).

Skola Nr. 19 – pieejama daudzfunkcionāla sporta zāle ar dažādu zonējumu pārklājumu. Zālē ir starpsiena, kura pārdala zāli divās daļās, līdz ar to var netraucēti vadīt mācību procesu un citas fiziskās aktivitātes. Inventārs ir atbilstoša tehniskajā stāvoklī.

Pētījuma laikā tika novērotas arī **negatīvas tendences iekštelpās**, kas raksturotas turpinājumā. Tās pētnieku vērtējumā norāda uz tādu skolu fizisko vidi, kas ir mazāk piemērota skolēnu fizisko aktivitāšu veicināšanai:

Skola Nr.1 – iekštelpās bija novietoti tenisa un novusa galdi, bet to izmantošana praktiski bija neiespējama un sarežģīta. Skolas administrācija atsaucās uz negadījumu situācijām, kuru laikā skolēni guva traumas. Tā rezultātā fiziskās vides un tajā esošā aprīkojuma izmantošana tiek ierobežota.

Skola Nr.9 – sporta zāle bija sliktā tehniskā stāvoklī, inventārs nolietots. Skolas administrācija esošo situāciju izskaidroja ar to, ka skola tiks reorganizēta un pāries uz citām telpām. Analoga situācija tika novērota arī **skolā Nr.24**.

Skola Nr.10 – pie sporta zāles redzētais tenisa galds netiek izmantots, jo bijuši nelaimes gadījumi, kuru rezultātā skolēni guvuši traumas ar novusa kiju vai tenisa raketi. **Skolā Nr.15** novusa galds ir pieejams izmantošanai tikai tad, ja "skolēni labi uzvedas".

Negatīvās tendences novērotas galvenokārt tajos gadījumos, kad skolās notika remonts vai reorganizācija, līdz ar to, šīs tendences nevar uzskatīt par ikdienas praksi, un vērtēt, neņemot vērā konkrētos apstākļus Pētījuma laikā.

3.1.4. SKOLU FIZISKĀ VIDE ĀRTELPĀS

Bērnu fiziskai attīstībai ir svarīga ne tikai fiziskā vide iekštelpās, bet arī kopējā infrastruktūra un fiziskā vide āra laukumos skolas teritorijā. Skolēnu fiziskās aktivitātes ir iespējamas jebkuros laikapstākļos, ja tam ir radīti atbilstoši skolas fiziskās vides apstākļi. No 24 skolām tikai divās skolās novērojums āra zonējumos netika veikts. Tam bija objektīvi apstākļi – **Skolā Nr.1** notika āra laukuma rekonstrukcijas darbi un **Skolā Nr.6** nav āra laukumu skolas ģeogrāfiskās atrašanās vietas dēļ.

Lielākais fiksētais ārtelpu zonu skaits novērotajās skolās bija deviņas, mazākais – viena. Pamatā tie bija dažādi āra laukumi (kas variēja skaitā no viena līdz septiņiem vienā skolā), arī spēllaukumi (viens līdz trīs) un dažādas citas āra fizisko aktivitāšu zonas. Turpinājumā sniegts mazliet detalizētāks fiksēto ārtelpu fizisko aktivitāšu zonu raksturojums un biežums novērotajās skolās:

- 12 skolās (50%) fiksēti basketbola laukumi ar mākslīgo zāles, gumijas vai asfalta segumu;
- 19 skolās (79%) novēroti dažāda izmēra futbola laukumi, kuros bija dabīgais zālāja klājums, taču vērojami arī mākslīgās zāles klājumi;
- piecās skolās (21%) fiksēti volejbola laukumi ar asfalta segumu;
- 12 skolās (50%) – vieglatlētikas sektori ar tāllēkšanas bedri un skrejceļiem, kuru segums biežāk bija no mākslīgās gumijas, taču novērtos arī asfalta segums;
- 12 skolās (50%) fiksēti āra vingrošanas rīku laukumi ar dažādām konstrukcijām, bet āra trenāžieru zona bija tikai vienā skolā;
- astoņās skolās (33%) novērotas dažādas rotaļu konstrukciju zonas. Šos zonējumus jāatzīmē kā aktuālu novitāti pie skolām. Arvien vairāk Latvijas skolās āra laukumos tiek izveidotas rotaļu konstrukciju, ielu vingrošanas rīku un āra trenāžieru zonas;

- 13 skolās (54%) novērotas brīvas āra zonas ar dažādiem klājumiem (zālājs, asfalts);
- septiņās skolās (29%) fiksētas iepriekš neminētas fizisko aktivitāšu zonas, piemēram, skeitparka rampa, velotrases zona, skvoša zona, florbola laukums.

Turpinājumā raksturoti vairāki **pozitīvi piemēri**, kas fiksēti skolu ārtelpu fiziskajā vidē un tās tehniskajā nodrošinājumā:

Skolā Nr.4 – āra laukumi ar astoņām fiziskās aktivitātes zonām bija ļoti labā tehniskā stāvoklī. Pie skolas, speciāli iekārtotā āra laukumā, iespējams nodarboties ar skvošu. Sporta skolotājs pielāgojis skolas iekšpagalma daļu florbola mini laukumam.

Skolā Nr.12 – āra sporta kompleksā bija septiņas zonas, kuras tika izmantotas arī ārpus mācību procesa. Zonu stāvoklis bija labs. Pusdienu pārtraukumos zonas uzraudzīja vairāki skolotāji vienlaicīgi, pēc mācību procesa zonas netika uzraudzītas.

Skolā Nr.19 – bija plašs āra laukums, kurā atradās deviņas fizisko aktivitāšu zonas dažādām fiziskām aktivitātēm. Piecās no tām novēroti skolēni, kuri veica fiziskas aktivitātes. Āra zonas bija labā stāvoklī, tās pieejamas jebkuram interesentam, neatkarīgi no tā, vai ir konkrētās skolas skolēns.

Skolā Nr.24 – āra zonā bija izveidota mācību klases zona, kurā labos laika apstākļos notiek mācību stundas.

Pētījuma laikā **negatīvas tendences** novērotas āra laukumu tehniskajā stāvoklī. Tas ir saistīts gan ar izglītības iestāžu reorganizācijas procesu valstī, gan skolu renovācijas un plānotiem remonta darbiem.

Skolā Nr.2, kurā ir pieejams āra sporta komplekss ar septiņām dažādām fiziskās aktivitātes zonām, tas netika izmantots skolēnu brīvajā laikā pirms, pēc vai starp mācību stundām. Starpbrīdī skolotāji jaunāko klašu skolēnus veda uz ābeļdārzu, kurā organizēti un uzraudzībā notiek dažādas kustību rotaļas. Taču jāatzīmē, ka tā nebija droša vide fiziskām aktivitātēm. Koku zari, stumbri var traumēt ikvienu skolēnu aktīvas kustības laikā.

Skolā Nr.3, kas atrodas meža zonā, futbola laukums bija kritiskā stāvoklī. Nepiemērots pamatnes klājums, inventārs un nožogojums bija tehniski neizmantojams. Skolas administrācija kā attaisnojumu minēja remonta darbus vasaras periodā. Neskatoties uz zonu slikto stāvokli, tajās novēroti skolēni, kuri nodarbojās ar fiziskajām aktivitātēm.

Skolā Nr.9 – āra laukumu raksturojums bija līdzīgs. Mini futbola laukums ar bedrēm, inventārs nolietots. Skrejceļņa sektors atrodas uz asfalta klājuma.

Skolā Nr.10 – āra vingrošanas rīki bija veci, sarūsējuši, taču uz tiem tika novēroti skolēni.

Skolā Nr. 18 – neskatoties uz to, ka skolai bija astoņas āra zonas, skolēni novēroti tikai skeitparka daļā.

Skolā Nr.23 – āra laukumu zonas bija asfaltēti laukumi (neapriekoti), kuros skolēni atradās ārpus mācību stundām. Tam ir objektīvs skaidrojums, jo skola atradās pagaidu ēkā un plānoja pāriet uz citām telpām, jo norisinājās skolas reorganizācija.

Pēc skolu fiziskās vides raksturojuma, secināms ka novērotajās skolās tā ir ļoti daudzveidīga un atšķirīga, gan pēc fizisko aktivitāšu zonu skaita, gan tajās pieejamo uzlabojumu skaita un kvalitātes, kā arī pēc tehniskā stāvokļa. Tomēr situācija nav viennozīmīgi vērtējama attiecībā uz novērojamos fiksēto skolēnu aktivitāti šajās skolās – ne vienmēr fiziskās vides zonu skaits un to tehniskais stāvoklis bija noteicošais faktors skolēnu aktivitātes veicināšanai.

3.2. SKOLĒNU VIEDOKLIS PAR SKOLAS FIZISKO VIDĪ

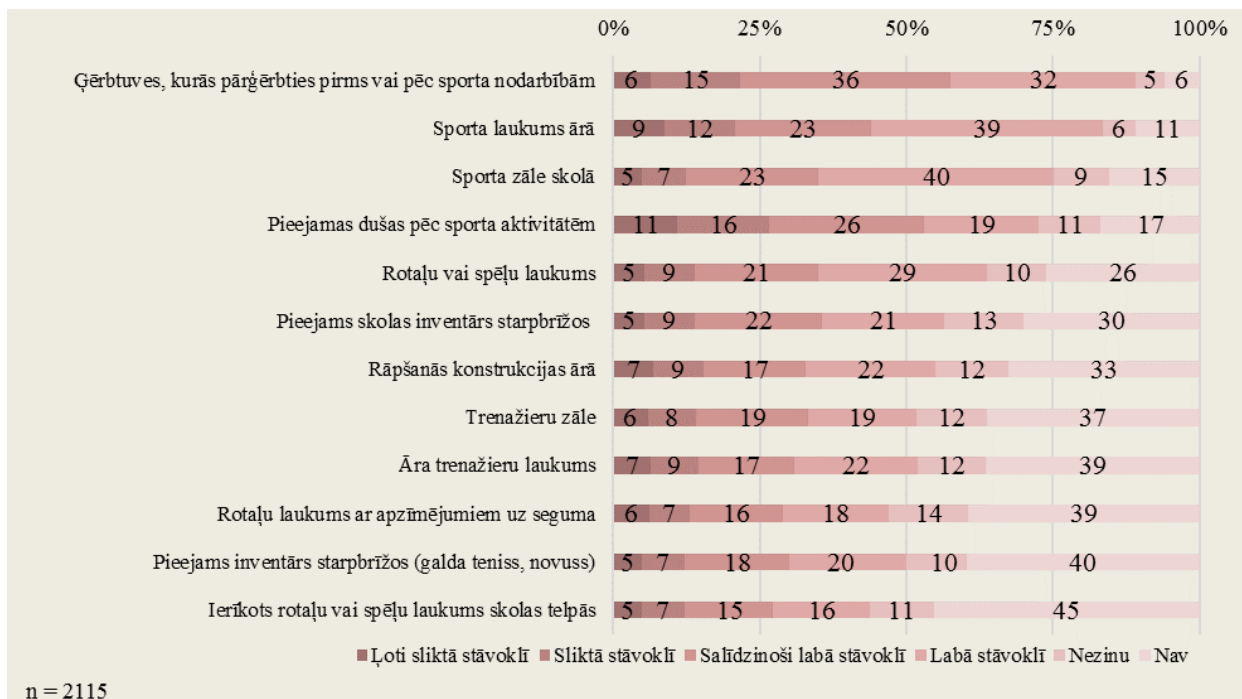
Skolēnu aptaujas rezultāti liecina, ka būtiska prasība, lai nodrošinātu iespēju skolēniem pilnvērtīgi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm skolā, ir adekvātas infrastruktūras un inventāra nodrošinājums un tā kvalitāte. Aptaujas rezultāti parāda, ka skolēnu vērtējumā, vislabākā **pieejamība un kvalitāte** skolās ir sporta laukumiem ārā un sporta zālēm iekštelpās (40% skolēnu norādījuši, ka tās ir labā stāvoklī 23% – salīdzinoši labā stāvoklī). Tāpat lielākajā daļā aptaujā ietvertu skolu ir pieejamas ģērbtuves, kurās pārgērbties pirms/pēc sporta nodarbībām (89%) un dušas, kuras izmatot pēc sporta aktivitātēm (72%). Tomēr jānorāda, ka skolēnu skatījumā tieši ģērbtuvju un dušu stāvoklis biežāk novērtēts kā ļoti slikts vai slikts – kopumā 21% ģērbtuvju un 27% dušu saņēmušas kritisku vērtējumu, un arī salīdzinoši biežāk ir minēts, ka dušas nav pieejamas (17% skolēnu atbildēs). Plašāk par skolēnu viedokļiem un kvalitātvu, skolēnu vajadzībām piemērotu dušu un pārgērbšanās iespēju būtiskumu un ietekmi uz skolēnu motivāciju būt fiziski aktīviem skolā skatīt Pētījuma 2.nodaļā, kurā izvērstāk analizēta aptaujā un FGD iegūtā informācija par šo tēmu.

Skolēnu aptaujā tika noskaidrots viedoklis **par dažādu fiziskām aktivitātēm piemērotu zonu un aprīkojuma pieejamību un kvalitāti**, un rezultāti parāda, ka dažādas zonas šobrīd nav pieejamas nemaz – visbiežāk skolēni norādījuši, ka skolā nav pieejams rotaļu vai spēļu laukums skolas telpās (45%), inventārs izmantošanai iekštelpās starpbrīžos (galda teniss, novuss) (40%), rotaļu laukums ārā ar apzīmējumiem uz seguma un ārā trenāžieru laukums (39%), trenāžieru zāle (37%). Savukārt pozitīvi vērtējams tas, ka tajās skolās, kur iepriekš minētās zonas vai aprīkojums ir pieejams, tā stāvokli skolēni biežāk novērtē kā salīdzinoši labu vai labu. (skat. 32.attēlu).

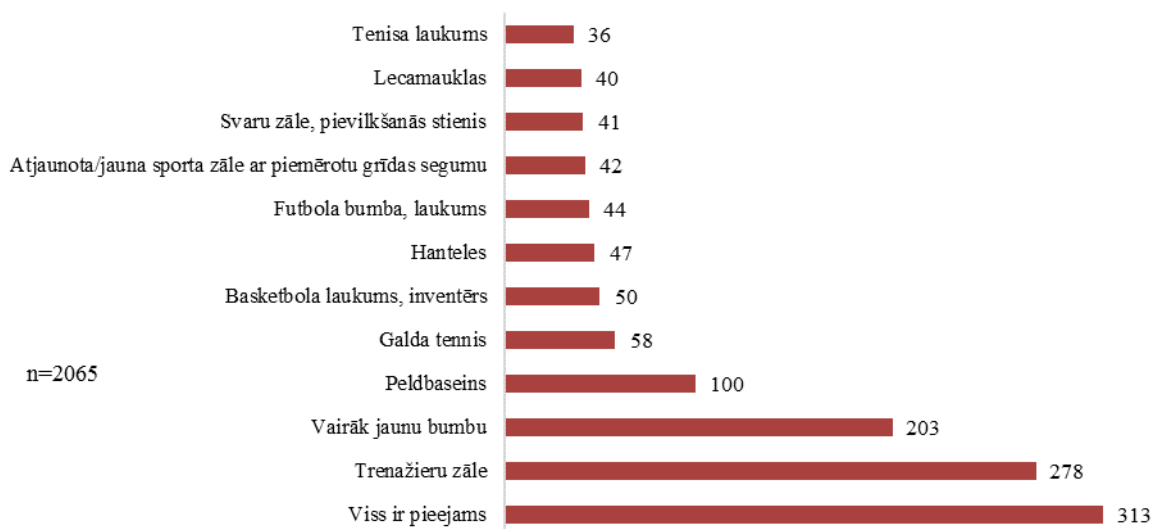
Vairāk nekā puse skolēnu (62%) aptaujā ir norādījuši uz **infrastruktūras, inventāra vai skolas aktivitāšu uzlabojumiem**, kuri varētu mudināt tos skolā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Biežāk skolēni ir norādījuši infrastruktūras uzlabojumus, jo sevišķi trenāžieru zāles ar skrejceļu, velotrenažieri un citiem jauniem trenāžieriem ierīkošanu (13%), peldbaseina ierīkošanu (5%). Arī inventāra atjaunošana vai papildināšana ir bieži minēta – 10% skolēnu norādījuši, ka jaunu bumbu (futbola, basketbola, volejbola u.tml.) iegāde mudinātu tos nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Citi infrastruktūras vai inventāra papildinājumi, piemēram, galda teniss, basketbola laukums vai hanteles, minēti retāk, tos norāda mazāk kā 5% skolēnu. (skat. 33. attēlu).

Jāatzīmē, ka 15% skolēnu jeb katrs septītais ir norādījis, ka infrastruktūras un inventāra uzlabojumi skolā nav nepieciešami jeb viss jau ir pieejams. Retāk ir norādīti arī daudzi citi iespējamie uzlabojumi, kā dažādu sporta veidu aprīkojums vai ārā un iekštelpu zonu atjaunošana, tomēr kopumā skolēni vai nu ir apmierināti ar esošo nodrošinājumu skolā, vai nespēj sniegt savu viedokli šajā jautājumā (kopumā 22% aptaujāto skolēnu norādīja, ka nezina vai nav atbildes).

32.attēls. Skolēnu vērtējuma īpatsvars par skolu infrastruktūras un inventāra pieejamību un kvalitāti.

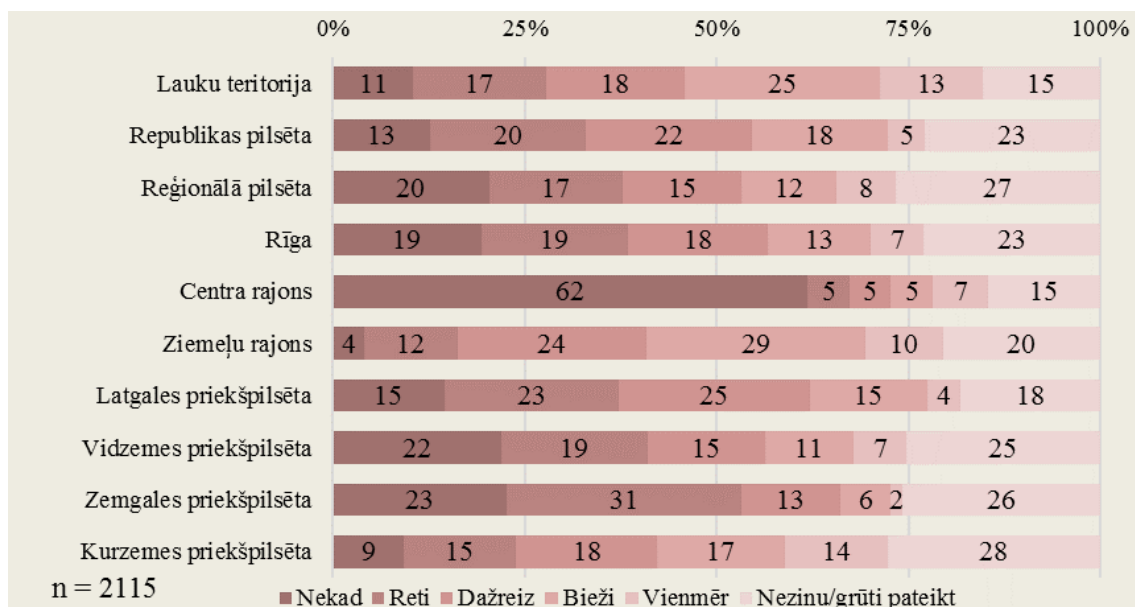


33. attēls. Biezāk minētās skolēnu vēlmes infrastruktūras un inventāra uzlabojumiem.



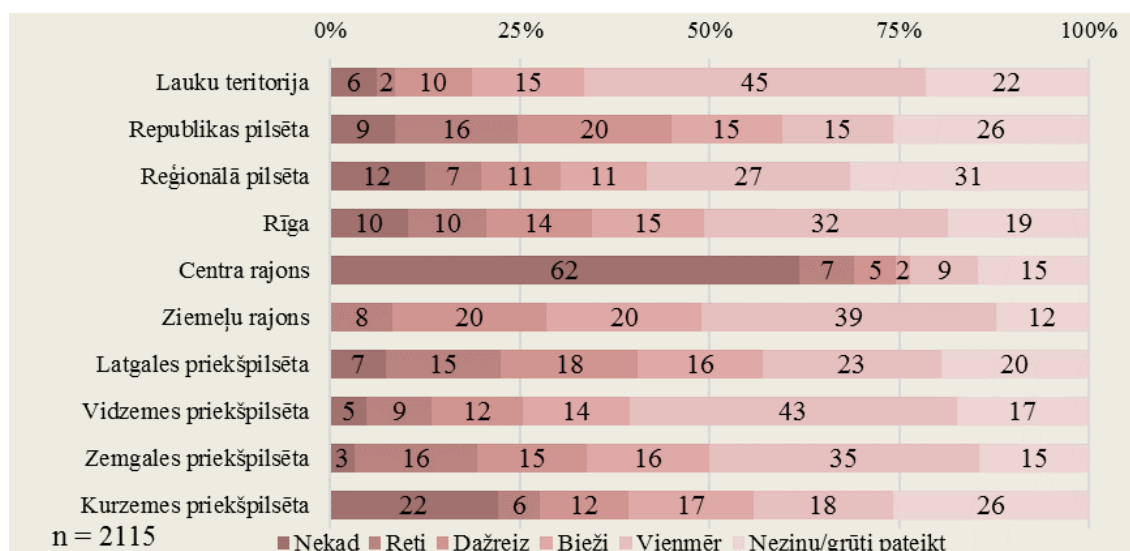
Skolēnu viedoklis aptaujā tika noskaidrots arī attiecībā uz **skolu fiziskās aktivitātes zonu pieejamību pēc stundām**, un rezultāti norāda, ka iespēja piekļūt skolas **sporta zālei** pēc stundām ir ierobežota lielākajai daļai skolēnu – 18% skolēnu norāda, ka skola to nekad neļauj izmantot pēc stundām, 19% - reti, bet 23% nespēja sniegt atbildi. Pēc aptaujas datiem redzams, ka skolēnu vērtējumā salīdzinoši biežāk sporta zāle pēc stundām ir pieejama lauku teritoriju un Republikas pilsētu skolu skolēniem, bet retāk – Rīgas skolu skolēniem, īpaši Centra rajona skolās. (skat. 34. attēlu).

34. attēls. Skolēnu norādītā biežuma īpatsvars, kad skola atļauj izmantot sporta zāli pēc stundām.



Biežāk skolēni norāda, ka pēc stundām var izmantot **skolas laukumus** – 30% norāda, ka tas ir vienmēr pieejams, 14% – bieži, taču 22% nespēja sniegt atbildi. Bet arī šeit vērojamas līdzīgas reģionālās atšķirības, kur skolās lauku teritorijā skolēni biežāk norāda, ka laukumus ir iespēja izmantot vienmēr vai bieži. Lai gan sporta laukumus Rīgas skolās skolēnu vērtējumā atļauts izmantot biežāk nekā sporta zāles, aptaujā fiksētas būtiskas atšķirības starp Rīgas rajoniem (skatīt 35. attēlu).

35. attēls Skolēnu norādītā biežuma īpatsvars, kad skola atļauj izmantot sporta laukumu pēc stundām.



Jāņem vērā arī tas, ka atbildes, kuras, snieguši skolēni no vienas skolas, atšķirās, kas nozīmē to, ka ne vienmēr skolēni ir vienlīdz informēti par iespēju izmantot skolas sporta zāli vai sporta laukumu pēc stundām vai citā no mācībām brīvajā laikā, tāpat kā ir dažāda informētība un atšķirīgs skolēnu vērtējums (arī vienas skolas ietvaros) par skolas organizētajām sporta aktivitātēm.

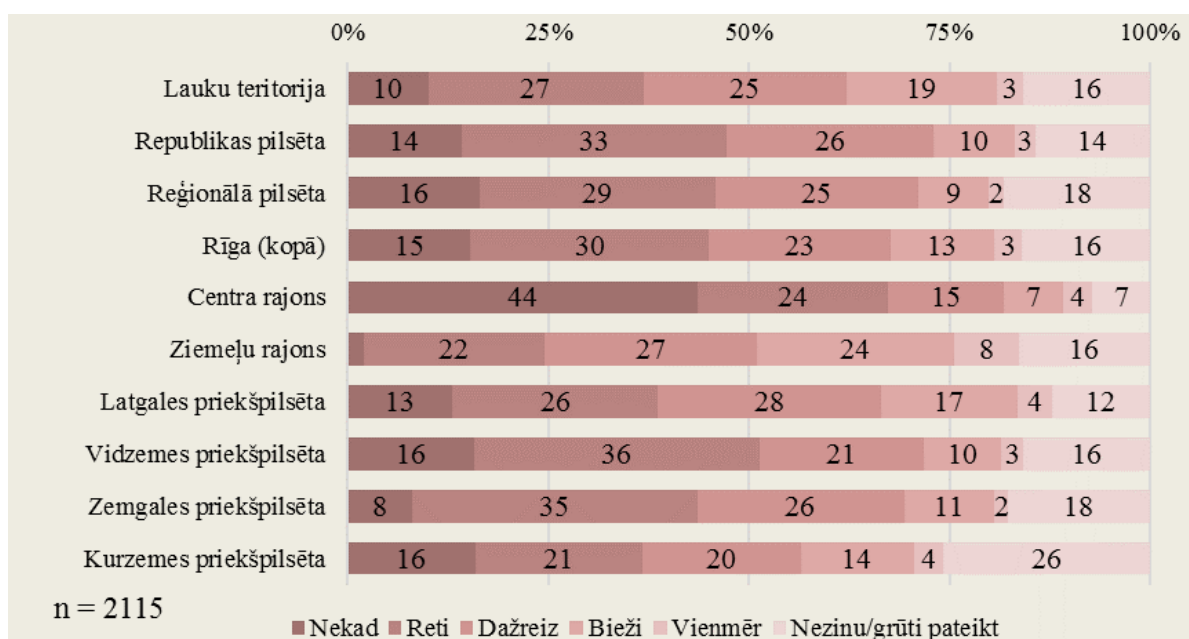
Aptaujā visbiežāk skolēni norāda, ka viņu skolā fiziskās aktivitātes pēc stundām tiek organizētas reti (29%) vai dažreiz (24%), bet 15% skolēnu ir norādījuši, ka fiziskās aktivitātes pēc stundām nekad netiek organizētas vispār. Šajā jautājumā nav vērojamas tik lielas

atšķirības starp lauku teritoriju, Republikas pilsētu, reģionālo pilsētu un Rīgas skolu skolēnu vērtējumiem, toties ir liela atšķirība starp dažādu Rīgas rajonu skolu skolēnu vērtējumiem (skat. 36. attēlu).

