

LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS

**DONATAS GUŽAUSKAS**

**PALANKI MOKYKLOS EDUKACINĖ APLINKA,  
SKATINANTI PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ  
FIZINĮ AKTYVUMĄ**

Mokslo daktaro disertacija  
Socialiniai mokslai, edukologija (S 007)

KAUNAS 2022

Mokslo daktaro disertacija parengta 2017–2021 metais Lietuvos sporto universiteto Fizinio ir socialinio ugdymo katedroje pagal Lietuvos edukologijos universiteto, Kauno technologijos universiteto, Lietuvos sporto universiteto, Šiaulių universiteto jungtinės edukologijos mokslo krypties mokslo doktorantūros reglamentą.

**Mokslinis vadovas**

prof. dr. Saulius ŠUKYS

(Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – S 007)

**Mokslinė konsultantė**

prof. dr. Rasa JANKAUSKIENĖ

(Lietuvos sporto universitetas, socialiniai mokslai, edukologija – S 007)

# TURINYS

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PAGRINDINĖS DARBE NAUDOJAMOS SĄVOKOS .....                                                                                       | 5  |
| ĮVADAS.....                                                                                                                      | 6  |
| 1. TEORINĖS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO<br>PRIELAIDOS .....                                                         | 13 |
| 1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir situacija pradinio mokyklinio amžiaus<br>vaikų grupėje.....                                    | 13 |
| 1.2. Fizinio aktyvumo įtaka pradinių klasių mokinių fizinei<br>ir psichosocialinei sveikatai .....                               | 18 |
| 1.3. Su pradinių klasių mokinių fiziniu aktyvumu susijusį elgesį<br>aiškinančios teorijos .....                                  | 21 |
| 1.4. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai .....                                                           | 32 |
| 1.5. Palankios mokyklos edukacinės aplinkos, skatinančios pradinių<br>klasių mokinių fizinį aktyvumą, teorinis pagrindimas ..... | 36 |
| 1.5.1. Edukacinės aplinkos samprata .....                                                                                        | 36 |
| 1.5.2. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą skatinančios<br>edukacinės aplinkos dimensijos .....                              | 40 |
| 1.5.3. Teorinis vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos<br>edukacinės aplinkos modelis .....                                 | 43 |
| 2. PALANKIOS EDUKACINĖS APLINKOS, SKATINANČIOS PRADINIŲ<br>KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ, TYRIMO METODOLOGIJA.....              | 50 |
| 2.1. Tyrimo metodologinės prielaidos.....                                                                                        | 50 |
| 2.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai .....                                                                                        | 51 |
| 2.2.1. Mokytojų ir tėvų grupinės diskusijos metodo pagrindimas .....                                                             | 51 |
| 2.2.2. Ekspertų interviu metodo pagrindimas .....                                                                                | 53 |
| 2.3. Tyrimo dalyvių atranka ir tyrimo eiga .....                                                                                 | 54 |
| 2.3.1. Mokytojų ir tėvų imties pagrindimas ir tyrimo organizavimas.....                                                          | 56 |
| 2.3.2. Ekspertų imties pagrindimas ir tyrimo organizavimas.....                                                                  | 60 |
| 2.4. Tyrimo duomenų analizė.....                                                                                                 | 60 |
| 2.5. Tyrimo rezultatų kokybės užtikrinimas.....                                                                                  | 62 |
| 2.6. Tyrimo etika .....                                                                                                          | 63 |
| 3. PALANKIOS MOKYKLOS EDUKACINĖS APLINKOS,<br>SKATINANČIOS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĮ<br>AKTYVUMĄ, TYRIMO REZULTATAI.....    | 65 |
| 3.1. Pradinių klasių mokytojų požiūris į mokinių fizinį aktyvumą<br>ir jo skatinimą mokyklos aplinkoje.....                      | 65 |

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.1.1. Pradinių klasių mokytojų įžvalgos apie asmeninį fizinį aktyvumą ir jį lemiančius veiksniai .....               | 65  |
| 3.1.2. Pradinių klasių mokytojų požiūris į mokinių fizinio aktyvumo situaciją .....                                   | 70  |
| 3.1.3. Pradinių klasių mokytojų įžvalgos apie artimosios aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui .....              | 74  |
| 3.1.4. Pradinių klasių mokytojų įžvalgos apie mokyklos aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui .....                | 77  |
| 3.2. Tėvų požiūris į pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą ir jo skatinimą mokyklos aplinkoje .....                 | 92  |
| 3.2.1. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie asmeninį fizinį aktyvumą .....                                      | 93  |
| 3.2.2. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie vaikų fizinį aktyvumą.....                                          | 95  |
| 3.2.3. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie artimosios aplinkos įtaką vaikų fiziniam aktyvumui.....             | 96  |
| 3.2.4. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie mokyklos aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui .....            | 100 |
| 3.2.5. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie makroaplinkos veiksniai, susijusius su vaikų fiziniu aktyvumu ..... | 110 |
| 3.3. Ekspertų požiūris į pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą ir jo skatinimą.....                                 | 112 |
| 3.3.1. Ekspertų įžvalgos apie vaikų fizinio aktyvumo situaciją .....                                                  | 113 |
| 3.3.2. Ekspertų požiūris į šeimos vaidmenį, skatinant vaikų fizinį aktyvumą .....                                     | 115 |
| 3.3.3. Ekspertų įžvalgos apie mokyklos aplinką ir jos įtaką pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui .....          | 117 |
| 3.3.4. Ekspertų įžvalgos apie valstybės fizinio aktyvumo politikos ir taikomų priemonių efektyvumą.....               | 123 |
| 4. REZULTATŲ APTARIMAS.....                                                                                           | 132 |
| IŠVADOS.....                                                                                                          | 155 |
| REKOMENDACIJOS.....                                                                                                   | 158 |
| DISERTACIJOS TEMA PUBLIKUOJAMI STRAIPSNIAI.....                                                                       | 160 |
| LITERATŪRA.....                                                                                                       | 162 |
| PRIEDAI .....                                                                                                         | 192 |

## PAGRINDINĖS DARBE NAUDOJAMOS SĄVOKOS

**Edukacinė aplinka** – tai didaktinės, psichologinės, kompetencinės, materialiosios, organizacinės ir sociokultūrinės sąlygos, kurios kiekvienam suteikia mokymosi galios ir turi įtakos jo pasiekimams. Šios sąlygos turi turėti edukacinį poveikį ir edukacinę vertę, t. y. gebėjimą edukacinėmis priemonėmis padėti įgyti reikiamą pasirengimą spręsti kylančias gyvenimo ir veiklos problemas (Jucevičienė, 2001, 2007; Lipinskienė, 2002).

Mokyklos edukacinės aplinkos struktūra apima *besimokančiųjų charakteristikas* (pavyzdžiui, intelektinius ir fizinius gebėjimus, motyvaciją, ankstesnę patirtį), *institucines sąlygas* (vaikų fiziniam aktyvumui skirtas erdves, patalpų dydį, įrangą, baldus, priemones, sporto būrelius), kitaip tariant, fizinę mokyklos aplinką arba materialiąsias sąlygas, *sociokultūrinę aplinką* – santykius su mokytojais, bendraamžiais, tėvų įsitraukimą, paramą ir palaikymą, fizinio aktyvumo tradicijas mokykloje ir šeimoje, *mokymo programas*, vykdomas fizinio aktyvumo programas, *pedagogo kompetenciją*, *klimatą bei ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveiką*, išreiškiamą psichologinėmis sąlygomis, t. y. tikslingu bendravimu, palaikymu, santykių dažnumu ir kokybe (Glinskienė ir Lipinskienė, 2005).

**Fizinis aktyvumas** – apibrėžiamas kaip bet koks griaučių raumenų sukeltas kūno judėjimas, žymiai padidinantis energijos išsikvojimą (Hoeger et al., 2018; Kisner et al., 2018).

## IVADAS

**Temos aktualumas.** Vaikų elgesys ir bruožai kartu su jų genetika lemia jų augimo ir vystymosi ypatumus, jų fizinę, protinę ir psichosocialinę sveikatą bei fizinius, kognityvinius ir akademinius pasiekimus. Šiuolaikinės visuomenės technologijų pažanga prisidėjo prie pasyvaus gyvenimo būdo, kuris daro įtaką vaikų fenotipo pokyčiams, plitimo (Gao et al., 2018; Jago et al., 2020; Steene-Johannessen et al., 2020). Šiandien vaikai sveria daugiau ir turi didesnį kūno masės indeksą nei ankstesnių kartų vaikai (Ogden et al., 2012). Dalyvavimo fizinėje veikloje stoka prisidėjo prie vaikų nutukimo paplitimo, sumažėjo jų lankstumas, raumenų jėga, širdies ir kvėpavimo sistemos pajėgumas, padidėjo lėtinių susirgimų rizika (Boreham & Riddoch, 2001; Farooq et al., 2020; Malina, 2007; Steele et al., 2008).

Pastarųjų metų moksliniai tyrimai atskleidžia nepakankamą vaikų fizinio aktyvumo lygį. Remiantis tarptautinio *Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo* (HBSC) duomenimis, daugelyje Europos šalių daugiau nei 50 procentų jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs (Inchley et al., 2020). Jungtinėje Karalystėje atlikto reprezentatyvaus tyrimo, kuriame dalyvavo 7–8 metų vaikai, duomenys parodė, kad tik 51 procentas jų atitiko rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį (Griffiths et al., 2013). Panašus tyrimas su reprezentatyvia 6–11 metų vaikų imtimi JAV parodė, kad tik 42 procentai vaikų atitiko fizinio aktyvumo rekomendacijas (Troiano et al., 2008). Naujausi „Global Matrix 3.0“ tyrimų rezultatai iš 49 šalių parodė, kad vidutiniškai 27–33 procentai 5–17 metų vaikų atitiko bendras fizinio aktyvumo rekomendacijas (Aubert et al., 2018). Kitas neseniai atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo išanalizuoti Europos vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ir sėslaus elgesio skirtumus, parodė, kad daugiausiai 29 procentai vaikų buvo priskirti pakankamai fiziškai aktyvių vaikų grupei (Steene-Johannessen et al., 2020). Remiantis tarptautinio *Mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo* (HBSC) duomenimis, 2018 m. kasdiene fizine veikla, trunkančia bent 60 minučių, užsiima tik kas šeštas Lietuvos moksleivis (18 proc.). Šis rodiklis išlieka stabiliai žemas (Šmigelskas ir kt., 2019).

Minėti tyrimai rodo, kad daugelis vaikų yra fiziškai neaktyvūs, tačiau verta pastebėti, kad fizinis aktyvumas pradeda mažėti jau pradinėje mokykloje (Jago et al., 2017, 2020; Metcalf et al., 2015). Longitudinis pradinių klasių vaikų tyrimas Jungtinėje Karalystėje atskleidė reikšmingus neigiamus vaikų fizinio aktyvumo pokyčius darbo dienomis bei savaitgaliais (Jago et al., 2017) ir sėslaus gyvenimo

būdo augimą (Jago et al, 2020). Kiti išilginiai tyrimai parodė, kad iki 8 metų vaikų fizinis aktyvumas kinta nedaug, tačiau nuo 9 metų jis palaipsniui pradeda mažėti (Metcalf et al., 2015). Kiti tyrimai rodo, kad vaikų fizinio aktyvumo mažėjimas susijęs su mokyklos lankymo pradžia (Reilly, 2016). Tyrimas, kurio tikslas buvo susipažinti su objektyviai išmatuoto fizinio aktyvumo svyravimais visoje Europoje, taip pat parodė, kad laikas, praleistas užsiimant vidutinio sunkumo ir intensyvia fizine veikla, palaipsniui mažėja nuo 6–7 metų (Steene-Johannessen et al., 2020). Lietuvoje atliekamo tarptautinio COSI tyrimo duomenys atskleidė, kad penkerių metų laikotarpiu nepakankamai fiziškai aktyvių pirmokų skaičius augo (Žaltauskė ir Petrauskienė, 2016). Minėti tyrimai rodo, kad vaikų fizinis aktyvumas turėtų būti pradedamas skatinti anksčiau, nei jis pradeda dramatiškai mažėti. Kitaip tariant, norint išsiugdyti ne trumpalaikius, o visą gyvenimą trunkančius įpročius, svarbu kuo anksčiau formuoti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą (El Rayess et al., 2017; Zhao & Chen, 2018).

Atsižvelgiant į tai, kad vaikų fizinį aktyvumą būtina skatinti kuo ankstyvesniame amžiuje, daugiausia dėmesio šioje disertacijoje bus skiriama pradinukams. Vaikams pradėjus lankyti mokyklą, keičiasi jų kasdienybė ir veiklos pobūdis. Vietoje aktyvių žaidimų vaikai didelę dienos dalį praleidžia mokyklos suole, o tai neigiamai veikia jų fizinį aktyvumą (Kobel et al., 2015). Atsižvelgiant į tai, kad vaikai mokykloje praleidžia apie pusę savo dienos, mokykla įvardijama kaip vienas svarbiausių veiksnių, skatinančių vaikų fizinį aktyvumą (Hyndman, 2017; Morton et al., 2016; Watson et al., 2017). Pažymėtina, kad per pastaruosius du dešimtmečius buvo atlikta nemažai tyrimų, taikančių įvairias intervencijas, skirtas skatinti fizinį aktyvumą pradinėje mokykloje. Jų tikslas buvo didinti vaikų fizinį aktyvumą keičiant kūno kultūros turinį (Bugge et al., 2012), įvedant papildomus fizinio ugdymo užsiėmimus per savaitę (Kriemler et al., 2010; Metcalf et al., 2015), integruojant fizinio aktyvumo epizodus į akademinių dalykų mokymą (Martin & Murtagh, 2015; Mavilidi et al., 2019; Riley et al., 2016), taip pat didinti vaikų fizinį aktyvumą pertraukų metu (Engelen et al., 2013), įskaitant mankštos pertraukas klasėse (Colin-Ramirez et al., 2010), ir pritaikyti laisvalaikio zonas aplink mokyklą (Zahner et al., 2006). Aktyvaus važinėjimo į mokyklą ir atgal skatinimas taip pat laikomas gera strategija gerinant fizinį aktyvumą (Marzi et al., 2020) ir fizinį pasirengimą (Henriques-Neto et al., 2020). Atliktų tyrimų sisteminės ar metaanalizės rodo, kad tokios mokykloje taikomos intervencijos gali veiksmingai didinti vaikų fizinio aktyvumo lygį (van Sluijs et al., 2007) arba turėti nedidelį poveikį kasdieniam

vaikų fiziniam aktyvumui (Love et al., 2018, 2019).

Orientuojantis į mokyklinės fizinio aktyvumo intervencijas, mokytojų vaidmuo yra vienas svarbiausių (Cothran & Kulinna, 2010), ypač sprendžiant pradinukų fizinio aktyvumo skatinimo problemą, nes su jais dirbantys mokytojai paprastai moko visų pradinio ugdymo programos dalykų (įskaitant fizinį ugdymą) ir praleidžia su vaikais didžiąją laiko dalį. Kai kurie mokslininkai teigia, kad mokytojo interesus turėtų būti motyvuoti vaikus būti fiziškai aktyvius ir fizinio aktyvumo skatinimą įtraukti į savo ugdymo veiklos rutiną (Watson et al., 2017), tačiau kitų tyrinėtojų teigimu, būtent dėl to, kad mokytojai neturi įgūdžių ir gebėjimų mokykloje integruoti ir pritaikyti fizinio aktyvumo intervencijų, jos nėra sėkmingai įgyvendinamos (Jago et al., 2015). Tyrimai taip pat atskleidžia, kad mokytojai tiki fizinio ugdymo dalyko nauda, tačiau jie mieliau mokytų kitų dalykų dėl pasitikėjimo savimi, laiko ar įrangos stokos (Morgan, 2008). Jiems trūksta pasitikėjimo savimi įgyvendinant kūno kultūros programas (Morgan & Hansen, 2008). Šiuose tyrimuose daugiau dėmesio buvo skiriama mokytojų teikiamoms mokymo programoms ir kūno kultūrai pradinėje mokykloje (Morgan, 2008), mokytojų suvokimui apie kūno kultūros naudą (Morgan & Hansen, 2008). Taip pat buvo atlikti keli tyrimai, kurių tikslas buvo išanalizuoti mokytojų suvokimą apie fizinio aktyvumo skatinimą akademinio dalyko pamokoje (Dinkel et al., 2017; McMullen, Caputi, & Perrault, 2014; Webster et al., 2017), tačiau norint geriau suprasti, kaip skatinti vaikų fizinį aktyvumą, svarbu atsižvelgti į visą mokyklos kontekstą. Kita vertus, trūksta įrodymų, kaip patys mokytojai suvokia vaikų fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje galimybes.

Tyrimai taip pat atskleidė svarbų tėvų vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą mokykloje (Dobbins et al., 2013; Katz, 2009; Lisinskienė, 2016; Messing et al., 2019; Žaltauskė, 2017). Nors galime rasti duomenų, kaip tėvai suvokia veiksnius, skatinančius ir ribojančius vaikų fizinį aktyvumą (Bassett-Gunter et al., 2019), tačiau pasigendame tėvų nuomonės apie galimybes skatinti vaikų fizinį aktyvumą mokykloje. Manome, kad mokytojų ir tėvų žinios apie tai, kaip jie suvokia galimybes skatinti vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, yra būtinos norint geriau suprasti, kas trukdo, o kas ir kaip gali padėti suvokti fizinio aktyvumo naudą.

Per pastaruosius dešimtmečius buvo imtasi daugybės politinių iniciatyvų, programų ir intervencijų, kad padidėtų vaikų fizinio aktyvumo lygis mokykloje praleistos dienos metu (Aadland et al., 2006; French et al., 2001; Martin & Murtagh, 2015; Mavilidi et al., 2019; Sallis et al., 2003; WHO, 2004), tačiau įvairių tyrimų

rezultatai rodo prastėjančią pradinų klasių mokinių fizinio aktyvumo situaciją, kas leidžia kelti prielaidą, kad taikomos intervencijos ir politinės priemonės nėra veiksmingos. Iškylo poreikis pažvelgti plačiau ir kompleksiščiau į tai, kas veikia pradinukų fizinį aktyvumą ir jo skatinimo galimybes mokykloje. Socialiniai ekologiniai modeliai išryškina makrokontekstinių sąlygų svarbą ir atskleidžia, kad fizinis aktyvumas yra veikiamas individo, socialinių, kaimynystės ir politikos veiksnių visumos (Cameron, 2013; Hu, Zhou, Crowley-McHattan, & Liu, 2021; Owen et al., 2000; Sallis et al., 2008). Langille ir Rodgers (2010) teigia, kad skirtingos politikos kryptys vienu metu arba kiekviena savarankiškai gali turėti įtakos mokyklos aplinkai ir vaikų fiziniam aktyvumui. Mokslininkų nuomone, politika turi „iš viršaus į apačią“ įtaką mokyklų pasirinktai veiklos kryptčiai, tačiau, trūkstant tinkamo politikos koordinavimo ir atskaitomybės, jos įgyvendinimas gali susidurti su kliūtimis instituciniame (mokyklos) lygmenyje. Tokiu atveju mokyklos gali būti mažiau linkusios įgyvendinti šią politiką dėl vietinių veiksnių, tokių kaip vadovų ir mokytojų požiūris ir nuostatos fizinio aktyvumo atžvilgiu (Webster, Andrew, & Naok, 2014). Hu, Zhou, Crowley-McHattan ir Liu (2021) pastebi, kad vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo intervencijos bei tyrimai paprastai nukreipti į individualų ir institucinį (šiuo atveju – mokyklos) lygmenį. O fizinio aktyvumo politikos laukas ir kitos makrosąlygos yra mažiausiai ištirti mokyklos veiklos aspektai (Cameron et al., 2013; French et al., 2001; Hu, Zhou, Crowley-McHattan, & Liu, 2021; Sallis et al., 2003). Todėl, siekiant didinti mokyklos veiksnių efektyvumą skatinant vaikų fizinį aktyvumą, svarbu išsiaiškinti ne tik vidines mokyklos sąlygas, bet ir kontekstines kliūtis bei galimybes, ištirti švietimo politikos formuotojų, praktikų patirtis, norint suprasti procesus, kuriais tokia politika įgyvendinama ir palaikoma mokyklose (Collins et al., 2003; Dusenbury et al., 2003).

Taigi, Lietuvos moksliniame diskurse stokojama platesnio supratimo apie mokyklos edukacinę aplinką, darančią įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, kartu nepamirštant ir kontekstinių sąlygų, kuriomis mokykla veikia. Siekiant suprasti, kaip mokykloje skatinamas fizinis aktyvumas, pasigendama platesnio, kompleksinio požiūrio ir žinių iš pačios mokyklos bendruomenės – mokytojų ir tėvų, kaip jie suvokia ir vertina mokyklos galimybes skatinti vaikų fizinį aktyvumą, kokie mokyklos aplinkos veiksniai veikia kaip fizinio aktyvumo skatinimo barjerai arba galimybės. Taip pat pasigendama vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje dirbančių politikų / ekspertų požiūrio apie platesnį mokyklos veiklos lauką – politinį, ekonominį, kultūrinį kontekstą, kuris daro įtaką mokyklos galimybėms skatinti vaikų

fizinį aktyvumą. Atsižvelgiant į tai, disertacijoje keliamas **problemnis klausimas**: kokiomis charakteristikomis turi pasižymėti edukacinė mokyklos aplinka, siekiant palaikyti ir skatinti pradinių klasių vaikų fizinį aktyvumą?

**Tyrimo objektas** – palanki edukacinė aplinka, skatinanti pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą.

**Tyrimo tikslas** – atskleisti mokyklos edukacinės aplinkos veiksnius, skatinančius pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Aprašyti teorinę edukacinės aplinkos sampratos analizę, siekiant apibrėžti jos poveikį skatinant pradinių klasių vaikų fizinį aktyvumą.

2. Atskleisti veiksnius, padedančius kurti palankią mokyklos edukacinę aplinką, skatinančią pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą.

