

Vides pieejamība fiziskajām aktivitātēm



Dr.paed. Aivars Kaupužs



Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs

- ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr. 9.2.4.1/16/I/001. Koordinē: LR Veselības inspekcija
- Pētījuma mērķis ir izvērtēt skolas infrastruktūru no fiziskās aktivitātes veicinošas vides viedokļa, kā arī aptaujā izvērtēt skolēnu paradumus

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

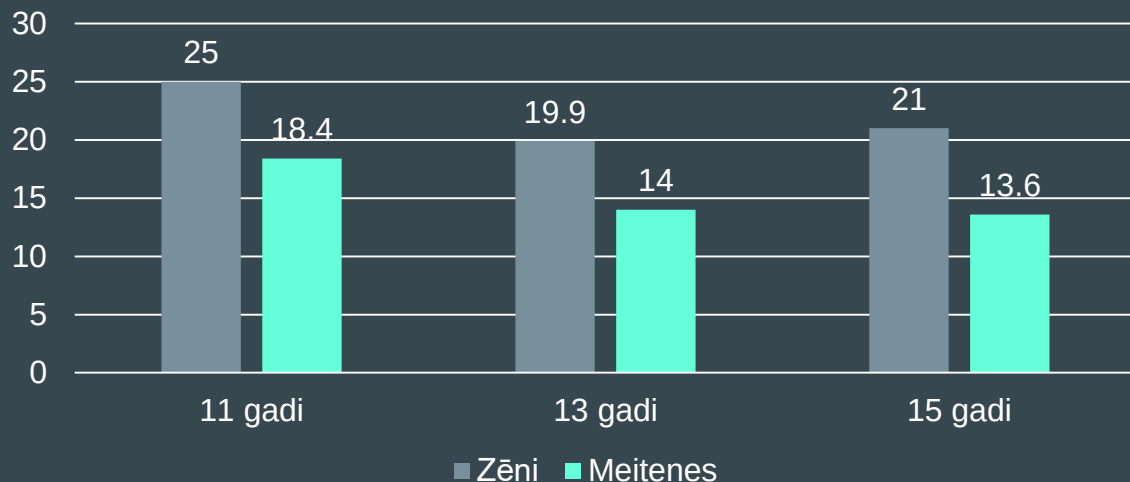


Veselības inspekcija

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Fiziskās aktivitātes un veselība

Pietiekama ikdienas fiziskā aktivitāte
pēdējās nedēļas laikā*



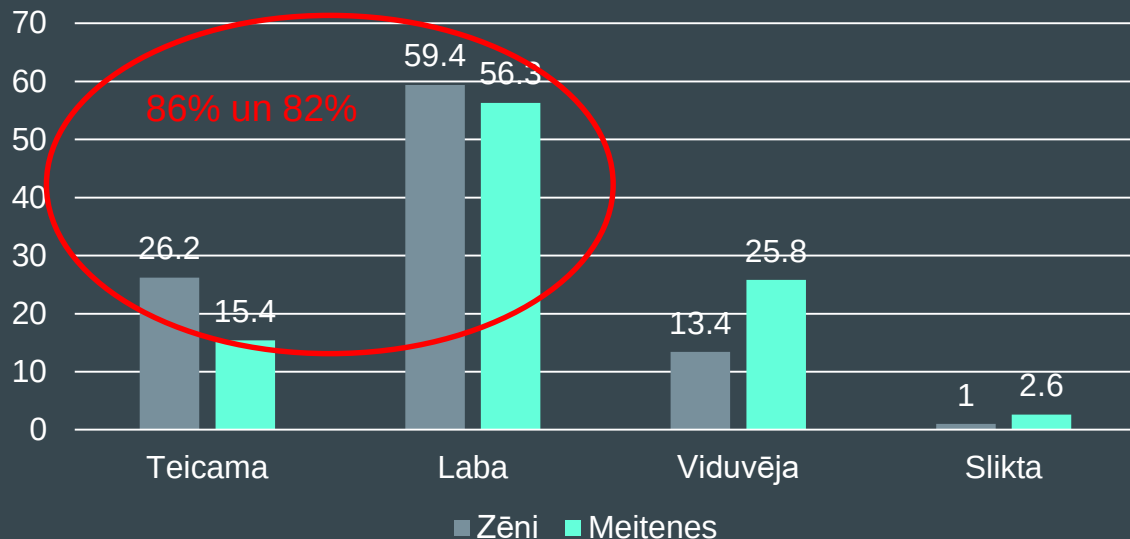
Latvijas skolēnu veselības
paradumu pētījums.
2013./2014. mācību gads

(Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015)

* Pietiekama FA – mērenas intensitātes slodze vismaz 60 min katru dienu

Fiziskās aktivitātes un veselība

Veselības pašvērtējums



Latvijas skolēnu veselības
paradumu pētījums.
2013./2014. mācību gads

(Slimību profilakses un kontroles centrs, 2015)