Kopumā skolēnu vērtējumā par sporta zāles un laukumu pieejamību pēc stundām un par sporta aktivitāšu organizēšanu skolā vērojamas šādas reģionālās iezīmes:

- Skolēni no Rīgas Centra rajona skolām visbiežāk norāda, ka viņu skola pēc stundām nekad nerīko fiziskās aktivitātes, kā arī norāda, ka ir ierobežota piekļuve sporta zālei un sporta laukumiem pēc stundām.
- Skolēni no skolām lauku teritorijās biežāk par Republikas, reģionālo pilsētu un Rīgas skolēniem norāda, ka viņu skola pēc stundām rīko fiziskās aktivitātes, un ka skolēniem ir piekļuve sporta zālei un sporta laukumiem.

36.attēls. Skolēnu norādītais skolas organizēto fizisko aktivitāšu biežums pēc stundām.



FGD rezultāti uzrāda apstiprinājumu skolu fiziskās vides novērojumos konstatētajam un papildus norāda virkni faktoru, kas ierobežo kvalitatīvu sporta stundu norisi, viens no tiem – atbilstošu telpu trūkums. Īpaši problemātiski tas ir ziemas vai aukstajā sezonā, kad nodarbības notiek iekštelpās, kā arī skolās, kur sports tiek organizēts vairākām klasēm vienlaikus, kas kopumā ir visai izplatīta prakse Latvijas skolās. Mazas un šauras telpas būtiski ietekmē sporta nodarbību kvalitāti un pilnvērtīgu norisi. Visbiežāk tas izpaužas tā, ka visi skolēni nevar vienlaicīgi pilnvērtīgi aktīvi sportot, skolēniem noteikts nodarbības laika posms jāpavada dīkstāvē, gaidot, kamēr uzdevumus vai pārbaudījumus veic citi skolēni, līdz ar to skolēnu fiziskā slodze nodarbībā ir salīdzinoši zemāka, savukārt traumatisma riski lielā cilvēku skaita un atšķirību skolēnu fiziskās attīstības līmenī dēļ ir lielāki. Šaurās telpas, kā arī pedagogu trūkums ierobežo skolēnu dalīšanu pa dzimumiem sporta stundu laikā, kā nepieciešamību skolēni pamato ar palielinātu traumatisma risku, īpaši vecākajās klasēs (9. un 11. klasē.).

M: Vai ir jādala sporta nodarbības atsevišķi meitenēm un zēniem?

Sk.1: Jā.

Sk.2: Tāpēc, ka meitenes var traumēt.

Sk.3: *Spēlējām volejbolu, piemēram, atnāk meitene spēlēt bumbu, ja tu viņai trāpīsi, viņa nokritīs, bet, ja viņa tev trāpīs, tu nenokritīsi. Tāpēc tas vairāk no veselības puses un bīstamības, labāk nodalīt. Arī dēļ puīšu spējām.*

Sk.4: *Puīši ir vairāk agresīvi. Vieta arī. Būtu vairāk vietas, būtu vairāk iespēju. Mēs nevaram pa visu zāli spēlēt futbolu, jo otrā zāles pusē nodarbojas meitenes. Bieži mums nākas zāli dalīt.*

(Fragments no FGD ar 11. klases zēniem)

Nevienā FGD skolēni nenorādīja uz atbilstoša sporta aprīkojuma trūkumu, bet atsevišķos gadījumos minēja to pieejamības problēmu, kas atkarīga ne tikai no skolas iekšējās politikas attiecībā uz aprīkojuma izmantošanu, bet arī individuālo sporta pedagogu praksi un uzskatiem par inventāra pieejamības nodrošināšanu starpbrīžos.

FGD rezultāti norādā uz vēl vienu aspektu, kas ņemams vērā, analizējot, kas ietekmē skolēnu motivāciju būt fiziski aktīviem skolas vidē. Ja sporta stundu norisei nepieciešamo telpu un infrastruktūras jautājums efektīvāk vai mazāk efektīvi ir/tiek risināts skolās, tad attiecībā uz skolēnu iespējām būt fiziski aktīvi nodarbinātiem skolā ārpus sporta stundām – starpbrīžos, kā arī pirms un pēc skolas mācībām – skolu aktivitātes ir būtiski zemākas. Visbiežāk kā pieejamā infrastruktūra fiziskām aktivitātēm starpbrīžos FGD tiek minēta sporta zāle, ar tur esošo inventāru. Atsevišķos gadījumos skolās ir nozīmēta telpa, kurā ir pieejams galda teniss vai novuss, tomēr to skaits ir ļoti ierobežots un visbiežāk to noslogo vecāko klašu zēni.

Vairākām skolām ir izveidoti aktīvās atpūtas – vingrošanas laukumi skolas teritorijā, kas ir labs risinājums skolēnu aktivitātei siltajos mācību mēnešos. FGD dalībnieki gan norāda, ka tie vairāk ir piemēroti un tiek izmantoti sākumskolas vecuma posmā, savukārt pamatskolas un vidusskolas vecuma posmā vairāk tiek izmantoti skolas sporta laukumi, ja tādi ir pieejami skolas teritorijā.

Sk.: *Es domāju, ka būtu forši, ja būtu kaut kāds laukums tepat pie skolas, kur tu vari iziet futbolu paspēlēt vai basketbolu. Nu, kad atļauj kaut vai uz tām pašām desmit minūtēm un paspēlēt to futbolu, florbolu, basketbolu, jebko. Vai arī kaut kādi stieņi.*

(Fragments no FGD ar 7. klases meitenēm)

Ziemas vai nelabvēlīgu laikapstākļu mēnešos, sporta zāles izmantošana skolēnu fiziskajai aktivitātei starpbrīžos ir reālākais risinājums, tomēr katra skola īsteno savu politiku attiecībā uz to lietošanu. Ir skolas, kas noteikušas ierobežojumus sporta zāles izmantošanai, atļaujot to darīt tikai garajos starpbrīžos (tie starpbrīži, kas garāki par 15 min.). Tāpat ir skolas, kas uzliek ierobežojumu aktīvi izmantot sporta zāli starpbrīdī tiem bērniem, kuriem ir nesekmīgi vērtējumi mācībās. Skolēni min, ja zāle ir pieejama visiem katru starpbrīdi un tajā netiek nodrošināta uzraudzība no pedagogu puses, tā var kļūt par mobinga teritoriju pret jaunākiem vai vājāk attīstītiem skolēniem.

M: Iedomāsimies, ka jūs esat šīs skolas direktors. Ko jūs vēl šeit varētu vai gribētu izdarīt, lai skolēni ir fiziski aktīvāki?

Sk.: *Es, piemēram, atrastu cilvēku, kas vairāk skatītos uz sporta zāli garajos starpbrīžos, jo daži lielie, vecāko klašu bērni, basketbola bumbas met citiem bērniem.*

Sk.2: *Tie vecāko klašu bērni domā, ka tas ir ļoti jautri.*

(Fragments no FGD ar 7. klases zēniem)

Vienlaikus jānorāda, ka arī attiecībā uz skolēnu iespējām iziet ārpus telpām starpbrīžos, skolām ir ļoti atšķirīgas pieejas un vairākās skolās šādas iespējas vispār nav, kamēr nav beigušās mācību stundas.

Analizējot iemeslus tam, kas ietekmē skolēnu fizisko aktivitāti skolā ārpus stundām, jāsecina, ka atbilstošas fiziskās vides pieejamība ne vienmēr ir noteicošas faktors. Vecāko

klašu skolēni (9. un 11.klases) kā iemeslu, kādēļ nav vēlmes būt fiziski aktīviem, min lielo slodzi mācībās.

M: Kā jums liekas, vai skola kaut ko varētu darīt šajā ziņā, uzlabot kaut ko, piedāvāt kaut ko, lai jūs būtu aktīvāki starpbrīdī?

Sk.1: *Mēs ne īpaši gribam to, jo esam noguruši no visām stundām. Ja, piemēram, mums ir matemātika un tev galva sāp, un pamosties vēl rītā pulksten septiņos.*

Sk.2: *Un eksāmeni vēl: vajag gatavoties, arī galva sāp.*

Sk.3: *Gribas tikai pastaigāties un paēst.*

Sk.4: *Atpūsties, jā, tiešām!*

M: Tad nekādas aktivitātes nenāk prātā, ko jūs labprāt darītu, piemēram, nu, tajā garajā starpbrīdī, kas ir 30 minūtes ilgs.

Sk.1: *Varbūt tas būtu interesantāk mazākām klasēm, bet viņi katru starpbrīdi skrien, spēlē futbolu, bļauj. Bet viņiem ir laukums.*

(Fragments no FGD ar 9. klases meitenēm)

Tāpat skolēni kā iemeslu nebūt aktīviem min laika trūkumu, īsos starpbrīžus (vienā no FGD atklājās, ka ir prasība būt klasē piecas minūtes pirms stundas zvana), aizraušanos ar viedierīču nodrošinātajām izklaides iespējām, nepieciešamību sagatavoties nākošajai stundai (mājasdarbu izpilde, vielas atkārtošana).

M: Vai ir iespēja iet uz sporta zāli [starpbrīdī]?

Sk.1: *Jā, ir iespēja. Atver, ja pajautā, bet arī ne vienmēr.*

M: Tad jums speciāli jāiet pie skolotāja, lai atver zāli?

Sk.1: *Jā, bet pārsvarā 7. klases skolnieki jautā, jo viņi bieži vēlas spēlēt tur ar bumbu, florbolu vai ko līdzīgu.*

M: Bet jūs kāpēc nejaudājiet? Nav intereses?

Sk.2: *Jā, arī. Mums viens starpbrīdis tiek izmantots pusdienlaikam un citos starpbrīžos dažreiz nav vēlmes vai ir nogurums, vai jāgatavojas nākošajai stundai.*

(Fragments no FGD ar 9. klases zēniem)

3.3. SKOLĒNU AKTIVITĀTE SKOLU FIZISKAJĀ VIDĒ NO MĀCĪBĀM BRĪVAJĀ LAIKĀ

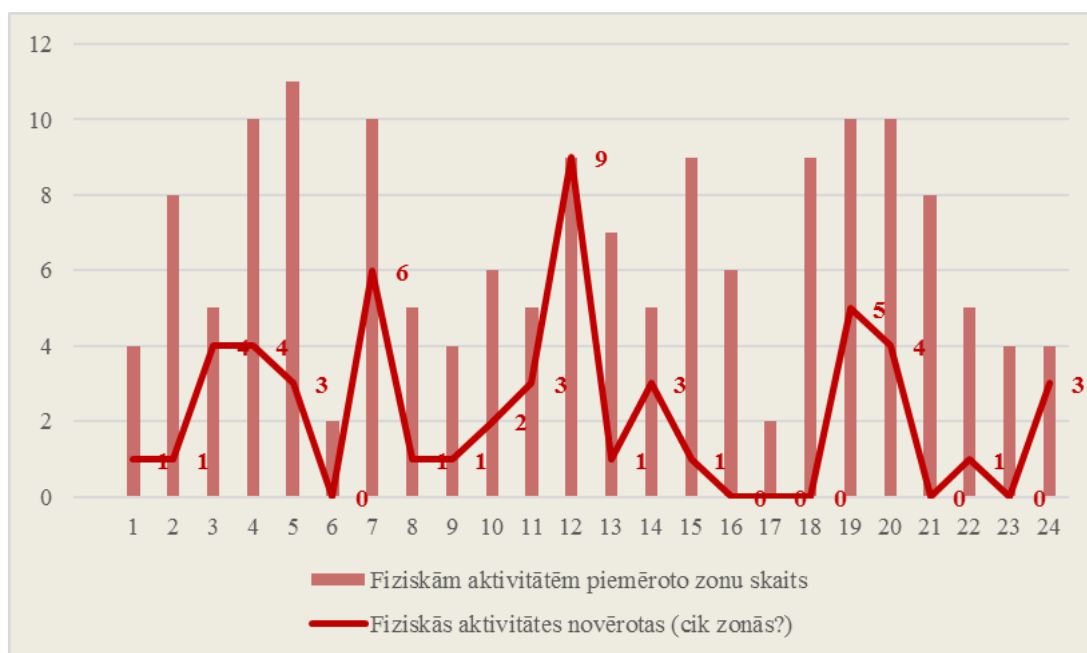
Atbilstoši *SOPLAY* metodikai un novērošanas protokolam, skolās, kurās tika veikts novērojums un kartēta skolu fiziskā vide, nosakot aktivitātēm piemērotas zonas iekštelpās un ārtelpās, tika veikti arī skolēnu aktivitātes fiksētajās zonās novērojumi, ar mērķi noskaidrot, vai un kā (cik aktīvi) skolēni izmanto pieejamo fizisko vidi un analizēt, kādi faktori veicina un kādi kavē skolēnu fizisko aktivitāti skolas fiziskajā vidē. Novērojums tika veikts noteiktos laikos ārpus mācību procesa – pirms mācību stundu sākuma (apzīmējums PRS), pirmajā un otrajā pusdienu pārtraukumā/garajā starpbrīdī (apzīmējumi PLS_1 un PLS_2) un pēc mācību procesa (apzīmējums PCS).

Kopumā fiziskā aktivitāte novērota 18 no 24 Pētījuma procesa laikā apmeklētajām skolām jeb 75% skolu. Un vēl četrās skolās novērota ļoti maza aktivitāte – līdz 10 aktīviem skolēniem novērojuma procesa laikā. Iemesli tam, ka desmit skolās netika fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte vai tā bija ļoti maza, bija dažādi: skolā notika remontdarbi (fizisko aktivitāšu zonās), skolā bija maz fiziskām aktivitātēm piemērotu zonu vai tās nebija pieejamas pirms, pēc un starp mācību stundām, novērojuma dienā skolā notika gatavošanās process dažādiem mācību noslēguma pasākumiem, un visi skolēni bija aizņemti tajos, novērojuma dienā āra zonās nenotika aktivitātes nepiemērotu laikapstākļu dēļ, taču iekštelpu zonās skolēni starp mācību stundām netika ielaisti, drošības apsvērumu dēļ (piemēram, skolas atrašanās vieta tuvu satiksmes ielām u.c.) skolēniem netika atļauts doties ārpus skolas telpām no mācībām

brīvajā laikā u.c. iemesli. Detalizētāk kavējošie faktori skolēnu aktivitātēm skolas vidē analizēti 3.4. nodaļā.

Fizisko aktivitāšu zonu skaits, kuros skolēni uzturējās un pavadīju laiku (gan mazkustīgi, gan aktīvi kustoties), bija no vienas līdz deviņām zonām, tomēr lielākajā daļā skolu tā bija tikai viena, retāk divas vai trīs zonas, kurās vispār fiksēta aktivitāte (vismaz vienā vai vairākos no novērojuma periodiem). 37. attēlā vizuāli parādīts, cik zonās no katrā skolā kopumā fiksētajām zonām tika novērota skolēnu aktivitāte.

37. attēls. Zonu skaits, kurās fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte (salīdzinājums ar kopējo zonu skaitu skolā).



Kā redzams attēlā, tikai vienā skolā fiziskā aktivitāte novērota visās zonās (skola Nr. 12), bet vairākus skolu aktivitātes fiksētas mazāk nekā pusē no pieejamo zonu.

Salīdzinot starp novērojuma laikiem, visvairāk aktivitātes visās skolās (gan zonu, gan skolēnu skaita ziņā) fiksētas pusdienu starpbrīžu laikā (18 jeb 75% skolu – t.i. visās skolās, kurās vispār fiksēta skolēnu aktivitāte), savukārt vismazāk – periodā pirms mācību procesa (sešās jeb 25% skolu). Periodā pēc mācību procesa skolēnu aktivitāte novērota deviņās skolās. Šī ir kopīga iezīme visām skolām, kas liecina par to, ka skolēni labprātāk izvēlas izmantot ilgāko pārtraukumu starp mācību stundām aktīvi, bet pirms un pēc mācību stundām nav motivēti uzturēties skolā vai tās teritorijā un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Arī zonu skaits, kurās skolēni uzturējās un/vai bija fiziski aktīvi, vislielākais bija pusdienu starpbrīžu laikā, izņemot skolu Nr. 12 un skolu Nr. 21, kur fiziskā aktivitāte pēc mācību procesa fiksēta vairāk zonās, nekā pusdienlaikā (par vienu zonu vairāk).

Analizējot skolēnu skaitu, kuri atradās fizisko aktivitāšu zonās un bija gan aktīvi, gan mazkustīgi novērojuma laikā, kopā skaitot gan zēnus, gan meitenes, secināms, ka ir vērojamas ļoti lielas atšķirības starp skolām – absolūtos skaitļos skolēnu aktivitāte variē no vairāk kā 450 skolēniem līdz vienam fiziski aktīvam skolēnam, kas atradās skolas fiziskajā vidē un fiksēts novērojumu protokolā. Tomēr šie dati jāanalizē kontekstā ar kopējo skolēnu skaitu skolā, lai varētu novērtēt, cik liela daļa (procentuāli) no skolas kopējā izglītojamo skaita bija fiziski aktīvi novērojuma brīdī. Aprēķini parāda, ka skolēnu iesaistes līmenis aktīvākajās skolās ir 20-35% no kopējā skolas skolēnu skaita, savukārt mazāk aktīvajās – 0,1-6%. Lielākajā daļā novēroto skolu zēnu, kuri pavadīja no mācībām brīvo laiku fizisko aktivitāšu zonās, skaits bija lielāks nekā meiteņu (reizēm pat līdz trīs reizēm lielāks), izņemot divās skolās. Tabulā zemāk sniegta informācija par tām skolām, kurās fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte, secībā no

lielākā īpatsvara līdz mazākajam, parādot arī aktīvo skolēnu procentuālo sadalījumu starp dzimumiem.

Tabula Nr.2. Skolēnu fiziskās aktivitātes dati skolās – aktīvo skolēnu īpatsvars un sadalījums starp dzimumiem.

Skolas Nr.	Fiziski aktīvo skolēnu īpatsvars (%) no kopējā skaita	no tiem zēni, %	no tiem meitenes, %
12	35,6%	62%	38%
3	25,4%	73%	27%
20	22,1%	70%	30%
7	21,6%	66%	34%
4	18,4%	76%	24%
2	17,2%	61%	39%
5	13,3%	72%	28%
14	12,3%	66%	34%
22	11,4%	41%	59%
19	10,1%	71%	29%
10	6,4%	84%	16%
11	5,5%	66%	34%
15	4,2%	79%	21%
24	3,9%	62%	38%
8	2,8%	38%	63%
9	1,6%	100%	0%
13	0,4%	100%	0%
1	0,1%	0%	100%

Pirms mācību procesa sešās skolās skolēnu skaits fiziskās aktivitātes zonās tika fiksēts šāds:

<p><u>Meiteņu aktivitātes rādītāji</u> Mazkustīgas kustības – 9 Pastaigas elementi – netika novēroti Ļoti aktīvas – 5 KOPĒJAIS SKAITS – 14</p>
<p><u>Zēnu aktivitātes rādītāji</u> Mazkustīgas kustības – 2 Pastaigas elementi – 7 Ļoti aktīvi – 7 KOPĒJAIS SKAITS – 16</p>

Veicot klātienēs novērojumu pirms mācību procesa (PRS), tika konstatēts:

- Fiziskās aktivitātes novērotas sešās skolās (25%). Nelielais skolu skaits skaidrojams ar to, ka lielākajā daļā skolu iekšējās kārtības noteikumi paredz savlaicīgu ierašanos uz mācību stundām un sagatavošanos tām, kā arī skolas vidē vai no pedagogu un administrācijas puses netiek norādīts vai veicināts tas, ka skolēniem ir iespēja uzturēties un būt fiziski aktīviem kādā no zonām skolas fiziskajā vidē.

- Skolās, kurās tika fiksēta aktivitāte, tā netika ne organizēta, ne uzraudzīta, to neparedz arī skolu iekšējās kārtības noteikumi (neviens no Pētījuma laikā apmeklētajām skolām) – secināms, ka tie daži skolēni, kuri uzturējās fiziskās aktivitātes zonās, drīzāk to darīja pēc pašu iniciatīvas.
- Fiziskās aktivitātes tika novērotas pamatā trīs veidu āra zonējumos – futbola laukumā, bērnu rotaļu laukumā un āra vingrošanas rīku laukumā. Viens no galvenajiem iemesliem tam varētu būt tas, ka šīs zonas skolēniem ir brīvi pieejamas pirms mācību stundu sākuma, kā arī fiksēts, ka vairāki skolēni uz skolu ierodas ar velosipēdu, tādējādi izvēlējušies fiziski aktīvu pārvietošanās veidu.
- Kopējais skolēnu skaits, kuri veica fiziskās aktivitātes pirms mācību procesa, bija 30 jeb mazāk par 1% no šo skolu kopējā skolēnu skaita. Tas parāda, ka pirms mācību stundām skolēnu aktivitāte skolas fiziskajā vidē faktiski nenotiek.

Pusdienu starpbrīžos, neskatoties uz to, ka garākie starpbrīži skolās īpaši paredzēti pusdienu ieturēšanai, 18 skolās tika novērotas arī dažāda veida un intensitātes fiziskās aktivitātes, dažādās fiziskām aktivitātēm paredzētās zonās. Novērojumi parāda, ka **otrajā pusdienu starpbrīdī, salīdzinot ar pirmo starpbrīdi, aktivitātes samazinājās** (gan skolēnu skaita ziņā, gan biežāk dominēja mazkustīgi vai pastaigu elementi) un fiziskajās aktivitātēs nereti piedalījās tie paši skolēni, kuri to darīja pirmajā garajā starpbrīdī.

Pirmā pusdienu pārtraukuma/garā starpbrīža laikā, skolās skolēnu skaits fiziskās aktivitātes zonās tika fiksēts šāds:

Meiteņu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 45

Pastaigas elementi – 42

Ļoti aktīvas – 56

KOPĒJAIS SKAITS – 143

Zēnu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 59

Pastaigas elementi – 48

Ļoti aktīvi – 209

KOPĒJAIS SKAITS – 316

Otrā pusdienu pārtraukuma/garā starpbrīža laikā, skolās skolēnu skaits fiziskās aktivitātes zonās tika fiksēts šāds:

Meiteņu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 73

Pastaigas elementi – 28

Ļoti aktīvas – 49

KOPĒJAIS SKAITS – 150

Zēnu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 60

Pastaigas elementi – 73

Ļoti aktīvi – 117

KOPĒJAIS SKAITS – 250

Veicot klātienē novērojumu pirmajā un otrajā pusdienu pārtraukumā/garajā starpbrīdī, tika konstatēts:

- Fiziskās aktivitātes novērotas 18 skolās (75%) jeb visās skolās, kurās vispār fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte. Tam iemesli ir gan tas, ka šīs skolas nodrošina iespēju skolēniem uzturēties tās fiziskajā vidē starpbrīžos (visās skolās bija pieejamas vismaz viena fizisko aktivitāšu zona līdz deviņām zonām), gan arī tas, ka vairākās skolās fiziskās aktivitātes tika īpaši orgaizētas vai vismaz uzraudzītas no skolas administrācijas vai pedagogu puses. Arī starpbrīžu pietiekamais ilgums un skolēnu motivācija būt fiziski aktīviem minami kā iemesli novērotajai aktivitātei.
- Organizētas fiziskās aktivitātes novērotas trīs skolās (13%), savukārt fiziskās aktivitātes uzraudzītas tika deviņās skolās (38%). Arī šis ir viens no iemesliem, kas būtiski veicina skolēnu fizisko aktivitāti pusdienu pārtraukumu laikā skolas vidē.
- Pamatā tika novēroti tādi fiziskās aktivitātes veidi kā sporta spēles vai to elementi (futbols, basketbols, volejbols, "tautas bumba" u.c.).
- Kopējais aktīvo skolēnu skaits pusdienu pārtraukumos bija vairāk kā 800 skolēnu (jāņem vērā, ka viens un tas pats skolēns var būt fiksēts gan pirmā, gan otrā pārtraukuma laikā), kas ir ~8% no skolēnu skaita šajās skolās, kur novērota aktivitāte šajā periodā.
- Kā aktīvāki novērojumos fiksēti zēni, kuri gan skaita ziņā skolas fiziskajā vidē atradās vairāk, gan arī vairāk veica aktīvas kustības, nekā meitenes. Vidēji līdz 3 reizēm vairāk zēni fiksēti kā ļoti aktīvi, salīdzinot ar meitenēm, kamēr meitenēm biežāk fiksētas mazkustīgas kustības.
- Skolēni āra rotaļu laukumu konstrukcijas izmantoja ne tikai fiziskām aktivitātēm, bet arī kā vietu mazkustīgai atpūtai un savstarpējām sarunām.
- Vienlaikus novērots, ka daudzi skolēni, kuri nebija novēroti kādā no fizisko aktivitāšu zonām, garajā starpbrīdī devās uz tuvumā esošiem tirdzniecības centriem vai izmantoja viedierīces.

Pēc mācību procesa novērots, ka skolēnu fiziskā aktivitāte samazinājās. Tam varētu būt divi skaidrojumi:

- Pētījums norisinājās maija mēnesī, kad mācību gads bija noslēguma posmā. Lielāka uzmanība skolās tika pievērsta noslēguma pārbaudījumiem un atzīmju labošanai dažādos mācību priekšmetos. Sporta zālēs tika novērota situācija, kad skolēni izpildīja fiziskus testus, lai uzlabotu atzīmes.
- Kopējā tendence, analizējot informāciju par novērotajās skolās organizētajiem interešu izglītības pulciņiem parādīja, ka to pulciņu kopskaits, kuri saistīti ar fiziskajām aktivitātēm, nedēļas ietvaros ir neliels.

Pēc mācību procesa, skolās skolēnu skaits fiziskās aktivitātes zonās tika fiksēts šāds:

Meiteņu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 24

Pastaigas elementi – 24

Ļoti aktīvas – 56

KOPĒJAIS SKAITS – 104

Zēnu aktivitātes rādītāji

Mazkustīgas kustības – 27

Pastaigas elementi – 23

Ļoti aktīvi – 175

KOPĒJAIS SKAITS – 225

Veicot klātienas novērojumu pēc mācību procesa, tika konstatēts:

- Fiziskās aktivitātes novērotas deviņās skolās (38%). Turklāt visās šajās skolās aktivitātes tika novērotas arī pusdienu pārtraukumā, četrās no tām – arī pirms mācību procesa. Skolēnu aktivitātes pēc mācību procesa pamatā bija vērojamas tajās skolās, kurās tās tika organizētas vai uzraudzītas, kurās fizisko aktivitāšu zonas (piemēram, sporta zāle vai āra laukumi) bija pieejamas un drošas, un skolēni izvēlējās pēc mācību stundām tur uzkavēties un pavadīt laiku aktīvi. Citos gadījumos, kad aktivitātes netika fiksētas, pamatā skolēni uzreiz devās prom no skolas (uz mājām, kā arī uz interešu izglītības nodarbībām, kas notika ārpus skolas teritorijas), vai tikai aizvesti ar organizētu autobusu, vai arī fizisko aktivitāšu zonas nebija piemērotas vai pieejamas, neveicinot skolēnu interesi tajās uzkavēties.
- Organizētas fiziskās aktivitātes novērojuma dienā novērotas 4 skolās (17%), savukārt fiziskās aktivitātes uzraudzītas tika septiņās skolās (30%). Arī šis ir viens no iemesliem, kas būtiski veicina skolēnu fizisko aktivitāti pusdienu pārtraukumu laikā skolas vidē.
- Pamatā tika novēroti tādi fiziskās aktivitātes veidi kā sporta spēles vai to elementi (futbols, basketbols, volejbols, u.c.).
- Kopējais aktīvo skolēnu skaits pēc mācību procesa bija ~6% no skolēnu skaita šajās skolās, kur novērota aktivitāte šajā periodā.
- Kā aktīvāki novērojumos arī pēc mācību procesa fiksēti zēni, kuri gan skaita ziņā skolas fiziskajā vidē atradās vairāk, gan arī vairāk veica aktīvas kustības, nekā meitenes. Vidēji līdz 3 reizēm vairāk zēni fiksēti kā ļoti aktīvi, salīdzinot ar meitenēm.