3. Identifikuoti veiksnius, darančius neigiamą įtaką pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui mokykloje.

**Tyrimas grindžiamas šiomis teorinėmis nuostatomis:**

Apsisprendimo teorija (*Self-determination theory*) (Ryan & Deci, 2000) leidžia suprasti motyvus, kuriais grindžiamas asmenų dalyvavimas atitinkamoje veikloje ir koncentruoja dėmesį į vidinės bei išorinės motyvacijos santykį, aiškina, kaip išorinis poveikis veikia žmonių priimamus sprendimus. Disertacijai ši teorija reikšminga tuo, kad padeda suprasti, kaip pradiniam ugdyme vaiko raidai ir fizinio aktyvumo motyvacijos formavimuisi svarbi yra mokyklos aplinka, kaip veikia mokytojo autoritetas ir pavyzdys skatinant fizinį aktyvumą, nes vaikai stengiasi atkartoti mokytojo elgesį bei priima jo socialines normas; taip pat išryškina pripažinimo ir paramos, grįžtamojo ryšio, bendravimo svarbą, kurie susiję su autonomija ir kompetencijos jausmu ir gali skatinti fizinės veiklos vidinę motyvaciją

Socialinio pažinimo teorija (*Social Cognitive Theory*) (Bandura, 1986, 2001) pabrėžė dinamišką sąveiką tarp intrapersonalinių veiksnų, siekiamo elgesio ir mikroaplinkos veiksnų bei akcentavo abipusį determinizmą žmogaus ir aplinkos sąveikoje. Joje teigiama, kad individualų elgesį lemia dinaminė asmeninių veiksnų, elgesio ir aplinkos įtakos sąveika. Remiantis šia teorija, asmens motyvacija užsiimti fizine veikla ir yra pagrįsta trimis dedamosiomis: saviveiksmingumu, rezultatų lūkesčiais (tikslais) ir savęs vertinimu. Disertacijai ši teorija reikšminga tuo, kad padeda suprasti vaikų motyvaciją būti fiziškai aktyviems, formuojasi per patirtį su suaugusiaisiais (tėvais, mokytojais) ir bendraamžiais. Labiausiai tikėtina, kad vaikas kopijuos elgesį asmens, kuriuo žavisi. Tai atskleidžia mokytojo, kaip autoriteto,

vaidmens svarbą fizinio ugdymo procese, taip pat mokytojo asmenybės patrauklumo reikšmę ir padeda giliau suprasti, kaip mokytojai, pasitelkdami konstruktyvų grįžtamąjį ryšį ir savivertės skatinimą, gali motyvuoti vaikų fizinį aktyvumą.

Socialinis ekologinis modelis (Bronfenbrenner, 1979; McLeroy, 1988) praplėtė elgesio teorijų ribas įtraukdami platesnį socialinį kontekstą aiškinant žmonių fizinį aktyvumą. Disertacijai šios teorijos reikšmingos siekiant geriau suprasti dinamiškus įvairių asmeninių ir aplinkos veiksnių tarpusavio ryšius, individo sąveikos su fizine ir sociokultūrine aplinka prigimtį, įtraukiant ir platesnį kontekstą – bendruomenės, organizacijos ar politinę aplinką. Disertacijoje dėmesys skiriamas mokyklai, tačiau reikia nepamiršti ir konteksto sąlygų, kurios tiesiogiai ir netiesiogiai turi įtakos mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo galimybėms.

Edukacinės aplinkos koncepcija (Darling-Hammond, 2017; Glinskienė ir Lipinskienė, 2005; Jucevičienė, 2007; Jucevičienė ir kt., 2010; Martin & Mulvihill, 2017; Valinevičienė, 2017) apibrėžiama kaip dinamiška informacinė mokymosi veiklos erdvė, sukurta ir veikiama edukatoriaus bei nulemta ugdymo tikslo, jį atitinkančio turinio ir jo įsisavinimą paremiančių ugdymo formų, metodų bei priemonių. Edukacinė aplinka priskiriama švietimo institucijos lygio dimensijai. Disertacijai reikšmingos išskirtos mokyklos edukacinės aplinkos dimensijos (besimokančiųjų charakteristikos (pavyzdžiui, intelektiniai ir fiziniai gebėjimai, motyvacija, ankstesnė patirtis), institucinės sąlygos (vaikų fiziniam aktyvumui skirtos erdvės, patalpų dydis, įranga, baldai, priemonės, sporto būreliai), kitaip tariant, fizinė mokyklos aplinka arba materialiosios sąlygos, sociokultūrinė aplinka – santykiai su mokytojais, bendraamžiais, tėvų įsitraukimas, parama ir palaikymas, fizinio aktyvumo tradicijos mokykloje ir šeimoje, mokymo programos, vykdomos fizinio aktyvumo programos, pedagogo kompetencija, klimatas bei ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveika, išreiškiama psichologinėmis sąlygomis, t. y. tikslingas bendravimas, palaikymas, santykių dažnumas ir kokybė. Šios dimensijos leis kryptingai aprašyti veiksnių, turinčių įtakos vaikų fizinio aktyvumo skatinimui, struktūrą ir numatyti kokybinio tyrimo gaires.

### **Disertacijos mokslinis naujumas**

Disertacijoje pasirinkta kokybinių tyrimų paradigma leis kompleksiškai pažvelgti į vaikų fizinio aktyvumo fenomeną ir mokyklos aplinkos veiksnius, darančius įtaką pradinukų fiziniam aktyvumui. Tyrimo dizainas sudarys galimybę identifikuoti išorinio konteksto veiksnius ir analizuoti mokyklos aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui sąsajose su makro-, mezo- ir mikrokontekstiniais

veiksniais. Iki šiol Lietuvoje atlikti tyrimai daugiausiai buvo orientuoti į vyresnio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo matavimus. Šios disertacijos naujumas tas, kad naujos žinios bus susijusios su kompleksiniu pažinimu – mokyklos edukacinė aplinkos samprata išplečiama ir atskleidžiama, kaip mokyklos galimybės skatinti vaikų fizinį aktyvumą susijusios su tokiais išorinei mokyklos aplinkai priklausančiais kintamaisiais kaip individualios vaiko charakteristikos, šeimos aplinka, švietimo politika ir pan.

Tyrimas leis identifikuoti ir apibendrinti kompleksinius vaikų fizinį aktyvumą mokykloje teigiamai veikiančius bei ribojančius veiksnius, identifikuojant infrastruktūros problemas, mokytojų kompetencijos spragas, tėvų vaidmenį, fizinio ugdymo ypatumus, be to, padės nustatyti mokyklos kultūros įtaką fiziniam aktyvumui, švietimo ir sveikatos politiką ir jos priemonių efektyvumo problemas.

**Praktinis reikšmingumas.** Tyrimo rezultatai gali būti panaudojami kuriant efektyvesnes fizinio aktyvumo skatinimo programas. Tyrimo metu bus identifikuoti tie veiksniai ir problemos, kurios trukdo skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Tokiu atveju kuriamos programos galės tikslingai jas spręsti, o atskleisti veiksniai, skatinantys vaikų fizinį aktyvumą, galės sudaryti kuriamų programų pagrindą, kartu sustiprindami jų tikslingumą ir poveikį.

Tyrimo rezultatai gali būti reikšmingi mokytojams glaudžiau bendradarbiaujant su tėvais, padedant geriau suprasti, kaip galima veiksmingiau skatinti mokinių fizinį aktyvumą, siekiant efektyviau organizuoti fizinio ugdymo procesą ir fizinio aktyvumo skatinimo veiklas mokykloje.

Tyrimo rezultatai reikšmingi ir mokyklos administracijai, formuojant fiziniam aktyvumui skatinti palankią mokyklos kultūrą, padedant labiau suvokti vaikų fizinio aktyvumo reikšmę, kuriant ir įgyvendinant mokykloje fizinio aktyvumo skatinimo programas.

Identifikuoti švietimo ir sveikatos politikos veiksniai sudarys pagrindą teisėkūros ir vykdomosios valdžios atstovams priimti pagrįstus strateginius sprendimus, siekiant efektyviau taikyti ir koordinuoti vaikų fizinio aktyvumo skatinimo politiką ir programas.

# 1. TEORINĖS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINIO AKTYVUMO PRIELAIIDOS

*Šiame skyriuje, pasitelkus mokslinės literatūros analizę, siekiama atskleisti fizinio aktyvumo sampratą, apžvelgti pagrindines pradinio mokyklinio amžiaus vaikų fizinio aktyvumo tendencijas ir sąsajas su vaikų fizine ir psichosocialine sveikata, išanalizuoti fizinį aktyvumą aiškinančias teorijas ir pagrįsti vaikų fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių sistemą. Taip pat bus apžvelgiama edukacinės aplinkos samprata, išskirti mokyklos edukacinės aplinkos, skatinant vaikų fizinį aktyvumą, kriterijai, sukuriamas teorinis vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelis.*

## 1.1. Fizinio aktyvumo samprata ir situacija pradinio mokyklinio amžiaus vaikų grupėje

Nepakankamas fizinis aktyvumas vis labiau tampa pagrindine visuomenės sveikatos problema daugelyje išsivysčiusių šalių. Technologijų pažanga ir mažas fizinio krūvio poreikis gyvenant šiuolaikinėje visuomenėje tiek tarp jaunimo, tiek tarp suaugusiųjų lemia sėdimo gyvenimo būdo lygio augimą (Gao et al., 2018). Per pastarąjį dešimtmetį mokinių fizinis aktyvumas ženkliai sumažėjo (Anderssen et al., 2006; Inchley et al., 2016, 2020). Žaidimai lauke buvo pakeisti į mažiau fizinių pastangų reikalaujančius užsiėmimus patalpose (Grund et al., 2000), daugiau laiko praleidžiama prie kompiuterio ar žaidžiant kompiuterinius žaidimus, prie televizoriaus, mobiliųjų telefonų, gyvą bendravimą keičia bendravimas socialiniuose tinkluose ar SMS žinutėmis. Bendroje fizinėje erdvėje laiko praleidžiama vis mažiau. Vaikai dažniau vežami į mokyklą automobiliais ar važiuoja autobusu, negu keliauja į ją pėsti ar važiuoja dviračiu. Todėl vaikų fizinio aktyvumo problematika išlieka aktuali (Mueller et al., 2015).

Fizinis aktyvumas apibrėžiamas kaip bet koks griaučių raumenų sukeltas kūno judėjimas, gerokai padidinantis energijos išeikvojimą (Hoeger et al., 2018; Kisner et al., 2018). Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) pažymi, kad fizinio aktyvumo samprata neturėtų būti painiojama su fizine veikla, kuri yra planuojamo, struktūrizuoto, pasikartojančio fizinio aktyvumo subkategorija ir kuria siekiama tobulinti ar išlaikyti vieną ar daugiau fizinio pasirengimo komponentų. Akademinuose šaltiniuose taip pat kartais sportavimas painiojamas ir tiesiogiai

tapatinamas su fiziniu aktyvumu (WHO, 2018).

Moksliniuose šaltiniuose (Hoeger et al., 2018; Langlois et al., 2017; Tercedor et al., 2017) fizinis aktyvumas yra skirstomas į lengvą, vidutinį ir intensyvų fizinį aktyvumą.

Lengvas fizinis aktyvumas – tai vaikščiojimas, namų ruošia, lengva mankšta. Vaikščiojimas gali vykti įvairiose erdvėse, pvz., namuose, mokykloje, kieme, parke, einant į parduotuvę, ir turi sudaryti apytiksliai 5 000 žingsnių per dieną. Lengvam fiziniam aktyvumui taip pat priskiriami ir lengvų daiktų nešimas, langų ar kilimų valymas, lapų grėbstymas ar sniego valymas, lengvas ėjimas į parką ar parduotuvę, vaikščiojimas gatvėje ar kieme, žaidimas su gyvūnais, šokinėjimas per virvutę, joga, šaudymas iš lanko, žvejojimas. Šis aktyvumo lygis turėtų siekti bent 30 minučių per dieną (Evans et al., 2017). Remiantis Haapala ir kt. (2016) atliktais tyrimais, daroma išvada, kad lengvas fizinio aktyvumo lygis susijęs su silpnesniais vaikų nervų ir raumenų veiklos rodikliais. Taip pat nustatyta, kad lengvas fizinio aktyvumo lygis gali lemti ir didesnę nutukimo tikimybę (Haapala et al., 2016).

Vidutinio fizinio aktyvumo lygį apibūdina didesnė nei lengvo intensyvumo veikla, padažnėja vaikų kvėpavimas. Fizinės pastangos turėtų trukti 60 min. per dieną. Pagrindiniai komponentai: dažnumas – treniruočių dažnis per savaitę, intensyvumas – vidutinio intensyvumo arba vidutinio sunkumo fizinė veikla, trukmė – laikas minutėmis (Allar et al., 2017; Catikkas & Bayar, 2017; Kisner et al., 2018; Vanhelst et al., 2017; Zhu et al., 2017). Vidutiniam fiziniam aktyvumui galima priskirti badmintono, golfo, lauko teniso žaidimus. Vidutinio aktyvumo fizinė veikla gali pagerinti bendrą sveikatą, taip pat padėti užkirsti kelią lėtinėms ligoms. Reguliarus vidutinio sunkumo fizinis aktyvumas viduriniame vaikystės amžiuje formuoja gerovės pagrindus ateičiai (Zhu et al., 2017).

Intensyvus fizinis aktyvumas – labai aktyvi fizinė veikla, skatinanti stiprų kvėpavimą, kai mokinio pulsas nuo pradinio lygio padažnėja daugiau nei du kartus. Šiai veiklai galima priskirti tokias veiklas kaip intensyvų važiavimą dviračiu, riedučiais, plaukimą, bėgimą, futbolo ar krepšinio žaidimus, dziudo, jėgos pratimus, treniruoklius ir tempimo juostas. Intensyvus fizinis aktyvumas daro teigiamą įtaką mokinių kognityviniams gebėjimams, tokiems kaip pažintiniai įgūdžiai, dėmesys, budrumas ir atmintis, lavinti (Lind et al., 2018). Moksliniais tyrimais įrodyta, kad intensyvus fizinis aktyvumas didina ištvermę, raumenų ir kaulų masę, mažina susirgimų riziką (Allar et al., 2017; Catikkas & Bayar, 2017; Hoeger et al., 2018; Kisner et al., 2018; Langlois et al., 2017; Vanhelst et al., 2017). Šis aktyvumo lygis

apibūdina aukščiausią dalyvavimo fizinėje veikloje intensyvumą.

Remiantis naujausiomis PSO rekomendacijomis, 5–17 metų amžiaus vaikai turėtų būti fiziškai aktyvūs mažiausiai vieną valandą per parą, septynias dienas per savaitę, o fizinis krūvis turi atitikti vidutinišką arba intensyvią fizinio aktyvumo lygį. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti aerobinė. Siekiant atitikti PSO rekomendacijas, didelis fizinio aktyvumo intensyvumo lygis turi būti siekiamas ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę (WHO, 2020).

Mokslininkai, analizuodami fizinį aktyvumą, atkreipia dėmesį ir į kitus svarbius fizinio aktyvumo komponentus:

- fizinio aktyvumo lygius (Althoff et al., 2017; Hoeger et al., 2018; Kisner et al., 2018);
- vidutinio ir intensyvaus fizinio aktyvumo (angl. MVPA) vertinimą (Agaronov et al., 2018; Tercedor et al., 2017);
- organizuotą sportinę veiklą (Evseev, 2018);
- aerobinį pajėgumą (Bielik et al., 2017; Gallotta et al., 2017);
- aktyvius žaidimus (Bielik et al., 2017; Schenker, 2018);
- mobilumo laisvę (Carlson et al., 2017; Hadjar & Scharf, 2018);
- aktyvų keliavimą (Allar et al., 2017; Janssen, 2015);
- fizinį pasyvumą (El Rayess et al., 2017; Lind et al., 2018);
- šeimos aplinką (Gamerman, 2017; Langlois et al., 2017; Livingstone, 2018);
- aktyvius bendraamžius ir draugus (Burns et al., 2017; Evans et al., 2017);
- mokyklos aplinką ir intervencijas (Agaronov et al., 2018; Haapala et al., 2016);
- bendruomenės sukurtą fizinio aktyvumo aplinką (Adamo et al., 2017; Allar et al., 2017);
- valstybinį švietimą, strategijas ir investicijas (Tarabini et al., 2018).

Įvairūs tyrimai patvirtina, kad dabartinė vaikų fizinio aktyvumo situacija yra neigiama. Daugelyje Europos šalių nepakankamai fiziškai aktyvūs jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikai sudaro daugiau nei 50 proc. (Ahrens et al., 2011; Griffiths et al., 2013; Inchley et al., 2020). Duomenys iš reprezentatyvaus Jungtinėje Karalystėje atlikto nacionalinio tyrimo su 7–8 metų vaikais parodė, kad tik 51 proc. jų patenkino rekomenduojamą fizinio aktyvumo normą (Griffiths et al., 2013). Panašus tyrimas su 6–11 metų reprezentatyvia imtimi Jungtinėse Amerikos Valstijose parodė, kad 42 proc. vaikų atitinka rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį (Troiano et al., 2008). Naujausi „Global Matrix 3.0“ 49 šalių tyrimų rezultatai

parodė, kad vidutiniškai 27–33 proc. 5–17 metų vaikų atitinka fizinio aktyvumo lygį (Aubert et al., 2018). Tarptautiniai tyrimai rodo, kad fizinio aktyvumo lygis įvairiose šalyse skiriasi (Inchley et al., 2020; Kalman et al., 2015). Atskleista, jog mažiausiai fiziškai aktyvūs vaikai yra Pietų Europos šalyse, daugiausia – Šiaurės ir Rytų Europos regionuose (Inchley et al., 2020; Konstabe et al., 2014).

Lietuva taip pat susiduria su dideliu fizinio pasyvumo paplitimu tarp vaikų ir paauglių. 2018 metais publikuoti reprezentatyvaus tyrimo duomenys parodė, kad tik 18 proc. Lietuvos paauglių atitinka fizinio aktyvumo rekomendacijas, tačiau su amžiumi jis mažėja (Lopez-Sanchez et al., 2018). Konkrečiu Lietuvos atveju įrodymai atskleidžia fizinio aktyvumo sumažėjimą lyginant vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo lygį su 2001–2002 m. atlikto HBSC tyrimo duomenimis, kurie parodė, kad prieš 20 metų fiziškai aktyvūs buvo 42,7 proc. Lietuvos paauglių (Currie et al., 2004). Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį į tai, kad 32 šalyse nuo 2002 m. iki 2010 m. reikšmingiausias vidutinio ir intensyvaus fizinio aktyvumo sumažėjimas buvo Lietuvos vaikų ir paauglių grupėje (Kalman et al., 2015). Nors buvo nustatyta, kad fizinis aktyvumas su amžiumi mažėja (Lopez- Sanchez et al., 2018), svarbu tai, kad net 11 metų Lietuvos vaikai yra mažiau fiziškai aktyvūs (20 proc. mergaičių ir 27 proc. berniukų), palyginti su Europos Sąjungos šalių vidurkiu (Inchley et al., 2016). Remiantis naujausio mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo (HBSC) duomenimis, 2018 m. tik penktadalis 11, 13 ir 15 m. mokinių buvo fiziškai aktyvūs, ir ši situacija lieka stabiliai prasta (Šmigelskas ir kt., 2019).

Gilinantį į vaikų fizinį aktyvumą pastebima, kad ne tik nemažai vaikų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, bet fizinis aktyvumas su amžiumi netgi mažėja. Verta atkreipti dėmesį, kad fizinis aktyvumas pradeda mažėti jau mokantis pradinėse klasėse, ypač ankstyvojoje paauglystėje (Corder et al., 2015, 2019). Jungtinėje Karalystėje atlikti pradinukų fizinio aktyvumo ilgalaikiai tyrimai atskleidė reikšmingus vaikų fizinio aktyvumo neigiamus pokyčius tiek darbo dienomis, tiek ir savaitgaliais (Jago et al., 2017). Kiti ilgalaikiai tyrimai atskleidė, kad iki 8 metų fizinis aktyvumas mažai kinta, tačiau pradeda progresyviai mažėti nuo 9 metų (Metcalf et al., 2015). Kitos studijos demonstruoja, kad vaikų fizinis aktyvumas apytiksliai pradeda mažėti pradėjus lankyti mokyklą (Reilly et al., 2016), nes vaikui pradėjus lankyti mokyklą pasikeičia jo dienotvarkė, įprastinės veiklos – judrius žaidimus didelę dienos dalį pakeičia sėdėjimas mokyklos suole (Kliziene et al., 2021). Be to, tarptautinis COSI tyrimas atskleidė, kad penkerių metų laikotarpiu (2008–2013 m.) Lietuvoje nepakankamai fiziškai aktyvių pirmokų skaičius

nuosekliai augo (Žaltauskė ir Petrauskienė, 2016). Tai verčia susirūpinti mokinių fiziniu aktyvumu anksčiau, nelaukiant, kol jis pradės stipriai mažėti. Kitaip tariant, norint išugdyti ne trumpalaikius, o visą gyvenimą trunkančius aktyvaus gyvenimo būdo įpročius, svarbu formuoti pozityvų požiūrį į fizinį aktyvumą kuo ankstyvesniame amžiuje (El Rayess et al., 2017; Zhao & Chen, 2018).

Moksliniai tyrimai atskleidė lyties skirtumų reikšmę vertinant fizinį aktyvumą. Atliktos paauglių populiacijų tyrimų analizės parodė, kad berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės (Guthold et al., 2020). Analogiškai lyčių skirtumus atskleidė ir tarptautinis HBSC tyrimas, kurio duomenimis, didesnė berniukų nei mergaičių dalis užsiima intensyvia fizine veikla 4 ir daugiau kartų per savaitę (Inchley et al., 2020). Beje, 15 metų amžiaus berniukų grupėje užsiimančių intensyvia fizine veikla yra dvigubai daugiau nei mergaičių (44 proc. ir 25 proc.) (2020). Verta paminėti, kad lyties skirtumai kai kuriuose tyrimuose nustatyti ir tarp pradinukų. Fan ir Cao (2017) atliktas didelės apimties populiacinis tyrimas atskleidė, kad berniukai yra fiziškai aktyvesni nei mergaitės. Naujojoje Zelandijoje atliktas tyrimas taip pat atskleidė analogiškus skirtumus (Taylor et al., 2013). Lietuvoje Rutkauskaitės ir Bukauskės (2016) atliktas tyrimas taip pat parodė, kad daugiau berniukų, palyginti su mergaitėmis, kasdien mankština (42,4 proc. berniukų ir 25,5 proc. mergaičių) bei sportuoja (30,5 proc. berniukų ir 27,5 proc. mergaičių 2–3 kartus per savaitę).