Fiziskās aktivitātes un veselība

Brīvajā laikā vismaz 4-6 reizes nedēļā veic fiziskus vingrinājumus 30 minūtes

	Vīrieši (%)	Sievietes (%)
2012	25	17
2014	21	11
2016	20	13
2018	14	10



Respondentu īpatsvars ar normālo ķermeņa masu (KMI 18,5-24,99)

	Vīrieši (%)	Sievietes (%)
2012	72	71
2014	72	80
2016	67	69
2018	64	69

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2018)

Vecuma grupa 15-24 gadi

Fiziskās aktivitātes un veselība

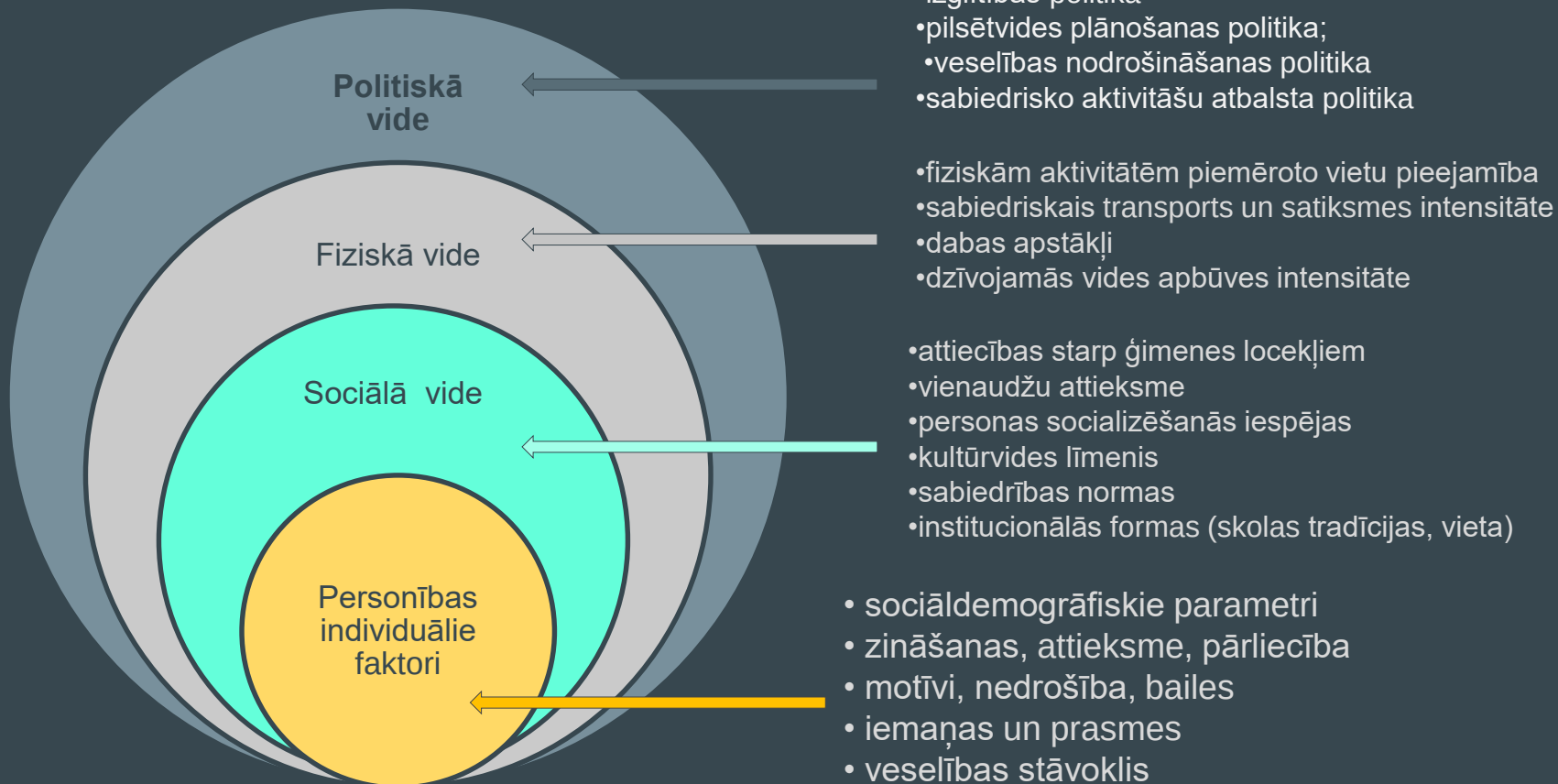
Respondentu īpatsvars, kuri uzskata savu veselības stāvokli par labu vai diezgan labu

	Vīrieši (%)	Sievietes (%)
2012	84	76
2014	91	83
2016	86	84
2018	83	66

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums (Slimību profilakses un kontroles centrs, 2018)