3.4. FIZISKĀS VIDES UN CITU FAKTORU IETEKME UZ SKOLĒNU AKTIVITĀTI

Analizējot 3.1. – 3.3. apakšnodaļās ietvertu informāciju, tika izdarīti secinājumi par saistību starp skolu fizisko vidi, skolēnu viedokli par to, un par novērojumos fiksēto skolēnu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolu vidē. Tika noteikti, kuri faktori motivē un kuri – kavē skolēnus būt fiziski aktīviem skolas fiziskajā vidē, vērtējot, vai tie ir tikai fiziskās vides faktori, vai arī cita veida motivējošie vai kavējošie iemesli.

Kopumā secināts, ka novērotajās Latvijas skolās fizisko aktivitāšu zonu skaits un tehniskais nodrošinājums, kā arī to kvalitāte ir atšķirīga. Tas veidojies tāpēc, ka nav specifisku normatīvo aktu vai vadlīniju, kas noteiktu, cik un kādām ir jābūt fiziskās aktivitātes zonām skolas iekštelpās vai ārpus skolas telpām. Kā arī fiziskās vides nodrošinājumu un pieejamību katrā gadījumā ietekmē konkrētās skolas situācija – gan ģeogrāfiskais novietojums un skolas

infrastruktūras risinājumi, gan pieejamais finansējums un citi resursi, skolas vadības prioritātes, tradīcijas, skolas specializācija un daudzi citi iemesli. Tāpēc situācija, analizējot gan Pētījuma laikā veiktajos novērojumos iegūto informāciju, gan skolēnu aptaujā paustos viedokļus, vērtējama kā nevienmērīga un ļoti atšķirīga starp skolām.

Lai skolas varētu savstarpēji salīdzināt un vērtēt, kāda ir fiziskās vides un citu faktoru nozīme skolēnu fiziskās aktivitātes veicināšanā, Pētījumā piedāvāts skolu sadalījums trīs grupās atkarībā no tā, vai skolas fiziskā vide, tās attīstīšana, padarot skolas ēkas un apkārtni drošu, ir piemērota atpūtai un fiziskām aktivitātēm:

1. I grupa – **skolas ar sakoptu fizisko vidi**. Pazīmes: āra zonējumi ir tehniski labā stāvoklī, droši izmantošanai. Sporta inventārs (futbola vārti, volejbola tīkli, basketbola grozi u.c.) ir labā tehniskā stāvoklī, sporta laukumu pamatne (asfalts, mākslīgais zālājs u.c.) ir droši lietošanai, sporta zālē ir pārredzams pārklājums (līnijas uz grīdas), inventārs ir sakārtots, drošs lietošanai. No novērotajam 24 skolām **astonas skolas iedalītas šajā grupā**.
2. II grupa – **skolas ar daļēji sakoptu fizisko vidi**. Pazīmes: āra zonējumi ir daļēji sakopti (vērojami daļēji nolietoti āra sporta inventāri un rīki), laukumu pamatnes pārklājums (asfalts, mākslīgais segums) ir ar lielākiem vai mazākiem bojājumiem, daļa no zonām vai aprīkojuma ir nolietoti un nav droši lietošanai. No novērotajam 24 skolām **14 skolas iedalītas šajā grupā**.
3. III grupa – **skolas, kurās fiziskās vide nav pieejama**. Pazīmes: skolā notiek remontdarbi, kuru laikā fiziskā vide nav izmantojama, vai arhitektonisko risinājumu un skolas novietojuma pilsētvidē dēļ nav iespējams izveidot fiziskās aktivitātes zonas ne skolas iekštelpās, ne ārā. No novērotajam 24 skolām **divas skolas iedalītas šajā grupā**.

Jāatzīmē, ka tā ir pētnieku interpretācija, kas balstīta novērojumos gūtajā informācijā Pētījuma procesa laikā. Lai to attiecinātu uz skolām visā Latvijā, ieteicams turpināt veikt regulāru skolu izpēti pēc *SOPLAY* metodikas un izvērst to daudz plašākā mērogā, veidojot lielāku skolu izlasi, lai iegūtu pa gadiem salīdzināmums un statistiski reprezentatīvus datus.

Tālāk attiecīgi tika novērtēts un salīdzināts skolu fizisko aktivitāšu zonu skaits un tas, cik zonās novērojumā laikā tika fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte, cik zonas bija pieejamas fizisko aktivitāšu veikšanai periodos ārpus mācību stundām un tas, cik zonās fiziskās aktivitātes tika organizētas un uzraudzītas. Tāpat izvērtēts skolēnu īpatsvars no kopējā katras skolas skolēnu skaita, kuri novērojumos fiksēti skolas fiziskajā vidē kā aktīvi, un periodi, kuros fiksēta aktivitāte. Šie dati ir atspoguļoti Tabulā Nr. 3, norādot salīdzinošo informāciju par katru no 24 novērotajām skolām. Pēc tabulas ir raksturoti galvenie secinājumi, kas iegūti, analizējot fiziskās vides novērojumus datus.

Tabula Nr.3. Novēroto skolu salīdzinājums pēc dažādiem rādītājiem.

Skolu iedalījums	Zonu skaits, tajās fiksētā aktivitāte					Aktīvie skolēni	Periodi, kuros fiksēta aktivitāte		
	Skolas Nr.	Zonu skaits	Fiksēta aktivitāte, skaits / īpatsvars (%)	Pieejamas zonas, skaits / īpatsvars (%)	Organizētas aktivitātes, zonu skaits		Uzraudzītas aktivitātes, zonu skaits	Īpatsvars no skolas kopējā skaita, %	PRS
I grupa – skolas ar sakoptu fizisko vidi									
2	8	1 / 13%	1 / 13%	1	1	17%		x	
4	10	4 / 40%	4 / 40%	1	1	18%	x	x	x
7	10	6 / 60%	6 / 60%	2	5	22%	x	x	x
12	9	9 / 100%	9 / 100%	1	8	36%	x	x	x
15	9	1 / 11%	1 / 11%	1		4%		x	

Skolu iedalījums	Zonu skaits, tajās fiksētā aktivitāte					Aktīvie skolēni	Periodi, kuros fiksēta aktivitāte		
	Skolas Nr.	Zonu skaits	Fiksēta aktivitāte, skaits / ģipatsvars (%)	Pieejamas zonas, skaits / ģipatsvars (%)	Organizētas aktivitātes, zonu skaits		Uzraudzītas aktivitātes, zonu skaits	Ģipatsvars no skolas kopējā skaita, %	PRS
18	9	0 / 0%	0 / 0%			0%			
19	10	5 / 50%	6 / 60%	1	1	10%		x	x
23	4	0 / 0%	0 / 0%			0%			
II grupa – skolas ar daļēji sakoptu fizisko vidi									
3	5	4 / 80%	5 / 100%	1	2	25%		x	x
5	11	3 / 27%	3 / 27%			13%	x	x	
8	5	1 / 20%	2 / 40%			3%	x	x	
9	4	1 / 25%	1 / 25%	1		2%		x	
10	6	2 / 33%	3 / 50%	1		6%		x	x
11	5	3 / 60%	3 / 60%	1	1	5%	x	x	x
13	7	1 / 14%	1 / 14%	1		0,4%		x	
14	5	3 / 60%	3 / 60%	1		12%		x	x
16	6	0 / 0%	0 / 0%			0%			
17	2	0 / 0%	0 / 0%			0%			
20	10	4 / 40%	5 / 50%	1	1	22%		x	x
21	8	0 / 0%	0 / 0%			0%			
22	5	1 / 20%	1 / 20%			11%		x	
24	4	3 / 75%	3 / 75%	2	2	4%		x	
III grupa – skolas, kurās fiziskā vide nav pieejama									
1	4	1 / 25%	4 / 100%			0,1%		x	
6	2	0 / 0%	0 / 0%			0%			

Faktori, kas ietekmē skolēnu aktivitāti skolas fiziskajā vidē:

- **Skolas fiziskā vide – tās sakoptība, kvalitāte un drošība.**

Šis faktors ir būtisks, lai veicinātu drošu, fiziskām aktivitātēm piemērotu un kvalitatīvu zonu pieejamību skolās, līdz ar to – arī skolēnu motivāciju šajās zonās uzturēties un būt fiziski aktīviem no mācībām brīvajā laikā. Lai gan Pētījuma laikā novērota tendence, ka skolās ar sakoptāku fizisko vidi vidēji ir lielāks to skolēnu ģipatsvars, kas šajā vidē ir aktīvi (vidēji ~18% no kopējā skolēnu skaita¹⁵), nevar apgalvot, ka tas ir vienīgais un noteicošais faktors, jo arī starp skolām ar sakoptu fizisko vidi bija tādas, kurās novērota zema aktivitāte, savukārt atsevišķās skolās ar daļēji sakoptu vidi vērojama arī lielāka aktivitāte nekā I grupas skolās. Piemēram, **skolā Nr.18**, kuras vide novērtēta kā sakopta, skolēni uz skolu un no tās īsi pirms mācību stundu sākuma un pēc stundām tiek vesti ar autobusu, kā arī skolēni veic fiziskās aktivitātes citās skolas apkārtnē pieejamās vietās, līdz ar to, šīs skolas zonas, vismaz novērojuma dienā, netika aktīvi izmantotas. **Skolā Nr.23** novērojuma dienā skolēni gatavojās mācību gada noslēguma koncertam, un tāpēc netika novērota fiziskā aktivitāte skolas fiziskajā vidē.

¹⁵ Tajās sešās skolās starp I grupas skolām, kurās vispār tika fiksēta skolēnu fiziskā aktivitāte novērojuma veikšanas laikā.

- **Fizisko aktivitāšu zonu pieejamība skolēniem no mācībām brīvajā laikā.**

Novērots, ka ļoti būtisks faktors ir tas, vai zonas, kas piemērotas fizisko aktivitāšu veikšanai, vispār ir pieejamas skolēniem laikā pirms mācību stundām, pusdienu pārtraukumā un pēc mācību stundām. Kā redzams tabulā augstāk, daudzos gadījumos korelē šie rādītāji – zonu skaits, kurās fiksēta skolēnu aktivitāte un pieejamo zonu skaits, kā arī aktīvo skolēnu īpatsvars – ja nebija pieejama neviena zona, attiecīgi arī fiksētā skolēnu aktivitāte ir 0% vai ļoti zema. Tajās skolās, kur fizisko aktivitāšu zonas bija pieejamas skolēniem (18 no 24), pieejamo zonu īpatsvars no kopējā zonu skaita bija vidēji 50%. Lielāka skolēnu aktivitāte fiksēta tajās skolās, kur pieejamas bija vismaz 60% no visām zonām. Piemēram, skolā, kurā vispār novērota procentuāli un skaitliski vislielākā skolēnu aktivitāte – **skolā Nr.12** – pieejamas bija visas deviņas zonas no deviņām, līdzīgi arī **skolās Nr.3 un Nr.7**. Šie rādītāji arī liecina, ka zonu skaits un kvalitāte ne vienmēr bija noteicošie, jo bija arī skolas ar labu fizisko vidi vai salīdzinoši daudz zonām, bet, piemēram, sporta zāle starpbrīžos tika slēgta vai drošības apsvērumu dēļ skolēniem netika ļauts iziet ārpus skolas telpām starpbrīžos – skolas administrācijas lēmumu un/vai iekšējās kārtības noteikumu rezultātā šīs zonas nebija iespējams aktīvi izmantot.

- **Aktivitāšu organizēšana un uzraudzība.**

Tikpat būtiska kā zonu pieejamība, bija tas, vai no skolas administrācijas un pedagogu puses tika organizētas fiziskās aktivitātes no mācībām brīvajā laikā skolu vidē un tas, vai tika veikta aktivitāšu uzraudzība. Pētījumā novērots, ka lielāka iespēja veicināt skolēnu fizisko aktivitāti skolas vidē bija tajos gadījumos, kad aktivitātes tika speciāli organizētas un/vai uzraudzītas, tomēr tas nav fiksēts visos gadījumos, jo bija arī skolas, kurās skolēni bija fiziski aktīvi bez īpašas uzraudzības. Tomēr kopējā tendence parāda, ka skolās, kurās netika fiksēta aktivitāte, tā arī netika organizēta. Šādā veidā skolas savus skolēnus motivēja būt fiziski aktīviem salīdzinoši reti – jo no visām skolās esošajām fizisko aktivitāšu zonām vidēji tikai vienā līdz divās zonās novērotas organizētas vai uzraudzītas fiziskās aktivitātes. Pozitīvs piemērs atkal bija **skola Nr.12**, kurā novērojuma dienā uzraudzītas aktivitātes notika astoņās no deviņām skolas zonām, tāpat arī **skola Nr.7**, kur piecās zonās notika uzraudzītas aktivitātes.

- **Skolu darba organizācija, iekšējās kārtības noteikumi, tradīcijas, vadības un administrācijas pieeja fizisko aktivitāšu veicināšanai.**

Jau augstāk minētajos aspektos parādīts, ka ne vienmēr skolēnu fizisko aktivitāti ietekmē skolu fiziskā vide pati par sevi, bet gan tas, kā tā tiek piemērota, atļauta/neatļauta izmantot, vai notiek organizētas aktivitātes u.tml., kas kopumā ir faktori, kurus spēj ietekmēt skolas vadība un administrācija, kas veidojušies laika gaitā, tradīciju ietekmē, dažos gadījumos – arī drošības apsvērumu dēļ (ko savukārt ietekmē skolas arhitektoniskais plānojums, ģeogrāfiskais novietojums, negatīva pagātnes pieredze u.c. iemesli). Kā piemērus var minēt **skolas Nr.4 un Nr.20**, un citas, kur pat pie salīdzinoši sliktā stāvoklī esošas fiziskās vides, vai remonta apstākļiem, skolas vadība bija atradusi dažādus risinājumus, lai nodrošinātu iespēju skolēniem būt fiziski aktīviem. Tāpat arī skolas, kurām nav pieejama sava sporta infrastruktūra, to risina, organizējot nodarbības citās tuvumā pieejamās zonās, piemēram, Olimpiskajos centros, pilsētas stadionos u.tml.

Par skolas darba organizācijas ietekmi uz skolēnu fizisko aktivitāti liecina arī novērotais – ne pirms, ne pēc mācību stundām novērotā aktivitāte nebija liela, jo skolu vadība nemudina skolēnus ierasties ātrāk vai pēc stundām uzkavēties skolu vidē un veikt kādas fiziskās aktivitātes. Tas gan atkarīgs arī no pašu skolēnu motivācijas, tomēr ar īpašu organizēšanu būtu iespējams šo motivāciju palielināt. Savukārt pusdienu pārtraukumā, kas

visās novērotajās skolās fiksēts kā salīdzinoši aktīvākais laiks, lielāka aktivitāte novērota tajās skolās, kur no administrācijas puses notika vismaz neliela šo aktivitāšu veicināšana.

Papildus novērojumiem, Pētījumā tika iegūta informācija par skolu iekšējās kārtības noteikumiem, fizisko aktivitāšu zonu pieejamību, drošības jautājumiem un cita saistošā informācija no skolu administrācijas, sporta pedagogiem, lai precizētu katras skolas pieeju fizisko aktivitāšu nodrošināšanai.

Analizējot iegūto informāciju, secināts, ka skolu iekšējās kārtības noteikumus aprakstīts skolas mācību process, bet fizisko aktivitāšu iespējas un organizēšana tajos netiek minēta. Piemēram, ir skolas, kur iekšējie kārtības noteikumi paredz, ka izglītojamie mācību iestādē ierodas savlaicīgi pirms mācību stundu sākuma (atsevišķās skolās minēts arī precīzs laiks 5-10 minūtes). Citas skolas norāda, ka pēc ierašanās skolā jādodas uz mācību priekšmeta klasi, lai sagatavotos mācību procesam, piemēram: "Izglītojamie izglītības iestādē ierodas tā, lai līdz mācību stundu sākumam pienācīgi sagatavotos stundai". Citas skolas iekšējās kārtības noteikumus skaidri norādīts, ka ir jāatrodas klasē vai telpā: "Ierasties skolā 10-15 minūtes pirms 1. stundas sākuma. Pirms stundas sākuma sagatavoties darbam un uzkavēties paredzētajā telpā". No tā secināms, ka skolas administrācija un noteikumi neparedz skolēniem piedāvāt iespēju vai ierosinājumu izpildīt jebkādas fiziskās aktivitātes skolas vidē pirms mācību stundu sākuma. Bieži Pētījumā novēroto skolu iekšējās kārtības noteikumus ir skaidri norādītas vēlamās darbības, bet nekur neparādās ierosinājums apmeklēt sporta zāli, galda spēļu zonu u.c. zonas, lai veicinātu fiziskās aktivitātes.

Apmeklējot skolas, secināts, ka arī skolu vidē (vai tīmekļa vietnēs) nav izvietoti uzskatāmi nekādi materiāli, kas mudinātu skolēnus uz aktivitātēm vai informētu par fizisko aktivitāšu pieejamību ārpus sporta stundām vai interešu izglītības nodarbībām.

- **Skolas ģeogrāfiskā atrašanās vieta.**

Analizējot atšķirības starp novērotajām skolām, secināts, ka skolas atrašanās vieta ietekmē skolēnu fizisko aktivitāti tikai šādā aspektā – vai skola atrodas pilsētā, centrā, tuvu ielām ar intensīvu satiksmi vai citām ēkām – kas bija kā aktivitāti ierobežojošs faktors, vai arī skolas ģeogrāfiskais novietojums ir ļāvis izveidot dažādas fizisko aktivitāšu zonas un nodrošināt skolēnu drošu uzturēšanos tajās – kas savukārt palielināja iespēju skolēniem būt fiziski aktīviem. Savukārt tas, vai novērotā skola bija Rīgas, Republikas pilsētas, reģionālās pilsētas vai lauku teritorijā, nav uzskatāms par ietekmējošo faktoru. Salīdzinošie dati parāda, ka ir vienmērīgs un Pētījumā izvēlēto skolu starpā nejaušs sadalījums gan starp skolu grupām – sakopta, daļēji sakopta – gan starp skolēnu skaita ziņā aktīvām vai neaktīvām skolām utt. – visās šajās grupās ietilpst gan skolas Rīgā, gan citās pilsētās un lauku teritorijās.

NODAĻAS SECINĀJUMI

Fiziskās vides motivējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- Skolu fiziskās vides sakoptība un kvalitāte – skolās, kurās zonas, kas piemērotas fizisko aktivitāšu veikšanai, ir labā tehniskajā stāvoklī, drošas un kvalitatīvi aprīkotas, vērojama lielāka skolēnu fiziskā aktivitāte.
- Novērojama remonta un uzlabojumu darbu realizēšana skolu fiziskās vides uzlabošanai, īpaši skolu āra sporta un fizisko aktivitāšu laukumos.
- Novērojama skolu iekštelpu zonu un āra zonu pieejamība fizisko aktivitāšu veikšanai un veicināšanai no mācībām brīvajā laikā – pirms un pēc mācību procesa, starpbrīžu laikā.

- Fizisko aktivitāšu organizēšana, uzraudzīšana un cita veida veicināšana no skolas vadības, administrācijas un pedagogu puses – skolās, kur novērota lielāka skolēnu aktivitāte, tā tika speciāli organizēta un/vai uzraudzīta.
- Radoša pieeja fizisko aktivitāšu veicināšanai skolā, t.sk. ierobežotā fiziskajā vidē, veidojot fiziskās aktivitātes zonas. Piemēram, gaitenī pie sienas izvietojot līsti, pie kuras piestiprinātas dažāda biezuma lentas un dzijas pīnes roku mazās motorikas trenēšanai.

Fiziskās vides kavējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- Skolu arhitektoniskais risinājums vai ģeogrāfiskā atrašanās vieta, kas neļauj iekārtot pietiekami lielas un drošas zonas fizisko aktivitāšu veikšanai gan iekštelpās, gan ārā.
- Skolu fiziskās vides, infrastruktūras un aprīkojuma stāvoklis – ja fizisko aktivitāšu zonas ir nolietotas, sliktas kvalitātes, ar bojājumiem, kas var apdraudēt skolēnu drošību – tajās skolēni neuzturas vai netiek pieļautas skolēnu aktivitātes šajās zonās no mācībām brīvajā laikā.
- Fizisko aktivitāšu zonu un aprīkojuma (piemēram, galda spēļu inventāra u.c.) nepieejamība no mācībām brīvajā laikā – ja sporta zāles, laukumi tiek slēgti un aprīkojumu izsniedz tikai pēc pieprasījuma, vērojama mazāka skolēnu aktivitāte, jo skolu fiziskā vide nav brīvi pieejama un tādējādi nemotivē skolēnus to izmantot.
- Ja aktivitātes skolās netiek īpaši organizētas vai uzraudzītas, vai skolas vadība un iekšējās kārtības noteikumi nosaka pretējo – piemēram, aizliedz skolēniem atrasties ārpus skolas telpām starpbrīžos – tas samazina iespēju skolēniem būt aktīviem skolas vidē.
- Skolu iekšējās kārtības noteikumi, starpbrīžu ilgums, skolas darba organizācija un administrācijas pieeja, kas neparedz iespēju skolēniem būt fiziski aktīviem no mācībām brīvajā laikā, vai kur nav noteikti veicinoši pasākumi no pedagogu puses, lai mudinātu skolēnus izkustēties. Skolu iekšējās kārtības noteikumos nav noteikts, kad, kur un kādas fiziskās aktivitātes bērniem ir pieejamas.
- Citu, pasīvāku nodarbjū izplatība skolēnu vidū, kas novērota skolu vidē – mobilo ierīču lietošana, socializēšanās (sēžot, sarunājoties), došanās uz tuvākajiem veikaliem u.c.
- Mācību slodze, gatavošanās mācību stundām, mājasdarbu pildīšana – šie ir pašu skolēnu minētie iemesli, kas kavē viņus no mācībām brīvo laiku skolā pavadīt aktīvi.
- Skolu iekštelpās vai mājaslapās nav nekādu uzskatāmu, vizuālu materiālu, kas mudinātu vai kā citādi informētu par fizisko aktivitāšu pieejamību ārpus sporta stundām vai interešu izglītības nodarbībām. Tāpat skolu tīmekļa vietnē, uz ziņojuma dēļa vai citādā veidā netiek veicināta skolēnu iesaiste fiziskās aktivitātēs no mācībām brīvajos brīžos.

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai pretstatīti identificētajiem šķēršļiem, tādēļ viena rekomendācija ietver problēmas risinājumu vairākos secinājumos ietvertiem elementiem.

- Veicināt skolu fiziskās vides sakopšanu, aprīkošanu un drošības nodrošināšanu, iespēju robežās atjaunojot vai veidojot fizisko aktivitāšu zonas iekštelpās un ārā, vai veidojot sadarbību ar citām, skolas tuvumā esošām vietām, kur skolēni droši varētu pavadīt no mācībām brīvo laiku.

- Skolām iespēju robežās nodrošināt fizisko aktivitāšu zonu uzraudzību, un organizētas aktivitātes no mācībām brīvajā laikā, lai veicinātu drošu fizisko aktivitāšu norisi un novērstu mobingu.
- Skolām sagatavot informāciju par pieejamām fizisko aktivitāšu zonām, to lietošanas nosacījumiem mācību procesā un ārpus tā, iekļaut minēto kārtību iekšējos skolu normatīvajos aktos un izvietot to skolēniem pieejamās vietās. Skolu vadībai, administrācijai un pedagogiem piedalīties un veicināt skolēnu fizisko aktivitāti, gan piedāvājot izkustēšanās iespējas pirms mācību stundām un starpbrīžos, gan nodrošinot fiziskās aktivitātes zonu uzraudzību no mācībām brīvajā laikā, gan attīstot tradīcijas un radošu pieeju skolās fizisko aktivitāšu veicināšanai skolu vidē.
- Veicināt skolu fiziskās vides pieejamību, un noteikt skolēniem izprotamu kārtību, kā no mācībām brīvajā laikā iespējams izmantot fiziskās aktivitātes zonas, lai iesaistītu pēc iespējas vairāk skolēnu fiziskajās aktivitātēs un lai veicinātu fiziskās vides drošību.
- Skolām pārskatīt iekšējās kārtības noteikumus un tos, iespēju robežās iekļaut tajos punktus, kas veicinātu skolēnu fiziskās aktivitātes (piemēram, biežāk sniedzot iespēju skolēniem izmantot skolā esošo fizisko vidi).

4. POLITISKĀS VIDES NOZĪME SKOLĒNU FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANĀ UN KAVĒŠANĀ

Politiskā vide Pētījuma kontekstā tiek definēta kā:

- Fiziskās aktivitātes, ko skolas atbalsta starpbrīžos un pēc mācībām.
- Skolēniem nepieciešamie laika resursi mājas darbu izpildei un fiziskajām aktivitātēm pēc skolas.
- Sporta stundu saturs.
- Sporta nodarbību plānojums stundu sarakstā.

Politiskās vides līmenī tika pētīti esošie normatīvie akti un rekomendācijas attiecībā uz sporta aktivitāšu īstenošanu skolā, tika analizēti iegūtie rezultāti no skolu pedagogu un administrācijas un aptaujas, kā arī sporta, izglītības, veselības jomas ekspertu diskusijas laikā gūtās atziņas (aptaujas un diskusijas metodoloģijas aprakstu skat. 1.nodaļā). Skolu pedagogu un administrācijas paustie viedokļi, kā arī ekspertu paustie uzskati tika analizēti tādos aspektos - skolas kā vides nozīmība skolēnu fizisko aktivitāšu veicināšanā, sporta pedagoga un sporta stundu satura nozīmība skolēnu fizisko aktivitāšu veicināšanā, sabiedrības attieksme pret sporta stundu nozīmību, kā arī skolu vadības attieksme pret fizisko aktivitāšu nozīmi.