Tai, kad Lietuvos mokinių fizinis aktyvumas per mažas ir turi tendenciją mažėti, rodo ir ankstesni tyrimai. 1973–1974 metais buvo atlikti pirmieji Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo tyrimai, kuriuose jau tada nustatytas nepakankamas jaunimo judrumas – jis siekė tik 8 proc. paros laiko (Volbekienė, 1978). Adaškevičienės 2004 m. atliktame tyrime buvo atskleisti pradinukų sėdimosios gyvensenos įpročiai – daugiau nei pusė jų kasdien apie vieną valandą praleidžia prie televizoriaus, tačiau laisvadieniais šis laikas pailgėja. Tyrimas taip pat atskleidė, kad kasdien tik pusė vaikų lauke praleidžia bent po dvi valandas (Adaškevičienė, 2004). Po metų kitų mokslininkų atliktas tyrimas atskleidė, kad tik 9,8 proc. mergaičių ir 18,6 proc. berniukų, gyvenančių Lietuvos didmiesčiuose, fizinis aktyvumas atitiko PSO keliamas normas (Volbekienė ir kt., 2007). Zaborskis ir Raskilas (2011), vertinę Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčius 1994–2010 m. laikotarpiu, taip pat atskleidė per mažą fizinio aktyvumo lygį: vidutiniškai kas antrą berniuką (45,2 proc.) ir tik kas penktą mergaitę (20,2 proc.) buvo galima laikyti pakankamai fiziškai aktyviais. Vertinant fizinio aktyvumo tendencijas, išryškėjo, kad nuo

1998 m. iki 2010 m. judrių berniukų dalis palaipsniui mažėjo nuo 49,8 proc. iki 39,5 proc., o mergaičių dalis pradėjo mažėti nuo 21,0 proc. 2006 m. iki 17,7 proc. 2010 m. (Zaborskis ir Raskilas, 2011). 2012 metais Strukčinskienės ir Raistensio (2012) atliktame tyrime išryškėjo, kad 46,2 proc. pradinį klasių vaikų laisvalaikiu dažniausiai žiūrėdavo televizijos laidas ir panaši dalis (42,1 proc.) žaisdavo kompiuterinius žaidimus, o laisvalaikiu sportavo tik 10,3 proc. vaikų (Strukčinskienė ir Raistenskis, 2012). 2013 m. ir 2016 m. atlikto tyrimo duomenimis, fizinis aktyvumas mažėja su jaunimo amžiumi. Jauniausi tyrimo dalyviai (11–12 m.) buvo beveik du kartus fiziškai aktyvesni nei 19 metų amžiaus jaunimas (López-Sánchez et al., 2018).

*Apibendrinant buvo identifikuoti pagrindiniai mokinių fizinį aktyvumą charakterizuojantys lygiai: lengvas, vidutinis ir intensyvus. Intensyvus fizinis aktyvumas – toks, kuris didina ištvermę, raumenų ir kaulų masę, mažina susirgimų riziką. Apžvelgti tyrimai leidžia teigti, kad pradinukų fizinio aktyvumo lygis keitėsi nežymiai, tačiau, pagal PSO rekomendacijas, iki šiol išliko nepakankamas. Išryškėjo, kad pradinį klasių mokinių grupėje populiarėja sėdimoji gyvensena, mažėja mokinių fizinis aktyvumas mokyklose per pertraukas, daug laiko praleidžiama žaidžiant žaidimus išmaniaisiais telefonais ar naršant internete. Šis amžiaus tarpsnis yra labai svarbus fizinių ir pažintinių gebėjimų formavimo periodas, todėl pagrindinį sveikos gyvensenos elementą – fizinį aktyvumą taip svarbu pradėti formuoti jau vaikystėje. Tai aktualizuoja mokyklos vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą, kuriant geresnes mokinių fizinės veiklos prielaidas.*

## **1.2. Fizinio aktyvumo įtaka pradinį klasių mokinių fizinei ir psichosocialinei sveikatai**

Fizinis aktyvumas yra svarbiausia mokinių laisvalaikio praleidimo forma, geros sveikatos ir emocinės gerovės sąlyga (Agaronov et al., 2018; Zhao & Chen, 2018). Pastaruoju metu mokslininkai pradėjo vartoti naują, atvirkštinę fizinio aktyvumo situaciją nusakančią sąvoką – sėdimoji gyvensena, sėdimoji veikla, sėdimoji elgsena (angl. *sedentary behaviours*) (Knaeps et al., 2017; Langlois et al., 2017; Mielke et al., 2017; Vanhelst et al., 2017; Zhu et al., 2017). Tai nesportuojantys, fiziškai pasyvūs, nepakankamai fizine veikla užsiimantys vaikai. Lisinskienės (2016) moksliniuose tyrimuose sėdimoji gyvensena apibrėžiama kaip neigiamą įtaką sveikatai daranti būseną, dėl kurios mažėja gyvenimo kokybė ir

funkcinė nepriklausomybė, didėja mirtingumas. Įvairūs tarptautiniai tyrimai rodo didėjančią sėdimosios gyvensenos lygį tarp vaikų ir paauglių (Jago et al., 2020; Steene-Johannessen et al., 2020).

Lietuvos mokinių tyrimai atskleidžia, kad vaikų sveikata kasmet blogėja, jau į pirmą klasę ateina vos trečdalis sveikų mokinių (Stukas ir kt., 2011). Šiuos sutrikimus neretai lydi nepakankamas fizinis aktyvumas. Tai reikalauja ypatingo dėmesio, kadangi nepakankamai fiziškai aktyvūs mokiniai sudaro didžiąją vaikų populiacijos dalį. Jau dabar dažniausi šios amžiaus grupės mokinių sveikatos sutrikimai yra padidėjęs nervingumas (23,3 proc.), pilnapadystė (14,7 proc.), alergija tam tikram maistui (13,6 proc.) bei stuburo iškrypimas (13,6 proc.). Trečdaliui vaikų sveikatos sutrikimų pasireiškė pradėjus lankyti mokyklą. Dažniausiai mokykloje pasireiškiantys sveikatos sutrikimai yra stuburo iškrypimas (57,8 proc. išsivystė lankant mokyklą) ir padidėjęs nervingumas (62,5 proc. pasireiškė lankant mokyklą). Pradėjus lankyti mokyklą regėjimas sutriko 10,4 proc. vaikų (Stukas ir kt. 2011).

Fiziologiniai fizinio judrumo padariniai yra labai įvairūs ir veikia įvairias kūno sistemas. Pakankamas fizinio aktyvumo lygis siejamas su darniu vaiko vystymusi, geresne bendra sveikata (Zhu et al., 2017), taip pat geresniais motoriniais gebėjimais ir koordinacija (Okłinskiene, 2008; Verret et al., 2012), ilgesne gyvenimo trukme (Biddle, 2019; Strauss, 2001). Corbin ir Masuriei (2014) teigia, kad nuo fizinio aktyvumo priklauso vaikų organizmo funkcinių pajėgumų vystymasis, taisyklinga laikysena, geras kūno sudėjimas. Fizinis aktyvumas taip pat gerina metabolizmą, teigiamai veikia kvėpavimo sistemą, mažina riziką sirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis (Althoff et al., 2017; Okłinskiene, 2008; Uleckienė ir kt., 2008).

Nepakankamas fizinis aktyvumas ir kaloringa mityba didina nutukimo paplitimą (Bauman et al., 2017), kuris siejamas su daugeliu lėtinių ligų, tokių kaip 2 tipo diabeto, širdies ir kraujagyslių. Fizinis aktyvumas turi teigiamos įtakos vaikų kūno masės indekso (Evans et al., 2017) ir antsvorio rizikos mažinimui (Haapala et al., 2016). Vertindami vaikų nutukimo problemas mokslininkai pabrėžia, kad per pastaruosius tris dešimtmečius visuomenės sveikatos specialistai stengiasi sustabdyti kylančią nutukimo epidemiją, tačiau ne itin sėkmingai (Weaver et al., 2018). Šią nuostatą mokslininkai grindžia tuo, kad per devynių mėnesių mokslo metus mokyklose pavyksta įgyvendinti priemones, mažinančias vaikų nutukimo riziką ir patį nutukimą, tačiau vasarą dėl organizuotos fizinės veiklos sumažėjimo vaikams vėl padidėja nutukimo grėsmė (Weaver et al., 2018). Lietuvoje 2005–2015 m.

atliktame tyrime taip pat buvo stebimas antsvorio ir nutukimo tarp vaikų ir paauglių didėjimas nuo 6 proc. iki 16 proc. (Smetanina et al., 2015). Fizinis aktyvumas gerina gliukozės kraujyje reguliavimą (Miles, 2007) ir daro teigiamą poveikį metaboliniams procesams, todėl kuo aukštesnis aktyvumo lygis, tuo mažesnis kūno masės indeksas ir nutukimas (Kisner et al., 2018). Laiku atkreipus dėmesį į metabolinį sindromą, galima išvengti žalingų nutukimo pasekmių vaiko sveikatai. Beje, nepakankamas fizinis aktyvumas susijęs su nerimu, depresija, kurie taip pat reikšmės nutukimo rizikai (Althoff et al., 2017).

Kai kurie tyrimai taip pat parodė, kad fizinis aktyvumas teigiamai susijęs ne tik su fizine būkle, bet taip pat daro teigiamą poveikį vaikų savigarbai, socialiniams įgūdžiams, sukuriamas teigiamas gyvenimo būdas (Biddle, 2019; Strauss, 2001; Terre & Drabman, 1992). Pasak Zhao ir Chen (2018), dalyvavimas fizinėje veikloje leidžia vaikams linksmai leisti laiką su savo bendraamžiais ir ugdyti komunikacinius bei kritinius tarpasmeninius gebėjimus.

Tyrimai taip pat atskleidžia, kad fizinis aktyvumas susijęs su geresne psichikos sveikata, mažina depresijos ir nerimo simptomus, gerina atsparumą stresui (Biddle, 2019). Pakankamas fizinio aktyvumo lygis taip pat susijęs su geresniais vaikų akademiniiais pasiekimais (Marques et al., 2018; Tercedor et al., 2017), gerina dėmesio koncentraciją ir atmintį (Althoff et al., 2017; Oklinskienė, 2008; Uleckienė ir kt., 2008). Įvairūs tyrimai taip pat parodė, kad yra teigiamas ryšys tarp fizinių užduočių atlikimo ir kognityvinių gebėjimų (Biddle, 2019; Carroll, 2003; Donnelly et al., 2016). Verret su bendraautorais (2012) atliktas tyrimas taip pat parodė, kad fizinis aktyvumas susijęs su tokiomis kognityvinėmis funkcijomis kaip reakcija ar susikaupimas. Quinto Romani ir Klausen (2017) atliktas tyrimas atskleidė, kad fizinis aktyvumas skatina vaikų gebėjimą mokytis, nes padidina smegenims tiekiamą deguonies kiekį. Fizinis aktyvumas didina ir norepinefrino kiekį, kuris sumažina streso lygį ir, vertinant iš psichologinės perspektyvos, skatina fizinio aktyvumo ir savęs pažinimo ryšį, o savęs pažinimas daro teigiamą poveikį kognityviniam gebėjimui, stimuliuojančiam norą mokytis. Tercedor su bendraautorais (2017) atliktas tyrimas bei Donnelly ir kt. (2016) atlikta sisteminė analizė taip pat patvirtino, kad pradinių klasių mokinių akademiniai pasiekimai yra tiesiogiai susiję su fizinio aktyvumo lygiu.

*Moksliniai tyrimai parodė, kad fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių fizinės ir psichosocialinės gerovės sąlygų, teigiamai veikia mokinių augimą, brendimą, fizinį ir psichologinį vystymąsi, padeda formuojantis geresniems*

*kognityviniams gebėjimams ir akademiniam pasiekimams. Aktuali problema yra augantis sėdimosios mokinių gyvenamosios lygis. Nepakankamas fizinio aktyvumo lygis susijęs su didesne nutukimo, širdies ir kraujagyslių sistemos, medžiagų apykaitos sutrikimų, prastesnės psichikos sveikatos ir kitų ligų rizika. Atsižvelgiant į tyrimų duomenis, kurie rodo, kad fizinis aktyvumas pradeda mažėti jau pradinėse klasėse, aktualu fizinio aktyvumo įgūdžius pradėti formuoti jau vaikystėje, kurti fizinį aktyvumą skatinančias edukacines aplinkas mokyklose.*

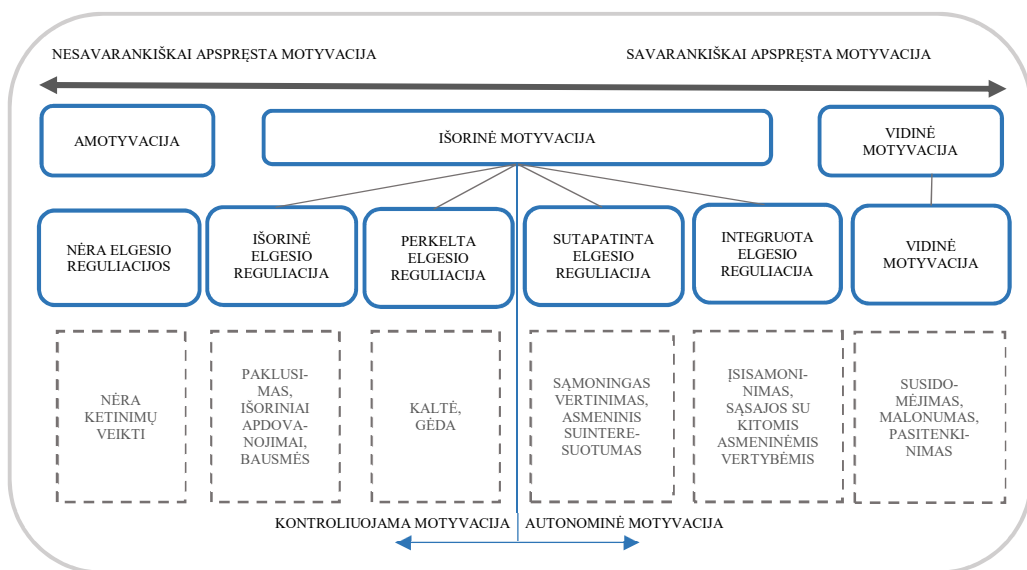
### **1.3. Su pradinių klasių mokinių fiziniu aktyvumu susijusį elgesį aiškinančios teorijos**

Nors tyrimai atskleidžia įvairią fizinio aktyvumo naudą, kartu pastebima, kad dalis mokinių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs ir jų fizinis aktyvumas mažėja. Todėl svarbu suprasti, kas vaiką motyvuoja būti fiziškai aktyvų. Siekiant geriau suprasti, kas lemia fiziškai aktyvią vaikų elgseną, analizuosime motyvacijos sampratą iš įvairių teorijų perspektyvos. Didžioji dauguma teorijų orientuotos į kognityvinius, emocinius ir socialinius veiksnius, susijusius su asmeniu (individu) ir jo (jos) pasirinkimu būti aktyviems (t. y. asmeninio lygio perspektyvomis). Viena iš svarbiausių teorijų, kuriose daugiausia dėmesio skiriama intrapersonaliniams procesams (pvz., požiūriams, įsitikinimams ir poveikiui), yra asmens apsisprendimo teorija (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

Motyvacija yra svarbus veiksnys, lemiantis ilgalaikį dalyvavimą fizinio aktyvumo veiklose. Deci ir Ryan (1985, 2000) sukurta apsisprendimo teorija (*Self-determination theory*) leidžia ištirti motyvus, kuriais grindžiamas asmenų dalyvavimas atitinkamoje veikloje. Ši teorija koncentruoja dėmesį į vidinės ir išorinės motyvacijos santykį ir aiškina, kaip išorinis poveikis veikia žmonių priimamus sprendimus (Titenytė-Mackonienė, 2005). Remiantis apsisprendimo teorija, motyvacija gali egzistuoti įvairiomis formomis, pradedant nuo visiško motyvacijos nebuvimo viename spektro gale (t. y. amotyvacija), iki įsitraukimo į veiklą, susijusią su jiems būdingu malonumu ir interesu (t. y. vidinė motyvacija) (How et al., 2013).

Teorijoje skiriami trys motyvacijos tipai: išorinė ir vidinė motyvacija bei amotyvacija, t. y. motyvacijos nebuvimas (Ryan & Deci, 2000). Amotyvacija – motyvacijos stoka, kuriai būdingas įsitikinimas, kad sėkmė neįmanoma ir kad veikla nėra vertinga (How et al., 2013). Deci ir Ryan (1985), priklausomai nuo asmens

apsisprendimo laipsnio, išskiria keturis išorinės motyvacijos tipus: išorinę elgesio reguliaciją, perkeltą elgesio reguliaciją, sutapatintą ir integruotą elgesio reguliaciją. Išorinės elgesio reguliacijos esmė – tai elgesio kontrolės būdai taikant apdovanojimus ir bausmes. Perkeltos elgesio reguliacijos atveju veikia vidiniai veiksniai, nusakantys, kaip žmogus jaučia, kad turi atitinkamai elgtis. Tokį elgesį kontroliuoja vidinė būtinybė (pvz., kaltės jausmas). Sutapatinto elgesio reguliacijos atveju svarbu tai, kaip pats asmuo vertina savo elgesio rezultatus ir kiek tai atitinka savęs suvokimo aspektus. Integruotos elgesio reguliacijos atveju veikia pats motyvuojamas elgesys, kuris vertinamas kaip sudėtinė asmens savęs suvokimo dalis (Deci & Ryan, 1985; Miežienė, 2016). Vidinė motyvacija susijusi su visišku pritarimu individo apsisprendimui ir išsikeltais reikalavimais, taip skatindama motyvaciją būti fiziškai aktyviam (Ryan & Deci, 2000). Vienas iš pagrindinių apsisprendimo teorijos principų yra tas, kad asmenys labiau linkę įsitraukti į veiklas, kurioms jie jaučiasi savarankiškai motyvuoti (Ryan & Deci, 2000), tai yra veikla, kurią žmonės pradeda savo noru, o ne tuomet, kada jaučiasi kontroliuojami (1 pav.).



**1 pav.** Motyvacijos tipai, elgesio reguliavimo stilius, elgesio priežastingumas (pagal Miežienę, 2016; Ryan ir Deci, 2000)

Ryan ir Deci (2000) teigė, kad įvairios socialinės kontekstinės sąlygos yra labai svarbios palaikant autonominę motyvaciją. Konkrečiai, siekiant skatinti autonominę motyvaciją, turėtų būti patenkinti trys pagrindiniai psichologiniai poreikiai: a) autonomija; b) kompetencija; c) bendrumas. Autonomija reiškia jausmą, kad asmuo yra laisvas nuo spaudimo ir turi galimybę rinktis iš kelių veiksmų krypčių (Guay et al., 2000). Kompetencija reiškia gebėjimą efektyviai atlikti tam tikrą planuojamą veiksmą, o bendrumas – tai tarpasmeninio saugumo ir ryšio poreikis. Autonominės motyvacijos formos, geresni rezultatai ir gerovė yra skatinami, kai tenkinami šie pagrindiniai psichologiniai poreikiai (How et al., 2013). Pradiniame ugdyme vaiko raidai labai svarbi mokyklos aplinka, o ypač mokytojas, kuris dažnai yra autoritetas ir pavyzdys, dėl ko vaikai stengiasi atkartoti jo elgesį bei priima jo socialines normas. Vidurinėsios vaikystės periodu draugystės ryšių kūrimas, įgūdžių mokymasis, savęs vertinimas yra vieni svarbiausių uždavinių (Pileckaitė-Morkuvienė ir kt., 2004). Tokiu atveju pripažinimas ir parama socialinėje aplinkoje skatina vaiko autonomiją. Teigiama, kad socialiniai-kontekstiniai įvykiai (pvz., grįžtamasis ryšys, bendravimas, atlygis), susiję su autonomija ir kompetencijos jausmu juos atliekant, gali skatinti šios veiklos vidinę motyvaciją (Ryan & Deci, 2000). Norint, kad vaikas realizuotų savo vidinį potencialą, jis turi būti pripažintas ir skatinamas socialinėje aplinkoje, todėl bendraamžių įtaka gali būti skatinanti išitraukti arba slopinanti fizinį aktyvumą. Tyrimai atskleidžia: jei jaunas asmuo priklausė fiziškai aktyviai grupei, tai jis ir pats labiau išitraukė į įvairias sportines veiklas, ir atvirkščiai (Ammouri et al., 2007; Chang, 2004; Dowda et al., 2007). Taigi, fizinio aktyvumo motyvacija atsiranda ir yra palaikoma ne vien vidinių asmens predispozicijų, tokių kaip nuostatos, asmeninis veiksmingumas, apsisprendimas, tačiau ypač svarbios tampa ir kontekstinės aplinkybės, galinčios vidinį asmens nusiteikimą fizinio aktyvumo atžvilgiu keisti, t. y. skatinti arba slopinti, todėl socialinis palaikymas, t. y. šeimos, mokytojų, draugų, mokymosi aplinkos veiksniai, sąveikaudami su asmens vidinėmis nuostatomis, turi įtakos vaiko ketinimams ir fizinio aktyvumo veiklų nuostatomis bei naudos suvokimui (Dowda et al., 2007; Ryan & Deci, 2000).