Vecuma grupa 15-24 gadi

Sociāli ekoloģiskās teorijas modelis



(Bélanger et al., 2011)

(Knowles et al., 2011)

(Martins et al., 2015)

(Peykari et al., 2015)

Sociālā vide

1. Rīcības nodrošināšana

(transportēšana, finansēšana, izvēles atbalsts)

2. Motivējošais atbalsts

(iedrošināšana, pozitīvais novērtējums)

3. Vēlamās rīcības paraugs

(uzvedības modelēšana)

Paradigmas maiņa:

no „Fiziskās aktivitātes – līdzeklis **mērķu** sasniegšanai”

uz „Fiziskās aktivitātes – **prieka** gūšanai”

(Foster et al., 2007)



Fiziskā vide

1. Būves un telpas
(pieejamība, funkcionalitāte)



2. Laukumi un apkārtējā vide
(dizains, estētiskums)



3. Aktīvā pārvietošanās
(gājēju un veloceliņi,
aktīva pārvietošanās)



Fiziskā vide

Aktīvais dizains skolas telpās



<http://resizer.shared.arcpublishing.com/IWqrR-f3DCsvTO0TgDbVoD1fxLk=/arc-anglerfish-arc2-prod-advancelocal/public/QQ42FYUNXNHJHACXY4PE7ALA3M.jpg>

Fiziskā vide

«Stāvklases»

Palielinājās:

kopējā ikdienas fiziskā aktivitāte
veikto soļu skaits skolas mācību laikā

Samazinājās:

pasīvi pavadītais laiks
hiperaktivitātes izpausmes



<https://flaglerlive.com/69536/learnfits-flagler-schools/>

Minges et al., (2016). Classroom Standing Desks and Sedentary Behavior: A Systematic review. *Pediatrics*, 137(2)

Fiziskā vide

«Stāvklases»

32 kkal/stundā vai 225kkal/dienā
= 1h ar skeitbordu

Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity.
Pediatrics. 2006;117(5)



<http://www.startribune.com/students-use-standing-desks-exercise-equipment-to-boost-learning/366214941/>

Fiziskā vide

- Skolas laukumi

25% izmantoja āra trenažierus

17% spēlējās iezīmētajos laukumos

10% spēlēja basketbolu

Black et al., (2015). The relationship among playground areas and physical activity levels in children. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(2)



<https://pbs.twimg.com/media/D9ZI2PFXoAAIO0n.jpg>

Fiziskā vide

- Skolas laukumi
 - + samazina pasīvi pavadīto laiku
 - + palielina zemas intensitātes FA
 - + veicina pārliecību par savām spējām
- papildus izmaksas
- efektīvs risinājums tikai sākumskolā
- neveicina mērenas intensitātes FA



Hamer, M., et al., (2017). Effect of major school playground reconstruction on physical activity and sedentary behaviour: Camden active spaces. *BMC Public Health*, 17(1), 552

Nepieciešams iedarboties arī individuālajā un sociālajā līmenī!

Fiziskā vide

Aktīvā pārvietošanās

Pārvietojoties uz un no skolas bērni var iegūt 25-40% no minimālās FA ikdienā

(van Sluijs et al., 2009)



http://3.bp.blogspot.com/_vtn6jgBGPzQ/TEMV3HOF63I/AAAAAAAAA...k/jkjWaDKQZAA/s1600/089.jpg

Fiziskā vide



Politiskā vide

Sporta likums

4.pants. Sports izglītības iestādēs

(2) Izglītības iestādēs izglītojamiem ar speciālām vajadzībām nodrošināma iespēja iesaistīties sporta nodarbībās atbilstoši viņu speciālajām vajadzībām.

(4) Izglītības iestādes dibinātājs nodrošina sporta bāzes un aprīkojuma pieejamību izglītojamiem.

(5) Izglītības iestāde veicina sporta nodarbību organizēšanu pēc obligātā mācību procesa beigām un ar savu sporta bāzi un aprīkojumu **pirmām kārtām** nodrošina **savas iestādes** izglītojamo ārpusstundu sporta nodarbības **un tikai pēc tam citu** personu sporta nodarbības.

FA veicināšanas izaicinājumi

- 1) sports un fiziskās aktivitātes skolas pārtraukumos
- 2) sportam pielāgotie rotaļu laukumi
- 3) aktīvā pārvietošanās uz un no skolas
- 4) veselības izglītība un skolas politika
- 5) sporta nodarbības un fiziskās aktivitātes pēc mācībām

(Van Acker et al., 2011)

- FA veicinošām programmām ir jābūt vērstām uz pozitīvas attieksmes veidošanos
- pedagogu aktīva iesaistīšanās, kas var prasīt gan skolas vides, gan izglītības satura izmaiņas
- vecāku iesaistīšanai ir būtiska loma veiksmīgai FA programmu realizēšanai

(Dobbins et al., 2013)

Paldies par uzmanību!

...

aivars.kaupuzs@rta.lv