4.1. NORMATĪVO AKTU, KAS REGULĒ FIZISKO AKTIVITĀŠU NORISI IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS, ANALĪZE

Sporta aktivitāšu īstenošanu pamatskolā nosaka 2014.gada 12.augusta Ministru kabineta (turpmāk – MK) noteikumi Nr. 468 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem"¹⁶ (turpmāk – MK noteikumi 468), kas nosaka pamatizglītības programmu galvenos mērķus un uzdevumus, pamatizglītības obligāto saturu, izglītojamo iegūtās pamatizglītības vērtēšanas pamatprincipus un kārtību, kā arī pamatizglītības mācību priekšmetu standartus (mācību priekšmetu galvenie mērķi un uzdevumi, mācību priekšmetu obligātais saturs, pamatprasības attiecībā uz mācību priekšmetu apguvi, mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni). Tāpat minētie noteikumi ietver pamatizglītības programmu paraugus atbilstoši izglītības ieguves formām un izglītības programmu īpašajiem veidiem.

Pamatizglītības saturs saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 468 tiek īstenots ar vairākiem mācību priekšmetiem, tajā skaitā sportu (6.punkta 6.19.apakšpunkts). Pamatojoties uz MK noteikumu Nr. 468 20.pielikumu, mācību priekšmeta "Sports" mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apgūvē un uzlabot fiziskās spējas un sagatavotību. Sporta mācību priekšmeta obligātajā saturā ir ietvertas zināšanas un izpratne par sportu, veselību, pareizu stāju, higiēnu, uzvedību un drošību, kā arī pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos.

MK noteikumi Nr. 468 zaudēs savu spēku 2020.gada 1.septembrī, to vietā mācību priekšmetu apguvi noteiks 2018.gada 27.novembra MK noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par

¹⁶ MK noteikumi Nr. 468 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/268342-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-pamatizglitibas-macibu-prieksmetu-standartiem-un-pamatizglitibas-programmu-parau...> [skatīts 04.11.2019.]

valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem"¹⁷ (turpmāk – MK noteikumi 747). MK noteikumu Nr. 747 punktā 7.7. ir atrunāta veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma, kas nosaka, ka skolēns izprot un praktizē veselīga dzīvesveida paradumus, atpazīst riskus dažādās, tai skaitā ekstremālās situācijās un pieņem lēmumus drošai un aktīvai rīcībai, prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistās daudzveidīgās fiziskās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas, piedalās komandas veidošanā, plāno, sadala darba uzdevumus, palīdz un atbalsta citus. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, beidzot 9.klasi, noteikti MK noteikumu 747 8.pielikumā, kas paredz sporta un fizisko aktivitāšu veikšanu atbilstoši skolēna paša individuālām spējām, skolēna patstāvīgi pieņemtajiem lēmumiem par izmantojamo inventāru un veicamās slodzes apjomu atbilstoši konkrētajai situācijai un drošībai. Minētais normatīvais akts paredz pamatprasmju, zināšanu un iemaņu apguvi mācību priekšmeta saturā noteiktajās pozīcijās. To nosaka arī Valsts izglītības satura centra (VISC) īstenotais projekts "Kompetenču pieeja mācību saturā" (*Skola2030*), kura mērķis ir izstrādāt, aprobēt, pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai vecumā no pirmsskolas gadiem līdz vidusskolai, kā rezultātā skolēni gūtu dzīvei mūsdienās nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Sporta aktivitāšu īstenošanu vidusskolā nosaka 2013.gada 21.maija MK noteikumi Nr. 281 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem"¹⁸ (turpmāk – MK noteikumi 281). Saskaņā ar MK noteikumu 281 8.pielikumu, mācību priekšmeta "Sports" mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīga dzīvesveida vērtību, sistemātisku fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apgūvē un attīstot fiziskās spējas. Līdzīgi kā MK noteikumos Nr. 747¹⁹, arī vispārējās vidējās izglītības standarts paredz sporta un fizisko aktivitāšu veikšanu atbilstoši skolēna paša individuālām spējām, skolēna patstāvīgi pieņemtajiem lēmumiem par izmantojamo inventāru un veicamās slodzes apjomu atbilstoši konkrētajai situācijai un drošībai. Papildus šis standarts paredz arī skolēna zināšanas un izpratni par dopinga ietekmi un vīriešu un sievietes slodzes atšķirības. MK noteikumi Nr. 281 konkrēti nedefinē, kāda konkrēta inventāra klātesamību sporta zālēs vai āra laukumos. Saskaņā ar noteikumiem katra skola, atkarībā no izglītojamo interesēm un skolas materiāli tehniskā nodrošinājuma, īsteno vingrojumus šādos septiņos sporta veidos – vingrošanā, vieglatlētikā, trīs sporta spēlēs (divas no obligātajām un viena no izvēles sporta spēlēm) un divos izvēles sporta veidos.

4.1.1. INTEREŠU IZGLĪTĪBA

VISC norāda, ka interešu izglītība ir bērna vai jaunieša iespēja attīstīt savu radošo potenciālu, lietderīgi pavadīt brīvo laiku, gūt jaunu pieredzi un iemaņas. Latvijas Izglītības likumā noteikts, ka interešu izglītība ir "personas individuālo izglītības vajadzību un vēlmju

¹⁷ MK noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem> [skatīts 02.01.2020.]

¹⁸ MK noteikumi Nr. 281 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem" Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/257229-noteikumi-par-valsts-visparejas-videjas-izglitibas-standartu-macibu-prieksmetu-standartiem-un-izglitibas-programmu-paraugiem> [skatīts 02.01.2020.]

¹⁹ MK noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem> [skatīts 02.01.2020.]

īstenošana neatkarīgi no vecuma un iepriekš iegūtās izglītības". Interesu izglītības programmu apgūšana ir brīvprātīga (47.pants)²⁰, to īstenošanu galvenokārt veic interešu izglītības iestādes un vispārīzglītojošās skolas.

Interesu izglītībā izmantotās darbības formas var būt ļoti dažādas, piemēram, pulciņu un kolektīvu nodarbības, individuālais darbs, dažādi interešu klubi, nometnes, pasākumi, konkursi un viktorīnas, sacensības, iesaistīšanās dažādos projektos u.c. Interesu izglītības iestādēs, atšķirībā no vispārīzglītojošām skolām, parasti intensīvs darbs noris arī vasaras mēnešos, piedāvājot citādas šī darba organizācijas formas, piemēram, dažādas nometnes, radošās darbnīcas, spēļu istabas. Sports (šahs, dambrete, orientēšanās, sporta dejas, mākslas vingrošana, badmintons, tūrisms, karatē u.c.) ir viena no interešu izglītības jomām.

Aplūkojot interešu izglītības pulciņu sarakstu skolās, kurās Pētījuma ietvaros veikts fiziskās vides novērojums, var secināt, ka lielāks uzsvars tiek likts uz dažādiem mākslas pulciņiem – kori, ansambli, keramikas pulciņu u.c. Saistībā ar fiziskajām aktivitātēm, skolas visbiežāk piedāvā volejbola, florbola, sporta spēļu vai futbola pulciņus. Tika novērots, ka lielākā daļa fizisko aktivitāšu interešu izglītības piedāvātāji pulciņi pārklājās vairākās skolās, Dažas skolas, ar lielāku bērnu skaitu, spēj piedāvāt arī tādus pulciņus kā paukošana, burāšana, karatē vai *Kung-Fu*. Tāpat tika novērots, ka ir skolas, kurās nenorisinās fizisko aktivitāšu interešu izglītība, pamatojoties uz to, ka skolai nav attiecīgu telpu, kur šādus pulciņus organizēt. Eksperti diskusijas laikā norādīja, ka interešu izglītība pārsvarā ir sākumskolas klasēs. Vecākajās klasēs skolēniem jāmeklē iespējas būt fiziski aktīviem ārpus skolas, jo skolā aktivitāšu iespējas ir ļoti ierobežotas (*Andra Fernāte, Latvijas Sporta un pedagogijas akadēmija*).

4.1.2. STARPBRĪŽI

MK noteikumi Nr.610 "Higiēnas prasības vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestādēm" (27.12.2002.) nosaka, ka "izglītojamam ir iespēja vismaz reizi dienā saņemt siltu ēdienu. Pusdienas tiek organizētas ne agrāk kā pirms pulksten 11.00, un tām paredz vismaz 30 minūšu starpbrīdi" (59.punkts).²¹ Citi ārējie normatīvie akti tiešā veidā nenosaka citu starpbrīžu ilgumu izglītības iestādēs, tātad, starpbrīdis var būt arī garāks par pusstundu. Savukārt, saskaņā ar Vispārējās izglītības likuma 35.pantā minēto, mācību stundas ilgums no 1.klases līdz 9.klasei ir no 40 līdz 45 minūtēm, un to nosaka izglītības iestādes vadītājs.²²

Izglītības procesa organizācija un, vairumā gadījumu, arī starpbrīžu ilgums ir paredzēts katras izglītības iestādes nolikumā, tāpēc katrai skolai tas var būt atšķirīgs. MK noteikumu Nr. 610 39.punktā ir noteikts, ka mācību telpu pēc katras mācību stundas ir jāvēdina vismaz 10 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes). Gaiteni, atpūtas un rekreācijas telpu pēc katra starpbrīža ir jāvēdina vismaz 10–20 minūtes (ziemā – vismaz 5 minūtes).²³ Tiesības uz atpūtu ir

²⁰ Latvijas Izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=50759> [skatīts 02.01.2020.]

²¹ MK noteikumi Nr. 610 „Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas”. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/69952-higienas-prasibas-izglitibas-iestadem-kas-isteno-visparejas-pamatizglitibas-visparejas-videjas-izglitibas-profesionalas> [skatīts 02.01.2020.]

²² Vispārējās izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=20243> [skatīts 02.01.2020.]

²³ MK noteikumi Nr. 610 „Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas”.

noteiktas Bērnu tiesību aizsardzības likuma 16.pantā.²⁴ No minētā izriet, ka izglītojamajiem starp mācību stundām ir nosakāms 10 minūšu īsais starpbrīdis atpūtai. Saskaņā ar Izglītības likuma 55.pantu "Izglītojamam ir tiesības: uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem izglītības iestādē un tās organizētajos pasākumos"²⁵, savukārt izglītības iestādes vadītāja pienākums ir nodrošināt šo un citu izglītojamā tiesību ievērošanu. Katras izglītības iestādes vadītājs ir tiesīgs izdot iekšējo normatīvo aktu – iekšējās kārtības noteikumus, kuros cita starpā drīkst noteikt kārtību un nosacījumus saistībā ar starpbrīžu organizēšanu. Izglītības kvalitātes valsts dienesta (IKVD) pārstāvis īpaši vērš uzmanību uz to, ka katrā izglītības iestādē pastāv objektīvi apstākļi (telpu plānojums, teritorijas iekārtojums, ģeogrāfiskais izvietojums u.c.), līdz ar to katra skola savas patstāvības ietvaros organizē gan izglītības procesa netraucētu, gan izglītojamo tiesībām un pienākumiem atbilstošu mācību procesu. Jāņem arī vērā, ka Izglītības likuma 31.pantā ir noteikta izglītības iestādes padomes funkcijas.²⁶ Tās sastāvā ir izglītojamo vecāku vairākums, līdz ar to arī vecākiem un izglītojamajiem ir iespēja piedalīties skolas darbības tiesiskuma nodrošināšanā un darbības kvalitātes pilnveidē, t.sk. ierosināt izskatīt jautājumu par izglītojamajiem noteikto starpbrīžu ilgumu starp mācību stundām.

Iepazīstoties ar skolu iekšējās kārtības noteikumiem, Pētījuma īstenotāji pārliecinājās, ka augstāk minētie MK noteikumi tiek ievēroti. Kā labās prakses piemēru var minēt ar *SOPLAY* metodi (skat.3.nodaļu) apsekotās skolas Nr.1 mācību stundu sākuma, beigu un starpbrīža laikus ar precīziem norādījumiem (skat. Tabula Nr.4 un Nr.5). Līdz ar to, skolēniem tiek dota iespēja atpūsties starp mācību stundām un šo atpūtas brīdi izmantot aktivitātēm, kādas skolēniem pašiem konkrētajā brīdī šķiet nepieciešamas un piemērotas (t.sk. fiziskajām aktivitātēm).

Tabula Nr.4. Skolas Nr.1 mācību stundu sākumu, beigu un starpbrīžu laiks 1.-4.klasei

	Mācību stundas sākums	Mācību stundas beigas	Starpbrīdis
1	8:45	9:25	5 minūtes
2	9:30	10:10	10 minūtes
3	10:20	11:00	Pusdienu starpbrīdis no plkst. 11.00 līdz plkst.11.50, kas ietver arī pastaigu svaigā gaisā
4	11:50	12:30	5 minūtes
5	12:35	13:15	5 minūtes
6	13:20	14:00	5 minūtes
7	14:05	14:45	

Tabula Nr.5. Skolas Nr.1 mācību stundu sākumu, beigu un starpbrīžu laiks 5.-12.klasēm

Mācību stunda	Mācību stundas sākums	Mācību stundas beigas	Starpbrīdis
1	8:00	8:40	5 minūtes
2	8:45	9:25	5 minūtes
3	9:30	10:10	10 minūtes
4	10:20	11:00	5 minūtes
5	11:05	11:45	5 minūtes
6	11:50	12:30	Pusdienu starpbrīdis no plkst. 12:30 līdz

²⁴ Bērnu tiesību aizsardzības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=49096> [skatīts 02.01.2020.]

²⁵ Vispārējās izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=20243> [skatīts 02.01.2020.]

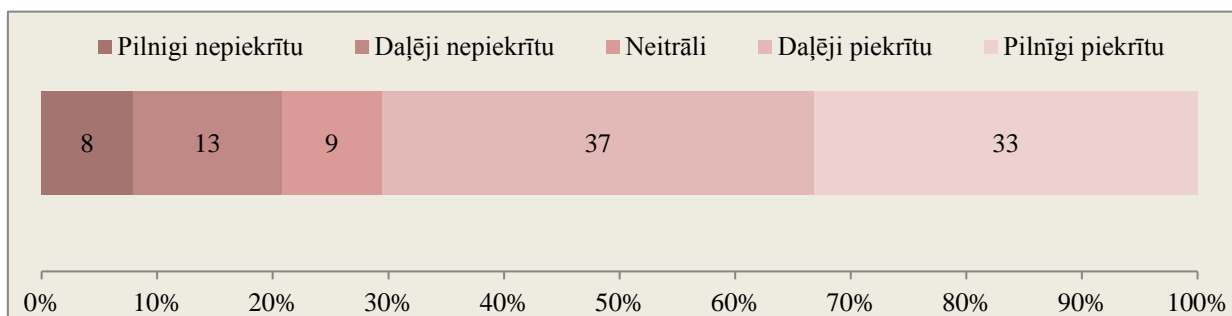
²⁶ Turpat.

Mācību stunda	Mācību stundas sākums	Mācību stundas beigas	Starpbrīdis
			plkst.13:20
7	13:20	14:00	5 minūtes
8	14:05	14:45	5 minūtes
9	14:50	15:30	5 minūtes
10	15:35	16:15	5 minūtes
11	16:20	17:00	

4.2. FIZISKO AKTIVITĀŠU NOZĪMĪBA: SKOLU PEDAGOGU UN ADMINISTRĀCIJAS APTAUJAS REZULTĀTI, EKSPERTU DISKUSIJAS REZULTĀTI

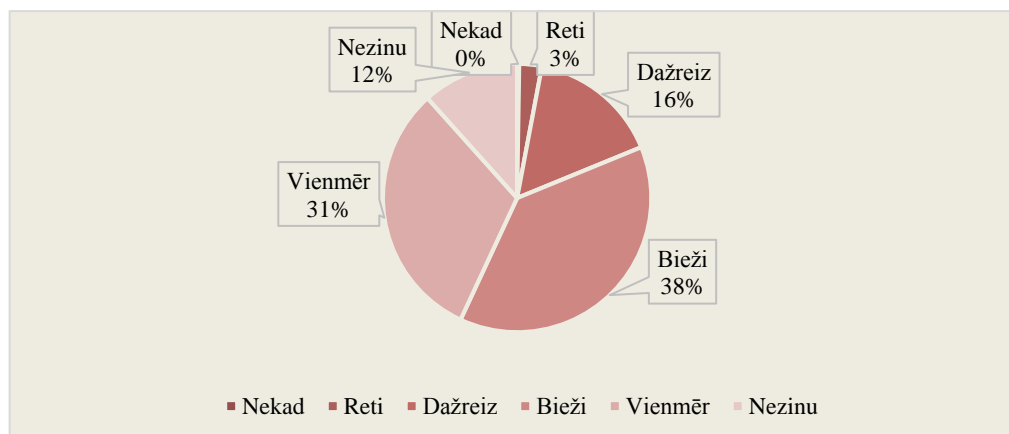
Ekspertu diskusijā izskanēja pieņēmums, ka skolēnu fizisko aktivitāti starpbrīžos, pirms mācību procesa un pēc mācību procesa veicinātu sakārtota un kvalitatīva skolas vide. Skolu pedagogu un administrācijas aptaujā lielākā daļa pedagogu un skolas administrācijas darbinieku (70%) norāda, ka esošā skolas vide veicina izglītojamo fizisko aktivitāti ikdienā (pilnībā piekrīt 33%; daļēji piekrīt 37%) (skat. 38. attēlu).

38.attēls. Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skolas vide veicina izglītojamo fizisko aktivitāti ikdienā.



Attiecībā par skolēnu iesaisti fizisko aktivitāšu plānošanā skolās, 69% aptaujāto pedagogu un skolas administrācijas darbinieku ir uzskatījuši, ka skolēnu viedoklis par sporta pasākumu un fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu tiek ņemts vērā bieži (38%) vai vienmēr (31%). To, ka skolēnu viedoklis tiek ņemts vērā reti vai nekad ir uzskatījuši kopā 3% aptaujāto, savukārt 16% ir uzskatījuši, ka skolēnu viedoklis tiek ņemts vērā dažreiz (skat. 39. attēlu).

39.attēls. Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai tiek ņemts vērā skolēnu viedoklis par sporta pasākumu un fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu.

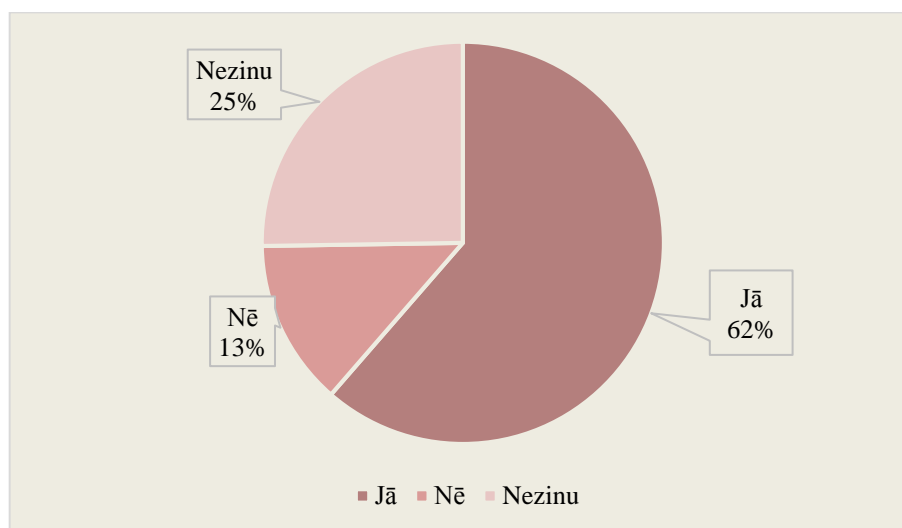


Tajā pašā laikā aptaujāto skolu pedagogu un administrācijas viedoklis nesakrīt ar skolēnu viedokli – FGD skolēnu atzina, ka viņu viedoklis attiecībā uz fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu netiek ņemts vērā vai tiek ņemts vērā reti.

Ekspertu vērtējumā pārsteidzošs ir skolēnu aptaujā iegūtais rezultāts, ka skolēnus emocionāli satrauc sadarbošanās komandā (skat. 2.nodaļu), lai gan jaunajā izglītības saturā ir liels uzsvars uz darbošanos komandā. Sakarā ar to, pieaug pedagogu loma – radīt labvēlīgus apstākļus un iedrošināt skolēnus aktīvi darboties komandās, kā arī būt fiziski aktīviem ne tikai sporta stundās. Turpretī skolēnu aptaujas iegūtajos rezultātos viens no iemesliem šai problēmai tika minēts traumatisma risks. Tāpat arī tas, ka citi skolēni mēdz apcelt un dažreiz pat fiziski ietekmēt neveiksmju vai pārpratumu gadījumos.

Novērtējot to, vai skola iedrošina pedagogus veicināt skolēnu fizisko aktivitāti, 62% aptaujāto pedagogu ir atbildējuši apstiprinoši, savukārt 13% ir norādījuši pretējo. Ceturtā daļa jeb 25% aptaujāto norāda, ka nezina atbildi uz šo jautājumu. (skat. 40. attēlu).

40.attēls. Skolu pedagogu viedoklis par to, vai skola iedrošina skolēnus veikt fiziskās aktivitātes.



Eksperti diskusijas laikā atzina, ka viens no fizisko aktivitāšu veikšanas motivējošiem faktoriem ir interesantas sporta stundas.

*“Svarīgi, lai bērns saprot, ka viņš veic fiziskās aktivitātes, lai uzlabotu savu fizisko formu.”
(Andra Fernāte, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija)*

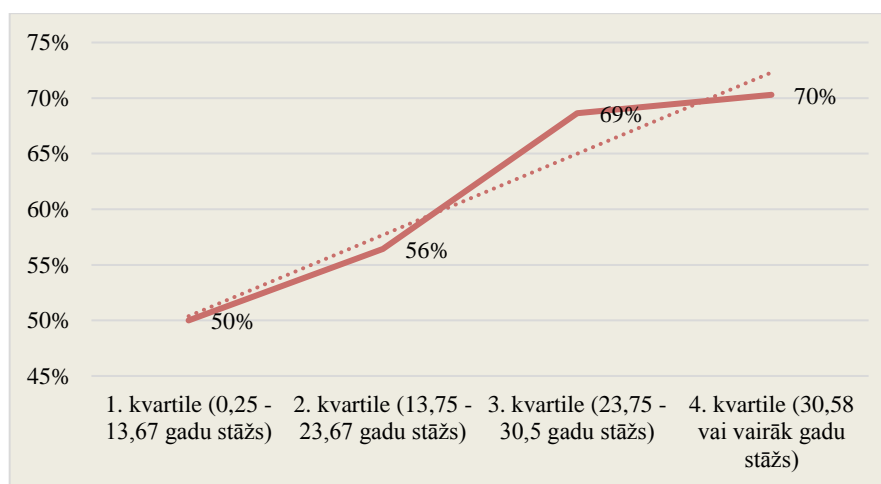
*“Sākumskolas bērni ir ļoti kustīgi, kustas visu laiku, pat tad, ja fiziskās aktivitātes netiek veicinātas, taču organizēšana tiek veikta, lai aktivitātes sakārtotu, padarītu drošas. Tiek organizētas arī sporta rotaļas, dažādas spēles.”
(Dzintra Timša, Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta izglītības pārvaldes Pirmsskolu nodaļa)*

Balstoties skolēnu aptaujā un fokusgrupās iegūtajos datos secināts, ka arī skolēni uzskata, ka sporta pedagogam un sporta stundu saturam ir liela nozīme – tas var būt gan kā motivējošs, gan kavējošs faktors, atkarībā no pedagoga spējas plānot un novadīt interesantu nodarbību, piemērotu attiecīgo skolēnu vecumposmam un fizisko spēju sagatavotībai.

Sporta nodarbības kvalitāte lielā mērā ir atkarīga no sporta pedagoga pieredzes un profesionālajām prasmēm. Lai noskaidrotu kā saistīts pedagoga darba stāžs ar nepieciešamību saņemt atbalstu fizisko aktivitāšu ieviešanai, visu aptaujāto skolu pedagogu administrācijas darbinieku norādītais amata darba stāžs tika sadalīts četrās vienādās daļās (kvartilēs), kur pirmā kvartile iekļauj 25% aptaujāto skolu pedagogu un administrācijas darbiniekus ar vismazāko darba stāžu, otrā kvartile iekļauj 25% skolu pedagogu un administrācijas

darbiniekus ar lielāko darba stāžu un tā tālāk, līdz ceturrtā kvartile iekļauj 25% aptaujāto skolu pedagogu un administrācijas darbiniekus ar vislielāko darba stāžu. Novērtējot, kuri aptaujātie skolu pedagogi un administrācijas darbinieki biežāk uzskata, ka skola iedrošina, atbalsta priekšmetu skolotājus veicināt skolēnu fizisko aktivitāti, tika ievērotas atšķirības uzskatos, atkarībā no aptaujāto darba stāža. Kvartilē ar vismazāko darba stāžu (līdz 13 gadiem) 50% no aptaujātajiem skolu pedagogiem un administrācijas darbiniekiem ir uzskatījuši, ka skola iedrošina, atbalsta priekšmetu skolotājus veicināt skolēnu fizisko aktivitāti, savukārt ceturrtajā kvartilē (vislielākais darba stāžs – 30 un vairāk gadu) tā uzskata 70% aptaujāto (skat. 41. attēlu). Līdz ar to, jo ilgāk skolu pedagogi un administrācijas darbinieki strādā skolā, jo pozitīvāki ir viņu uzskati par skolas atbalstu, savukārt neilgāku laiku strādājošie skolu pedagogi un administrācijas darbinieki ir skeptiskāki attiecībā uz skolu iedrošinājumu veicināt skolēnu fiziskās aktivitātes. Tātad, jauniem pedagogiem vairāk nepieciešams skolas atbalsts un iedrošinājums veicināt skolēnu fizisko aktivitāti savās mācību stundās.

41.attēls. Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skola iedrošina skolēnus veikt fiziskās aktivitātes, pēc darba stāža kvartilēs.



Eksperti uzskata, svarīgi, kādas fiziskās aktivitātes tiek veiktas arī skolēnu ģimenes ietvaros, pirmsskolas vecumā un tālāk izglītības sistēmā kopumā. Pirmsskola noteikti ir būtiska sadaļa visā sistēmā kopumā. Tajā brīdī vēl ģimene ir daudz atbalstošāka, iesaistošāka visos procesos. Eksperti diskusijā atzīmēja, ka skolēnu vecāku attieksme pret fiziskajām aktivitātēm bieži ir pretstatīta skolas mācību sasniegumiem (vidējā atzīme, reitings klasē u.tml.), mācību sasniegumi citos mācību priekšmetos vecāku izpratnē ir svarīgāki nekā sasniegumi sportā, un skolā sporta stunda netiek uzskatīta par pietiekami nopietnu. Līdzīgi tas esot novērojams arī sabiedriskajā domā. Tajā pašā laikā eksperti uzsver, ka vecāki ir gatavi maksāt naudu un vest bērnus uz dažādām fiziskām nodarbību ārpus skolas, nenovērtējot skolā esošās sporta stundas un nesaskatot, ka tā ir iespēja bērnam iemācīties gūt prieku no fiziskām aktivitātēm un pareizi kustēties.