Autonomija yra centrinė apsisprendimo teorijos sąvoka pripažįstama kaip pagrindinis veiksnys skatinant vidinę motyvaciją. Dar 1968 m. DeCharms atliktas tyrimas parodė, kad „asmeninio priežastinio ryšio poreikis yra pagrindinė motyvacinė jėga, susijusi su žmogaus elgesiu“, ir pažymėjo, kad „kai žmogus savo elgesį suvokia kaip savo paties pasirinkimą, jis puoselės šį elgesį ir rezultatus“

(p. 273, cit. iš How et al., 2013). Besimokančiojo autonomiškumas pasižymi dideliu savarankiškumu, pasitikėjimu savo galimybėmis, teigiamu savęs vertinimu, gebėjimu savarankiškai spręsti problemas, prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų (Adomaitienė ir Zubrickienė, 2015). Vidurinėsios vaikystės periodu pradeda ryškėti vaiko autonomija. Remiantis Piaget, vidurinėsios vaikystės periodu vaikų moralinis mąstymas pradeda įgyti autonomiškumo, t. y. pradeda formuotis individualūs principai ir vertybės. Remiantis Piaget, 5–10 metų vaikams svarbiausios yra autoritetų (tėvų, mokytojų ir kt.) nurodytos taisyklės. 10–11 metų vaikai jau geba suprasti socialines normas ir tai, kad jos kuriamos žmonių ir, priklausomai nuo situacijos, gali keistis (Gupta & Puja, 2010). Remdamasis autonomijos samprata, Steinbergas (1989) paaiškina, kad vaikai, pasiekę autonomiją, gali vykdyti savo gyvenimo veiklą, nepaisydami kitų įtakos. Taigi, apsisprendimo teorijoje svarbiausias klausimas – ištirti tarpusavio skirtumus, susijusius su pagrindinių poreikių tenkinimu, kurį lemia skirtingos poreikius palaikančios aplinkos sąlygos (Ryan & Deci, 2000). Apsisprendimo teorija skiria dviejų tipų aplinkas – palaikančiąją autonomiją ir kontroliuojančiąją autonomiją (Ryan & Deci, 2000). Teigiama, kad aplinka yra palaikančioji autonomija, kai tarpasmeninis asmenų, turinčių tam tikrą galią, (t. y. pedagogas, tėvai) bendravimo būdas turi įtakos individo elgesiui. Be to, aplinka palaiko savarankiškumą, kai galią turintys asmenys aiškiai paaiškina, kodėl atitinkamas individo elgesys yra svarbus. Toks paaiškinimas ir supratimas, t. y. teigiamo grįžtamojo ryšio suteikimas, gali padėti suprasti veiksmų kryptį ir sustiprinti kompetencijos jausmą, o tai ir suteikia teigiamas grįžtamas ryšys (Ryan & Deci, 2000). Iš vaiko raidos perspektyvos, vidurinėsios vaikystės tarpsniu mokytojas yra suvokiamas kaip autoritetas, todėl mokytojų elgesys ir taikoma ugdymo praktika turi didelį poveikį vaikų dalyvavimui fizinėse veiklose. Tyrimai parodė, kad mokytojų praktika ir ugdymo sąlygos, atitinkančios psichologinius autonomijos poreikius (Reeve et al., 2004), kompetenciją ir ryšio (santykio) palaikymą (Alfi et al., 2004), gali sėkmingai sustiprinti savarankišką motyvaciją ir pasiekimus (Deci et al., 1996).

Autonomiją palaikanti aplinka patenkina savarankiškumo poreikį, suteikdama galimybes rinktis per asmeninį bendravimą naudojant neutralią kalbą (pvz., naudodama tokius veiksmažodžius kaip „galėtum“, o ne „privalėtum“) (Deci et al., 1994). Savaime suprantama, kad aplinka yra kontroliuojama, kai du iš trijų svarbių veiksnių, sudarančių autonominę aplinką (pagrindimas, pasirinkimas ar perspektyvinis požiūris), nėra aplinkoje (Deci et al., 1994), o galią turintys asmenys

(mokytojai, tėvai) nesuteikia prasmingo pagrindimo (paaiškinimo), bendraudami naudoja spaudimą (pvz., vietoje „turėtų“ naudoja „privalo“) ir (arba) verčia priimti jų požiūrį (Deci et al., 1994).

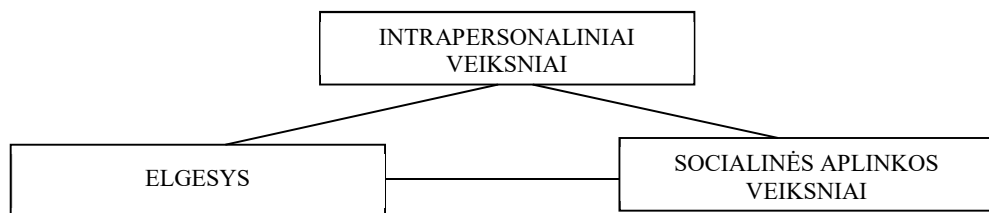
Autonomiją palaikančios aplinkos sąsajos su vaikų įsitraukimu į fizinio aktyvumo veiklas iliustruoja Vansteenkiste su bendrautoriais (2004) atliktas eksperimentas, kuriuo jie siekė padidinti mokinių dalyvavimą fizinį aktyvumą skatinančioje programoje „Taibo“, naudodami trumpus įtikinančius pranešimus. Jais buvo pabrėžiama „Taibo“ nauda kuriant autonomiją palaikančią arba kontroliuojančią aplinkas. Gauti rezultatai parodė, kad savarankiškumą palaikanti aplinka labiau sustiprino mokinių supratimą apie savarankiškumą, motyvacijos autonomiškumą ir dalyvavimą fizinėje veikloje, tačiau programos efektyvumas buvo mažas arba vidutinis (Vansteenkiste et al., 2004), nes mokslininkai nevertino, kiek mokinių elgesio pokyčiai mokyklos kontekste paveikė jų laisvalaikio elgesį už mokyklos ribų.

Chatzisarantisa ir Haggerb (2009) lygino dviejų intervencijų efektyvumą tiek mokyklos aplinkoje, tiek ir laisvalaikiu: autonomiją palaikanti intervencija taikant visus autonomiją palaikančius komponentus, tokius kaip veiksmų paaiškinimą, grįžtamąjį ryšį, pasirinkimo galimybes ir sunkumų pripažinimą, susijęs su fizinio ugdymo pamokomis bei mažesnę autonomiją palaikančią intervenciją, pasitelkiant tik loginį veiksmų paaiškinimą ir grįžtamąjį ryšį. Gauti rezultatai parodė, kad mokiniai geriau suvokė mokytojus, kurie taikė savarankiškumą palaikančią tarpasmeninį bendravimo stilių ir jautėsi labiau skatinami būti savarankiški ir pažymėjo savarankiškesnę motyvacinę orientaciją. Taigi, skatinant vaikų fizinį aktyvumą svarbu ne tik pačios veiklos, bet ir motyvų būti fiziškai aktyviems aiškinimas, taip pat grįžtamojo ryšio teikimas. Kontroliuojant mokinių autonomiškumo suvokimas ir motyvaciniai stiliai laikui bėgant nesikeitė. Mokiniai nepakeitė savo supratimo apie savarankiškumą ir motyvacinę orientaciją, nes nebuvo pripažįstami asmeniniai jausmai ir perspektyvos, o autonomijos kontekste nebuvo kalbama apie motyvus ir teikiamas grįžtamasis ryšys (Chatzisarantisa & Haggerb 2009).

Suvokiama mokytojo savarankiškumo parama neturėtų būti laikoma vieninteliu autonomijos paramos šaltiniu, turinčiu įtakos mokinių vidinei fizinio aktyvumo motyvacijai (Sage & Kindermann, 1999). Tyrimai atskleidžia, kad be mokytojo paramos svarbi yra mokinių santykių su artimiausiais draugais kokybė, taip pat, koku mastu jie jaučiasi pripažinti savo bendraamžių fizinio ugdymo

pamokose. Tai parodė, kad patenkintas ryšių (santykių) poreikis teigiamai veikė mokinių fizinio aktyvumo motyvaciją (Cox et al., 2009), ir patvirtina, kad tiek mokytojas, tiek bendraamžiai sudaro socialinį fizinio aktyvumo kontekstą ir yra nepriklausomi kintamieji motyvaciniuose procesuose (Cox & Ullrich-French, 2010). Tačiau mokytojo parama turi didesnę įtaką suvokiamam kompetencijos ir savarankiškumo poreikių tenkinimui, o bendraamžių parama turi didesnę įtaką suvokiamam susietumo poreikio patenkinimui (Koka, 2013). Taigi, apsisprendimo teorija akcentuoja socialinio palaikymo ir paramos svarbą kaip prielaidą žmogui keistis ir priimti aplinkos iššūkius. Tai reiškia, kad socialinis kontekstas gali paskatinti arba trukdyti mokiniams įsitraukti į fizinę veiklą ir tobulėti (Ryan & Deci, 2000).

Be minėtų teorijų, kurios aiškiai pabrėžė dinamišką sąveiką tarp intrapersonalinių veiksmų, siekiamo elgesio ir mikroaplinkos veiksmų, vis didesnę empirinį pagrįstumą įgijo socialinio pažinimo teorija (*Social Cognitive Theory*) (Bandura, 1986, 2001; Dzewaltowski, 1994), įtraukianti asmeninius, elgsenos ir socialinės aplinkos kintamuosius (Dowda et al., 2007; Neumark-Sztainer et al., 2003; Petosa et al., 2003) (2 pav.).



**2 pav.** Socialinio pažinimo teorija (pagal Bandura, 1986, 2001)

Socialinio pažinimo teorija pabrėžia abipusį determinizmą žmogaus ir aplinkos sąveikoje. Joje teigiama, kad individualų elgesį lemia dinaminė asmeninių veiksmų, elgsenos ir aplinkos įtakos sąveika. Nors ši teorija pripažįsta, kad aplinka veikia elgesį, ji taip pat orientuota į galimus individo gebėjimus pakeisti aplinką, kad pasiektų savo tikslą (Bandura, 1997). Remiantis šia teorija, asmens motyvacija užsiimti fizine veikla ir yra pagrįsta trimis dedamosiomis: saviveiksmingumu, rezultatų lūkesčiais (tikslais) ir savęs vertinimu, kuris remiasi vertybėmis bei socialiniais palyginimais (Netz & Raviv, 2004). Progreso suvokimas padeda išlaikyti ir formuoti saviveiksmingumui. Žmonės elgiasi pagal savo vertybes ir siekia

norimų rezultatų, kurie atspindi asmens įsitikinimus apie elgesio padarinių reikšmę ir tikimybę (Bandura, 2004), o socialinis palyginimas su kitais asmenimis suteikia daugiau informacijos apie jų mokymosi bei tikslų įgyvendinimo pasiekimus. Savarankiškumas yra ypač svarbus motyvacijai ir veikia pasirinkimus, pastangas, atkaklumą bei laimėjimus (Schunk & Usher, 2012).

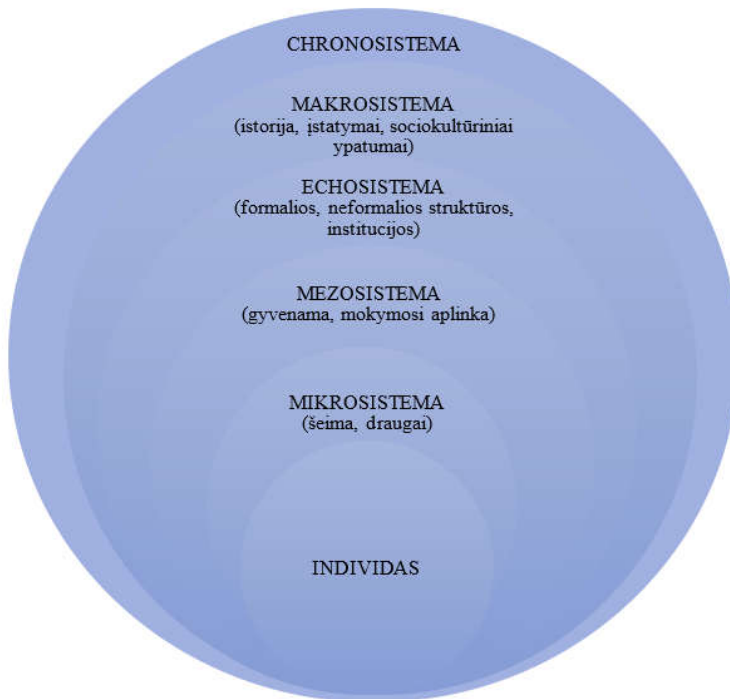
Anot socialinio pažinimo teorijos, vaikų socialinis pažinimas formuojasi per patirtį su suaugusiaisiais (tėvais, mokytojais) ir bendraamžiais (Smetana, 1999), kurie daro didelę įtaką vaikų vystymuisi (Maldonado-Carreno & Votruba-Drzal, 2011). Kai vaikai įžengia į vidurinėsios vaikystės amžiaus tarpsnį, vaikų socialinis kontekstas tampa platesnis – jie daugiau dėmesio skiria veiklai už namų ribų, pradėjus lankyti mokyklą keičiasi santykiai su tėvais, jie tampa labiau nepriklausomi nuo tėvų priežiūros (nors tėvų parama išlieka reikalinga) (Berk, 2012; Grunzeweig & Naomi, 2011). Pasak Eriksono, vidurinioji vaikystė – tai ir yra tas laikas, kai ugdomas vaikų savarankiškumas ir valia atliekant įvairias užduotis tiek mokykloje, tiek namuose. Priešingai nei paauglių, jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų (6–12 metų) savarankiškumas susijęs su vaiko gebėjimu atlikti veiksmus be kitų pagalbos (Wirmayani et al., 2014). Šiuo laikotarpiu koreguojamas vaiko savivertės jausmas, tampa labai svarbūs mokytojų vertinimai, kitų vaikų elgesys, todėl svarbu padėti vaikams patirti sėkmę. Bandūros teigimu, labiausiai tikėtina, kad vaikas kopijuos elgesį asmens, kuriuo žavisi (Bandura, 1997), o vidurinėsios vaikystės tarpsniu būtent mokytojas yra autoritetas, tad jo vaidmuo formuojant vaikų fizinio aktyvumo įgūdžius yra neabejotinai svarbus. Socialiai sąveikaujant su kitais ir iš asmeninės patirties, gaunant atgalinį ryšį iš kitų, vystosi tikėjimas asmenine kompetencija (saviveiksmingumas). Tyrimai parodė, kad saviveiksmingumas yra pagrindinis socialinio pažinimo teorijos kintamasis ir, manoma, pats galingiausias iš fizinio aktyvumo veiksnių (Dishman et al., 2004; McAuley & Blissmer, 2000; Rhodes & Nigg, 2011).

Socialinis ekologinis modelis praplėtė elgesio teorijų ribas, įtraukdami platesnį socialinį kontekstą aiškinant žmonių fizinį aktyvumą. Jie buvo sukurti siekiant suprasti dinamiškus įvairių asmeninių ir aplinkos veiksnių tarpusavio ryšius. Ekologinis modelis kilo iš biologijos mokslų ir remiasi organizmo ir aplinkos tarpusavio sąveika. Pradėjus taikyti šį modelį elgesio bei visuomenės sveikatos mokslų srityse, pagrindinis dėmesys buvo kreipiamas į individo sąveikos su fizine ir sociokultūrine aplinka prigimtį (Stokols, 1996). Pagrindinis ekologinio modelio skirtumas nuo kitų plačiai naudojamų elgesio teorijų, kurios koncentruojasi ties

individualiomis charakteristikomis, įgūdžiais ir artimosios socialinės aplinkos poveikiu (šeimos, draugų), yra tas, jog jis įtraukia ir platesnį kontekstą – bendruomenės, organizacijos ar politinę aplinką (Glanz et al., 2015).

Bronfenbrenner (1989) socialinė-ekologinė teorija nagrinėja vaiko vystymąsi įvairių veiksnių sąryšių sistemos, kuri sudaro jo aplinką, kontekste. Socialinis-ekologinis modelis apibrėžia sudėtingus aplinkos „sluoksnius“, kurių kiekvienas turi įtakos vaiko vystymuisi. Ši terija siekia pabrėžti, kad paties vaiko biologija yra pagrindinė aplinka, skatinanti jo vystymąsi. Bręstančio vaiko biologinių veiksnių sąveika su jo artimiausios aplinkos – šeimos / bendruomenės bei makro veiksnių tarpusavio sąveika skatina jo vystymąsi, o pasikeitimai viename sistemos sluoksnyje atsilies visose kitose jos dalyse. Tad siekiant ištirti vaiko raidą, svarbu žiūrėti ne tik į vaiką ir jo artimiausią aplinką, bet ir į platesnės aplinkos sąveiką.

Ši socialinėekologinė sistema susideda iš penkių socialiai organizuotų posistemių, kurios turi įtakos žmogaus raidai (Paquette & Ryan, 2001) (3 pav.).



**3 pav.** Socialinis-ekologinis modelis (pagal Bronfenbrenner, 1989)

*Mikrosistema* yra arčiausiai vaiko esantis sluoksnis, su kuriuo vaikas turi tiesioginį kontaktą. Ši sistema aprėpia vaiko santykius ir sąveiką su artimiausia jo aplinka, tokia kaip šeima, mokykla, kaimynystė ar vaikų priežiūros aplinka. Ši mikroaplinka yra pagrindinė vaiko vieta, kurioje pradedama mokytis pažinti aplinką. Šeima yra vaiko ankstyvoji mikrosistema, skirta mokytis gyventi. Todėl tėvai gali daryti įtaką vaiko sveikatai ir fiziniam aktyvumui. Šiame lygmenyje sąveikos tarp stuktūrų yra dvikryptės, pavyzdžiui, vaiko tėvai gali turėti įtakos jo įsitikinimams ir elgesiui fizinio aktyvumo atžvilgiu; tačiau vaikas taip pat veikia tėvų elgesį ir įsitikinimus. Bronfenbrenner teigia, jog šios dvikryptės struktūrų sąveikos atsiranda sluoksnio veiduje bei tarp sluoksnių. Mikrosistemų lygmeniu dvikryptis poveikis vaikui yra stipriausias, tačiau išorinių sluoksnių sąveika taip pat gali paveikti vidines struktūras.

*Mezosistema* – tai veiksniai, kurie skirstomi pagal tautinį požymį, gyvenamąją vietą ir jos tipą (miestas, gyvenvietė, kaimas). Mezosistema jungia dvi ar daugiau aplinkų, kuriose gyvena vaikas, tėvai ir kiti šeimos nariai. Mezosistema formuoja ryšį tarp vaiko mikrosistemos struktūrų. Pavyzdžiui, ryšys tarp vaiko, mokytojo ir jo tėvų, tarp jo bendruomenės ir yra mezosistema.

Kitos platesnės socialinės-ekologinės sąlygos taip pat daro įtaką mikrosistemų struktūrai ir prieinamumui bei jų įtakai vaikui. *Echosistema* – tai sluoksnis apibrėžiantis didesnę socialinę sistemą, kurioje vaikas tiesiogiai nedalyvauja, tačiau ji veikia vaiko gyvenimą. Šiame sluoksnyje esančios socialinės formalios ir neformalios struktūros, institucijos veikia vaiko vystymąsi, sąveikaudamos su tam tikra jo mikrosistemos struktūra (Berk, 2000). Pavyzdžiui, tėvų darbo grafikas arba šeimos ištekliai. Taigi, echosistema netiesiogiai daro įtaką vaikui per savo šeimą, mokyklą, bendraamžius, tėvų darbą, šeimos socialinius tinklus, kaimynystę, bendruomenės kontekstus, vietos politiką ir pramonę.

*Makrosistema* – yra atokiausias vaiko aplinkos sluoksnis, susidedantis iš kultūros vertybių, papročių ir įstatymų (Berk, 2000). Makrosistemos apibrėžtų struktūrų poveikis turi kaskadinę įtaką visų kitų sluoksnių sąveikai. Pavyzdžiui, jei dominuos požiūris, jog tik tėvai atsakingi už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą, mažai tikėtina, jog ji suteiks išteklių tėvams padėti. Tai savo ruožtu turi įtakos struktūroms, kuriose veikia tėvai.

Ir, galiausiai, *chronosistema*, apimanti apima laiko dimensiją, susijusią su vaiko aplinka. Šios sistemos elementai gali būti išoriniai, pavyzdžiui, tėvų mirties laikas, arba vidiniai, kaip antai fiziologiniai pokyčiai, atsirandantys senstant vaikui.

Kai vaikai sensta, jie gali skirtingai reaguoti į aplinkos pokyčius ir gali geriau suprasti, kaip tie pokyčiai juos paveiks (Paquette & Ryan, 2001).

Humbertas su kolegomis (2006) naudojo ekologinį modelį nustatyti veiksniams, turintiems įtakos fizinio aktyvumo lygiui tarp jaunimo, įtraukiant individualius, socialinius ir aplinkos veiksnus. Pate su bendraautoriais (2005), remdamiesi socialiniu-ekologiniu modeliu, sukūrė Aktyvaus gyvenimo būdo mokymo programą, siekdami ugdyti fizinio aktyvumo įgūdžius ir padėti labiau įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklą patiriant džiaugsmą ir malonumą. Socialinis ekologinis požiūris pabrėžia, kad sveikatos skatinimas turėtų būti orientuotas ne tik į individualius elgesio veiksnus, bet ir į daugialypius veiksnus, turinčius įtakos konkrečiam elgesiui. Taigi socialinis-ekologinis modelis yra orientuotas į individų ir socialinės, fizinės, politinės ir globalios aplinkos veiksnus ir jų tarpusavio sąsajas (Moore et al, 2013; Salmon & King, 2010; Stokols, 1996). Šis modelis yra svarbus daugelio lygmenų veiksnių, susijusių su fiziniu aktyvumu, nagrinėjimui ir padeda atpažinti individualias galimybes (pvz., lyties, įsitikinimų ir požiūrių), elgesio (pasyvus ir aktyvus laikas) bei socialinės aplinkos (šeimos, mokytojų, bendraamžių) ir fizinės aplinkos (pvz., fizinio aktyvumo įranga ir įrenginiai) veiksnus, kurie gali turėti įtakos gebėjimui būti pakankamai fiziškai aktyviems (McLeroy et al., 1988; Richard et al., 1996).

Pastarųjų metų mokslininkų (Burns et al., 2017; Tarabini et al., 2018; Tercedor et al., 2017), kurie rėmėsi socialiniu ekologiniu modeliu, darbuose kalbama, kad vaikai, kurie lavina savo bendravimo įgūdžius per fizinį aktyvumą ikimokykliniame amžiuje, išliks fiziškai aktyvūs ir vėliau. Jų veiksmai bus orientuoti į individualų suvokimą, užkertantį kelią neigatyviems santykiams, emocinius ir mokymosi procesus, vykstančius mokykloje, kuriuose dalyvauja mokytojai, mokyklos vadovai, klasės draugai, tėvai ir kt. Mokyklos aplinką veikia ekologiniai (fizinės ir materialiosios mokyklos ypatybės) ir socialiniai (individų ir grupių savybės mokyklos aplinkoje) aspektai, veikiantys įsitikinimus ir kognityvines struktūras. Šie aspektai kartu sudaro socialinę ekologinę tarpusavio sistemą, kas leidžia geriau suvokti, kaip mokyklos iš tikrųjų dirba, įskaitant individualių ir kolektyvinių veikėjų hierarchiją ir ryšius, vadovavimo stilių ir sprendimų priėmimą. Taikant tą pačią logiką būtina atsižvelgti ir į individualius bei šeimos interesus, nuopelnus ir pastangas, tačiau nemažą atsakomybę už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą prisiimti ir švietimo institucijoms (Burns et al., 2017; Tarabini et al., 2018; Tercedor et al., 2017). Skirtingi aplinkos veiksnių įtakos lygiai išskiria socialinį-

ekologinį modelį nuo žmogaus elgsenos modelių ir teorijų, kurios akcentuoja individualias vaiko savybes ir įgūdžius socialiai artimoje aplinkoje (šeima, draugai). Apibendrinant minėtų mokslininkų tyrimus galima teigti, kad socialinis-ekologinis modelis suteikia galimybę suprasti, kaip individai sąveikauja su juos supančia aplinka. Šios žinios leidžia įvertinti tiriamos pradinėjų klasių mokinių elgsenos situaciją, sąsajas su fiziniu aktyvumu skatinančiomis šeimos, mokyklos makroaplinkomis, sukurti ir pritaikyti efektyvias, daugiapakopes su fiziniu aktyvumu susijusias elgsenos gerinimo strategijas.

**1 lentelė.** Fizinio aktyvumo motyvaciją aiškinančių pagrindinių teorijų esminės nuostatos

| Teorija                       | Autorius                            | Pagrindiniai teoriniai konstruktai / kintamieji                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Apsisprendimo teorija         | Ryan & Deci, 2000                   | Išorinė / vidinė motyvacija, autonomija (poreikis kontroliuoti situaciją, autonomiją palaikanti, kontroliuojanti aplinka), kompetencijos (patirties) pripažinimas, socialiniai ryšiai / santykiai                                                                      |
| Socialinė pažinimo teorija    | Bandura, 1986, 2001                 | Intrapersonaliniai veiksniai (žinios, tikslai, saviveiksmingumas), elgsenos (tikėtini rezultatai, lūkesčiai) ir socialinės aplinkos veiksniai (socialinės aplinkos palaikymas / barjerai)                                                                              |
| Socialinis-ekologinis modelis | Bronfenbrenner, 1979; McLeroy, 1988 | Įvairių lygmenų aplinkos individualios sąsajos (biologiniai ir psichologiniai ypatumai), mikrolygmens (šeima, draugai), mezolygmens (mokykla, bendruomenė, gyvenamoji aplinka), makrolygmens (istorija, politika, kultūra, sociokultūriniai ypatumai) aplinkos sąsajos |

*Analizuojant ir aprašant pradinėjų klasių mokinių fizinį aktyvumą, disertacijoje naudojama multiteorinė prieiga, leidžianti plačiau ir giliau suprasti fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių kompleksiskumą. Fizinis aktyvumas analizuojamas iš tokių teorinių perspektyvų kaip apsisprendimo teorija, socialinio pažinimo teorija, socialinis ekologinis modelis, kurie leidžia suprasti intrapersonalinių, socialinių, institucinės ir makroaplinkos veiksnių kompleksinį poveikį vaikų fiziniam aktyvumui (1 lentelė). Todėl nagrinėjant vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje svarbu kompleksškai gilintis tiek į mokyklos vidinės aplinkos charakteristikas, tiek ir išorines kontekstines sąlygas, kurios veikia mokyklos galimybes skatinti vaikų fizinį aktyvumą.*

#### 1.4. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą lemiantys veiksniai

Remiantis ankstesniame skyriuje atlikta teorijų apžvalga, galima teigti, kad mokinių fizinį aktyvumą lemia įvairios prigimtios individualių ir kontekstinių veiksnių visuma. Ekologiniai modeliai, pasitelkiami konceptualizuojant veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, atskleidžia, kad fizinis aktyvumas yra veikiamas individo (mikrolygmuo), socialinių, kaimynystės, mokyklos (mezolygmuo) ir politikos, ekonominių sąlygų bei šalies sociokultūrinių (makrolygmens) veiksnių, t. y. įtraukia asmeniniu ir skirtingu aplinkos lygmeniu veikiančių veiksnių įtaką fiziniam aktyvumui (Owen et al., 2000; Sallis et al., 2008). Seefeldt, Malina ir Clark (2002) siūlo skirstyti veiksnius į tuos, kurie yra nepakeičiami (amžių, lytį, rasę, etniškumą), ir tuos, kurie, kaip manoma, yra keičiami (elgesio ir asmenybės ypatybės, aplinkos sąlygos ir bendruomenės ypatumus).

Currie su bendraautoriais (2012) atskleidžia, kad *šeima* vaidina labai didelį vaidmenį skatinant ar slopinant vaiko, o vėliau ir jauno suaugusiojo fizinį aktyvumą. Tai veikia per tokius kultūrinius mechanizmus kaip fizinio aktyvumo tradicijos šeimoje, laisvalaikio formos, susiformavę įgūdžiai, o ekonominis kapitalas neretai nulemia, kokiomis fizinio aktyvumo formomis gali (arba negali) užsiimti vaikas (Logstein et al., 2013). Tyrimai rodo, kad ekonomiškai stipresnių šeimų vaikai yra fiziškai aktyvesni (Currie et al., 2009; Logstein et al., 2013). Tėvų parama buvo susijusi ir per teigiamą vaiko saviveiksmingumo palaikymą, kuris susijęs su didesniu vaiko savarankiškumu ir suvokiama nauda aktyviau įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklą (Motl et al., 2005). Fizinė namų aplinka taip pat turi nemažai įtakos laisvalaikio praleidimui. Nemažai tyrimų parodė, kad televizorius namuose, vaiko ar paauglio miegamajame yra susijęs su ilgesniu jo žiūrėjimui skiriamu laiku, mažesniu fiziniu aktyvumu ir antsvorio tikimybe (Barr-Anderson et al., 2008; Delmas et al., 2007; Saelens et al., 2002). Taip pat sporto ir žaidimų įranga namuose bei lauko žaidimų erdvė kieme yra susiję su didesniu vaiko aktyvumu (Salmon et al., 2008; Trost et al., 2001). Šie tyrimai rodo, kad saugios ir patogios laisvalaikio namuose galimybės skatina jaunimo fizinį aktyvumą.

Paaiškėjo, kad vidinė motyvacija susijusi su išoriniais veiksniais, t. y. aplinkos, į kurią asmuo patenka. Teigiama, kad *socialiniai-kontekstiniai įvykiai* (pvz., grįžtamasis ryšys, bendravimas, atlygis), susiję su kompetencijos jausmu juos atliekant, gali skatinti fizinės veiklos vidinę motyvaciją (Ryan & Deci, 2000). Kad jaunas žmogus atskleistų savo potencialą, jis turi būti pripažintas ir skatinamas

socialinėje aplinkoje. Todėl bendraamžių įtaka gali skatinti įsitraukti arba slopinti fizinį aktyvumą. Jei vaikas priklauso fiziškai aktyviai bendraamžių grupei, tai jis ir pats labiau įsitraukia į įvairias sportines veiklas, ir atvirkščiai (Ammouri et al., 2007; Chang, 2004; Dowda et al., 2007) (2 lentelė).

**2 lentelė.** Mokinių fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių sistema (sudaryta autoriaus)

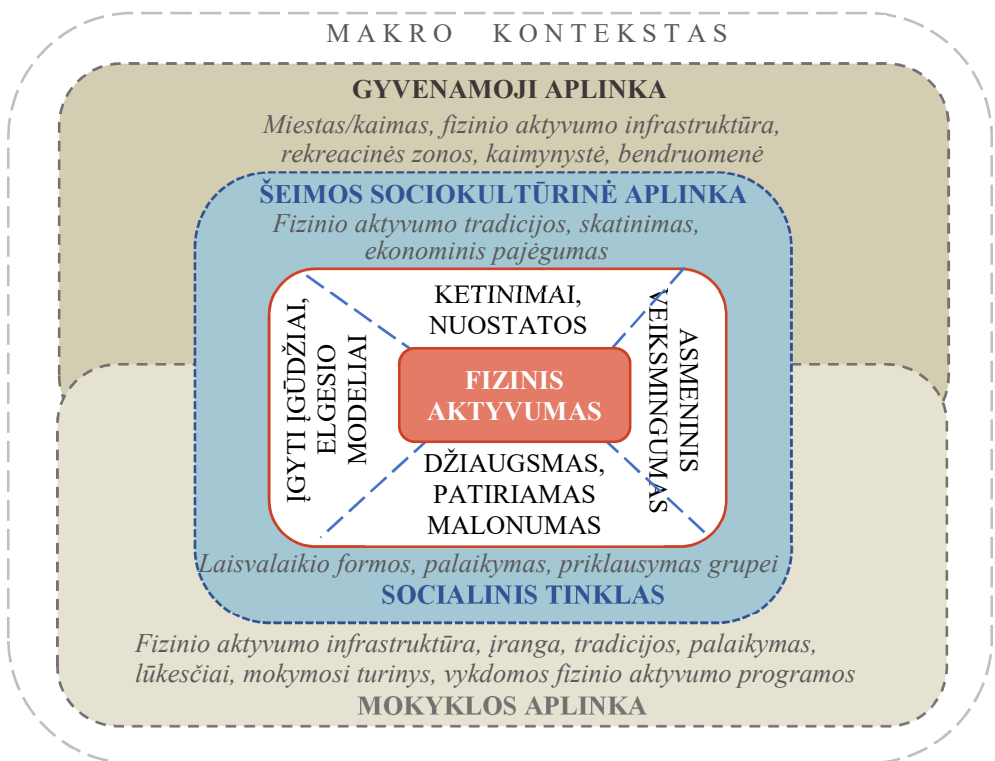
| <b>Veiksnių grupės</b>                            | <b>Veiksniai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Individualūs veiksniai                            | Amžius, lytis.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Vidinės nuostatos, kryptingumas                   | Ketiniai, tikslai, saviveiksmingumas, išgyvenamas džiaugsmas ir pasitenkinimas, suvokiama fizinio aktyvumo svarba.                                                                                                                                                                                                 |
| Šeimos aplinka, tradicijos                        | Užsiėmimas fizine veikla ir įvairiomis fizinės veiklos formomis su tėvais, skatinimas ir palaikymas fizinės veiklos šeimoje, ekonominiai šeimos resursai (šeimos parama, naudojimasis automobiliu, dviračiu, spec. sportine įranga, galimybė lankyti sporto būrelius ir kt.).                                      |
| Socialinis tinklas ir socializacija, pripažinimas | Draugų fizinio aktyvumo lygis, palaikymas, laisvalaikio formos, priklausymas tam tikrai fizine veikla užsiimančiai grupei, vienijanti draugus veikla, įsitraukimas į organizuotą sportinę veiklą, galimybė plėsti draugų ratą, dalyvauti jo veikloje, draugų ir kitų reikšmingų asmenų pripažinimas ir palaikymas. |
| Gyvenamosios vietos infrastruktūra                | Kaimas / miestas ar gyvenama aplinka palanki fiziniam aktyvumui (parkai, miškai, rekreacinės zonos, dviračių važiavimo takai, sporto aikštelės ir pan.).                                                                                                                                                           |
| Gyvenimo pokyčiai                                 | Dienotvarkės pokyčiai, mokymosi krūvis, laiko pakankamumas fizinei veiklai.                                                                                                                                                                                                                                        |
| Mokyklos aplinka ir sąlygos                       | Mokymosi krūvis, turinys (sveikatos temos), kultivuojamos sporto rūšys, sporto salė, puoselėjamos fizinės veiklos tradicijos.                                                                                                                                                                                      |
| Sveikata                                          | Sveikatos stiprinimas, atstatymas, sveikatos problemų sprendimas, svorio kontrolė.                                                                                                                                                                                                                                 |
| Makroaplinka                                      | Šalies ekonominė situacija, fiziniam aktyvumui skatinti skirtas finansavimas, politinės-programinės iniciatyvos, tradicijos.                                                                                                                                                                                       |

*Mokyklos aplinka* vaidina labai didelę reikšmę mokinių fiziniam aktyvumui. Mokyklos sporto ir kūno kultūros tradicijos, bendruomenės įsitraukimas ir palaikymas, fizinio aktyvumo infrastruktūros plėtojimas kuria arba skatinančią fizinį aktyvumą aplinką, arba tampa kliūtimi tuo užsiimti (Deliens et al., 2015; Lopez et al., 2010). Nors kai kurie autoriai teigia, kad privalomos fizinio ugdymo pamokos sudaro tik 8–11 proc. kasdienio vaikų fizinio aktyvumo (Slingerland, 2012; Tudor-Locke, 2006), tačiau aukštos kokybės fizinio ugdymo pamokos dažnai įvardijamos kaip pagrindinis veiksnys, leidžiantis skatinti vaikų fizinį aktyvumą (Durant et al., 2009; Kahn et al., 2002; Sallis et al., 2001). Tyrimai rodo, kad mokyklos infrastruktūra (sporto salės, stadionai, treniruokliai, bėgimo takeliai, žaidimų aikštelės), sporto būrelių įvairovė, aktyvūs žaidimai per pertraukas, galimybės naudotis mokyklos žaidimų įranga, patalpomis ir lauko sporto inventoriu, taip pat sporto renginiai papildomai gali padidinti fiziškai aktyviai praleidžiamą laiką iki 40 proc. (Bauer et al., 2006; Dessing, 2013; Sallis et al., 2001; Verstraete et al., 2006) (2 lentelė).

*Kaimynystės aplinka* taip pat gali turėti įtakos jaunimo fiziniam aktyvumui. Rekreacinių zonų įrengimas, prieiga prie parkų, žaidimų aikštelių bei atstumas iki jų siejamas su vaikų ir jaunimo fiziniu aktyvumu (Davison & Lawson, 2006). Vaikų, kurių „sėdėjimo“ namie laikas buvo trumpesnis, fizinio aktyvumo padidėjimas buvo teigiamai susijęs su netoli namų esančiu parku (Epstein et al., 2006). Didesniam fiziniam aktyvumui taip pat svarbūs tokie fiziniai aplinkos veiksniai kaip šaligatvių buvimas, sankryžų skaičius, eismo saugumas, perėjos, šviesoforai, transporto infrastruktūra ir pan. (Davison & Lawson, 2006). Visa tai susiję su vaikų vykimo į mokyklą saugumu ir turi įtakos, ar vaikai į mokyklą eina pėsčiomis, ar važiuoja dviračiu (Boarnet et al., 2005) (2 lentelė).

Atsižvelgiant į nagrinėtus vaikų fizinį aktyvumą aiškinančias teorijas ir fizinį aktyvumą lemiančius veiksnius, sudarytas teorinis mokinių fizinio aktyvumo veiksmų modelis (4 pav.) remiasi vidinės ir išorinės motyvacijos samprata, kuri atsispindi praktiškai visose ankstesniame skyriuje nagrinėtose teorijose. Modelio šerdis yra asmens vidinės motyvacijos komponentai, kurie iš esmės reiškia, kad asmuo fiziniu aktyvumu užsiima su džiaugsmu, tai teikia jam vidinį pasitenkinimą (Molanorouzi et al., 2015). Svarbi sąlyga – kad individas suvoktų naudą, savo veiksmų sąmoningumą, o fizinė veikla būtų grindžiama tikėjimu, jog asmuo, atlikdamas norimus veiksmus, gali patirti sėkmę (Molt et al., 2005). Išorinė motyvacija susijusi su asmens veikla, kurią jis atlieka tikėdamasis gauti papildomą

rezultatą, t. y. apdovanojimą, pripažinimą, palaikymą, išvengti bausmės ir pan. (Ryan & Deci, 2000). Remiantis apsisprendimo ir socialinio išmokymo teorijomis, išorinės fizinio aktyvumo priežastys gali stiprinti arba slopinti vidinės motyvacijos sąlygas. Jaunam asmeniui ryšiai arba santykiai padeda funkcionuoti ir tobulėti sociume ar grupėje, todėl pripažinimas ir palaikymas artimoje aplinkoje (šeima, draugai, mokytojai, bendruomenė) vaidina labai svarbų vaidmenį per kultūrinius instrumentus (tradicijos, palaikantys santykiai, susiformavę elgesio modeliai ir pan.) (Ammouri et al., 2007; Chang, 2004; Currie et al., 2012; Dowda et al., 2007). Svarbūs tampa su mokykla susiję kontekstiniai veiksniai ir įvykiai, tokie kaip socialinio tinklo, gyvenimo sąlygų pokyčiai, mokykloje puoselėjamos fizinio aktyvumo tradicijos, sporto inventorius ir infrastruktūra, mokymosi krūvis ir pan. (Deliens et al., 2015). Modelyje išryškinta vidinių ir išorinių motyvacijos veiksnių takoskyra yra sąlyginė, suvokiant, kad vieni be kitų iš esmės neegzistuoja (neveikia) ir gali skatinti arba slopinti fizinio aktyvumo ketinimus.



**4 pav.** Teorinis mokinių fizinio aktyvumo veiksnių modelis

*Apibendrinant galima išskirti penkias veiksmų grupes, darančios įtaką mokinių fiziniam aktyvumui. Tai individualūs (biologiniai, psichologiniai, kognityviniai ir emociniai veiksniai; elgesio atributai ir įgūdžių veiksniai), šeimos ir namų aplinkos veiksniai, socialinis tinklas, mokyklos aplinkos, kaimynystės ir aplinkos infrastruktūros veiksniai. Fizinis aktyvumas yra procesas ar veiksmų visuma, lemiamas kompleksinių prielaidų visumos. Fizinio aktyvumo motyvacija atsiranda ir yra palaikoma ne vien vidinių asmens predispozicijų, tokių kaip nuostatos, asmeninis veiksmingumas, apsisprendimas, tačiau ypač svarbios tampa ir kontekstinės aplinkybės, galinčios keisti vidinį asmens nusiteikimą fizinio aktyvumo atžvilgiu, t. y. skatinti arba slopinti. Svarbus tampa socialinis palaikymas, t. y. šeimos, draugų parama ir palaikymas veikia jauno asmens ketinimus ir nuostatas būti fiziškai aktyviam bei fizinio aktyvumo naudos suvokimą. Reikšmingi tampa tokie specifiniai su mokyklos lankymu ir aplinka susiję kontekstiniai veiksniai ir įvykiai kaip gyvenimo sąlygų, draugų pasikeitimas, mokykloje puoselėjamos fizinio aktyvumo tradicijos, remiamos ir kultivuojamos sporto šakos, sporto inventorių, mokymosi krūvis, dienotvarkė, netgi mokymosi turinys.*

## **1.5. Palankios mokyklos edukacinės aplinkos, skatinančios pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą, teorinis pagrindimas**

### **1.5.1. Edukacinės aplinkos samprata**

Jucevičienė su bendraautoriais (2010) edukacinę aplinką apibrėžia kaip dinamišką informacinę mokymosi veiklos erdvę, sukurta ir veikiamą edukatoriaus bei nulemtą arba ribotą ugdymo tikslo, jį atitinkančio turinio ir jo įsisavinimą paremiančių ugdymo formų, metodų bei priemonių, taip pat kitų toje aplinkoje esančių daiktų ir subjektų, turinčių kokios nors įtakos edukacinei informacijai ar jos sklidimui iki besimokančiojo. Šioje aplinkoje veikia besimokantysis, kurio mokymąsi per edukacinės aplinkos projekciją į jo mokymosi aplinką tiesiogiai lemia edukacinės aplinkos veiksniai. Be to, mokymosi aplinkos – tai edukacinę vertę turinčios žmonių gyvenimo bei veiklos erdvės, sudarančios sąlygas individo asmeninam tobulėjimui, realizuojamam per mokymosi pastangas (Jucevičienė ir kt., 2010). Taigi edukacinė aplinka yra naujas darinys, apibrėžtas kaip ugdytojo ir besimokančiojo santykių sistema.

Valinevičienė (2017), pateikdama edukacinės aplinkos sampratų aiškinimus, pažymi, kad mokymo ir mokymosi kontekstas šiuolaikiniuose edukologų darbuose

apibrėžiamas skirtingomis mokymosi ir edukacinės aplinkos sampratomis. Autorė pažymi, kad mokymosi aplinka – tai aplinka, kurioje vyksta visi žinių kūrimo procesai. Ji gali būti fizinė, mentalinė, virtuali ar įvairios jų kombinacijos. Tai išteklių platforma, skirta žinių ir intelektualinių gebėjimų koncentravimui tam, kad vyktų žinių kūrimo procesas. Taip pat – tai kontekstas, kuriame žiniomis dalijamasi, jos kuriamos ir panaudojamos. Taigi, jei mokymosi aplinka siejama tik su mokymusi, tai edukacinė aplinka siejama su mokymu ir mokymusi. Edukacinė aplinka – tai tokia aplinka, kuri skatina kiekvieno besimokančiojo savarankiškumą, suteikdama jam mokymosi galios, apimdama kompetencines, psichologines ir organizacines sąlygas. Edukacinė aplinka turi sukelti aktyvius ir konstruktyvius žinių ir įgūdžių gavimo procesus, paremtus mokinio ir edukatoriaus bendradarbiavimo ir komunikavimo sąveika.

Edukacinės aplinkos samprata dažniausiai tapatinama su mokykla. Tačiau, pasak Jacobs (2014), plačiąja prasme edukacinė aplinka nėra vien vadovėliai ir mokytojai, ji įtraukia visas gyvenimo švietimo sritis ir suteikia galimybes nuolat mokytis. Vertybių perdavimas visada buvo vienas iš pagrindinių edukacijos tikslų, jos susijusios su visais gyvenimo fiziniais, socialiniais, psichiniais, psichologiniais, etiniais ir dvasiniais aspektais. Todėl šiandieninė mokyklos edukacinė aplinka turi moderniai individualizuoti perėjimą prie naujos asmenybės paradigmos.