“Ja būs paredzēta talka, tad to ieplānos sporta stundas laikā.” (Andra Fernāte, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija)

Liela loma fizisko aktivitāšu veicināšanā ir pašvaldību noteiktajām prioritātēm, kā nodrošināt savas skolas ar fiziskām aktivitātēm nepieciešamo vidi. Pētījuma veicēji, veicot novērojumus skolu fiziskajā vidē, ir konstatējuši, ka arī lielākajā daļā skolu infrastruktūra fizisko aktivitāšu veicināšanai ir atbilstoši nodrošināta.

"Pozitīvi vērtējams novērojums, ka skolēni labprāt ievēro uzstādītos noteikumus un kārtību, izmantojot atjaunoto un kvalitatīvo fizisko aktivitāšu infrastruktūru un inventāru." (Maija Actiņa, Jelgavas pilsēta)

Kā problemātiku, ekspertu iezīmē to, ka vecāko klašu skolēniem nav "ielikti fiziski aktīvā dzīvesveida pamati", pastāv atšķirīgas dažādu skolēnu zināšanas un izpratne par fizisko aktivitāti, tās nepieciešamību. Eksperti norāda, ka orientācijai uz fizisko aktivitāti jābūt sabiedrībā kopumā, taču pašlaik to ir grūti nodrošināt, jo ne visās pirmsskolas izglītības iestādēs ir sporta pedagogi, kā arī pietiekoši daudz fizisko aktivitāšu zonas, kurās bērni apgūtu dabiskās kustības un kustību pamatus – rāpot, līst, kāpt, attīstīt līdzsvaru u.c.

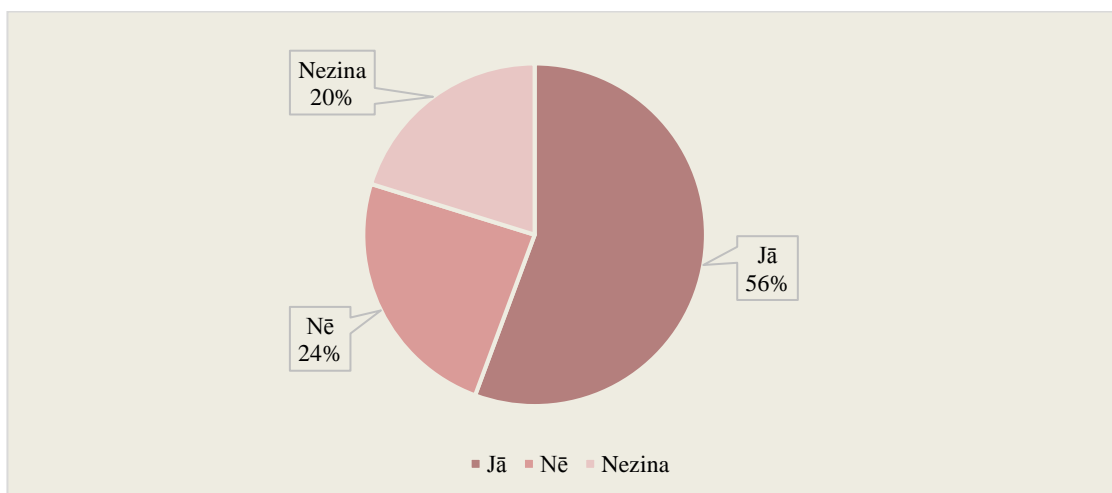
"Ja sporta aktivitātes vada audzinātāja svārkos, tad priekšstats par to var veidoties dīvains. Tas ir pirmais, ar ko pirmsskolās būtu jāsāk, lai būtu sporta skolotājs „kā suga” (Iveta Razumovska, Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs).

Ekspertiem radies iespaids, ka sporta pedagogu vidū nav pieņemts aicināt uz sporta stundām dažādu sporta veidu trenerus, lai iepazīstinātu un prezentētu skolēniem šos sporta veidus, ar nolūku popularizēt šos sporta veidus, un aicinātu tajos trenēties, tādējādi, veicinot skolēnu iesaisti sporta aktivitātēs pēc skolas un brīvajā laikā. Būtiska ir skolas vadības attieksme un viedoklis par fizisko aktivitāšu nozīmi, kā arī paša sporta pedagoga uzņēmīgums un iniciatīva.

"Pedagogi ir zinoši par dažādām un mūsdienīgām metodēm, bet dažkārt skolas iekšējās kārtības noteikumi ir tie, kas bremzē, piemēram, došanās ārpus skolas telpām." (Andra Fernāte, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija)

Eksperti konstatēja, ka neraugoties uz normatīviem aktiem, kas paredz vērtēt skolēnu sasniegumu dinamiku sporta stundās, skolas iekšējā kārtība attiecībā uz sasniegumu vērtēšanu, mēdz provocēt pedagogus vērtēt skolēnu sasniegumus sportā pēc normatīviem, tā nodrošinot vērtējumu regularitāti (vērtējums vienu reizi nedēļā). Novērtējot ideju, vai būtu lietderīgi apvienot kopā divas sporta stundas pēc kārtas, 56% aptaujāto skolu pedagogu un administrācijas darbinieku ir uzskatījuši, ka tas būtu lietderīgi. Citi skolotāji nedaudz biežāk nekā skolu administrācijas pārstāvji un sporta skolotāji, norāda, ka nezina atbildi uz šo jautājumu (skat. 42. attēlu).

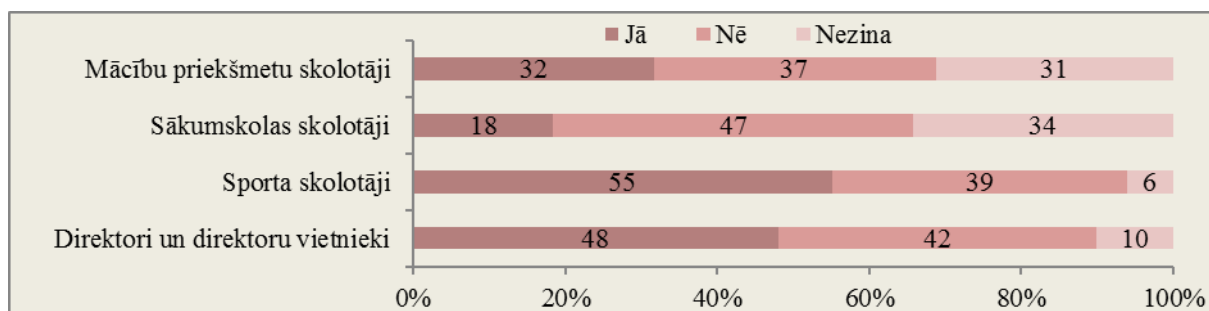
42.attēls. Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai būtu lietderīgi plānot divas sporta stundas pēc kārtas.



Līdzīgi domā arī skolēni - divas sporta stundas pēc kārtas vēlētos 46% skolēnu, 13% - dažreiz. Visbiežāk divas sporta stundas pēc kārtas vēlas 11. klašu skolēni (50% no 11. klases skolēniem), un tie skolēni, kuri ir fiziski aktīvāki, taču gandrīz puse (40%) fiziski neaktīvo skolēnu nevēlās divas sporta stundas pēc kārtas.

Eksperti atzīmē, ka kā demotivējošs faktors nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ir tas, ka nereti sporta stundu noslēgumā skolēni ir noguruši un sasvīduši, bet dažreiz arī nokaunējušies par nepaveikto kādā no disciplīnām. Tam piekrīt arī 24% aptaujāto skolēnu. Fizisko aktivitāti var veicināt pozitīva sadarbšanās, uzlabotas pašsajūta, prieks par paveikto. Tāpēc ļoti svarīgi izvēlēties personību, kura vada sporta aktivitātes. Izsakot viedokli par to, vai skolēniem pietiek laika izmantot dušas un pārgērbties pēc sporta stundas, viedokļi dalās starp sporta pedagogiem un skolu administrācijas pārstāvjiem, kuri biežāk uzskata, ka laika ir pietiekami, un mācību priekšmetu pedagogi, īpaši sākumskolas pedagogi, kuri tam reti piekrīt. Jāpiezīmē, ka mācību priekšmetu pedagogiem un sākumskolas pedagogiem bieži ir grūti atbildēt uz šo jautājumu, jo trešā daļa nav snieguši konkrētu atbildi (skat. 43.attēlu)

43.attēls. Skolu pedagogu un administrācijas viedoklis par to, vai skolēniem pietiek laika izmantot dušas un pārgērbties pēc sporta stundas.



Eksperti uzsver, ka dušu izmantošanas iespējas ir viens no vides demotivējošiem faktoriem, taču tajā pašā laikā papildina, ka jaunumi un uzlabojumi ne vienmēr ir pietiekams motivators būt aktīviem.

“Par tām skolām, kur tiešām ir veikti ieguldījumi, es neteiktu, ka ir ļoti strauji uzlabojusies motivācija bērniem izmantot iespēju būt fiziski aktīviem. Dušu esamība vai neesamība nav kritiska problēma būt aktīviem.” (Solvita Muceniece, Veselības inspekcija)

Turpretī skolēnu viedoklis ir atšķirīgs - 72% aptaujāto skolēnu norāda, ka viņi nekad neizmanto dušu pēc sporta stundas. FGD rezultāti uzrādīja, ka iemesli neapmeklēt dušu pēc sporta nodarbībām ir daudz – tās ir aizslēgtas un nav pieejamas, nepietiekama skaita, lai nodrošinātu katra skolēna iespējas noskaloties pēc sporta stundas, tās nenodrošina slēgtu privāto telpu, to tehniskais stāvoklis ir neapmierinošs (plašāku aprakstu skatīt 2.nodaļā).

Starp citiem fizisko aktivitāšu ierobežojošiem faktoriem eksperti min: sporta zāles noslodzi un aprīkojumu, sporta zāles pieejamību, skolas infrastruktūru, skolas atrašanās vieta, sporta pedagogu skaitu, noslodzi un profesionalitāti.

“Jauniešiem veikt fiziskās aktivitātes demotivē tas, ka fiziskajai aktivitātei vēl pirms tās uzsākšanas ir šķēršļi pašā vidē, kur aktivitātei vajadzētu norisināties.” Aija Kļaviņa (Latvijas Bērnu un jauniešu invalīdu sporta federācija)

4.3. EKSPERTU ROSINĀTĀS IDEJAS UN PRIEKŠLIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI

Nodaļā apkopoti un pa līmeņiem sakārtoti ekspertu priekšlikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai.

4.3.1. INDIVIDUĀLĀS UN SOCIĀLĀS VIDES LĪMENIS

- Svarīgi būtu skolēnus jau no sākumskolas mudināt un **virzīt uz fiziski aktīvo dzīvesveidu**. Tam pamati tiek likti sākumskolā, pat pirmskolā.
- **Vecāku izpratnes par fizisko aktivitāšu nozīmi veicināšana**. Vecāku iesaistei un informēšanai ir būtiska nozīme gan par fiziskām aktivitātēm, gan par uztura jautājumiem. Vecākiem jāpalīdz izprast, kā fiziskās aktivitātes var palīdzēt skolēniem gūt panākumus mācībās, palielināt koncentrēšanās un fokusēšanas spējas. Jau no bērna dzimšanas ir jāveic fiziskās aktivitātes, nevis tikai kad viņš nokļūst kādā organizētā grupā. Fiziskai aktivitātei jāklūst par dzīvesveidu un ģimenei šādas izpratnes veidošanā ir liela loma.
- **Nodrošināt sociāli emocionālu mācīšanos (SEM)**, iekļaujot sporta spēles, kur tiek mācīta sadarbība, kur tiek iemācīts, kā izturēties pret citādāko, kā atrisināt krīzes situācijas, kā sevi nomierināt ar nomierinošiem vingrinājumiem. Skolām jāatsakās no prakses, kad notiek sacensības, kur tiek vērtēts tikai skolu reitings un par sasniegumiem tiek apbalvoti skolotāji. Svarīgi korekti definēt skolotāja darba uzdevumus: nepietiek aizvest treneru satrenētus bērnus uz sacensībām, nepieciešams nodarboties skolā ar uz veselību orientētām fiziskajām aktivitātēm.

“Grūtākais, kas šobrīd ir ienācis sportā, ir vispārīgās jeb caurviju prasmes. Tās ir sadarbības prasmes, kas ir jā māca. Jāmāca pašvadīt mācīšanos. Un, ja mēs vēršam uzmanību uz veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm, uz veselību veicinošu fizisko sagatavotību, tad tā ir tīra pašvadīta mācīšanās. Sākot jau no bērnudārza, no pirmskolas vecuma, saprast, kāpēc man tas ir vajadzīgs. Zināt, kas manam organismam ir vajadzīgs, kāpēc man ir jāizpilda šāds vingrinājums un kāpēc es izpildu šo vingrinājumu. Skolotājs ir tas, kas vada, kas ir padomdevējs un stāsta šīs lietas”. (Inese Bautre, projekts Skola2030).

4.3.2. FIZISKĀS VIDES LĪMENIS

- **Izmantot esošo infrastruktūru**. Visā pasaulē ir tendence iemācīties izmantot to, kas ir pieejams apkārtnē. Ne visur būs iespējams uzbūvēt stadionus, laukumus, tenisa laukumus u.c. Pasaulē ir vērojama tendence – izmantot to vidi āra aktivitātēm, kāda ir pieejama konkrētās skolas apkārtnē.

“Ļoti daudzas fiziskās aktivitātes, kas ir mūsdienīgas, Latvijā vispār neparādās. Ar to tiek domāts gan par parkūru elementiem, gan par citiem, kam nav nepieciešams speciāls aprīkojums”. (Andra Fernāte, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija)

- **Skolas apkārtnē**. Papildus esošajam skolas aprīkojumam nepieciešams veidot iespēju veselīgā veidā ar fiziskām aktivitātēm nokļūt līdz skolai. Protams, tas prasa paredzēt iespēju nomierināties pēc slodzes un, iespējams, nomainīt apģērbu.

4.3.3. POLITISKĀS VIDES LĪMENIS

- Skolēniem un vecākiem bieži pietrūkst **informācijas** par fiziskajām aktivitātēm. Lai to atrisinātu, varētu tikt veidota sadaļa skolas mājas lapā, vai pat tikai mājas lapā ievietots

informatīvs baneris, ar kā palīdzību būtu iespējams saņemt visu informāciju par fizisko aktivitāšu kultūru izglītības iestādē.

- **Sporta skolotāju nodrošinājums.** Ideālā variantā divi sporta skolotāji atsevišķi strādātu ar zēniem un atsevišķi ar meitenēm. Optimālais skolēnu skaits būtu 15 zēni un 15 meitenes. Sporta skolotājam nepieciešams visas skolas komandas atbalsts.

- **Pēctundu fiziskās aktivitātes.** Eksperti min piemēru - Jelgavas pilsētu, kur visās skolās ir pēctundu fiziskās aktivitātes. Vai kā fakultatīvi, vai kā interešu izglītība, ir arī sacensības pēc stundām. Tās mēdz būt gan pašu skolēnu rosinātas, gan skolotāju rosinātas.

- **Sporta nodarbības sasaiste ar pārējo izglītības saturu,** ja vēlamies, lai sporta stundu apmeklēšana kļūst par paradumu un tādu iekšējo motivāciju. Tad, kad skolēnam ir jāsaprot, ko nozīmē viņa ķermenis bioloģijā, ko tas nozīmē ķīmijā, lai viņš vairāk un dziļāk izprot savu darbošanos ar savu fizisko labsajūtu, veselības stāvokli, emocionālo un psiholoģisko noturību.

- **Mainīt mācību priekšmeta "sports" izpratni.** Pašlaik vairs nav tāda mācību priekšmeta kā sports. Pamatskolā ir mācību joma "Veselība un fiziskās aktivitātes", kur ir ietverts mācību priekšmets "sports un veselība". Vidusskolā jau ir joma – veselība, drošība un fiziskās aktivitātes.

"Ja mēs mācām par elpošanas sistēmu, par sirds un asinsvadu sistēmām, orgāniem, ko mums dara rokas, kājas un, ko mums dara smadzenes, tad mēs nevaram tajā laikā mācīt, piedodiet, bezsakarīgi sporta stundā basketbola taktiku. Nākamais, kur mums ir ļoti liela saikne, tā ir fizika. Tātad dabas zinības, bioloģija, fizika, matemātika. Tad bērns saprot, kur viņam šī jēga, kur viņš to, ko māca dzīvē var pielietot. Starppriekšmetu plānošanai būtībā jānotiek visā skolas darba procesā. Ja sanāk kopā biologs, sporta skolotājs, matemātiķis un svešvalodu skolotājs, tad kopīgi tiek plānots, kas tiek darīts. Nevis: "es nezinu, ko dara fiziķis un viņš nezina, ko es daru sporta nodarbībās." (Inese Bautre, projekts Skola2030)

- Neviens **normatīvs dokuments** šodien neliek skolēnus vērtēt ar divām atzīmēm mēnesī. Pasaules pieredze rāda, ka skolām nav vajadzīgi moderni sporta laukumi, bet ir vajadzīgas āra aktivitāšu zonas, kur skolēniem ir dažādas iespējas un, kur skolēnus var mācīt. Sporta stundu skaita palielinājums nav risinājums, nepieciešams fizisko aktivitāšu palielinājums visas dienas garumā, kam vajadzīgas fizisko aktivitāšu zonas iekštelpās un ārtelpās, kur skolēni starpbrīžu laikā var uzturēties. Visām fiziskām aktivitātēm ir jābūt bez obligāta mērķa sasniegt mērāmu rezultātu.

- **Vērtēšanas sistēma.** Būtu jāvērtē snieguma līmeņi, taču ne fiziskā sagatavotība, ne atsevišķi prasmes un saistība ar ieradumiem. Tas viss ir komplekss rezultāts.

"Mēs postulējam, ka skola būs fiziski aktīvāka, bet šis pētījums neliecina, ka skola ir fiziski aktīva. Mums ir Eko skolas un visādas citas skolas, bet pasaulē ir tāda nominācija – aktīvās skolas. Tātad fiziski aktīvā skola, jo aktīvi var arī dziedāt korī un braukt uz Dziesmu svētkiem, bet – jābūt kopējai, ne tikai komunikācijas, bet arī rīcības ziņā – virzībai uz aktīvu skolu." (Andra Fernāte, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija).

- **Dinamiskās pauzes un to pielietošana visa vecuma klašu skolēniem.** Dinamiskā pauze nenozīmē tikai "piecēties un vingrot". Citās valstīs tiek piekopts tas, ka dažādās mācību stundās skolēni dodas ārā no klašu telpām, nesēž kabinetos.

"Ir dažādas metodes, kā, piemēram, valodas skolotājs Somijā izmanto kustību pauzi, bet tā nav gluži kā kustību pauze, drīzāk stafete. Skolēni piecēlās no soliēm un darbojas. Būtībā šīs stundas tiek veidotas apmēram uz 20 minūtēm. Jā, bija garākas stundas arī, nenoliedzami, ap 40 minūtēm, bet būtībā visu laiku ik pēc kādām 20 – 15 minūtēm bērniem tiek mainīta šī darbības zona un darbības veids". (Inese Bautre, projekts Skola2030).

- **Sporta stundu plānojums.** Negatīvi vērtējama ir ideja par divu sporta stundu plānošanu pēc kārtas, jo tās nedrīkst būt blakus stundas. Veidojas situācija, kad skolēniem ir divas sporta stundas vienā dienā, bet pārējās dienas viņi nekustas. Skolēnam pašam, nevis skolotājam ir jāatbild par savu līdzdalību fizisko aktivitāšu veicināšanā vai bremsēšanā.

“Būtībā arī viens no mērķiem ir nostiprināt problēmu risināšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes. Tam ir jābūt pašā skolēnā. Viņam ir jāsaprot, kāpēc es to daru, ko es daru, un, cik ilgā laikā tas ir jāizdara.” (Ilze Kadiķe, Valsts izglītības satura centrs)

NODAĻAS SECINĀJUMI

Politiskie motivējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- MK noteikumi paredz starpbrīžus starp mācību procesu, kuros skolēni pēc saviem ieskatiem var atpūsties no mācību slodzes, t.sk., nodarbojoties arī ar fiziskām aktivitātēm.
- Skolas piedāvā dažāda veida interešu izglītību, kas ietver arī fiziskās aktivitātes. Visbiežāk pieejamā interešu izglītība, kas saistīta ar fizisko aktivitāšu veicināšanu ir volejbola, florbola, sporta spēļu un futbola aktivitātes.
- Lielākā daļa aptaujāto pedagogu uzskata, ka skola iedrošina pedagogus veicināt savos skolēnos vēlmi būt fiziski aktīviem.
- Skolās, kurās sporta pedagogi spēj plānot un vadīt piemērotas sporta nodarbības attiecīgo skolēnu vecumposmam un fizisko spēju sagatavotībai, spēj radīt skolēnos interesi par fiziskajām aktivitātēm, kā arī motivē skolēnus biežāk ar tām nodarboties.
- Atsevišķas pašvaldības prioritizē un iespēju robežās nodrošina skolas ar fiziskajām aktivitātēm nepieciešamo vidi un aprīkojumu.

Politiskie demotivējošie faktori skolēniem būt fiziski aktīviem

- Latvijas skolās sporta pedagogiem, kuriem ir mazāks darba stāžs, nepieciešams lielāks skolas atbalsts un iedrošinājums, lai viņi spētu veicināt skolēnu vēlmi būt fiziski aktīvākiem savās mācību stundās.
- Vecāku un skolas vidē valdošais viedoklis, ka mācību sasniegumi (vidējā atzīme, skolu reitingi u.tml.) ir nozīmīgāki par sasniegumiem sporta aktivitātēs, nereti demotivē skolēnus būt fiziski aktīviem un viņu ģimenes motivēt skolēnus tādiem būt. Tā rezultātā novērojams, ka skolēniem mēdz nebūt nepieciešamās bāzes zināšanas par aktīvu dzīvesveidu un izpratne par fizisko aktivitāšu nepieciešamību.
- Skolu iekšējā kārtība attiecībā uz sasniegumu vērtēšanu, mēdz provocēt pedagogus vērtēt skolēnu sasniegumus sportā pēc normatīviem, neņemot vērā skolēnu fizisko sagatavotību.
- Skolu iekšējās vai mājaslapās nav nekādu uzskatāmu, vizuālu materiālu, kas mudinātu vai citādi informētu par fizisko aktivitāšu pieejamību ārpus sporta stundām vai interešu izglītības nodarbībām.
- Valda pretrunas starp skolēniem, skolas pedagogiem, administrācijas, un sporta un veselības ekspertiem – skolēni, skolas pedagogi un administrācija uzskata, ka divu sporta stundu apvienojums būtu veiksmīgs fizisko aktivitāšu risinājums, taču eksperti uzskata, ka divu sporta stundu apvienojums ir skolēniem neveselīgs (tas tieši pretēji varētu mazināt skolēnu fizisko aktivitāti, jo skolēni būtu fiziski aktīvi tikai vienu reizi nedēļā).

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai

Priekšlikumi šķēršļu mazināšanai pretstatīti identificētajiem šķēršļiem, tādēļ viena rekomendācija ietver problēmas risinājumu vairākos secinājumos ietvertiem elementiem.

- Veikt izmaiņas skolu reitingu noteikšanas kritērijos, iekļaujot tajos ne tikai sasniegumus mācību priekšmetu olimpiādēs un valsts centralizēto eksāmenu rezultātus, bet arī vērtējot skolas ieguldījumu un faktiskos rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanā un nodrošināšanā.
- Sporta pedagogiem pārskatīt izvēlēto pedagogisko pieeju sporta stundu satura plānošanā, atsakoties no izpildāmajiem normatīviem un stundu saturu elastīgāk pielāgojot ne tikai skolēnu fizioloģiskajām iespējām, bet arī vecuma un dzimuma vajadzībām un interesēm.
- Interaktīvi, izglītojoši un dažādām vecumgrupām saprotami uzskates materiāli par fiziskās aktivitātes nozīmi un nepieciešamību labas veselības saglabāšanā, iespējams, palielinātu skolēnu fizisko aktivitāti.

5. MOTIVĒJOŠIE UN DEMOTIVĒJOŠIE FAKTORI SKOLĒNIEM NODARBOTIES AR FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM. REKOMENDĀCIJAS

5.1. MOTIVĒJOŠIE FAKTORI

Tabula Nr.6. Motivējošie faktori nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Emocionālie un individuālie faktori
Iespēja interesanti kopā ar draugiem pavadīt laiku.
Iespēja rūpēties par fizisko formu un regulēt svaru.
Veicot fiziskās aktivitātes, uzlabojas pašsajūta un parādās vairāk enerģijas.
Vecāku pozitīvs novērtējums par to, ka skolēns nodarbojas.
Fiziskā slodze sporta stundās ir atbilstoša skolēna spējām.
Atbalstoša un pozitīva pedagoga attieksme.
Vecāko klašu (9., 11. klase) skolēni labprātāk vēlētos saglabāt sporta nodarbības kopā abiem dzimumiem, tad tās ir interesantākas.
Fizisko prasmju vērtēšanu sporta stundās skolēni uzskata kā iespēju paaugstināt mācību priekšmetu vidējo vērtējumu.
Draudzīgas un atbalstošas skolēnu savstarpējās attiecības.
Sociālā vide
Ģimenēs, kur vecāki paši regulāri ir fiziski aktīvi vai stimulē skolēnus tādiem būt, skolēnu iesaiste fiziskajās aktivitātēs ir augstāka.
Vienaudžu, draugu un vecāku fiziskajai aktivitātei un attieksmei pret to ir liela ietekme skolēnu motivācijā būt fiziski aktīviem. Vienaudžu pozitīva attieksme stimulē skolēnu veltīt vairāk laika fiziskajām aktivitātēm kopā ar draugiem.
Fiziskā vide
Skolu iekštelpu zonu un āra zonu pieejamība fizisko aktivitāšu veicināšanai.
Remonta un uzlabojumu darbu realizēšana fiziskās vides uzlabošanai, īpaši skolas āra sporta un fizisko aktivitāšu laukumos.
Kreatīva pieeja ierobežotā telpā veidot bērnu fiziskās aktivitātes zonas, tā, piemēram, gaitenī pie sienas izvietojot līsti, pie kuras piestiprinātas dažāda biezuma lentas un dzijas pīnes roku mazās motorikas trenēšanai.

Politiskā vide
Pedagoga elastība attiecībā uz stundu saturu, skolēnu interesēm, skolēnu fiziskajām spējām (un ierobežojumiem) un pedagoga spēja skolēnus motivēt.
Starpbrīži starp mācību procesu un pēc stundām, kuros skolēni pēc saviem ieskatiem var atpūsties no mācību slodzes, t.sk., nodarbojoties arī ar fiziskām aktivitātēm.
Interesu izglītības piedāvājums skolās, kas ietver arī fiziskas aktivitātes (visbiežāk pieejamas volejbola, florbola, sporta spēļu vai futbola aktivitātes).
Skolēni no skolām lauku teritorijās biežāk par republikas un reģionālo pilsētu, un Rīgas skolēniem norāda, ka viņu skola pēc stundām rīko fiziskās aktivitātes un ka skolēniem ir piekļuve sporta zālei un sporta laukumiem.

5.2. DEMOTIVĒJOŠIE FAKTORI

Tabula Nr.7. Demotivējošie faktori nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Emocionālie un individuālie faktori
Skolēni izjūt uztraukumu, piedaloties stafetēs vai sporta spēļu sacensībās starp komandām.
Sasvīšana, nogurums pēc fiziskajām aktivitātēm.
Negatīva, kritizējoša un rupja (piemēram, lamāšanās) pedagoga attieksme.
Skolotāja atteikšanās vai nespēja demonstrēt un izskaidrot tehnisku uzdevumu/sporta prasmju tehnisko izpildījumu.
Jaunāko klašu (7.klase) skolēni labprātāk vēlētos sporta nodarbības atsevišķi pa dzimumiem.
Skolēnu interesēm neatbilstošu uzdevumu izvēle un neskaidri formulēti uzdevumi.
Fizisko prasmju vērtēšana sporta stundās. Skolēni norāda, ka tiek ignorētas skolēnu individuālās fizioloģiskās un emocionālās/psiholoģiskās spējas (un ierobežojumi), kā arī skolēnam ir nesaprotama/necaurspīdīga vērtēšanas sistēma un ierobežota iespēja mainīt vērtējumu.
Neizpratne par noteiktu tēmu iekļaušanu stundās, neinteresantas sporta nodarbības.
Skolēni norāda, ka ir pārmērīgi liels mājasdarbu apjoms, tādēļ izmanto iespēju neapmeklēt sporta stundas, lai sagatavotos citiem mācību priekšmetiem.
Nepietiek laika sakārtot savu ārējo izskatu un kopumā ķermeņa higiēnas vajadzības, netiek nodrošināta iespēja izmantot dušu pēc sporta.
Sporta tērps ir papildus aprūtinājums, kas jānes uz skolu, nav nodrošināta iespēja sporta tērpu uzglabāt skolas telpās.
Emocionālais noskaņojums (bēdīgs, noraizējies), savstarpējās attiecības ar citiem skolēniem.
Starpbrīžos skolēni labprātāk socializējas ar vienaudžiem un izmanto viedierīces.

Sociālā vide
Vecāki prioritizē citus mācību priekšmetus un to rezultātus attiecībā pret sportu.
Mobings vienaudžu vidē.
Pieaugušie reti iesaistās kopīgās fiziskajās vai sporta aktivitātēs ar skolēniem.
Skolēnu pārvietošanos uz un no skolas fiziski aktīvā veidā (kājām vai ar velosipēdu) primāri ietekmē dzīvesvietas un skolas savstarpējais attālums – jo tas ir tālāks, jo lielāks skolēnu skaits nokļūšanai izmanto mehāniskos transporta līdzekļus (automašīnu, autobusu u.c.)
Iespējas fiziski aktīvā veidā doties uz/no skolas ietekmē neatbilstoša infrastruktūra (nav ceļu, gājēju ietvju), kā arī sarežģīta un intensīva transporta kustība.
Fiziskā vide
Skolu gaitēņu un iekštelpu arhitektoniskais risinājums neļauj iekārtot fiziskās aktivitātes zonu vai zonas.
Galda spēļu inventārs (piemēram, kijas, raketes) nav brīvi pieejamas, tās izsniedz sporta skolotājs, sporta organizatori vai skolēnu pašpārvaldes dalībnieki pēc pieprasījuma.
Skolu iekštelpās vai mājaslapās nav uzskatāmu, vizuālu materiālu, kas mudinātu vai kā citādi informētu par fizisko aktivitāšu pieejamību ārpus sporta stundām vai interešu izglītības nodarbībām.
Fiziskās aktivitātes novērojumi liecina, ka skolā spēlēto rotaļu dažādība ir ļoti zema — variē tikai divu rotaļu — "Tautas bumba" un "Kartupeļi" – izmantošana.
Politiskā vide
Skolas, kurās nenorisinās fizisko aktivitāšu interešu izglītība, to pamatoja ar to, ka skolai nav attiecīgu telpu, kur šādas aktivitātes organizēt.
Skolā uzraudzītas fiziskās aktivitātes no mācībām brīvajos brīžos tiek organizētas reti.
Skolēni norāda, ka īsais laika posms starpbrīžos (5-10 minūtes) liedz aktīvi iesaistīties fiziskās aktivitātēs.
Atsevišķu skolu iekšējie kārtības noteikumi nepieļauj iespēju izmantot sporta zāli vai skolas āra laukumus starpbrīžos.
Skolu reitingi tiek noteikti tikai pēc rezultātiem eksāmenos un mācību priekšmetu olimpiādēs, kas neveido vidi, kurā skolēniem būtu motivācija veltīt laiku fiziskajām aktivitātēm.

5.3. REKOMENDĀCIJAS

Balstoties uz pētījuma rezultātiem un secinājumiem par skolas vecuma bērnu un jauniešu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē, Pētījuma īstenotāji ir izstrādājuši rekomendācijas. Rekomendācijas dalītas un apkopotas Sociāli ekoloģiskās teorijas modeļa līmeņos un sniedz ieteikumus valsts pārvaldes un pašvaldību institūcijām kā uzlabot bērnu un jauniešu fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē.

Rekomendācijas pamatotas ar ārvalstīs veikto pētījumu rezultātiem un ieteikumiem, kuri būtu izmantojami Latvijā.

INDIVIDUĀLO PARADUMU UN SOCIĀLĀS VIDES LĪMENIS

- **Veselības ministrijai sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju veidot interaktīvus, skolēniem saprotamus uzskates un informatīvus materiālus par fiziskās aktivitātes nozīmi veselības uzlabošanā visiem vecumposmiem, kā arī iekļaut informāciju, kas skaidro, kādus fiziskās aktivitātes veidus skolēni var veikt ierobežotā telpā/laukumā, nenasvīstot un nebojājot/nepasliktinot savu izskatu, u.c. Skolu administrācijai pielāgot izstrādātos uzskates materiālus, sniedzot informāciju par konkrētās skolas iespējām un izvietot skolā pie informācijas stendiem, skolu mājas lapās, kā arī cita veida informatīvos materiālos un virtuālās vietnēs.**
- **Skolu administrācijai pamatojoties uz pašvaldību sniegto informāciju informēt skolēnus un vecākus par interešu izglītības un citu akreditētu fizisko aktivitāšu nodarbību pieejamību pilsētas un reģiona ietvaros.**
- Mazkustīgo skolēnu motivēšanai, skolu pedagogiem izmantot individuālu pieeju, ņemot vērā šo skolēnu demotivējošos faktorus, veikt fiziskās aktivitātes. Papildus organizēt izglītojošas aktivitātes gan skolēnu vecākiem, gan skolotājiem, iespēju robežās sasaistīt tās ar praksi un norādīt, kā fizisko aktivitāšu veikšana un zināšanas par šīm aktivitātēm ietekmē skolēnu ikdienu un veselību. Izglītošanas un motivēšanas procesā izmantot saistošus uzskates materiālus, tajā skaitā video materiālus un prezentācijas.

FIZISKĀS VIDES LĪMENIS

- **Skolām sagatavot informāciju par pieejamām fiziskās aktivitātes zonām, to lietošanas nosacījumiem mācību procesā un ārpus tā, iekļaut minēto kārtību iekšējos skolu normatīvajos aktos un izvietot to skolēniem pieejamās vietās. Skolu vides pieejamības noteikšana un skolēniem izprotama kārtība, kā no mācībām brīvajā laikā izmantot fiziskās aktivitātes zonas, ir būtiska ne tikai, lai iesaistītu pēc iespējas vairāk skolēnu fiziskajās aktivitātēs, bet arī, lai veicinātu drošību.**^{27 28}
- Skolām iespēju robežās **nodrošināt fizisko aktivitāšu zonu uzraudzību**, lai veicinātu drošu fizisko aktivitāšu norisi un novērstu mobingu. Pētījumi liecina, ka uzraudzītās zonās fiziskās aktivitātes tiek realizētas biežāk un tajās piedalās vairāk skolēnu.^{29 30 31}

²⁷ Cook, Heather D., Kohl, Harold W. (2013). *Education the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Institute of Medicine of the National Academies. Pieejams: http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Full%20Report_EducatingTheStudentBody.pdf [skatīts 02.01.2020.]

²⁸ National Assembly for Wales, Health, Social Care and Sport Committee (2019). *Physical Activity of Children and Young People*. Pieejams: <http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld12369/cr-ld12369-e.pdf> [skatīts 02.01.2020.]

²⁹ Brown, Marianne, Conway, Terry L., Marshall, Simon J., McKenzie Thomas L., Prochaska Judith J., Sallis, James F. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*. Vol. 91, Issue 4, pp. 618–620. Iegūts no: doi 10.2105/AJPH.91.4.618

³⁰ Beighle, Aaron, Pangrazi, Robert P., Vack, Carol, Vehige, Tammy (2003). Impact of Promoting Lifestyle Activity for Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *The Journal of School Health*. Vol. 73., Issue 8, pp. 317-21. Iegūts no: doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb06589.x

POLITISKĀS VIDES LĪMENIS

- **Izglītības un zinātnes ministrijai sadarbībā ar Veselības ministriju izstrādāt normatīvo regulējumu, kas nosaka minimālās prasības fiziskām aktivitātēm paredzēto skolu āra un iekštelpu zonu iekārtojumam un nodrošinājumam.**
- **Izglītības un zinātnes ministrijai veikt izmaiņas skolu reitingu noteikšanas kritērijos,** iekļaujot tajos ne tikai sasniegumus mācību priekšmetu olimpiādēs un valsts centralizēto eksāmenu rezultātus, bet arī vērtējot skolas ieguldījumu un faktiskos rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanā un nodrošināšanā. Minētās izmaiņas jāpapildina ar skolu administrācijas, pedagogu un vecāku attieksmes maiņu par fizisko aktivitāšu līdzvērtīgu nozīmi panākumu sasniegšanā salīdzinājumā ar citu skolas priekšmetu apgūšanu. Pētījumā secināts, ka individuālās izpausmes līmenī kavējošais faktors, kuru skolēni bieži norāda, ir saistīts ar jomu "skola un mājasdarbi". Skolēni labāku atzīmju sasniegšanai starpbrīžus un sporta stundas nereti izmanto, lai mācītos.³²
- **Skolām izstrādāt vai koriģēt fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumu plānu,** ņemot vērā skolu rīcībā esošo infrastruktūru un nepiesaistot papildu līdzekļus, lai skolēniem rastu iespēju būt fiziski aktīviem ar esošo aprīkojumu fizisko aktivitāšu veikšanai. Sadarboties ar skolēnu pašpārvaldi vai skolēnu grupām, lai atrastu veiksmīgākos risinājumus skolēnu motivēšanai piedalīties skolas organizētajos pasākumos. Skolēnu iesaiste ietver skolēnu viedokļa noskaidrošanu par fizisko aktivitāšu, t.sk. sporta stundu norisi, par to pilnveidošanu atbilstoši skolēnu motivācijai. Šobrīd vienīgā atgriezeniskā saite, kas tiek apzināta attiecībā uz fiziskām aktivitātēm, ir saistīta ar pedagoga izlikto vērtējumu sporta stundās par noteiktu prasmju apgūšanu/uzdevumu izpildi, tomēr netiek apzināts un ņemts vērā skolēnu viedoklis par stundu norises kvalitāti, skolēna emocionālo un psiholoģisko labsajūtu sporta nodarbībās. Nepieciešamības gadījumā nodrošināt papildu apmācību sporta pedagogiem aprīkojuma izmantošanā. Arī citās valstīs īstenotajos pētījumos konstatēts, ka tajās mācību iestādēs, kurās ir izstrādāta fizisko aktivitāšu veicināšanas politika, kas integrē skolēnu vēlmes un idejas, skolēnu īpatsvars, kas veic fiziskās aktivitātes ir augstāks, un aktivitātes tiek realizētas biežāk.³³
- **Veicināt īsu, dinamisku fizisko aktivitāšu paužu organizēšanu** skolās starpbrīžos, pirms un pēc mācību stundām. Dinamiskās pauzes ne tikai palielina skolēnu iespēju būt fiziski

³¹ Baquero, Barbara, Crespo, Noe C., Elder, John P., McKenzie, Thomas L. (2010). Leisure-Time Physical Activity in Elementary Schools: Analysis of Contextual Conditions. *Journal of School Health*. Vol. 80, Issue 10, pp. 470-477. Iegūts no: doi:10.1111/j.1746-1561.2010.00530.x

³² Duda Joan L., Ehrnwald Patricia M., Tappe, Marlene K. (1989). Perceived Barriers To Exercise Among Adolescents. *Journal of School Health*. Vol. 59, Issue 4, pp. 153-155. Iegūts no: doi.org/10.1111/j.1746-1561.1989.tb04689.x

³³ Hallal, Pedro C., Knuth, Alan G. (2012). School Environment and Physical Activity in Children and Adolescents: Systematic Review. *Brazilian Journal of Physical Activity and Health*. pp 463-473. Iegūts no: doi.org/10.12820/RBAFS.V.17N6P463-473

aktīviem, bet arī palielina koncentrēšanās spējas un veicina mācību priekšmetu uzdevumu izpildi.^{34 35 36}

- Valsts izglītības satura centram sadarbībā ar sporta pedagogiem **pārskatīt izvēlēto pedagoģisko pieeju sporta stundu satura plānošanā**, atsakoties no izpildāmajiem normatīviem un stundu saturu elastīgāk pielāgojot ne tikai skolēnu fizioloģiskajām iespējām, bet arī vecuma un dzimuma vajadzībām un interesēm. Vismaz reizi mēnesī vai atbilstoši skolas un speciālistu iespējām sporta stundu vadīšanai piesaistīt profesionālus sportistus atbilstoši sporta stundu saturam. Šādu mācību stundu laikā papildus fiziskajām aktivitātēm izglītot skolēnus attiecīgajā sporta veidā un motivēt vairāk interesēties par konkrēto sporta veidu.
- Rast iespēju skolā **palielināt mērķtiecīgu fiziskām aktivitātēm veltītu pasākumu organizēšanu**. Piemēram, organizēt regulāras sporta dienas, iekļaujot aktivitātes ne tikai skolēniem, bet arī skolas pedagogiem, vecākiem, iesaistot skolēnu elkus. Veidot interaktīvi izglītojošus pasākumus par fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka dzīvē.
- Veselības ministrijai sadarbībā ar Izglītības un zinātnes ministriju organizēt **valsts mēroga kampaņu, kuras mērķis būtu veidot jaunas sportiskās tradīcijas** Latvijas skolās (piemēram, Olimpiskā diena), iesaistot atzītus profesionālus sportistus.

³⁴ Golden, J., Mahar, M.T., Murphy S.K., Raedeke, TD., Rowe, D.A., Shields, AT. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 38, Issue 12, pp. 2086-2094. Iegūts: doi:10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3

³⁵ Bobe, Gerd, Frei, Balz, Frei, Simone, Thushanthi Perera (2015). Promoting Physical Activity in Elementary Schools: Needs Assessment and a Pilot Study of Brain Breaks. *Journal of Education and Practice*. Vol.6, Issue 15, pp. 55-64.

³⁶ World Health Organization. Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region 2018. *Promoting Physical Activity in the Education Sector*. Pieejams: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/promoting-physical-activity-in-the-education-sector-2018>

NOBEIGUMS

Pētījuma mērķis bija noskaidrot fizisko aktivitāti ierobežojošos un veicinošos faktorus izglītības iestādēs. Pētījuma konkrētie mērķi bija:

- izvērtēt izglītojamo **individuālo paradumu** nozīmi fizisko aktivitāšu veicināšanā un kavēšanā;
- izpētīt **sociālās vides** ietekmi uz bērnu un skolas vecuma jauniešu fiziskajām aktivitātēm;
- izvērtēt izglītības iestāžu **fiziskās vides** atbilstību fiziskās aktivitātes veicinošai videi;
- noskaidrot izglītības iestāžu **politiskās vides** nozīmi izglītojamo fizisko aktivitāšu veicināšanā vai ierobežošanā, izvirzīt priekšlikumus iespējamo šķēršļu, kas kavē skolēnu fizisko aktivitāšu pieejamību izglītības iestādēs Latvijā, likvidēšanai.

Lai sasniegtu Pētījuma mērķi, tika izmantoti **pieci instrumenti** datu ieguvei:

- bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu anketa *IPEN*;
- bērnu un jauniešu fokusgrupu diskusijas;
- izglītības iestāžu fiziskās vides novērojuma protokols *SOPLAY*;
- izglītības iestāžu politiskās vides novērtējuma anketa pedagogiem *S-PAPA*;
- izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija.

Ar instrumentu palīdzību iegūtie dati tika analizēti, balstoties sociāli ekoloģiskās teorijas modelī. Tas apvieno personības un apkārtējās vides faktorus, kas ietekmē indivīdu paradumus. Sociāli ekoloģiskās teorijas modelis skaidro, ka cilvēka uzvedība un ieradumi ir grūti izmaināmi psiholoģiskie faktori, it īpaši, ja ārējie apstākļi tam nav piemēroti. Fizisko aktivitāšu veicināšanā liela nozīme ir ne tikai indivīda uzvedībai un paradumiem, bet arī apkārtējās vides nodrošinājumam, kas atbalsta vēlamās rīcības izvēli. Rezultātu analīze izklāstīta atbilstoši sociāli ekoloģiskās teorijas četru līmeņu sadalījumam, kas raksturo indivīda un vides mijiedarbību – individuālo paradumu līmenis, sociālās vides līmenis, fiziskās vides līmenis un politiskās vides līmenis.

Analizējot **individuālo paradumu un sociālās vides līmeni**, tika veikti šādi uzdevumi:

- apkopota un analizēta informācija par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem skolas vecuma bērnu un jauniešu vidū (7., 9. un 11. klase);
- apkopota un analizēta informācija par skolēnu dzīvesveida un higēnas ieradumu ietekmi uz fiziskajām aktivitātēm izglītības iestādē;
- apkopota un analizēta informācija par skolas vecuma bērnu un jauniešu (7., 9. un 11. klase) fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolā;
- iegūta padziļināta izpratne par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem, balstoties uz skolēnu personīgo pieredzi.

Uzdevumu veikšanai tika izmantota skolēnu *IPEN* anketa un bērnu un jauniešu fokusgrupu diskusijas. Tika secināts, ka galvenie fiziskās aktivitātes **veicinošie faktori** ir tie, ka skolēnu attieksme pret fiziskajām aktivitātēm kopumā ir vērtējama kā pozitīva. To sekmē aktīva laika pavadīšana ar draugiem, iespēja regulēt savu svaru un fizisko aktivitāšu nozīme pašsajūtas uzlabošanā. Kā galvenie fiziskās aktivitātes **kavējošie faktori** ir grūtības mobilizēties fizisko aktivitāšu veikšanai (īpaši no rītiem), kā arī skolas mājas darbu apjoms.

Būtiskākie iemesli **sporta stundu kavēšanai** ir nepieciešamība sagatavoties citām mācību stundām, veselības problēmas, neinteresants vai skolēnu individuālajām spējām nepiemērots stundu saturs, skolotāju nespēja motivēt skolēnus, nevēlēšanās tikt salīdzinātam

ar citiem fiziskās sagatavotības ziņā, pārmērīgas prasības sporta stundās. Kā būtiska problēma iezīmējās arī nespēja izmantot dušu pēc sporta stundām. Nereti skolās dušas ir aizslēgtas vai nav pieejamas, taču skolās, kur dušas ir pieejamas, skolēni norāda, ka to skaits ir nepietiekošs, to tehniskais stāvoklis ir neapmierinošs vai tās nenodrošina slēgtu privāto telpu, kas konkrētajā vecumposmā (7.-11.klase) ir būtisks faktors skolēnu psiholoģiskajam komfortam.

Attiecībā uz skolēnu **fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā** skolās, tika secināts, ka skolēnu vidū maz tiek izmantota iespēja būt fiziski aktīviem skolas starpbrīžos. Lielākā daļa skolēnu to pavada, socializējoties ar vienaudžiem un lietojot viedierīces. Vērojama tendence, ka palielinoties skolēnu vecumam, palielinās arī viedierīču izmantošana un samazinās interese par skolas sporta inventāra un infrastruktūras izmantošanu.

Analizējot **fiziskās vides līmeni**, tika veikti šādi uzdevumi:

- iegūta un analizēta informācija par skolas vecuma bērnu un jauniešu (7.-11. klase) fizisko aktivitāti no mācībām brīvajā laikā skolas vidē,
- iegūta un analizēta informācija par skolu infrastruktūras atbilstību fiziskās aktivitātes veicinošai, atbalstošai un drošai videi.

Uzdevumu veikšanai tika izmantots iestāžu fiziskās vides novērojuma protokols *SOPLAY*, skolēnu *IPEN* anketa un bērnu un jauniešu fokusgrupu diskusijas. Tika secināts, ka skolēni visaktīvāk kādu no fiziskās aktivitātes zonām izmanto tieši **garo starpbrīžu laikā**, ļoti zema aktivitāte vērojama pirms mācību procesa. Skolēni, biežāk zēni kā meitenes, skolu iekštelpās fiziskām aktivitātēm ārpus mācību procesa izmanto sporta zāli ar tur pieejamo aprīkojumu.

Sporta zāļu tehniskais aprīkojums skolās, kā novērots pētījuma laikā, bija krasi atšķirīgs. No renovētām, modernām sporta zālēm ar plašu sporta inventāra klāstu līdz telpām, kurās ir steidzami nepieciešams remonts un nav iespējams veikt kvalitatīvu mācību procesu. **Āra sporta laukumu** kopējā situācija raksturojama līdzīgi kā sporta zāļu — no teicamas līdz ļoti sliktai, kad atrašanās tajos bija traumatiska skolēniem, taču novērota arī pozitīva tendence skolu remonta un uzlabojumu darbos tieši āra laukumos.

Izvērtējot **politiskās vides līmeni**, tika veikti šādi uzdevumi:

- apkopotu un analizētu pedagogu skolas administrācijas viedokļi par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem skolas vidē,
- apkopota un analizēta informācija par mācību procesa un ārpusstundu nodarbību plānojumu,
- apkopots izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu viedoklis par fizisko aktivitāti veicinošajiem un kavējošajiem faktoriem skolas vidē.

Uzdevumu veikšanai tika izmantota izglītības iestāžu politiskās vides novērtējuma anketa *S-PAPA* un izglītības, sporta un veselības nozares politikas veidotāju ekspertu diskusija. Tika secināts, ka **lielākā daļa aptaujāto pedagogu un skolas administrācijas darbinieku uzskata**, ka šobrīd esošā **skolu vide patī par sevi veicina izglītojamo fizisko aktivitāti ikdienā**. Lielākā daļa pedagogu un skolu administrāciju darbinieku uzskata, ka skolēnu viedoklis par sporta pasākumu un fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu vienmēr vai bieži tiek ņemts vērā.

Attiecībā uz **mācību procesa un ārpusstundu nodarbību plānojumu**, vairāk kā puse pedagogu un skolu administrācijas darbinieku norādījuši, ka būtu lietderīgi plānot divas sporta stundas pēc kārtas. Turpretim politikas veidotāji un eksperti negatīvi vērtē ideju par

divu sporta stundu plānošanu pēc kārtas, jo tādā veidā bērnam tiktu nodarīts kaitējums (bērns būtu aktīvs vienā dienā, bet pārējās nekustētos).

Eksperti uzskata, ka **fizisko aktivitāti veicinātu** tas, ka skolēni jau sākumskolā tiktu virzīti uz fiziski aktīvu dzīvesveidu. Par to būtu jābūt atbildīgam ne tikai pedagogam, bet galvenokārt – vecākiem un ģimenei, jeb ir jāveicina vecāku izpratne par fizisko aktivitāšu nozīmi attiecībā uz bērnu attīstību un mācību sniegumiem. Eksperti rosina skolām fiziskām aktivitātēm izmantot esošo infrastruktūru un pārņemt citu valstu pasaules tendences aktīvi izmantot to vidi, kāda ir pieejama konkrētās skolas apkārtnē. Tāpat eksperti rosina veidot sporta nodarbību sasaisti ar pārējo izglītības saturu, piemēram, veicinot skolēnu izpratni par ķermeņa darbību bioloģijā un ķīmijā, un par to, ka piedalīšanās sporta stundās ir nepieciešama ne tikai, lai skolēns fiziski trenētu savus muskuļus, bet arī uzlabotu savu vispārējo veselības stāvokli.

Balstoties pētījumā iegūtajos rezultātos, tika apkopoti priekšlikumi individuālo, sociālās, fiziskās un politiskās vides fizisko aktivitāti motivējošo faktoru stimulēšanai.

Individuālās un sociālās vides līmenī rekomendēts veidot interaktīvus, skolēniem saprotamus uzskates un informatīvus materiālus par fiziskās aktivitātes nozīmi veselības uzlabošanā, kā arī informēt skolēnus un vecākus par interešu izglītības un citu akreditēto fizisko aktivitāšu nodarbību pieejamību ne tikai skolā, bet arī pilsētas un reģiona ietvaros.

Fiziskās vides līmenī rekomendēts skolām sagatavot informāciju par pieejamām fiziskās aktivitātes zonām un to lietošanas noteikumiem, kā arī nodrošināt fizisko aktivitāšu zonu uzraudzību, lai veicinātu drošu fizisko aktivitāšu norisi un novērstu mobingu.

Politiskās vides līmenī rekomendēts Izglītības un zinātnes ministrijai sadarbībā ar Veselības ministriju izstrādāt normatīvo regulējumu, kas nosaka minimālās prasības fiziskām aktivitātēm paredzēto skolu āra un iekštelpu zonu iekārtojumam un nodrošinājumam. Tāpat Izglītības un zinātnes ministrijai veikt korekcijas skolu reitingu noteikšanas kritērijos, iekļaujot tajos ne tikai sasniegumus mācību priekšmetu olimpiādēs un eksāmenu rezultātus, bet arī vērtējot skolas ieguldījumu un faktiskos rezultātus fizisko aktivitāšu veicināšanā un nodrošināšanā. Rekomendēts skolām rast iespēju palielināt mērķtiecīgu fiziskām aktivitātēm veltītu pasākumu organizēšanu, piemēram, organizējot regulāras sporta dienas vai veidojot interaktīvi izglītojošus pasākumus par fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka dzīvē.

Pētījuma rezultāti un ar tiem saistītās rekomendācijas ir būtiskas politikas plānotājiem, tajā skaitā izstrādājot fizisko aktivitāšu veicināšanas programmu. Šī Pētījuma īstenošana ir būtiska efektīvas izglītības politikas veidošanā. Pētījuma datus iespējams izmantot, lai izvērtētu izglītības iestāžu atbilstību fizisko aktivitāti veicinošas vides principiem un pilnveidotu valsts uzraudzības un novērtēšanas sistēmu, kuru savas kompetences ietvaros īsteno Veselības inspekcija. Turpmākai Pētījuma tēmas attīstībai ieteicams veikt šādu pētījumu regulāri, lai iegūtos datus varētu salīdzināt dažādu gadu griezumā, kā arī novērot galvenās tendences. Pētījuma regulāra veikšana dotu iespēju arī Latvijā iegūtos datus salīdzināt ar tiem datiem, kuri iegūti šāda veida pētījumos citās valstīs.

AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Atklātā konkursa nolikums „Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs” ESF projekta “Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi (Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros” 9.pielikums – Pētījuma metodika
2. Baquero, Barbara, Crespo, Noe C., Elder, John P., McKenzie, Thomas L. (2010). Leisure-Time Physical Activity in Elementary Schools: Analysis of Contextual Conditions. *Journal of School Health*. Vol. 80, Issue 10, pp. 470-477. Iegūts no: doi:10.1111/j.1746-1561.2010.00530.x
3. Beighle, Aaron, Pangrazi, Robert P., Vack, Carol, Vehige, Tammy (2003). Impact of Promoting Lifestyle Activity for Youth (PLAY) on Children's Physical Activity. *The Journal of School Health*. Vol. 73., Issue 8, pp. 317-21. Iegūts no: doi:10.1111/j.1746-1561.2003.tb06589.x
4. Bērnu tiesību aizsardzības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=49096> [skatīts 02.01.2020.]
5. Bobe, Gerd, Frei, Balz, Frei, Simone, Thushanthi Perera (2015). Promoting Physical Activity in Elementary Schools: Needs Assessment and a Pilot Study of Brain Breaks. *Journal of Education and Practice*. Vol.6, Issue 15, pp. 55-64.
6. Brown, Marianne, Conway, Terry L., Marshall, Simon J., McKenzie Thomas L., Prochaska Judith J., Sallis, James F. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*. Vol. 91, Issue 4, pp. 618–620. Iegūts no: doi 10.2105/AJPH.91.4.618
7. Cilvēks. Valsts. Likums. (2013). Pauze starp mācību stundām skolā. Cik gariem jābūt starpbrīžiem? Pieejams: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/259428-pauze-starp-macibu-stundam-skola-cik-gariem-starpbriziem-jabut-2013> [skatīts 02.01.2020.]
8. Cook, Heather D., Kohl, Harold W. (2013). *Education the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Institute of Medicine of the National Academies. Pieejams: http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Full%20Report_EducatingTheStudentBody.pdf [skatīts 02.01.2020.]
9. Duda Joan L., Ehrnwald Patricia M., Tappe, Marlene K. (1989). Perceived Barriers To Exercise Among Adolescents. *Journal of School Health*. Vol. 59, Issue 4, pp. 153-155. Iegūts no: doi.org/10.1111/j.1746-1561.1989.tb04689.x
10. Golden, J., Mahar, M.T., Murphy S.K., Raedeke, TD., Rowe, D.A., Shields, AT. (2006). Effects of a Classroom-Based Program on Physical Activity and On-Task Behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 38, Issue 12, pp. 2086-2094. Iegūts: doi:10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3
11. Hallal, Pedro C., Knuth, Alan G. (2012). School Environment and Physical Activity in Children and Adolescents: Sytematic Review. *Brazilian Journal of Physical Activity and Health*. pp 463-473. Iegūts no: doi.org/10.12820/RBAFS.V.17N6P463-
12. Izglītības un zinātnes ministrija. *Oficiāla statistika par par vispārējo izglītību 2017./2018.* m.g. Pieejams: <https://www.izm.gov.lv/lv/publikacijas-un->

- statistika/statistika-par-izglitibu/statistika-par-visparejo-izglitibu/2017-2018-mg [skatīts 02.01.2020.]
13. Latvijas Izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=50759> [skatīts 02.01.2020.]
 14. Latvijas Sociologu asociācija. *Latvijas sociologu asociācijas (LSA) profesionālās darbības kodekss sociālo un tirgus pētījumu veikšanai*. Pieejams: http://sociologija.ait.lv/?page_id=73 [skatīts 02.01.2020.]
 15. MK noteikumi Nr. 468 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu, pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem un pamatizglītības programmu paraugiem. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/268342-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-pamatizglitibas-macibu-prieksmetu-standartiem-un-pamatizglitibas-programmu-parau...> [skatīts 02.01.2020.]
 16. MK noteikumi Nr. 610 „Higēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, ārodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas”. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/69952-higienas-prasibas-izglitibas-iestadem-kas-isteno-visparejas-pamatizglitibas-visparejas-videjas-izglitibas-profesionalas> [skatīts 02.01.2020.]
 17. MK noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem> [skatīts 02.01.2020.]
 18. National Assembly for Wales, Health, Social Care and Sport Committee (2019). *Physical Activity of Children and Young People*. Pieejams: <http://www.assembly.wales/laid%20documents/cr-ld12369/cr-ld12369-e.pdf> [skatīts 02.01.2020.]
 19. Noteikumi Nr. 281 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu, mācību priekšmetu standartiem un izglītības programmu paraugiem" Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/257229-noteikumi-par-valsts-visparejas-videjas-izglitibas-standartu-macibu-prieksmetu-standartiem-un-izglitibas-programmu-paraugiem> [skatīts 02.01.2020.]
 20. Vispārējās izglītības likums. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=20243> [skatīts 02.01.2020.]
 21. World Health Organization. Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region 2018. *Promoting Physical Activity in the Education Sector*. Pieejams: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/promoting-physical-activity-in-the-education-sector-2018> [skatīts 02.01.2020.]
 22. Health Behaviour in School-Aged Children Latvia (2015). Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptauja_rez.pdf [skatīts 02.01.2020.]

1. PIELIKUMS. SKOLĒNU IPEN ANKETA

Pārvietošanās uz un no skolas

Parasti, cik dienas nedēļā šajā gada laikā Tu izmanto šādus transporta veidus, lai tiktu no mājām līdz skolai un no skolas līdz mājām? (Lūdzu, atzīmē atbildi "0 dienas" arī tādā gadījumā, ja neizmanto konkrēto transporta veidu vai tas Tev nav pieejams!)

Q1. Dienas nedēļā UZ skolu:	0 dienas	1 diena	2 dienas	3 dienas	4 dienas	5 dienas
Neizmantoju transportlīdzekļus, eju kājām.						
Velosipēdu, skrejriteni (skuteri) vai citus mehāniskos pārvietošanās līdzekļus, izņemot automašīnu un elektriskos pārvietošanās līdzekļus						
Skeitbordu						
Sabiedrisko transportu, t. sk. vilcienu						
Skolas autobusu						
Mašīnu						
Braucu pats ar motociklu/motorolleru vai citu elektromehānisko ierīci.						
Q2. Dienas nedēļā NO skolas:	0 dienas	1 diena	2 dienas	3 dienas	4 dienas	5 dienas
Neizmantoju transportlīdzekļus, eju kājām.						
Velosipēdu, skrejriteni (skuteri) vai citus mehāniskos pārvietošanās līdzekļus, izņemot automašīnu un elektriskos pārvietošanās līdzekļus						
Skeitbordu						
Sabiedrisko transportu, t. sk. vilcienu						
Skolas autobusu						
Mašīnu						
Braucu pats ar motociklu/motorolleru vai citu elektromehānisko ierīci						

Q3. Cik daudz laika Tev vajag, lai tiktu no mājām līdz skolai kājām?

1 2 3 4 5 6

1–5 min 6–10 min 11–20 min 21–30 min 30+ min Grūti pateikt/Nezinu

Šķēršļi iešanai kājām vai braukšanai ar velosipēdu līdz skolai

Q4. Vai Tev ir grūti tikt līdz skolai kājām vai ar velosipēdu?

- Jā
- Nē

Q5. Pēdējā mēneša laikā ir grūti līdz skolai iet kājām vai braukt ar velosipēdu skrejriteni (skūteri) un citiem mehāniskajiem pārvietošanās līdzekļiem, izņemot automašīnu un elektriskos pārvietošanās līdzekļus, jo...				
	pilnīgi nepiekrītu	daļēji nepiekrītu	daļēji piekrītu	pilnīgi piekrītu
Nav ietvju vai veloceliņu.	1	2	3	4
Ceļš ir garlaicīgs.	1	2	3	4
Ceļā ir nepietiekams apgaismojums.	1	2	3	4
Ir viens vai vairāki bīstami krustojumi (krustojumi, kuros nav gājēju pāreju vai luksoforu, nevar ieraudzīt tuvojošos transporta līdzekļi).	1	2	3	4
Man kļūst pārāk karsti/auksti un esmu pārāk nosvīdis/nosalis.	1	2	3	4
Nav citu skolēnu, kas iet kājām vai brauc ar velosipēdu.	1	2	3	4
Iet kājām vai braukt ar velosipēdu nav forši.	1	2	3	4
Man jānes pārāk daudz mantu.	1	2	3	4
Vieglāk braukt vai būt aizvestam ar mašīnu.	1	2	3	4
Iepriekš ir pārāk daudz jāplāno.	1	2	3	4
Nav, kur atstāt velosipēdu drošībā.	1	2	3	4
Ceļā ir klaiņojoši suņi.	1	2	3	4
Dzīvoju pārāk tālu.	1	2	3	4
Man būtu jāiet vai jābrauc caur tādām vietām, kas ir nedrošas vai norāda uz iespējamo bīstamību (piem., vandālisma sekas, netīrība un atkritumi, cilvēki, kas lieto alkoholu sabiedriskajās vietās).	1	2	3	4
Iešana vai braukšana ar velosipēdu uz skolu man nesagādā prieku.	1	2	3	4
Ir pārāk daudz pakalnu.	1	2	3	4
Ir pārāk liela satiksme.	1	2	3	4
Apģērbs/apavi kļūst netīrs vai slapjš.	1	2	3	4
Cits ____ (ierakstīt).				

Fiziskā aktivitāte skolā

Q7. Cik dienas nedēļā Tev ir sporta stundas skolā?

(Ja 0 dienas, raksti "0" arī pie minūtēm nākamajā jautājumā!)

0 dienas	1 diena	2 dienas	3 dienas	4 dienas	5 dienas
----------	---------	----------	----------	----------	----------

Q7.1. Cik daudzās sporta komandās **savā skolā** Tu esi piedalījies pēdējā mācību gada laikā? (Ja Tu spēlē vairāk nekā 1 komandā vienā sporta veidā, skaiti to kā 2. ja nenodarbojies ar sportu komandā, tad atzīmē 0!)

0	1	2	3	4 vai vairāk
---	---	---	---	--------------

Q7.2. Cik daudzās sporta komandās **ārpus skolas** Tu esi piedalījies pēdējā mācību gada laikā? (Ja Tu spēlē vairāk nekā 1 komandā vienā sporta veidā, skaiti to kā 2. ja nenodarbojies ar sportu komandā, tad atzīmē 0!)

0	1	2	3	4 vai vairāk
---	---	---	---	--------------

Fiziskā aktivitāte ārpus skolas

Q8. Cik dienas **pēdējo septiņu dienu laikā** Tu esi bijis fiziski aktīvs kopumā vismaz 60 minūtes vienā dienā (neskaitot sporta stundas)?

0 dienas	1 diena	2 dienas	3 dienas	4 dienas	5 dienas	6 dienas	7 dienas	Grūti pateikt
----------	---------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	---------------

Q9.1. 1. Cik daudzās **savas skolas** fiziskajās aktivitātēs Tu esi piedalījies pēdējā mācību gada laikā?

0	1	2	3	4 un vairāk
---	---	---	---	-------------

Q9.2. Cik daudzās **ārpus skolas** fiziskajās aktivitātēs Tu esi piedalījies pēdējā mācību gada laikā?

0	1	2	3	4 un vairāk
---	---	---	---	-------------

Lēmumi par fiziskajām aktivitātēm

Q10. Lūdzu, atzīmē katru atbildi, kas visvairāk atbilst Tavai izvēlei būt vai nebūt fiziski aktīvam!					
	pilnīgi nepiekrītu	daļēji nepiekrītu	daļēji piekrītu	pilnīgi piekrītu	grūti pateikt
Es jūtos neērti, ja cilvēki redz mani nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm.	1	2	3	4	5
Fiziskās aktivitātes man palīdz saglabāt fizisko formu.	1	2	3	4	5
Mani vecāki priecājas, ja es veicu fiziskās aktivitātes.	1	2	3	4	5
Lai sāktu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, ir pārāk daudz papildus jāapgūst.	1	2	3	4	5
Es jūtos labāk, ja es nodarbojos ar fiziskām aktivitātēm.	1	2	3	4	5

Man ir nepieciešama pārāk liels vecāku atbalsts, lai nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm.	1	2	3	4	5
Man nepatīk, kā fiziskās aktivitātes un vingrojumi liek man justies.	1	2	3	4	5
Ir jautri kopā ar draugiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm vai sporta spēlēm.	1	2	3	4	5
Man ir vairāk enerģijas, ja es nodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm.	1	2	3	4	5
Fiziskās aktivitātes samazina laiku, ko es pavadu kopā ar saviem draugiem.	1	2	3	4	5
Mani vecāki skolas sasniegumus vērtē augstāk par sportiskām aktivitātēm.	1	2	3	4	5
Man nepietiek laika fiziskajām aktivitātēm skolas mājasdarbu un citu pienākumu dēļ.	1	2	3	4	5
Grūti pateikt					

Pārlicība par fiziskajām aktivitātēm. Atbildot uz jautājumiem, domā par PAGĀJUŠO MĀCĪBU GADU kopumā!

Q11. Ir vairākas lietas, kas varētu traucēt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. CIK PĀRLIECINĀTS Tu esi, ka vari nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm jebkurā situācijā? Lūdzu atbildi uz VISIEM jautājumiem!					
	Es esmu pārliecināts/a, ka nevaru				Es esmu pārliecināts/a, ka varu
Varu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, pat ja esmu bēdīgs/a vai uztraukts/a.	1	2	3	4	5
Varu ieplānot laiku fiziskajām aktivitātēm vairākas dienas nedēļā.	1	2	3	4	5
Varu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, pat ja ģimene vai draugi vēlas, lai daru ko citu.	1	2	3	4	5
Varu piecelties agri, pat nedēļas nogalēs, lai nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm.	1	2	3	4	5
Varu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, pat ja ir uzdots daudz mājasdarbu.	1	2	3	4	5
Varu nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, pat ja ārā lietus vai ir ļoti karsti.	1	2	3	4	5

Prieks par fiziskajām aktivitātēm

Atsauce: Norman, G.J., Sallis, J.F., and Gaskins, R. (2005). Comparability and reliability of paper- and computer-based measures of psychosocial constructs for adolescent physical activity and sedentary behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 315-323.

Q12. Man patīk nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

1	2	3	4	5
Pilnīgi nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Neitrāli	Daļēji piekrītu	Pilnīgi piekrītu

Sociālais atbalsts fiziskajām aktivitātēm

Q12. Ierastas nedēļas laikā, cik bieži kāds no pieaugušajiem jūsu mājās:					
	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
Mudina Tevi nodarboties ar sportu vai fiziskajām aktivitātēm?	0	1	2	3	4
Aizved ar transportu līdz vietai, kur Tu vari nodarboties ar fiziskajām vai sporta aktivitātēm?	0	1	2	3	4
Atved ar transportu mājās no vietas, kur Tu nodarbojies ar fiziskajām vai sporta aktivitātēm?					
Nodarbojas ar fiziskajām vai sporta aktivitātēm kopā ar Tevi?	0	1	2	3	4
Q14. Ierastas nedēļas laikā, cik bieži Tavi brāļi/māsas vai draugi:					
	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
Nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vai sporta spēlēm kopā ar Tevi?	0	1	2	3	4
Lūdz kopā iet kājām vai braukt ar velosipēdu līdz skolai vai pie draugiem?	0	1	2	3	4

Mazkustīgs dzīvesveids. Tās ir darbības, kas pārsvarā iekļauj sēdēšanu un tādas darbības, kas notiek bez aktīvas pārvietošanās, piemēram, televizora skatīšanās, videospēļu spēlēšana, lasīšana utt.

Q15. Lūdzu, atzīmē, cik daudz laika ierastajā skolas dienā Tu nodarbojies ar šādām aktivitātēm! Skaiti tikai laiku no pamošanās līdz gulētiešanai. Lūdzu, NEŅEM VĒRĀ laiku, kad atrodies skolā stundu laikā un nedēļas nogales!

	Nemaz	Līdz 20 min	20 līdz 45 min dienā	45 min līdz 1,5 stundai	1,5 st. līdz 2,5 st. dienā	Vairāk nekā 2,5 st.	Vairāk nekā 3,5 st.
--	-------	-------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------------

		dienā				un līdz 3,5 st. dienā	dienā
Skaties televizoru vai video ((datorā, planšetē, tālrunī))							
Sēdus pavadi laiku, spēlējot spēles datorā, planšetē, tālrunī, spēļu konsolē (piem., Nintendo vai Xbox)							
Čatojot/tērzējot, skatoties seriālus/filmas, lasot e-grāmatas vai komiksus viedierīcēs u. c.							
Pildot mājasdarbus (ieskaitot lasīšanu, rakstīšanu un datora lietošanu).							
Lasot grāmatu vai žurnālu NE skolas vajadzībām							
Braucot mašīnā, autobusā utt.							

Treniņu piederumi

Q16. Cik bieži pēdējā mēneša laikā Tu izmantoji šo inventāru mājās vai ārpus tām (kopīgajā dzīvojamā māju teritorijā)?					
	Nav pieejams	Pieejams, bet nekad neizmantoju	Vienu reizi mēnesī vai mazāk	Vienu reizi divās nedēļās	Vienu reizi nedēļā vai biežāk
Velosipēds	0	1	2	3	4
Basketbola grozs	0	1	2	3	4
Lecamaukla	0	1	2	3	4
Aktīvās video spēles (piem.,deju paklāji, Wii u. c.)	0	1	2	3	4
Sporta piederumi (piem., bumbas, badmintona raķetes, nūjas, batuti u. c.)	0	1	2	3	4
Peldbaseins (vai peldvieta)	0	1	2	3	4
Skrituļslidas (slidas), skrituļdēlis	0	1	2	3	4
Mājas aerobikas treniņi (piem., skrejceļiņi, velotreniņi, treniņu video)	0	1	2	3	4
Svarcelšanas aprīkojums (hanteles, svaru treniņi)	0	1	2	3	4
Ūdens vai slēpošanas piederumi (piem., slēpes, kajaks, sniega dēlis)	0	1	2	3	4

Q17. Kurš no apgalvojumiem Tev ir visatbilstošākais? Izvēlies tikai vienu variantu!

- 1 Nedaru neko, lai mainītu savu svaru
- 2 Cenšos samazināt savu svaru
- 3 Cenšos nepieļaut svara palielināšanos
Cenšos palielināt savu svaru
- 4 Neuztraucos par savu svaru

Ja nezini, vai nevēlies to atklāt, vari atstāt šīs ailes tukšas.

Fizisko spēju pašnovērtējums

Q18. Kā Tu novērtē savas fiziskās spējas, salīdzinot ar sava dzimuma vienaudžiem?

1	2	3	4	5
Daudz sliktākas	Nedaudz sliktākas	Apmēram tādā pašā līmenī	Nedaudz labākas	Daudz labākas

Fiziskā aktivitāte skolā

Q19x1. Cik garie ne ēšanas starpbrīži Tev ir skolā? _____ starpbrīžu skaits dienā

Q19x2. Ja Tev ir garais starpbrīdis, vidēji, kāds ir tā ilgums? _____ minūtes

Q19x3. Vai Tev ir iespēja aktīvi darboties sporta vai rotaļu laukumā starpbrīžos? Jā Dažreiz Nē

Q19x4. Vai Tev ir iespēja aktīvi darboties skolas gaitenī vai citā telpā starpbrīžos? Jā Dažreiz Nē

Q19x5. Vai Tev ir pieejama sporta zāle, ja gribēji izkustēties starpbrīžos? Jā Dažreiz Nē

Q20. Vai Tu vēlētos, lai mācību stundas laikā ir pārtraukums 3–4 min, lai izkustētos? Jā Dažreiz Nē

Q21. Kā Tu parasti pavadi savu laiku skolas starpbrīžos?					
	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Ļoti bieži
Komunicēju ar draugiem, sēžot gaitenī vai citur.	0	1	2	3	4
Izmantoju viedierīces (telefonu, planšeti).	0	1	2	3	4
Izpildu skolas mājasdarbus, gatavojos nākamajai stundai.	0	1	2	3	4
Eju ārā izkustēties.	0	1	2	3	4
Spēlējam ar draugiem aktīvas spēles skolā.	0	1	2	3	4
Eju uz tuvāko veikalu.	0	1	2	3	4
Izmantoju skolas sporta inventāru (galda teniss, bumbas, novuss u. c.).	0	1	2	3	4
Eju uz sporta vai aktu zāli izkustēties.	0	1	2	3	4
Daru ko citu (<i>ierakstīt</i>).					

Aktivitātes pēc stundām

Q22. Cik bieži Tavā skolā tiek organizētas fiziskās aktivitātes pēc stundām?

0	1	2	3	4	5
Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu/grūti pateikt

Q23. Cik bieži Tava skola ļauj skolēniem izmantot sporta zāli pēc stundām?

0	1	2	3	4	5
Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu/grūti pateikt

Q24. Cik bieži pēdējā mēneša laikā Tava skola ļāva skolēniem izmantot sporta laukumu pēc stundām?

0	1	2	3	4	5
Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu/grūti pateikt

Skolas aprīkojums un novērtējums

Q25. Vai Tavā skolā ir šāds aprīkojums un laukumi, un ja ir, tad, lūdzu, novērtē to stāvokli!						
	Nav	Ļoti sliktā stāvoklī	Sliktā stāvoklī	Salīdzinoši labā stāvoklī	Labā stāvoklī	Nezinu
Sporta zāle skolā (blakus skolai ne vairāk par 5 min., ejot kājām)	0	1	2	3	4	5
Trenažieru zāle	0	1	2	3	4	5
Sporta laukums ārā	0	1	2	3	4	5
Āra trenažieru laukums	0	1	2	3	4	5
Rāpšanās konstrukcijas ārā	0	1	2	3	4	5
Rotaļu vai spēļu laukums	0	1	2	3	4	5
Rotaļu laukums ar apzīmējumiem uz seguma (līnijas, rotaļām, ceļu satiksmes zīmes, krāsaini laukumi u. c.)	0	1	2	3	4	5
Pieejams inventārs starpbrīžos (galda teniss, novuss)	0	1	2	3	4	5
Pieejams skolas inventārs starpbrīžos (bumbas, lecamauklas, līdzsvara virsmas u. c.)	0	1	2	3	4	5
Ierīkots rotaļu vai spēļu laukums skolas telpās	0	1	2	3	4	5
Ģērbtuves, kurās pārgērbties pirms un pēc sporta nodarbībām	0	1	2	3	4	5
Pieejamas dušas pēc sporta aktivitātēm	0	1	2	3	4	5

Q26. Vai skolā sporta stundas vajadzētu vairāk nekā ir tagad?

Jā	Nē	Nav atbildes
1	2	3

Q27. Sporta stundas skolā

	Jā	Nē	Nav atbildes	Dažreiz
Vai Tu vēlētos sporta stundas atsevišķi pa dzimumiem (zēniem un meitenēm atsevišķi)?	1	2	3	4
Vai Tu gribētu, lai sporta stundas būtu divas pēc kārtas?	1	2	3	4
Vai Tev pietiek laika pārgērbties pēc sporta stundas?	1	2	3	4
Vai Tu izmanto dušas pēc sporta stundas?	1	2	3	4
Vai Tevi kopumā apmierina tas, ko jūs darāt sporta stundā?	1	2	3	4
Vai Tu jūti negatīvu uztraukumu, piedaloties stafetēs vai sporta spēļu sacensībās starp komandām sporta stundā?	1	2	3	4

Vai fiziskā slodze sporta stundā ir atbilstoša Tavām spējām?	1	2	3	4
Vai ir nepieciešamas atzīmes sporta stundā?	1	2	3	4

Q28. Kādi Tev ir iemesli sporta stundu neapmeklēšanai?					
	pilnīgi nepiekrītu	daļēji nepiekrītu	daļēji piekrītu	pilnīgi piekrītu	Grūti pateikt
Neļauj veselības stāvoklis	1	2	3	4	5
Nevēlēšanās pārgērbties kopīgajā ģērbtuvē	1	2	3	4	5
Nav iespējas nomazgāties pēc sporta stundas	1	2	3	4	5
Sporta apģērbs ir papildus apgrūtinājums, kas jānes uz skolu	1	2	3	4	5
Nevēlēšanās būt salīdzinātam ar citu klasesbiedru fizisko sagatavotību	1	2	3	4	5
Nevēlēšanās saņemt vērtējumu	1	2	3	4	5
Sporta stundu prasības ir pārāk augstas	1	2	3	4	5
Nav interesants sporta stundas saturs	1	2	3	4	5
Sporta skolotājs nespēj motivēt darboties	1	2	3	4	5
Pēc sporta stundas nepietiek laika sakārtot savu ārējo izskatu	1	2	3	4	5
Neapmeklējot sporta stundu, ir iespēja sagatavoties citiem mācību priekšmetiem	1	2	3	4	5
Sporta stundās slodze ir pārāk maza	1	2	3	4	5
Sporta stundās slodze ir pārāk liela	1	2	3	4	5
Skolā pietrūkst garderobes skapīšu, kur varētu nolikt vai glabāt sporta tērpu, kad tas netiek izmantots	1	2	3	4	5
Negatīva skolotāja attieksme pret skolēniem	1	2	3	4	5
Sporta skolotāji neparāda, kā pareizi izpildīt vingrinājumus	1	2	3	4	5
Sporta stundā ir slikta vai nepietiekama iesildīšanās	1	2	3	4	5

Skolotāji neveic līdzvērtīgu vērtēšanu	1	2	3	4	5
Jānodarbojas un jāsaņem vērtējums par sporta veidiem, kas nepadodas	1	2	3	4	5
Sporta stundās ir par maz spēļu	1	2	3	4	5
Grūti pateikt					

Q29. Lūdzu ieraksti, kāds aprīkojums vai inventārs būtu nepieciešams skolā, lai veicinātu Tavu fizisko aktivitāti: _____

Q30. Lūdzu ieraksti, kas visvairāk ierobežo Tavu fizisko aktivitāti skolā:

2. PIELIKUMS. SKOLĒNU FOKUSGRUPU DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

Fizisko aktivitāti ietekmējošie komponenti	Pamatjautājumi
Ievadjautājumi (3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Ar kādām fiziskajām aktivitātēm jūs nodarbojaties ārpus skolas? · Vai jums patīk sports skolā?
Individuālais (15 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Ko jūs visbiežāk darāt sporta stundās? Kas/kādas aktivitātes jums patīk/nepatīk visvairāk? · Kādas ir sajūtas pēc sporta stundas? · Kā jums šķiet, kādēļ nepieciešamas sporta stundas skolā? · Kā jūs saņemat savu vērtējumu sporta stundā? Vai, jūsu prātā, vērtējums ir nepieciešams? · Cik laika jums nepieciešams, lai pārgērbtos un sakārtotos pēc sporta stundas? · Pastāstiet, vai jūs izmantojat dušas pēc sporta aktivitātēm? (Ja atbilde noliedzīga, moderators noskaidro iemeslus)
Sociālā vide (3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Kā jūs ar draugiem visbiežāk pavadāt laiku kopā? · Vai un kā vecāki jūs iedrošina būt fiziski aktīvākiem? · Kādas fiziskās aktivitātes jūs ģimenē darāt kopā?
Fiziskā vide (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Kādas aktivitātes var veikt jūsu skolā ārpus mācību laika – starpbrīžos. Kādas pēc skolas? · Kā jūs domājat, kas ierobežo skolēnus būt fiziski aktīvākiem skolā? · Kādas fiziskas aktivitātes jūs labprāt darītu starpbrīžos, ja būtu tāda iespēja?
Politiskā vide (5 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Kādas aktivitātes skola atbalsta starpbrīžu laikā un pēc mācībām? · Vai jums pietiek laika pēc skolas izpildīt mājas darbus un izkustēties?
Noslēguma jautājumi (3 min.)	<ul style="list-style-type: none"> · Ja jūs būtu skolas direktors, ko jūs izdarītu, lai veicinātu skolēnu fizisko aktivitāti? · Ko jūs vēl gribētu pastāstīt par fiziskajām aktivitātēm skolā?