Jucevičienė (2007) daro takoskyrą edukacinę aplinką priskirdama švietimo institucijos lygio dimensijai, o mokymosi aplinką – individo lygio dimensijai. Anot Tautkevičienės (2004), mokymosi aplinka plačiąja prasme yra suvokiama kaip erdvė, kurioje besimokantysis, dirbdamas su informacijos šaltiniais bei didesnę patirtį turinčiais individualais, konstruktyvios, valingos, sąmoningos veiklos būdu, grindžiamos tikslingumu ir refleksija, įgyja žinių, gebėjimų ir vertybių. Jucevičienė ir bendra autoriai (2010), aiškindami edukacinės aplinkos sampratą, pažymi, kad „edukacinės aplinkos gali būti natūralios, kylančios iš gyvenimo (pvz., edukacinė aplinka šeimoje, kai pasinaudojama natūralia situacija, joje išryškinant edukaciniam poveikiui palankius aspektus), ir dirbtinės, specialiai suorganizuotos <...> (pavyzdžiui, ugdytojo kuriama edukacinė aplinka)“ (p. 27). Bendras natūralių ir dirbtinių edukacinių aplinkų bruožas – jos turi turėti edukacinį poveikį mokiniui. Taigi, edukacinė aplinka šiuolaikinėje visuomenėje gali būti visur – namuose, mokyklose, ji gali būti kintanti ir kuriama įvairiose vietose.

Darling-Hammond (2017) bei Martin ir Mulvihill (2017) pripažįsta, kad edukacinė aplinka sudaro sąlygas mokiniams praplėsti griežtai reglamentuotus

vaidmenis ir funkcijas, kuria puikias sąlygas tobulėti. Todėl svarbu kurti tokią edukacinę aplinką, kuri tenkintų visų įsitraukusiųjų poreikius.

Edukacinė aplinka, anot Glinskienės ir Lipinskiienės (2005), – tai didaktinės, psichologinės, kompetencinės, materialiosios, organizacinės ir sociokultūrinės sąlygos, kurios kiekvienam suteikia mokymosi galios ir turi įtakos jo pasiekimams. Šios sąlygos turi turėti edukacinį poveikį ir edukacinę vertę, t. y. gebėjimą edukacinėmis priemonėmis padėti įgyti reikiamą pasirengimą spręsti kylančias gyvenimo ir veiklos problemas.

Nagrinėjant ir kuriant edukacines aplinkas vadovaujamasi įgalinančios edukacinės aplinkos konceptu (Jucevičienė et al., 2010), išryškinančiu veiksniais, kurie lemia šios edukacinės aplinkos dinamiškumą ir jos galimybes transformuotis į įvairių besimokančiųjų asmenines mokymosi aplinkas. Fiziškai aktyviems mokiniams mokymosi aplinkos tampa palankesnės, jos išlaisvina mokinių energiją, skatindamos aktyviau įsitraukti į mokymosi procesą.

Kaip jau buvo minėta, edukacinės aplinkos gali būti tiek natūralios, tiek specialiai suorganizuotos. Jucevičienė (2001) pateikia šiuos edukacinės aplinkos struktūrinius elementus:

- fizinę aplinką;
- žmogiškąjį faktorių;
- mokymo programą.

Karenauskaitė (2006) pažymėjo, kad vartojant mokymosi aplinkos sampratą reikia aiškiai apibrėžti, kad edukacinė aplinka siejama su mokymu ir mokymusi, o mokymosi aplinka – tik su mokymusi. Todėl mokymosi aplinka turi būti suprantama kaip erdvė, kurioje besimokantysis įgyja žinių ir gebėjimų. Kulikova ir Maliy (2017) pažymi, kad edukacinė aplinka, nukreipta į visų švietimo sistemos subjektų fizinės, psichinės ir socialinės aplinkos stiprinimą, fizinius įgūdžius (fizinį aktyvumą), paverčia palankiais mokymo ir bendravimo įgūdžiais.

Pradėję lankyti mokyklą vaikai pamažu pradeda suvokti juos supančią aplinką, kuri pradeda formuoti jų asmenybę. Nepaisant to, kokią edukacinę aplinką kuria edukatoriai, kiekvienas mokinys ją identifikuoja individualiai pagal patirtį, kompetenciją, vertybines nuostatas ir motyvaciją (Antopolskaya et al., 2017; Dmitrieva et al., 2004; Hadjar & Scharf, 2018; Schenker, 2018). Efektyvi edukacinių aplinkų kūrimo veikla bus tada, kai mokinys sugebės išvelgti įvairius problemas sprendimo kelius ir, kritiškai juos įvertindamas, išsirinks geriausią.

Analizuojant literatūros šaltinius matyti, kad autoriai neturi vienos nuomonės

dėl tam tikrų edukacinės aplinkos veiksnių. Anot Brukštutės (2017), <...> vienu autorių teigimu, aplinkos suvokimui įtakos turi patirtis, prisiminimai, kompetencija ir turimos vertybinės nuostatos, kitų autorių teigimu, aplinkos suvokimą lemia ne asmenybė, o situacija, į kurią patenkama. Tačiau bet kuriuo atveju supanti aplinka formuoja asmenybę, tad elgesį lemia abu šie veiksniai <...> (p. 114). Autorė daro išvadą, kad edukacinė aplinka gali turėti didesnę įtaką vaikų elgesiui nei paties vaiko asmenybė, o sąveikoje su fizine aplinka formuojasi geresni asmeniniai ir kognityviniai gebėjimai bei akademiniai pasiekimai.

Mokslinių tyrimų rezultatai leido atskleisti skirtumus tarp mokymosi aplinkos ir edukacinės aplinkos. Mokymosi aplinka – tai aplinka, kurioje vyksta visi žinių kūrimo procesai, ji siejama su mokymusi, o edukacinė aplinka siejama su mokymu ir mokymusi. Edukacinė aplinka skatina kiekvieno besimokančiojo savarankiškumą, apimdama kompetencines, psichologines ir organizacines sąlygas, turi sukelti aktyvius ir konstruktyvius žinių ir įgūdžių gavimo procesus, paremtus mokinio ir edukatoriaus bendradarbiavimo ir komunikavimo sąveika. Mokslininkai pažymi, kad edukacinė aplinka turi būti nukreipta į visų švietimo sistemos subjektų fizinės, psichinės ir socialinės aplinkos stiprinimą, fizinius įgūdžius ir fizinį aktyvumą (Jucevičienė, 2001; Lipinskienė, 2002).

Tiek natūralios, tiek specialiai organizuotos edukacinės aplinkos gali būti nepakankamai palankios visapusiškam ir harmoningam pradinuko vystymuisi. Tam dažnai trukdo šeimos aplinka ir neigiamas tėvų požiūris į bendradarbiavimo su mokykla naudingumą. Dauguma mokytojų partnerystę su šeima taip pat vertina tik kaip administracinio tipo įsipareigojimą. Tyrimo rezultatai rodo, kad mokyklos ir šeimos nesugeba sukurti tinkamos edukacinės aplinkos. Bendradarbiavimo stoka edukacinėje aplinkoje neskatina mokinių siekti geresnių rezultatų, ji formuoja socialinę ir akademinę atsiskyrimą. Netinkamas šių santykių derinimas gali formuoti neigiamą mokinių požiūrį į mokyklą, sustiprindamas atsiskyrimo nuo mokyklos lygį. Todėl rekomenduojama padėti mokytojams kurti palankią edukacinę partnerystės aplinką, ugdyti įgūdžių tobulinimą, gerinti mokyklų programas ir mokyklos klimatą, tobulinti tėvų edukacinius įgūdžius su mokykla. Švietimo institucijos turi teikti paslaugas ir paramą šeimoms. Mokykla turi tobulinti mokytojų kvalifikaciją, paremtą kompetencijomis, ir siūsti juos į kvalifikacijos tobulinimo kursus. Atsižvelgiant į naujas socialines realijas, mokyklos vadovybė turi planuoti, organizuoti bei kurti mokyklos ir šeimos partnerystės edukacinius projektus ir tobulinti mokyklos edukacinę bazę. Todėl edukacinės aplinkos gali palankiai kisti,

jei bus stiprinamas mokinių, tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas. Aplinkybės reikalauja kurti modelį, kuriame šeima ir mokykla turi tapti nuolat sąveikaujančiomis bei viena kitą papildančiomis socialinėmis edukacinėmis sistemomis (Juodaitytė, 2003).

*Apibendrinant edukacinės aplinkos sampratą galima konstatuoti, kad edukacinė aplinka – tai dinamiška informacinė mokymosi veiklos erdvė, kuriama ir veikama pedagogo. Edukacinę aplinką apibrėžia ugdymo tikslas, turinys bei jį pasiekti prielaidas sudarantys metodai ir priemonės, taip pat kiti subjektai ir aplinkos aspektai, susiję su edukacinės informacijos perteikimu besimokančiajam. Šioje aplinkoje veikia besimokantysis, kurio mokymąsi per edukacinės aplinkos projekciją į jo mokymosi aplinką tiesiogiai sąlygoja edukacinės aplinkos veiksniai.*

### **1.5.2. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą skatinančios edukacinės aplinkos dimensijos**

Mokinių fizinio aktyvumo procesai visomis savo formomis vyksta edukacinėje aplinkoje. Pagal PSO, naują edukacinę paradigmą reikėtų suprasti kaip edukacinę aplinką, kuri būtų kuo artimesnė atskleisti individualiems mokinio gebėjimams (WHO, 2018).

Fizinių ir psichinių prigimties galių stiprinimas sutinkamas Brukštutės (2016) edukacinės aplinkos sampratoje. Autorės moksliniuose tyrinėjimuose pažymimos sąsajos tarp mokymosi proceso ir fizinės aplinkos, nes jie yra susiję ir veikia vienas kitą. Todėl bandant nustatyti prioritetų rinkinį, kuris sudarytų sąlygas ir prielaidas sukurti tinkamiausią fizinę mokymosi aplinką, reikėtų išskirti tas sritis, kurios yra tiesiogiai orientuotos į vaiką. Tai įvairios ugdymo koncepcijos, socialiniai aspektai, higiena, fizinis ir psichologinis saugumas, architektūra (Antopolskaya et al., 2017). Šie prioritetai padeda suformuoti tokią mokymosi aplinką, kuri atitinka dabartinį mokyklos tikslą – ugdytinį vertinti kaip individualybę, kuriai reikia padėti atskleisti savo fizinės ir psichinės prigimties galias bei jas puoselėti ir ugdyti (Brukštutė, 2016). Šiuos prioritetus turėtų įgyvendinti mokykla, kuri paisydama tiesiogiai ją veikiančių nuostatų, reglamentų, technologijų, ekonominių ir edukacinių reikalavimų, privalo sukurti palankią edukacinę aplinką mokinių fiziniam aktyvumui skatinti.

Mokyklos aplinkoje vaikai kasmet praleidžia apie 1 300 valandų (Adkins, Bice, Heelan, & Ball, 2017), todėl tolygiam jų asmenybės vystymuisi mokykla turi užtikrinti pakankamą fizinio aktyvumo lygį. Dėl šios priežasties mokyklos edukacinė aplinka vis dažniau tampa fizinio aktyvumo intervencijų tikslu. Burns, Fu

ir Podlog (2017) rekomenduoja stiprinti edukacinių aplinkų kūrimą ir pritaikymą fiziniam aktyvumui skatinti. Todėl ypač veiksmingomis priemonėmis šiandien laikomos edukacinės aplinkos, skatinančios mokinių fizinį aktyvumą.

Edukacinė aplinka, anot Glinskienės ir Lipinskienės (2005), – tai didaktinės, psichologinės, kompetencinės, materialiosios, organizacinės ir sociokultūrinės sąlygos, kurios kiekvienam suteikia mokymosi galios ir turi įtakos jo pasiekimams. Taip pat skiriami keturi edukacinės aplinkos tipai, kurie atspindi vaiko savarankiškumo ugdymą ir pasirinkimo galimybes:

- dogmatinė – lemia vaiko pasyvumą ir priklausomybę;
- karjerinė – lemia vaiko aktyvumą ir priklausomybę;
- pasyvi – lemia vaiko laisvą vystymąsi ir jo pasyvią gyvenimišką poziciją;
- kūrybinė – skatina laisvą vaiko vystymąsi.

Apibendrinant pateiktas įvairių autorių mintis, matyti, kad edukacinės aplinkos sampratoje mokslininkai išskiria šias aplinkas nusakančias dimensijas (5 pav.):

- besimokančiųjų charakteristikas (pavyzdžiui, intelektiniai ir fiziniai gebėjimai, motyvacija, ankstesnė patirtis);
- institucines sąlygas (vaikų fiziniam aktyvumui skirtos erdvės, patalpų dydis, įranga, baldai, priemonės, sporto būreliai), kitaip tariant, fizinė mokyklos aplinka arba materialiosios sąlygos;
- sociokultūrinę aplinką (santykiai su mokytojais, bendraamžiais, tėvų įsitraukimas, parama ir palaikymas, fizinio aktyvumo tradicijos mokykloje ir šeimoje);
- mokymo programas, vykdomas fizinio aktyvumo programas, pedagogo kompetenciją;
- klimatą bei ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveiką, išreiškiamą psichologinėmis sąlygomis, t. y. tikslingu bendravimu, palaikymu, santykių dažnumu ir kokybe.



**5 pav.** Fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos dimensijos

Ugdytojai, kaip edukacinių aplinkų kūrėjai, turi labai dėmesingai stebėti, kaip besimokantieji veikia savosiose aplinkose. Edukacinės aplinkos, užtikrinančios mokymosi sėkmę, vadinamos konstruktyviomis aplinkomis. Jas apibūdina tokios charakteristikos: refleksija, motyvacija, kontekstas, savireguliacija ir savikontrolė, bendradarbiavimas ir partnerystė. Vadinasi, edukacinė aplinka turi būti kuriama taip, kad besimokantysis galėtų ją pasinaudoti. Reiškia, kad siekiant įgalinti vaikus būti fiziškai aktyvesnius, tikslinga kurti tokią edukacinę aplinką, kurios kompetencinės, psichologinės, materialiosios-organizacinės sąlygos suteikia kiekvienam besimokančiajam mokymosi galios ir turi įtakos sėkmingam įsitraukimui į fizinio aktyvumo veiklas. Įgalinanti aplinka yra taip organizuota, kad individas šioje aplinkoje jaustųsi pajėgus efektyviam asmeniniam tobulėjimui, realizuojamam per mokymosi pastangas (Jucevičienė, 2007).

*Apibendrinant galima teigti, kad kuriant edukacines aplinkas, būtina įvertinti mokymosi vaikų fizinės charakteristikas, taip pat socialines-psichologines sąlygas, kurios turi motyvacinę ir paremiančią poveikį besimokančiajam, institucines sąlygas. Fizinio aktyvumo procesai vyksta edukacinėje aplinkoje, kurią nusako edukacinės aplinkos dimensijos – besimokančiųjų charakteristikos, institucinės sąlygos,*

*sociokultūrinė aplinka, mokymo ir intervencinės programos, ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveika. Šiuo metu pasigendama mokslinių tyrimų, kaip šios aplinkos turėtų būti konstruojamos, kad užtikrintų reikiamą mokinių fizinį aktyvumą, todėl išlieka aktualūs tyrimai, kuriais siekiama kurti palankias edukacines aplinkas, programas ir pradinių klasių mokinių fizinio aktyvumo metodikas.*

### **1.5.3. Teorinis vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelis**

Teorinis mokyklos edukacinės aplinkos vaikų fiziniam aktyvumui skatinti modelis buvo kuriamas atsižvelgiant į ankstesniuose skyriuose atliktų mokslinių šaltinių analizės rezultatus. Atlikta fizinio aktyvumo sampratos ir pradinių klasių vaikų fizinio aktyvumo situacijos analizė leido identifikuoti pagrindinius mokinių fizinį aktyvumą charakterizuojančius lygius, išryškinti tai, kad fizinis aktyvumas yra viena iš pagrindinių fizinės ir psichosocialinės gerovės sąlygų (Bauman et al., 2017; Harris et al., 2009; Hjorth et al., 2014; Wafa, 2016; Zhu et al., 2017 ir kt.), teigiamai veikianti mokinių augimą, brendimą, vystymąsi, lemianti geresnius kognityvinius gebėjimus ir akademinius pasiekimus (Althoff et al., 2017; Marques et al., 2018; Tercedor et al., 2017). Fizinio aktyvumo situacijos analizė atskleidė, kad pradinių klasių mokinių fizinio aktyvumo lygis per žemas (Ahrens et al., 2011; Griffiths et al., 2013; Kalman et al., 2015; Šmigelskas ir kt., 2019), didėja sėdimoji gyvensena (Grund et al., 2000), mažėja mokinių fizinis aktyvumas mokyklose ir laisvalaikiu (Kobel et al., 2015), daug laiko praleidžiama žaidžiant žaidimus išmaniaisiais telefonais ar naršant internete.

Siekiant gilesnio supratimo, kas daro įtaką pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui, buvo naudojama multiteorinė prieiga, kuri leido suprasti fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių kompleksiskumą. Į analizę įtrauktos teorijos, pabrėžiančios dinamišką sąveiką tarp intrapersonalinių ir mikroadaptacijos veiksnių (*apsisprendimo teorija, socialinio pažinimo teorija*), atskleidė situacinių kontekstinių kintamųjų svarbą vaikų fiziniam aktyvumui, įtraukiant asmeninius, elgsenos ir artimosios socialinės aplinkos kintamuosius (Ammouri et al., 2007; Bandura, 1986, 2001, 2004; Chang, 2004; Deci & Ryan, 1985, 2000; Dowda et al., 2007; Dziewaltowski, 1994). *Socialiniai ir ekologiniai modeliai* praplėtė elgesio teorijų ribas įtraukdami platesnį socialinį kontekstą aiškinant žmonių fizinį aktyvumą ir atskleidė dinamiškus įvairių asmeninių ir mikro- bei makroadaptacijos veiksnių tarpusavio ryšius, įtraukiant tokius veiksnius kaip gyvenamoji vieta, mokymosi aplinka, infrastruktūra, fizinio

aktyvumo politika, šalies sociokultūriniai ypatumai (Bronfenbrenner, 1989; Glanz et al., 2015; Moore et al., 2013; Paquette & Ryan, 2001; Salmon & King, 2010; Stokols, 1996). Tokiu būdu teorinė analizė pagrindžia įvairių lygių ir skirtingos prigimties mikro-, mezo- ir makro- veiksnių svarbą, skatinat vaikų fizinį aktyvumą.

Taigi, vaikų fiziniam aktyvumui turi įtakos įvairi aplinka, įskaitant namų, mokyklos ir gyvenamosios vietos (de Vet et al., 2010; Haerens, 2009). Vaikai aktyvų dienos laiką praleidžia keliose aplinkose, kuri kiekviena savaip gali veikti vieną kitą ir kartu savarankiškai prisidėti prie fizinio aktyvumo skatinimo (Millstein et al., 2011). Ekologiniai modeliai, pasitelkiami konceptualizuojant veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, taip pat atskleidžia, kad fizinis aktyvumas yra veikiamas individo, socialinių, kaimynystės ir politikos veiksnių, t. y. įtraukia asmeniniu ir skirtingu aplinkos lygmeniu veikiančių veiksnių įtaką fiziniam aktyvumui (Owen et al., 2000; Sallis et al., 2008). Mokykla, kaip viena iš aplinkų, veikia sąveikoje su kitomis aplinkomis, t. y. veikia šeimos, draugų, gyvenamosios aplinkos, makrokontekstinių sąlygų sankirtoje ir yra jų veikiamas.

Tėvai yra unikalioje padėtyje, nes vaikų elgesiui, susijusiam su fiziniu aktyvumu, didžiausią įtaką daro tokie su namais susiję veiksniai, kaip fizinio aktyvumo įpročiai namuose, sėdimoji gyvensena (Patino-Fernandez et al., 2013), tėvų fizinis aktyvumas, vaikų fizinio aktyvumo skatinimas ir palaikymas (Currie et al., 2012; Motl et al., 2005), namuose ir kieme turima sporto ir žaidimų įranga ir pan. Be to, tėvų įsitraukimas dažnai rekomenduojamas kaip mokykloje vykdomos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos dalis (Birch & Ventura, 2009). Tėvų vaidmuo gali būti susijęs su įvairių rūšių socialine parama, pavyzdžiui, padėrinimu ir fizinio aktyvumo praktika kartu, teigiamu savo pavyzdžiu (Beets et al., 2010), pavėžėjimu į sporto klubus, būrelius ar renginius (Wright et al., 2010). Pasak Bandura (2004), tėvų parama gali sumažinti suvokiamas kliūtis dalyvauti mokyklos fizinio aktyvumo veiklose ir taip didinti fizinio aktyvumo tikimybę. Edwardson ir Gorely (2010) pastebi, kad fiziškai aktyvių tėvų vaikai dažniau taip pat fiziškai aktyvūs. Kitoje apžvalgoje padaryta išvada, kad tėvų įsitraukimas į mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo programas daro teigiamą poveikį vaikų fiziniam aktyvumui, tačiau šiuos tyrimus, kuriuose tėvai yra kaip mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų dalis, tikslinga dar tęsti (Van Lippevelde et al., 2012).

Apibrėžta edukacinės aplinkos samprata leido išskirti mokyklos edukacinės aplinkos kriterijus, svarbius vaikų fizinio aktyvumo ugdymui: besimokančiųjų charakteristikas (pavyzdžiui, intelektiniai ir fiziniai gebėjimai, motyvacija,

ankstesnė patirtis); mokyklos infrastruktūrą (fiziniam aktyvumui skirtos erdvės, patalpų dydis, įranga, baldai, priemonės); mokymo programas, vykdomas fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos skatinimo programas, pedagogo kompetenciją; sociokultūrinę aplinką (santykiai su mokytojais, bendraamžiais, tėvų įsitraukimas, parama ir palaikymas, fizinio aktyvumo tradicijos mokykloje ir šeimoje); ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveiką, t. y. tikslingas bendravimas, palaikymas, santykių dažnumas ir kokybė (Brukštutė, 2016; Glinskienė ir Lipinskienė, 2005; Jucevičienė, 2007; Kulikova & Maliy, 2017).

Mokykla yra viena reikšmingiausių aplinkų, kurioje vaikai praleidžia didelę dienos dalį ir kurioje jiems gali būti sudarytos galimybės pasiekti rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį. Mokyklose fizinio aktyvumo skatinimas vyksta įvairiomis formomis, įskaitant fizinio ugdymo pamokas, fizinį aktyvumą prieš ir po pamokų, mokykloje ir už jos ribų, įtraukiant mokyklos bendruomenę ir šeimas (CDC, 2015). Tyrimai rodo, kad mokyklose vykdomos intervencijos yra veiksminga priemonė sumažinti fiziškai neaktyvų laiką jose (Bassett et al., 2015; Hughey et al., 2014). Kaip pavyzdį galima paminėti JAV taikomą Visapusišką mokyklų fizinio ugdymo programą, kurią taikant visoje šalyje dalyvauja politinis sektorius, kuriantis įstatymus, intervencines programas, numatantis finansinę paramą mokykloms, vietos savivaldai (Sobol-Goldberg et al., 2013).

Aukštos kokybės fizinio ugdymo pamokos dažnai įvardijamos kaip pagrindinis veiksnys, leidžiantis skatinti vaikų fizinį aktyvumą (Durant et al., 2009; Kahn et al., 2002; Sallis et al., 2001). Tyrimai rodo, kad mokyklos infrastruktūra (sporto salės, stadionai, treniruokliai, bėgimo takeliai, žaidimų aikštelės), sporto būrelių įvairovė, aktyvūs žaidimai per pertraukas, galimybės naudotis mokyklos žaidimų įranga, patalpomis ir lauko sporto inventoriumi, taip pat sporto renginiai papildomai gali padidinti fiziškai aktyviai praleidžiamą laiką iki 40 proc. rekomenduojamo fizinio aktyvumo paros lygio (Bauer et al., 2006; Dessing, 2013; Sallis et al., 2001; Verstraete et al., 2006).

Fizinio aktyvumo integravimas į akademines pamokas ar pertraukų metu yra laikoma gana sėkminga vaikų fizinį aktyvumą didinančia strategija. Norris ir kt. (2015) teigia, kad trumpi (5–20 minučių) fitneso pratimai, tokie kaip šokinėjimas atliekant matematikos užduotis ar žodžių rašybos peržiūros metu arba šokių žingsnelių naudojimas įtraukiant mokinius į akademinių dalykų veiklą, gali padėti mokiniams pasiekti rekomenduojamo 60 minučių fizinio aktyvumo lygį per dieną ir turėti teigiamą poveikį mokymo(-si) aplinkai. Ekspertai sutinka, kad nors fizinio

aktyvumo tarpai gali sumažinti akademinio mokymo(-si) laiką, tačiau mokinių pasiekimai būna geresni arba išlieka tokie patys (Norris et al., 2015; Resaland et al., 2016).

Mokytojų vaidmuo neabejotinai yra ypač reikšmingas skatinant vaikų fizinį aktyvumą mokyklos aplinkoje. Ir nors mokyklos fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra, sporto įranga ir erdvės yra labai svarbus edukacinės aplinkos elementas, tačiau tyrimai rodo, kad prieiga prie jų reikšmingiau lemia vyresnių klasių mokinių fizinį aktyvumą. Pradinukams reikšmingesnis mokytojo vaidmuo ir pavyzdys naudojantis mokyklos sporto įranga, žaidimų aikštelėmis ir pan. Taip pat tyrimai rodo, kad mokytojams neretai trūksta žinių ir įgūdžių, kaip vaikus įtraukti į fizinio aktyvumo veiklas, jie taip pat įvardija laiko trūkumą, nepakankamą klasės erdvę kaip kliūtis įgyvendinant fizinio aktyvumo veiklas pamokų metu (Turner & Chaloupka, 2016; Webster et al., 2017). Siekdami pašalinti šias bendras kliūtis, mokslininkai nustatė, kad techninė, informacinė, metodinė pagalba ir mokymai yra galimybė padėti mokytojams efektyviau įtraukti vaikus į fizinio aktyvumo veiklas (Hughey et al., 2014; Lynch, 2015).

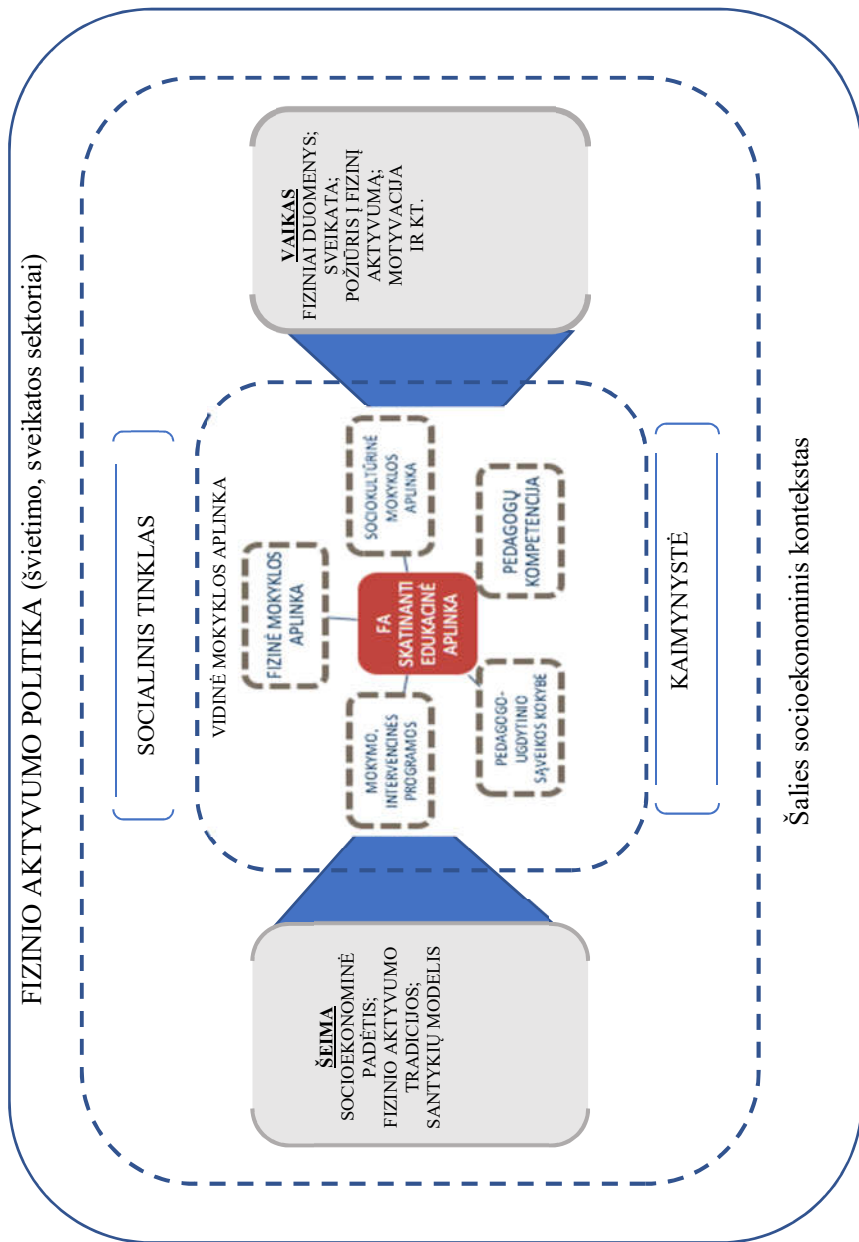
*Makrolygio aplinka* apibrėžiama šalies arba regiono lygmeniu ir gali turėti didelės reikšmės su fiziniu aktyvumu susijusiai elgsenai (Cameron et al., 2013). Kai kurie tarptautiniai tyrimai, lyginę fizinio aktyvumo situaciją skirtingose politinės ar ekonominės aplinkos šalyse, atskleidė, kad šalies bendrasis vidaus produktas (BVP), tenkantis vienam gyventojui, buvo stipriai susijęs su nacionaliniu fizinio aktyvumo lygiu (Dumith et al., 2011; Van Bottenburg et al., 2005; Van Tuyckom, 2011). Tai gali būti paaiškinama tuo, kad ekonomiškai išsivysčiusios šalys labiau aprūpintos priemonėmis, sudarančiomis sąlygas laisvalaikio fiziniam aktyvumui – įrengti dviračių takai, sporto aikštelės ir pėsčiųjų takai, rajonai sukurti taip, kad būtų palankesni laisvalaikio fizinei veiklai. Asmenys, turintys didesnes disponuojamas pajamas, gali mokėti už sportą ir aktyvų laisvalaikio praleidimo būdą, be to, jie pasižymi geresne sveikatos būkle, dėl kurios gali padidėti fizinis aktyvumas (Cameron ir kt., 2013). Fizinio aktyvumo lygiui įtakos gali turėti ir tokie makroveiksniai kaip politikos stabilumas, valdymo efektyvumas, atskaitomybė, reguliavimo kokybė, aukštąjį išsilavinimą turinčios populiacijos dalis ir kt. (Cameron et al., 2013; Van Tuyckom, 2011).

Atsižvelgiant į socialinį ekologinį modelį, *politika* yra aukščiausio lygio veiksmų grupė modelio struktūroje ir turi didelę įtaką žemesniems modelio lygiams (Cameron, 2013; Hu, Zhou, Crowley-McHattan, & Liu, 2021). Langille ir Rodgers

(2010) teigia, kad skirtingos politikos kryptys vienu metu arba savarankiškai gali turėti įtakos mokyklos aplinkai ir vaikų fiziniam aktyvumui. Mokslininkų nuomone, politika turi „iš viršaus į apačią“ įtaką mokyklų pasirinktai veiklos kryptims, turi suteikti mokykloms gaires, bendrus standartus ir koordinuoti, kaip pasiekti konkrečių rezultatų. Be to, ji gali daryti įtaką mokyklų vadovų sprendimams (Langille & Rodgers, 2010). Webster, Andrew ir Naoki (2014) atkreipė dėmesį į tai, kad fizinio aktyvumo politikos įgyvendinimas gali susidurti su kliūtimis instituciniame lygmenyje, kai nėra tinkamo politikos koordinavimo ir atskaitomybės. Tokiu atveju mokyklos gali būti mažiau linkusios įgyvendinti šią politiką dėl vietinių veiksnių, tokių kaip vadovų ir mokytojų požiūris ir nuostatos fizinio aktyvumo atžvilgiu (Webster, Andrew, & Naoki, 2014).

Hu, Zhou, Crowley-McHattan ir Liu (2021) pastebi, kad vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo intervencijos bei tyrimai paprastai nukreipti į mikrolygmens, institucinio (šiuo atveju mokyklos) ir kaimynystės lygius. Politikos, susijusios su vaikų fizinio aktyvumo skatinimu, tyrimų stokojama (Cameron et al., 2013; Hu, Zhou, Crowley-McHattan, & Liu, 2021). Priežastis gali būti ta, kad mokykla šio amžiaus tarpsnio vaikams yra pagrindinė fizinio aktyvumo vieta (Stanley, Boshoff, & Dollman, 2012). Dauguma mokyklinių fizinio aktyvumo tyrimų yra susiję su mokyklos aplinkos veiksniais (pvz., klasiokais, mokytojais, fizinio aktyvumo programa, mokyklos įranga ir kt.), todėl veiksniai labiau tiriami žemesniuose socialinio ekologinio modelio lygiuose (Hu, Zhou, Crowley-McHattan, & Liu, 2021). Tai aktualu šioje disertacijoje, nes tyrime bus siekiama užpildyti šią spragą, atskleidžiant politikos svarbą ir jos konkrečias charakteristikas, svarbias vaikų fizinio aktyvumo skatinimui mokykloje.

Teoriniame modelyje mokyklos aplinkoje kuriamos fizinio aktyvumo skatinimos sąlygos yra centrinė figūra (6 pav.), tačiau modelis neatsiejamas nuo kitų vaikų fizinį aktyvumą veikiančių veiksnių, tokių kaip šeima (ekonominiai resursai, šeimos fizinio aktyvumo tradicijos, palaikymas, skatinimas ir kt.), asmeninės predispozicijos (gabumai, sveikata, motyvacija ir kt.), socialiniai tinklai etc.



**6 pav.** Teorinis vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelis

Bendruomenė, gyvenamojoje aplinkoje fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra ir šalies socioekonominis-kultūrinis kontekstas, šalies fizinio aktyvumo politika modeliuoja mokyklos galimybes skatinti ir palaikyti vaikų fizinį aktyvumą ir jį įgalinančius procesus. Skirtingi politiniai sektoriai priklauso šiam kontekstui ir generuoja galimybes arba kliūtis efektyviai mokyklos veiklai skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Vienas iš esminių veiksmų šiame procese yra švietimo ir sveikatos apsaugos politika. Modelyje kryptingai sujungtas nacionalinės politikos ir savivaldos lygmuo, institucinis (švietimo ir kitos socialinės institucijos) ir individualus lygmuo leidžia realizuoti holistinę tyrimo prieigą ir išvengti fragmentiškumo.

Taigi, mokykla, kaip pagrindinė socialinės veiklos arena, veikia socialinių, kultūrinių, ir ekonominių ryšių viduje bei sąveikauja su kitais mikro ir makro sistemomis, todėl edukaciniai mokyklos veiksniai, skatinantys ar mažinantys vaikų fizinį aktyvumą, negali būti analizuojami atskirai nuo platesnio konteksto. Mokyklos kuriamų sąlygų fiziniam aktyvumui skatinti negalima atsieti nuo kitų fizinį aktyvumą lemiančių veiksmų, tokių kaip šeima, asmeniniai gabumai, socialiniai tinklai etc., makroveiksmų, kurie kartais gali būti svarbesni už mokyklos pastangas ugdyti aktyvų vaikų gyvenimo būdą. Tyrimų patirtis rodo, kad mokyklos edukacinių aplinkų efektyvumas skatinant vaikų fizinį aktyvumą yra veikiamas daugybės faktorių, kurių samplaika tam tikroje vietoje ir tam tikru laiku duoda skirtingą sinerginį efektą. Fizinio aktyvumo veiksmų spektras yra labai kompleksiškas, todėl veiksmų pažinimas reikalauja kompleksiško požiūrio į įvairių veiksmų visumą. Todėl šiame tyrime bus bandoma iš skirtingų perspektyvų – mokytojų, tėvų, ekspertų – pažvelgti į tai, kaip mokykloje skatintinamas vaikų fizinis aktyvumas (6 pav.).

## 2. PALANKIOS EDUKACINĖS APLINKOS, SKATINANČIOS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ, TYRIMO METODOLOGIJA

### 2.1. Tyrimo metodologinės prielaidos

Šiame disertaciniame tyrime siekiama charakterizuoti ir aprašyti mokyklos edukacinės aplinkos dimensijas, svarbias vaikų fiziniam aktyvumui skatinti ir palaikyti, atskleisti kompleksinius veiksmų, veikiančių tiek mokyklos vidinėje, tiek ir išorinėje aplinkoje, sąsajas. Tyrimų, aprašančių visuminį, kultūriškai specifinį mokyklos edukacinės aplinkos fizinio aktyvumo skatinimo poveikį, stoka lėmė kokybinio tyrimo strategijos pasirinkimą.

Kokybinis tyrimas yra sistemingas mokslinis tyrimas, kurio metu siekiama sukurti holistinį, iš esmės pasakojamą aprašymą, kuris suteiktų tyrėjui daugiau informacijos apie socialinį ar kultūrinį reiškinį (Astalin, 2013). Anot Yılmaz (2013), kokybiniai tyrimai yra „kylantys iš situacijos (*emergent*), jiems būdingas indukcinis, interpretacinis ir natūralistinis požiūris į žmonių, atvejų, reiškinių, socialinių situacijų ir procesų tyrimą jų natūralioje aplinkoje, siekiant aprašomuoju būdu atskleisti prasmes, kurias žmonės priskiria savo patyrimams apie juos supantį pasaulį“ (p. 312). Remiantis Žydzūnaite ir Sabaliausku (2017), „kokybinės tyrimo nuostatos padeda įžvelgti, kaip veikia įvairūs socialiniai procesai, perprasti, kaip socialiniai veikėjai įjungia savo bruožus ir įpročius į elgseną, sprendimus ir veiklos rezultatus, kuriuos galima stebėti įvairiuose lygmenyse“ (p. 15). Tai nusako indukcines, subjektyvias ir interpretacines duomenų rinkimo ir analizavimo priemones, taikant jas duomenų rinkimo procesui natūralioje tiriamo reiškinio aplinkoje. Kokybinio tyrimo paradigma taip pat pabrėžia socialinę ir žmogiškąją tyrimų dimensiją, sutelkiant dėmesį į tai, kaip ir kokiais būdais žmonės suvokia, patiria ir įprasmina realybę (Lanka, Lanka, Rostron, & Singh, 2021). Tai reiškia, kad duomenys ir prasmė „organiškai“ atsiranda iš tyrimo konteksto. Išsamūs duomenys renkami per atvirose klausimus, o pašnekovas yra neatsiejama tyrimo dalis (Astalin, 2013).

Įvairūs autoriai pabrėžia, kad kokybiniame tyrime tyrėjas yra kaip pagrindinis tyrimo instrumentas ir atlieka aktyvų bei reflektyvų vaidmenį. Be to, kokybiniame tyrime tyrimo dizainas kuriamas jo metu – tyrimo procese gali būti koreguojami tyrimo klausimai, keistis duomenų rinkimo būdai ir pan., o tyrimas labiau

orientuojamas į procesą nei į galutinį rezultatą (Bitinas, Rupšienė, ir Žydžiūnaitė, 2008; Creswell, 2009; Flick, 2009; Guba & Lincoln, 1981; Moustakas, 1994). Atkreipiamas dėmesys, kad nėra griežtų metodologinių rėmų, labiau remiamasi tam tikrų metodologinių požiūrių gairėmis – tai leidžia tyrėjui konstruoti savąjį supratimą apie kokybinį tyrimą (Aspers, 2009; Clarke & Braun, 2013).

Pruskus (2003) akcentuoja, kad neįmanoma pažinti atskiros socialinio reiškimo esmės neįkėlus jo į socialinę realybę. Anot Bitino (2006) ir Kardelio (2016), kokybinio tyrimo atveju konteksto poveikis yra neišvengiamas tiriant objektą natūralioje aplinkoje. Disertaciniame tyrime labai svarbu suprasti, kas lemia vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, kokios specifinės sąlygos gali jį skatinti arba slopinti. Be to, mokykla veikia platesniame kontekste, sąveikoje su kitomis aplinkomis, todėl kokybinio tyrimo prieiga leidžia tyrėjui interpretuoti mokyklos aplinkos veiksnius skatinant vaikų fizinį aktyvumą, siejant juos su artimosios aplinkos ir platesniu politiniu, ekonominiu bei socialiniu kontekstu, o mokyklos edukacinės aplinkos vaikų fiziniam aktyvumui skatinti yra nagrinėjamos kaip vientisa sudėtinga sistema. Tokiu būdu, kokybinis tyrimas padeda atkurti visuminį situacijos vaizdą.

## 2.2. Tyrimo duomenų rinkimo metodai

### 2.2.1. Mokytojų ir tėvų grupinės diskusijos metodo pagrindimas

Siekiant atskleisti mokyklos edukacinės aplinkos vaidmenį skatinant pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą, tyrimui duomenys buvo renkami iš skirtingų tiriamųjų grupių, būtent – siekiant atskleisti pradinių klasių mokytojų ir mokinių tėvų požiūrius ir patirtis, susijusius su disertaciniame darbe keliamais tyrimo klausimais, buvo taikytas fokusuotos grupinės diskusijos metodas.

**Fokusuota grupinė diskusija.** Fokusuota grupinė diskusija (angl. *Focus group*) – tai sutelkta į konkrečią platesnę ar siauresnę temą diskusinė grupė, kurios tikslas – organizuotas mažos žmonių grupės pokalbis, diskusija konkrečiu klausimu (Frankfort-Nachmais & Nachmais, 2008). Disertaciniame tyrime grupinė diskusija pasirinkta ne tik siekiant gauti atsakymus į keliamus klausimus, bet ir skatinant tyrimo dalyvių natūralią diskusiją (Kamberelis & Dimitriadis, 2005), kas leidžia išžvelgti skirtingus ar panašius tiriamo reiškimo aspektus. Dėl grupės viduje vykstančio sinerginio efekto paprastai vyksta dalyvių idėjų stimuliavimas, dėl ko gaunama daugiau informacijos nei galima būtų surinkti iš pavienių asmenų. Šis duomenų rinkimo metodas naudingas, kai tyrimas orientuotas į konkrečią sritį

(Krueger, 1988; Krueger & Casey, 2015), kas būdinga disertaciniam tyrimui, kadangi jis fokusuojamas į vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokyklos aplinkoje. Atsižvelgiant į tai, kad grupinės diskusijos metu, skirtingai nei atliekant individualų interviu, dalyviai vienas su kitu sąveikauja, tai reikalauja iš tyrimo moderatoriaus tiek diskusijos vedimo, tiek ir vadovavimo grupei įgūdžių, gebėjimo išlaikyti neutralią poziciją, apibendrinti diskusijos rezultatus. Tai reiškia, kad interviu rezultatai labai priklauso nuo moderatoriaus kompetencijos ir pasirengimo diskusijai. Tuo tikslu pirmiausia buvo pasirinkta atlikti bandomąją grupinę diskusiją su keturiais pradinių klasių mokytojais. Tai padėjo moderatoriui įvertinti savo, kaip tyrėjo, įgūdžius, numatyti ir pasirinkti efektyvesnius diskusijos moderavimo metodus, patobulinti interviu klausimus. Minėtos bandomosios grupinės diskusijos duomenys nebuvo įtraukti į pagrindinę duomenų analizę.

Šiame disertaciniame tyrime fokusuota grupinė diskusija buvo atliekama su mokytojais ir tėvais, siekiant atskleisti jų požiūrius ir fizinio aktyvumo patirtis, taikomas edukacines praktikas, mokyklos kuriamų sąlygų vaikų fiziniam aktyvumui skatinti vertinimus. Grupei buvo pateikti iš anksto parengti atvirieji klausimai, kurie pokalbio metu buvo tikslinami, gilinami.

Mokytojų ir mokinių tėvų grupinių diskusijų gairės-temos pateiktos 3 lentelėje.