3. PIELIKUMS. JAUNIEŠU SPĒĻU UN BRĪVĀ LAIKA AKTIVITĀŠU NOVĒROŠANAS SISTĒMA SOPLAY

Novērotāja Nr.: ___ Ticamība: 0. Nē 1. Jā Temp: _____ °C Periods: 1. PrS 2. P1s1 3. Pls2 4. PcS1 5. PcS2 6.PcS3

SĀKUMA LAIKS	ZONA	APSTĀKĻI					MEITENES				ZĒNI			
		Z (pieejama)	I (izmantojama)	U (uzraudzīta)	O (organizēta akt.)	Inv (inventārs)	M	P	Ļ	Akt.	M	P	Ļ	Akt.
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___
__: __		Z	I	U	O	Inv	___	___	___	___	___	___	___	___

Aktivitāšu kodi: 0=Nav specifiskās aktivitātes; 1=Aerobika; 2=Beisbols/softbols; 3=Basketbols; 4=Dejas; 5=Rokasbumba/regbijs; 6=Vingrošana; 7=Cīņas mākslas; 8=Rakešu sports; 9=Futbols; 10=Peldēšana; 11=Volejbols; 12=Svarcelšana; 13=Citas spēļu laukuma spēles; 14=Neviena no iepriekš minētajām aktivitātēm

4. PIELIKUMS. KARTĒŠANAS MAINĪGO DATU REĢISTRĀCIJAS LAPA

Skolas Nr.:	Datums:	Novērotāja Nr.:	Ticamība? 1. Jā;				0 Nē;			
			1	2	3	4	5	6	7	8
Noteiktā vide:										
1=iekštelpas, 2=ārtelpas										
Izvietojums:										
1=skolas teritorijā, 2=blakus skolas teritorijai										
Zonas veids:										
1=Laukums 2=Spēļlaukums 3=Lauks 4=Baseins 5=Trenažieru zāle 6=Sporta zāle 7=Daudzfunkcionālā telpa 8=Auditorija 9=Cits										
Zonas uzlabojumi: (kopējais kods Nr.)			1	2	3	4	5	6	7	8
a. Basketbola grozi										
b. Basketbola pus laukumi										
c. Sienas bumbas laukumi										
d. Volejbola laukumi										
e. Tenisa laukumi										
f. Četru kvadrātu laukums										
g. Skrejceļiņš										
h. Kāpšanas iekārtas										
i. Vingrošanas iekārtas										
j. Āra trenažieri										
k. Tāllēkšanas bedres										
l. Futbola vārti										
m. Citi (precizējiet)										
Uzlabojumu pārklāšanās: Jā=1 Nē=0										
Zonas virsma:										
A. Primārā										
B. Sekundārā										
1=asfalts 3=cements 5=mīksts grīdas segums 7=koks 9=grants Cits_____										
2=zeme 4=zāle 6=paklāji 8=flīze 10=ūdens										
Zonas izmērs: (kvadrātmetri)										
Komentāri:										

5. PIELIKUMS. SKOLU ADMINISTRĀCIJAS UN PEDAGOGU ANKETA S-PAPA

VISPĀRĪGĀ INFORMĀCIJA

1. Kāds ir Jūsu ieņemamais amats šajā skolā? (*Vairākas atbildes iespējamas*)

- 1. Direktors
- 2. Direktora vietnieks
- 3. Sporta skolotājs
- 4. Sākumskolas skolotājs
- 5. Mācību priekšmetu skolotājs (*uzrakstiet priekšmetu*) _____

2. Cik ilgi Jūs strādājat **šajā** amatā?

- a) _____ gadi
- b) _____ mēneši

3. Kuras klašu grupas Jūs mācāt?

- 1.-4. 5.-7. 8.-9. 10.-12. Nevienu

4. Cik daudz skolēnu mācās Jūsu skolā? _____ skolēni.

- Nav informācijas

Fiziskās aktivitātes skolā vispārīgais raksturojums

5. Vai Jūsu esošā skolas vide (infrastruktūra, finansiālais atbalsts, inventārs, pasākumi, stundu saraksts) veicina izglītojamo fizisko aktivitāti ikdienā?

Pilnīgi nepiekrītu	Daļēji nepiekrītu	Neitrāli	Daļēji piekrītu	Pilnīgi piekrītu
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Lūdzu, atzīmējiet, vai šādi telpas/laukumi mācību gada laikā ir pieejami fiziskajām aktivitātēm jūsu skolā!

	Sporta stundā	Pirms skolas	Pēc skolas
a) Sporta zāle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Daudzfunkcionālās telpas (aktu zāle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Asfaltēti laukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Zālienu laukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spēļlaukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iekštelpas sporta nodarbībām	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Vai Jūsu skolas telpas/laukumi ir pieejami fiziskajām aktivitātēm arī citiem apkārtnes iedzīvotājiem? (Atzīmējiet atbilstošo atbilžu variantu!)

	Bez maksas	Ar samaksu	Nav pieejami	Nezinu
Sporta zāle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Daudzfunkcionālās telpas (aktu zāle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Asfaltēti laukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Zālienu laukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Spēļu laukumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Iekštelpas sporta nodarbībām	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu
8. Vai Jūsu skolā tiek ņemts vērā skolēnu viedoklis par sporta pasākumu un fizisko aktivitāšu organizēšanu vai saturu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu
9. Cik bieži Jūsu skolēni paši organizē fiziskās aktivitātes skolas telpās vai teritorijā pēc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<u>mācību laika?</u>						
----------------------	--	--	--	--	--	--

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr	Nezinu
10. Cik bieži Jūsu skolēni paši organizē fiziskās aktivitātes skolas telpās vai teritorijā <u>starpbrīžos?</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mācībspēku profesionālā izaugsme

	Jā	Nē	Nezinu
11. Vai Jūsu skola vai izglītības pārvalde sniedz finansiālu atbalstu sporta skolotāju profesionālajai izaugsmei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Vai Jūsu skola vai izglītības pārvalde sniedz atbalstu citu priekšmetu skolotājiem fizisko aktivitāti veicinošo izglītojošo pasākumu apmeklēšanai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Budžets

	Jā	Nē	Nezinu
13. Vai Jūsu skolas budžetā ir paredzēts atsevišķs finansējums sporta pasākumiem un inventāram?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nav iesaistīts	Daļēji iesaistīts	Pilnībā Iesaistīts
14. Cik lielā mērā sporta skolotājs ir iesaistīts lēmumu pieņemšanā, kas skar budžeta piešķiršanu sporta nodarbībām?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pārtraukumi starp stundām

	Jā	Nē	Nezinu
15. Vai iekšējās kārtības noteikumos ir paredzēti starpbrīži, kas ilgst vairāk par 10 min?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15.1. Ja IR, lūdzu, norādiet to skaitu un ilgumu:

_____ starpbrīdis _____ min

_____ starpbrīdis _____ min

_____ starpbrīdis _____ min

16. Vai iekšējās kārtības noteikumos ir noteikts, ka skolēnus ir jānodrošina ar organizētām aktivitātēm starpbrīža laikā?	Jā <input type="checkbox"/>	Nē <input type="checkbox"/>	Nezinu <input type="checkbox"/>
17. Vai iekšējās kārtības noteikumos ir noteikts, ka pedagogiem ir jāveic audzēkņu uzraudzība spēļu laukumā vai telpās?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Vai iekšējās kārtības noteikumos ir noteikts, kāds ir maksimālais skolēnu skaits uz vienu pedagogu starpbrīža laikā?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18.1. Ja IR, norādiet skaitu. _____ skolēni uz 1 pedagogu.

19. Vai iekšējās kārtības noteikumos ir noteikta regulāra spēļu laukumu zonas un aprīkojumu tehniskā apsekošana/uzturēšana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Cik bieži citu mācību priekšmetu skolotāji vai atbalsta personāls aizkavē skolēnus starpbrīža laikā, lai veiktu ar skolas aktivitātēm saistītās darbības?	Reti	Dažreiz	Ļoti bieži
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Vai tiek piedāvātas <u>organizētas</u> aktivitātes starpbrīža laikā (piem., soļošanas vai skriešanas aktivitātes, rotaļas un spēles)?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Vai skolēni tiek mudināti un atbalstīti būt fiziski aktīviem starpbrīža laikā?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Vai noteikumi par uzvedību un aktivitātes veidiem starpbrīžos ir zināmi izglītojamajiem, skolotājiem, skolas personālam?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Vai skolēniem ir ierobežojumi labvēlīgos laika apstākļos atrasties skolas teritorijā starpbrīža laikā?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ja ir nelabvēlīgi laika apstākļi, vai skolēniem ir iespēja būt fiziski aktīviem starpbrīža laikā skolas iekštelpās?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Vai pedagogiem ir atļauts mācību nolūkos ierobežot skolēniem	Jā	Nē	Nezinu

paredzēto starpbrīdi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Vai skolotājiem ir atļauts disciplināros nolūkos liegt skolēniem paredzēto starpbrīdi?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Vai gada budžetā ir paredzēti atsevišķi līdzekļi aprīkojumam un piederumiem starpbrīžu laika aktivitātēm?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Vai starpbrīža laikā izglītojamajiem ir brīvi pieejams sporta aprīkojums (piem., bumbas, lecamauklas)?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

30. Ja ir, kas to izsniedz? (*Atzīmējiet atbilstošo atbilžu variantu!*)

Katras klases audzinātāji

Sporta skolotāji

Dežuranti

Administrācija

Izglītojamie, kas par to ir atbildīgi

Citi _____

Fiziskās aktivitātes programmas pirms, pēc un skolas laika

31. Vai jūsu skolas politika paredz skolēnu mudināšanu uz skolu iet kājām vai braukt ar velosipēdu?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Vai pie skolas ir velosipēdu statīvi vai drošas vietas, kur skolēniem novietot velosipēdus vai citu aprīkojumu, saistītu ar pārvietošanos līdz skolai?	Jā	Nē	Nezinu
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Vai skolotāji klasēs nodrošina regulārus pārtraukumus ar fiziskajām aktivitātēm mācību dienas laikā (piem., dinamiskās pauzes)??

Jā, visi skolotāji

Jā, atsevišķi skolotāji

Nē

Nezinu

34. Norādiet, kurās klasēs notiek regulāri pārtraukumi ar fiziskajām aktivitātēm?

(Atzīmējiet atbilstošo atbilžu variantu!)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12.

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 35. Vai jūsu skola iedrošina/atbalsta priekšmetu skolotājus veicināt skolēnu fizisko aktivitāti? | Jā | Nē | Nezinu |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 36. Vai jūsu skola piesaista brīvprātīgos sporta, starpbrižu nodarbību, pēcskolas fiziskās aktivitāšu programmu organizēšanai? | Jā | Nē | Nezinu |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sporta stundu saturs, mācību plāns un īstenošana

37. Cik sporta stundu ir skolēniem nedēļā? (vidēji)

_____ stundas nedēļā.

38. Kāds parasti ir

(vidējais skolēnu skaits vienā klasē/grupā)

skaits, kas piedalās sporta stundā jūsu skolā?

_____ skolēni.

39. Lūdzu, norādiet aptuveno skolēnu procentuālo sadalījumu, kas nepiedalās sporta stundā katrā vecuma grupā!

| | %
7. kl. | %
9. kl. | %
11. kl. |
|---|-------------|-------------|--------------|
| Ilgstoša slimošana (atbrīvojums no fiziskas slodzes vairāk nekā uz 1 mēnesi) | | | |
| Īslaicīgi veselības ierobežojumi (slikta pašsajūta, atbrīvojums līdz 2 nedēļām) | | | |
| Nav piemērota sporta apģērba | | | |

| | | | |
|------|--|--|--|
| Cits | | | |
|------|--|--|--|

| | Reti | Dažreiz | Bieži |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 40. Cik bieži citu mācību priekšmetu skolotāji vai atbalsta personāls kavē atsevišķu skolēnu sporta nodarbību apmeklēšanu citu mācību aktivitāšu dēļ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41. Cik bieži citu mācību priekšmetu skolotāji disciplināru iemeslu dēļ ierobežo atsevišķu skolēnu sporta nodarbību apmeklēšanu? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

42. Cik dienas semestra laikā sporta stundas tiek atceltas (piem., sliktu laikapstākļu dēļ, nav pieejama zāle, notiek pasākumi utt.)? (Vidēji par visām klasēm kopā.)

_____ dienas semestrī.

43. Ņemot vērā to, ka nodarbībām paredzētais laiks var tikt zaudēts skolēnu kavēšanas dēļ vai pārvietošanās uz sporta laukumu, cik minūtes faktiski skolēni ir iesaistīti fiziskajās aktivitātēs? (vidēji)

_____ minūtes vienā stundā.

44. Ierastas sporta stundas laikā, cik ilgi vairākums skolēnu ir fiziski neaktīvi, piemēram, saņemot norādījumus vai gaidot savu kārtu (sēžot, stāvot). Ierakstiet vidējo minūšu skaitu, kad skolēni ir mazaktīvi.

_____ minūtes stundā (vidēji)

45. Ierastas sporta stundas laikā, cik ilgi vairākums skolēnu ir pietiekami fiziski aktīvi, vismaz, kas ir pielīdzināms soļošanai mērenā tempā. Ierakstiet vidējo minūšu skaitu, kad skolēni ir iesaistīti mērenās vai intensīvās fiziskās slodzes aktivitātēs.

_____ minūtes stundā (vidēji)

| | Jā | Nē | Nezinu |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 46. Vai lietderīgi būtu apvienot divas sporta stundas kopā? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | |
| 47. Vai Jūsu skolā ir dušas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 48. Vai skolēniem pietiek laika izmantot dušas un pārgērbties pēc sporta stundas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 49. Cik bieži meitenes izmanto dušas pēc sporta stundas? | Reti | Dažreiz | Bieži | Nekad |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50. Cik bieži zēni izmanto dušas pēc sporta stundas? | Reti | Dažreiz | Bieži | Nekad |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Skolas aprīkojums un novērtējums

| 51. Vai Jūsu skolā ir šāds aprīkojums un laukumi, ja ir novērtējiet to stāvokli! | | | | | |
|--|-----|----------------------|-----------------|--------------------------|---------------|
| | Nav | Ļoti sliktā stāvoklī | Sliktā stāvoklī | Salīdzinoši lab stāvoklī | Labā stāvoklī |
| Sporta zāle skolā (blakus skolai 5 min. ejot kājām) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Trenažieru zāle | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Sporta laukums ārā | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Āra trenažieru laukums | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rāpšanās konstrukcijas ārā | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rotaļu vai spēļu laukums | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Rotaļu laukums ar apzīmējumiem uz seguma (līnijas, rotaļām, ceļu satiksmes zīmes, krāsaini laukumi u.c.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pieejams inventārs starpbrīžos (galda teniss, novuss) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pieejams skolas inventārs starpbrīžos (bumbas, lecamauklas, līdzsvara virsmas u.c.) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ierīkots rotaļu vai spēļu laukums skolas telpās | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Ģērbtuves, kas paredzētas sporta nodarbībām | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pieejamas dušas pēc sporta aktivitātēm | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

6. PIELIKUMS. IZGLĪTĪBAS, SPORTA UN VESELĪBAS NOZARES POLITIKAS VEIDOTĀJU EKSPERTU DISKUSIJAS JAUTĀJUMI

| | Pamatjautājumi |
|------------------------|---|
| Ievadjautājumi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kā jūs vērtējat Pētījuma rezultātus? 2. Vai, jūsu prāt, rezultāti atspoguļo reālo situāciju Latvijas skolās? |
| Individuālais | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kā jūs domājat, kādi varētu būt visbūtiskākie motivējošie faktori bērnu un jauniešu fizisko aktivitāšu veicināšanai? |
| Sociālā vide | <ol style="list-style-type: none"> 1. Vai sabiedrība pieprasa kādas izmaiņas skolas vides un satura uzlabošanai, kas varētu veicināt bērnu fizisko aktivitāti? |
| Fiziskā vide | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kā jūs domājat, vai skolu sporta infrastruktūras sakārtošanai galvenais ir resursu pieejamība vai vadības attieksme? |
| Politiskā vide | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kādas izmaiņas normatīvajos aktos un politikas plānošanas dokumentos būtu nepieciešamas, lai veicinātu fizisko aktivitāti skolas vidē? |
| Noslēguma
jautājumi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Vai ir kādi komentāri un ieteikumi, kas iepriekš nebija pārrunāti? |

7. PIELIKUMS. ESOŠO PĒTĪJUMU PĀRSKATS PAR FIZISKO AKTIVITĀŠU VEIKŠANU LATVIJĀ

Analizējot iepriekš veiktos pētījumus par fizisko aktivitāšu veikšanu Latvijā, tika konstatēts, ka ir veikti vairāki pētījumi, kuru ietvaros ir pētīta fizisko aktivitāšu veikšana. Ievērojamākais no veiktajiem pētījumiem tika veikts 2016.gadā LR Izglītības un zinātnes ministrijas uzdevumā (pētījuma veicējs SIA "Latvijas Fakti", turpmāk tekstā - LF). Pētījums "Latvijas iedzīvotāju sportošanas un fizisko aktivitāšu veikšanas paradumi" ir īstenots pēc Izglītības un zinātnes ministrijas pasūtījuma ar mērķi noskaidrot 15-64 gadus vecu Latvijas iedzīvotāju fizisko aktivitāšu paradumus – iesaistīšanās biežumu fiziskajās aktivitātēs (sportā), sporta veidu vai sporta veida disciplīnu izvēli, fizisko aktivitāšu (sporta) norises vietu pieejamību respondentu dzīvesvietā (attiecīgajā pašvaldībā), respondenta personīgo resursu ieguldījumu fizisko aktivitāšu (sportā) vajadzībām. Tāpat pētījuma mērķis ir noskaidrot respondentu viedokli par darba vietas, attiecīgās pašvaldības darbību aktīva un veselīga dzīvesveida veicināšanai, kā arī noskaidrot Latvijas iedzīvotāju motivāciju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (sportu).³⁷

Minētā pētījuma metodoloģija:

Mērķa grupa: Latvijas patstāvīgie iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 64 gadiem. Minētā mērķa grupa neietver pētījuma "Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījuma veikšana izglītības iestādēs" iekļauto mērķa grupu - Latvijas vispārīzglītojošo dienas vidusskolu 7., 9. un 11.klases, taču iegūtie rezultāti norāda uz esošo situāciju Latvijas iedzīvotāju vidū.

Pētījuma metode: Individuālās (tiešās) datorizētās intervijas respondentu dzīvesvietās.

Izlases metode: Reprezentatīva Latvijas sabiedrības izlase, kas veidota pēc daudzpakāpju nejaušās stratificētās atlases principa. Stratifikācijas pazīmes: ģeogrāfiskā, nacionālā, dzimuma. Izlases aprēķināšanā un ģeogrāfiskajā izklaidē izmantota nejaušā maršruta metode.

Respondentu selekcija: Respondentu atlase veikta, izmantojot "pēdējās dzimšanas dienas principu". Intervēšanas soļa garums +3.

Plānotās izlases lielums: 1000 respondenti.

Sasniegtās izlases lielums: 1014 respondenti.

Ģeogrāfiskais pārklājums: Visi Latvijas reģioni (120 izlases punkti).

Aptaujas veikšanas laiks (lauka darbs): no 2016. gada 9.oktobrim līdz 22.oktobrim.

Pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka:

1. Ar fiziskajām aktivitātēm/sportu nodarbojas gandrīz divas trešdaļas (62%) aptaujāto Latvijas iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem. Salīdzinoši biežāk ar fiziskajām aktivitātēm/sportu nodarbojas gados jaunākie respondenti, jo īpaši jaunieši vecumā līdz 24 gadiem, pilsētnieki, ar augstāko izglītību, kā arī finansiāli nodrošinātākie iedzīvotāji. Izpildītājs norāda, ka 2016.gadā veiktajā pētījumā iegūtais rezultāts norāda uz situāciju valstī kopumā.

³⁷ Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija (2016). Latvijas iedzīvotāju sportošanas un fizisko aktivitāšu veikšanas paradumi. Pieejams: https://www.izm.gov.lv/images/statistika/petijumi/Sportosanas_Paradumi_10.2016.pdf [skatīts 02.01.2020.]

2. Fiziski aktīvie iedzīvotāji visbiežāk (45% gadījumu) ar fiziskajām aktivitātēm/sportu nodarbojas 1-2 reizes nedēļā. Biežāk (3 un vairāk reizes nedēļā) ar fiziskajām aktivitātēm/sportu nodarbojas 38% respondentu.

3. Katrs otrais (51%) fiziski aktīvais iedzīvotājs vienai fiziskās aktivitātes/sportošanas reizei velta ne vairāk kā stundu. 30% respondentu parasti sporto 31-60 minūtes, savukārt 15% aptaujāto – līdz 30 minūtēm.

4. Populārākie fizisko aktivitāšu/ sporta veidi ir:

- Garāku gabalu iešana kājām (veic 37% fiziski aktīvo iedzīvotāju);
- Braukšana ar velosipēdu (33);
- Vingrošana (t.sk. trenāžieru zāles apmeklēšana) (25%);
- Peldēšana (23%);
- Skriešana (19%).

5. Lielākā daļa respondentu atzīst, ka nodarbošanās ar fiziskajām aktivitātēm uzlabo pašsajūtu.

Bez LF 2016.gadā veiktā pētījuma ir veikti arī citi pētījumi, kas ietver jautājumus par fizisko aktivitāšu veicināšanu, t.sk.:

1. Rēzeknes Augstskolas Personības socializācijas pētījumu institūta pētnieki Aivars Kaupužs un Svetlana Uščika (turpmāk tekstā – Autori) ir veikuši pētījumu "Fizisko aktivitāšu vērtējums jauniešu skatījumā",³⁸ kur cita starpā ir minēts 2013.gadā veikts pētījums "Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās".³⁹ Atsaucoties uz šo pētījumu, Autori norāda, ka gandrīz 80% ES skolas vecuma bērnu ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas tikai skolā, bet mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes viņiem būtu jāveic vismaz vienu stundu dienā. Latvijā vēl aizvien, neskatoties uz visiem zināmiem un sabiedrībā plaši popularizētiem veselības ieguvumiem, ko sniedz regulāras fiziskās aktivitātes, ir liels jauniešu skaits, kam ir mazkustīgs dzīves veids:

Respondentu īpatsvars, kuri veic vismaz 30 minūšu ilgās brīvā laika fiziskās aktivitātes

| | Vīrieši % | Sievietes% |
|----------------------------|-----------|------------|
| katru dienu | 14.4 | 10.8 |
| 4-6 reizes nedēļā | 10.8 | 6.4 |
| 2-3 reizes nedēļā | 24.9 | 21.8 |
| 1 reizi nedēļā | 14.6 | 14.3 |
| 2-3 reizes mēnesī | 10.7 | 10.3 |
| dažas reizes gadā | 23.7 | 35.2 |
| nevaru slimības dēļ | 1 | 1.7 |

³⁸ Kaupužs, Aivars, Uščika, Svetlana (2014). Fizisko aktivitāšu vērtējums jauniešu skatījumā. Pieejams: <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/702/816> [skatīts 02.01.2020.]

³⁹ European Commission, EACEA, Eurydice (2013). Sporta izglītība un fiziskās aktivitātes Eiropas skolās. Pieejams: http://viaa.gov.lv/files/news/18968/physical_education_and_sport_at_school_in_europe_lv.pdf [skatīts 02.01.2020.]

Autoru veiktajā pētījumā ir minēts, ka Latvijas bērnu un jauniešu nepietiekamo aktivitāti apliecina arī citu veikto pētījumu rezultāti. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījumā⁴⁰ tika noskaidrots, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes) ir tikai 24.4% zēniem un 16% meitenēm.

Jānorāda, ka fizisko aktivitāšu veicināšanai nozīme ir arī politiskā kontekstā. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas pētnieces veiktušas pētījumu⁴¹, kurā noskaidrots, ka lielā mērā fiziskās aktivitātes līmeni ietekmē arī valsts sporta politikas nostādnes: *“lai gan politiskajos dokumentos sporta attīstības virzieni ir definēti, tomēr lielāka uzmanība ir jāvelta gan pedagogu profesionālās pilnveides jomā, gan jauniešu motivācijas veicināšanā. Gan valsts, gan privātā sektora kopīgs darbs sekmētu efektīvāku darbību, un tādējādi attīstītu veselīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu. Pateicoties kopīgam darbam, labumu gūst visas ieinteresētās puses. Bieži vien sabiedrībā jēdzienu „sports” un „fiziskā aktivitāte” izpratne ir atšķirīga. Eiropas Sporta hartā ietvertā termina „sports” skaidrojums apzīmē visu veidu fiziskās aktivitātes, kuras caur nejaušu vai organizētu piedalīšanos vērstas uz fiziskās un garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību veidošanu vai rezultātu sasniegšanu jebkura līmeņa sacensībās. Latvijas likumdošanā jēdziens „sports” tiek definēts, kā visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās. Tādēļ viens no pētījuma jautājumiem ir noskaidrot jauniešu izpratni par sporta un fizisko aktivitāšu aspektiem.*

⁴⁰ Health Behaviour in School-Aged Children Latvia (2015). Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/upload/Petijumi%20un%20zinojumi/HBSC/hbhc_2013_2014_aptaujas_rez.pdf [skatīts 02.01.2020.]

⁴¹ Bula-Biteniece, Fernāte, Andra, Inta, Immermane, Inta, Jansone, Rasma (2011). Sport classes for sustainable student health promotion. *Lase Journal of Sport Science*. Vol. 2, Issue. 2. pp. 91-101.