**3 lentelė.** Mokytojų ir tėvų grupinių diskusijų pradiniai klausimai

| <b>Grupinės diskusijos su mokytojais pradiniai klausimai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Grupinės diskusijos su tėvais pradiniai klausimai</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Požiūris ir įsitraukimas į fizinio aktyvumo veiklas.</li> <li>▪ Vaikų fizinio aktyvumo situacijos ir pokyčių vertinimas.</li> <li>▪ Vaikų fizinio aktyvumo pokyčių priežastys.</li> <li>▪ Šeimos vaidmuo vaikų fiziniam aktyvumui.</li> <li>▪ Mokyklos galimybės ir ribotumai skatinant vaikų fizinį aktyvumą.</li> <li>▪ Mokyklos vykdomos programos ir fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvos.</li> <li>▪ Asmeninė praktika ir patirtis skatinant vaikų fizinį aktyvumą.</li> <li>▪ Valstybės atsakomybė ir taikomos priemonės skatinant vaikų fizinį aktyvumą.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Požiūris ir įsitraukimas į fizinį aktyvumą.</li> <li>▪ Vaikų fizinio aktyvumo situacijos ir pokyčių vertinimas.</li> <li>▪ Vaikų fizinio aktyvumo pokyčių priežastys.</li> <li>▪ Šeimos vaidmuo ir taikomos praktikos vaikų fiziniam aktyvumui skatinti.</li> <li>▪ Mokykloje kuriamų sąlygų vaikų fiziniam aktyvumui skatinti vertinimas.</li> <li>▪ Valstybės atsakomybė ir taikomos priemonės skatinant vaikų fizinį aktyvumą.</li> </ul> |

### 2.2.2. Ekspertų interviu metodo pagrindimas

Siekiant tyrimo metu papildyti mokytojų ir tėvų grupinių diskusijų metu gautus duomenis apie pradinių klasių mokinių fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje, papildomai buvo atliktas kokybinis ekspertų interviu. Atliekant ekspertų apklausą, buvo taikytas pusiau struktūruotas (kryptingas) interviu.

Pasirinkus pusiau struktūruotą interviu metodą, esminiai klausimai, kuriais remiantis apklausiamas informantas, parengiami iš anksto. Kilus neaiškumams, pateikiami patikslinamieji klausimai. Interviu metu tyrėjas gali laisvai keisti klausimų tvarką, užduoti papildomų klausimų. Tokio interviu privalumas – gaunami išsamesni duomenys pokalbio tema. Nepaisant to, kad klausimai parengiami iš anksto, šis interviu laikomas kokybiniu, nes informantų atsakymai yra atvirieji (Bitinas, Rupšienė, ir Žydžiūnaitė, 2008).

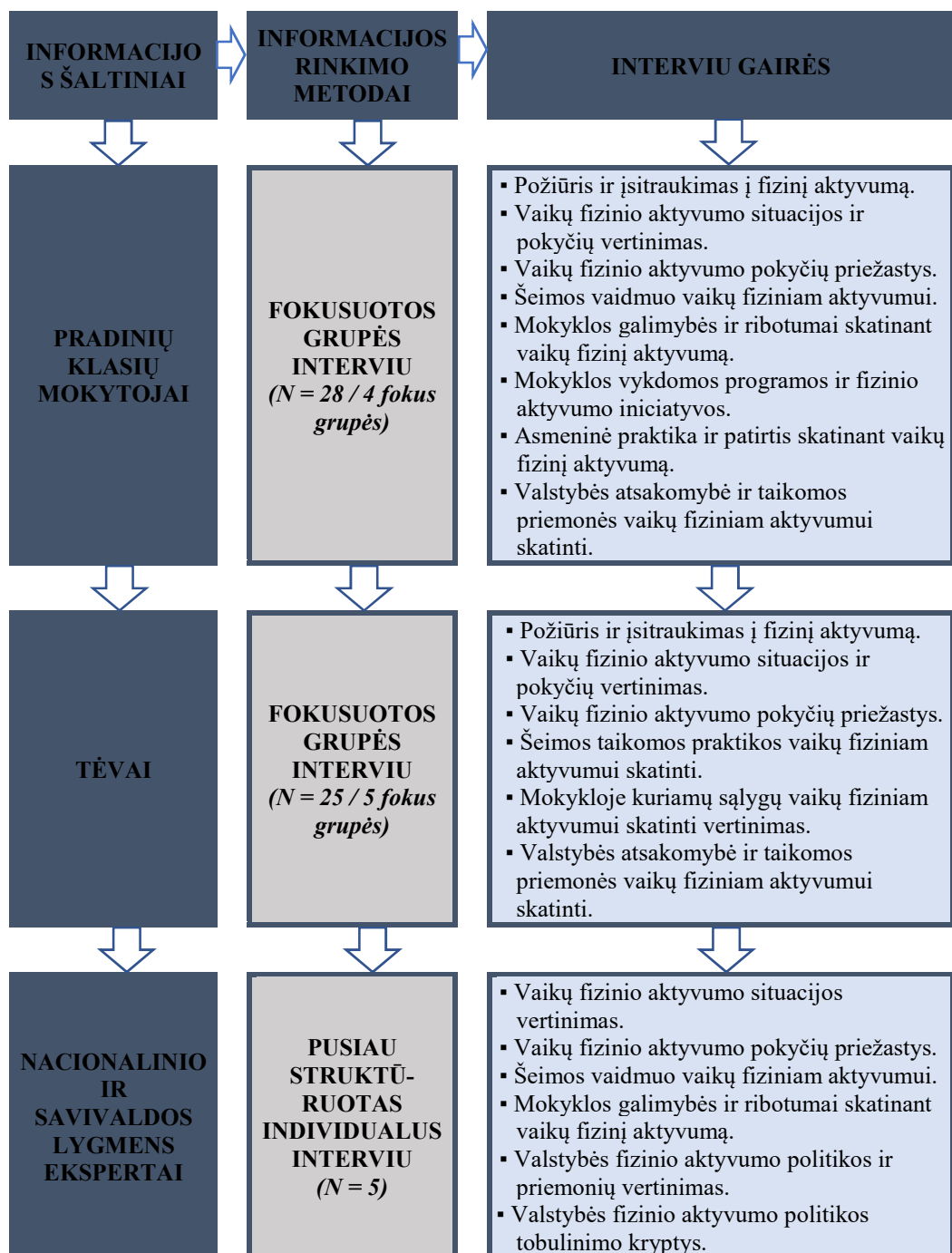
Šiame disertaciniame tyrime iš dalies struktūruotas interviu buvo atliekamas su nacionalinio lygmens ekspertais, siekiant įvertinti kontekstines mokyklos veiklos, skatinant vaikų fizinį aktyvumą, sąlygas, fizinio aktyvumo politiką ir taikomas priemones vaikų fiziniam aktyvumui mokyklose skatinti, atskleisti požiūrį į mokyklų veiklos galimybes ir problemas bei šeimos vaidmenį, skatinant vaikų fizinį aktyvumą mokykloje. Klausimai šiam interviu buvo parengti pagal disertacinio tyrimo teorinės dalies medžiagą. Jie informantams turėjo būti aiškūs, suprantami, o interviu apimtis – ne per didelė, nevarginanti atsakinėjančiųjų. Interviu buvo numatytos pokalbio gairės, leidusios formuluoti plačius atvirusius klausimus ekspertams, taip sudarant galimybes laisvai išreikšti nuomonę, išryškinti svarbiausius, jų požiūriu, fizinio aktyvumo politikos, mokyklos edukacinės aplinkos, šeimos vaidmens vaikų fiziniam aktyvumui aspektus. Interviu apėmė šiuos pagrindinius klausimus:

- vaikų fizinio aktyvumo situacijos vertinimą;
- vaikų fizinio aktyvumo pokyčių priežastis;
- šeimos vaidmenį vaikų fiziniam aktyvumui;
- mokyklos galimybes ir ribotumus skatinant vaikų fizinį aktyvumą;
- valstybės fizinio aktyvumo politikos vertinimą;
- valstybės fizinio aktyvumo politikos tobulinimo kryptis.

### 2.3. Tyrimo dalyvių atranka ir tyrimo eiga

Tyrimo dalyvių atrankai taikytas netikimybinės tikslinės atrankos metodas, kai tyrėjas atranka elementus priklausomai nuo tyrimo tikslų. Tikslinė atranka buvo naudojama norint į tyrimą įtraukti dalyvius, kurie galėtų suteikti prasmingos informacijos apie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes pradinėje mokykloje.

Tyrimo imties struktūra atliepia teorinio vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelio struktūrą, įtraukiant į tyrimo grupes skirtingus lygmenis ir sritis atstovaujančius tyrimo dalyvius, t. y. *nacionalinio lygmens ekspertus*, susijusius su fizinio aktyvumo politikos formavimu, *mokytojus ir specialistus* – tiesiogiai susijusius su vaikų fizinio aktyvumo ugdymu, skatinimu, motyvavimu, požiūrio formavimu ir pan., *tėvus* – kaip pirminę ir artimiausią aplinką, kurioje vyksta pirminė vaiko socializacija, fizinio aktyvumo ugdymas, skatinimas, fizinio aktyvumo įpročių formavimas. Be to, jie šiame tyrime svarbūs kaip mokyklos bendruomenės dalis. Tokia tiriamųjų struktūra įgalino kompleksiskai geriau pažinti (suprasti) pradinių klasių mokinių fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje galimybes, nagrinėti mokyklos galimybes skatinant vaikų fizinį aktyvumą sąsajose su mikro- ir makroaplinka (7 pav.).



7 pav. Informacijos šaltinių, tyrimo metodų ir interviu gairių schematizavimas

### 2.3.1. Mokytojų ir tėvų imties pagrindimas ir tyrimo organizavimas

Disertaciniame tyrime buvo pasirinktos tėvų ir mokytojų tikslinės grupės. Buvo laikomasi nuostatos, kad mokytojai, būdami vidinės mokyklos aplinkos dalis ir pagrindiniai edukacinio proceso įgyvendintojai, yra tiesiogiai susiję su vaikų fizinio ugdymo procesu. Jie, būdami vidinė sistemos dalis, gali tyrimui suteikti vertingos informacijos apie mokyklos vidinę aplinką, galimybes ir problemas, reflektuoti savo patirtį ir požiūrius apie vaikų fizinį aktyvumą, vertinti įvairias aplinkybes, turinčias įtakos vaikų fizinio aktyvumo skatinimui. Tėvai, kaip tikslinė grupė, vertinga tuo požiūriu, kad, būdami mokyklos bendruomenės dalis, atstovauja tiek vidinei mokyklos aplinkai, tiek ir išoriniam kontekstui, t. y. šeimos aplinkai. Iš viso buvo atliktos devynios grupinės diskusijos. Tikslinės atrankos būdu buvo suformuotos keturios homogeninės mokytojų ir penkios tėvų grupės, atstovaujančios skirtingoms mokykloms. Siekiant gauti kiek galima išsamesnius tyrimo duomenis, svarbu, kad būtų įtraukta kiek įmanoma daugiau visų diskusijų dalyvių. Tam prielaidas sudaro grupės homogeniškumas (Krueger, 1988), t. y. kai grupinių diskusijų dalyviai pasižymi tomis pačiomis charakteristikomis tiriamu klausimu. Diskutuodami apie vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje tėvai gali mokytojus vertinti kaip didesnius ekspertus ir asmenis, nuo kurių priklauso jų vaikų ugdymas, ir gali būti linkę būti ne tokie atviri šalia esant mokytojams, ypač diskutuodami apie probleminius vaikų fizinio aktyvumo skatinimo aspektus. Atsižvelgiant į tai, buvo suformuotos skirtingos mokytojų ir tėvų grupės. Paprastai rekomenduojamas grupės dydis šeši–aštuoni dalyviai, bet ne daugiau kaip 20 (Silverman, 2011). Disertaciniame tyrime grupių dydžiai svyravo nuo 3 iki 12 dalyvių. Tai lėmė organizaciniai sunkumai ir dėl COVID-19 pandemijos prasidėjęs karantinas.

Tikslinė tiriamųjų atranka vyko pagal iš anksto numatytus kriterijus, t. y. buvo atrinkti tie informantai, kurie geriausiai atitiko tyrimo tikslus. Mokytojų atrankai taikyti šie pagrindiniai kriterijai – yra pradinė klasių mokytojai, dirba su pradinė klasių mokiniais ir tyrimo metu dirbo mokykloje. Mokytojų, dalyvavusių grupinėse diskusijose, charakteristikos pateiktos 4 lentelėje. Tėvų atrankai buvo taikytas vienas kriterijus – augina pradinė klasių amžiaus vaiką, lankantį mokyklą. Tėvų, dalyvavusių grupinėse diskusijose, charakteristikos pateiktos 5 lentelėje.

Iš viso atliktose devyniose grupinėse diskusijose dalyvavo 53 dalyviai. Mokytojų grupėje daugumą sudarė pradinio ugdymo mokytojai, du mokytojai dalykininkai – fizinio ugdymo mokytojas ir muzikos pedagogė. Reikia pažymėti,

kad mokytojų diskusijose dalyvavo tik vienas vyras. Vidutinis dalyvių amžius – 45,7 m., jauniausia dalyvė – 30 m., vyriausiai – 63 m. Darbo stažas svyravo nuo iki 7 iki 42 m. Tėvų grupėje dalyvavo 20 mokinių mamų ir 5 tėčiai. Dalyvių amžiaus vidurkis buvo 37,5 metai (nuo 31 iki 48 m.). Visi informantai tyrimo metu buvo dirbantys, dauguma augino 2 vaikus (5 lentelė).

**4 lentelė.** Mokytojų grupinių interviu dalyvių charakteristikos

| Eil. Nr. | Pedagoginės pareigos     | Mokykla                                                | Lytis | Amžius | Darbo stažas |
|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------|-------|--------|--------------|
|          | <b>1 GRUPĖ</b>           |                                                        |       |        |              |
| 1.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 49 m.  | 17 m.        |
| 2.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 62 m.  | 35 m.        |
| 3.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 57 m.  | 20 m.        |
| 4.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 45 m.  | 20 m.        |
| 5.       | Muzikos pedagogė         | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 40 m.  | 14 m.        |
| 6.       | Fizinio ugdymo mokytojas | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Vyr.  | 58 m.  | 35 m.        |
| 7.       | Socialinė pedagogė       | Kauno m. X pradinė mokykla                             | Mot.  | 38 m.  | 13 m.        |
|          | <b>2 GRUPĖ</b>           |                                                        |       |        |              |
| 1.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 45 m.  | 20 m.        |
| 2.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 36 m.  | 12 m.        |
| 3.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 52 m.  | 28 m.        |
| 4.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 48 m.  | 26 m.        |
| 5.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 33 m.  | 19 m.        |
| 6.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 49 m.  | 26 m.        |
| 7.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 52 m.  | 29 m.        |
| 8.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 55 m.  | 35 m.        |
| 9.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 50 m.  | 18 m.        |
| 10.      | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 62 m.  | 42 m.        |
| 11.      | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 63 m.  | 42 m.        |
| 12.      | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. Y pradinė mokykla                             | Mot.  | 47 m.  | 22 m.        |
|          | <b>3 GRUPĖ</b>           | Mišri grupė – kontaktiniu būdu ir tiesiogiai internetu |       |        |              |
| 1.       | Pradinių kl. mokytoja    | Vilniaus m. X gimnazija                                | Mot.  | 43 m.  | 21 m.        |
| 2.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X progimnazija                                | Mot.  | 55 m.  | 36 m.        |
| 3.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno m. X progimnazija                                | Mot.  | 47 m.  | 25 m.        |
|          | <b>4 GRUPĖ</b>           | Tiesiogiai internetu                                   |       |        |              |
| 1.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 58 m.  | 37 m.        |
| 2.       | Mokytoja                 | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 50 m.  | 22 m.        |
| 3.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 30 m.  | 7 m.         |
| 4.       | Pradinių kl. mokytoja    | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 49 m.  | 25 m.        |
| 5.       | Mokytoja                 | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 45 m.  | 25 m.        |
| 6.       | Mokytoja                 | Kauno r. X progimnazija                                | Mot.  | 51 m.  | 30 m.        |

**5 lentelė.** Tėvų grupinių interviu dalyvių charakteristikos

| <b>Eil. Nr.</b> | <b>Šeimos narys</b> | <b>Vaikų skaičius ir amžius</b> | <b>Amžius</b> | <b>Užimtumo statusas</b> |
|-----------------|---------------------|---------------------------------|---------------|--------------------------|
|                 | <b>1 GRUPĖ</b>      |                                 |               |                          |
| 1.              | Mama                | 3 vaikai (2, 9, 10 m.)          | 37 m.         | dirba                    |
| 2.              | Mama                | 4 vaikai (7, 19, 21, 23 m.)     | 41 m.         | dirba                    |
| 3.              | Mama                | 2 vaikai (5, 7 m.)              | 34 m.         | dirba                    |
| 4.              | Mama                | 3 vaikai (6, 8, 13 m.)          | 40 m.         | dirba                    |
| 5.              | Mama                | 2 vaikai (8, 19 m.)             | 42 m.         | dirba                    |
| 6.              | Mama                | 2 vaikai (5, 10 m.)             | 38 m.         | dirba                    |
|                 | <b>2 GRUPĖ</b>      |                                 |               |                          |
| 1.              | Mama                | 2 vaikai (9, 10 m.)             | 34 m.         | dirba                    |
| 2.              | Tėtis               | 2 vaikai (7, 11 m.)             | 39 m.         | dirba                    |
| 3.              | Mama                | 2 vaikai (5, 7 m.)              | 31 m.         | dirba                    |
| 4.              | Tėtis               | 3 vaikai (8, 10, 12 m.)         | 40 m.         | dirba                    |
| 5.              | Tėtis               | 2 vaikai (8, 15 m.)             | 42 m.         | dirba                    |
| 6.              | Mama                | 2 vaikai (5, 9 m.)              | 32 m.         | dirba                    |
|                 | <b>3 GRUPĖ</b>      |                                 |               |                          |
| 1.              | Mama                | 2 vaikai (2, 9 m.)              | 48 m.         | dirba                    |
| 2.              | Tėtis               | 2 vaikai (5, 8 m.)              | 39 m.         | dirba                    |
| 3.              | Tėtis               | 2 vaikai (5, 7 m.)              | 42 m.         | dirba                    |
|                 | <b>4 GRUPĖ</b>      | <b>(online)</b>                 |               |                          |
| 1.              | Mama                | 2 vaikai (1, 11 m.)             | 36 m.         | dirba                    |
| 2.              | Mama                | 1 vaikas (7 m.)                 | 37 m.         | dirba                    |
| 3.              | Mama                | 2 vaikai (9, 11 m.)             | 36 m.         | dirba                    |
| 4.              | Mama                | 2 vaikai (7, 14 m.)             | 35 m.         | dirba                    |
| 5.              | Mama                | 2 vaikai (7, 14 m.)             | 38 m.         | dirba                    |
|                 | <b>5 GRUPĖ</b>      | <b>(online)</b>                 |               |                          |
| 1.              | Mama                | 2 vaikai (7, 11 m.)             | 32 m.         | dirba                    |
| 2.              | Mama                | 2 vaikas (9, 11 m.)             | 35 m.         | dirba                    |
| 3.              | Mama                | 2 vaikai (2, 9 m.)              | 40 m.         | dirba                    |
| 4.              | Mama                | 2 vaikai (3, 8 m.)              | 36 m.         | dirba                    |
| 5.              | Mama                | 2 vaikai (6, 8 m.)              | 34 m.         | dirba                    |

Prieš kiekvieną diskusiją buvo organizuojamas įvadinis pokalbis, dar kartą paaiškinant šios diskusijos esmę, tikslus, diskusijos taisykles, pokalbio ir dalyvių etikos principus. Interviu prasidėdavo ne iš karto klausiant apie vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje, bet skatinant pasisakyti, ką mokytojai ir tėvai apskritai mano apie fizinį aktyvumą, apie tai, kiek jiems jis asmeniškai svarbus, ką

mano apie savo vaikų fizinį aktyvumą. Iš pradžių buvo prašoma atvirai komentuoti, dalyviai skatinami pasisakyti, nebijoti vieni kitų klausti. Ši įvadinė dalis suteikė galimybę diskusijos dalyviams pajusti, kad jie gali laisvai bendrauti užduodami klausimus, komentuodami, dalydamiesi savo patirtimi. Be to, ši įvadinė dalis suteikė diskusijos moderatoriui informacijos apie tai, kiek fizinis aktyvumas, ypač vaikų, jiems yra svarbi tema. Diskusijos metu buvo pateikta keletas pagrindinių klausimų apie pradinukų fizinį aktyvumą mokykloje, vaikų fizinio aktyvumo skatinimą, esamus ribotumus bei mokyklos galimybes. Taip pat diskutuojant buvo klausiama ir apie tai, kaip tėvai gali prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo. Diskusijos pabaigoje buvo prašoma pasidalyti įžvalgomis, ką dalyviai mano apie tai, kiek valstybė (Švietimo ministerija ir ne tik) gali prisidėti siekiant skatinti, padėti mokykloje vykdant vaikų fizinio aktyvumo veiklas. Baigiant diskusiją, tyrimo dalyviai buvo prašomi pasisakyti apie tai, ko galbūt jiems svarbaus ir aktualaus nebuvo paklausta. Panašus diskusijos formatas buvo išlaikomas tiek diskutuojant su tėvais, tiek su mokytojais. Paminėtina, kad mokytojai daugiau turėjo ką pasisakyti diskutuodami klausimais, susijusiais su ugdymo turiniu, ugdymo programomis, metodais, sąlygomis ir pan. Kiekvienos diskusijos trukmė svyravo nuo 54 min. iki 1 val. 30 min. Interviu buvo įrašinėjama diktofonu.

Dalis grupinių diskusijų su mokytojais ir tėvais buvo organizuojami mokyklose, pirmiausia gavus mokyklos vadovų sutikimą bei tarpininkaujant – formuojant tėvų ir mokytojų tikslines grupes, taip pat suteikiant diskusijoms vietą mokykloje (priedas nr. 3). Tačiau tyrimo metu prasidėjus COVID-19 pandemijai ir šalyje paskelbus karantiną, grupinės diskusijos buvo organizuojamos virtualiuoju būdu pasitelkiant nemokamą „Google Meet“ platformą. Susidomėjimas perkelti grupines diskusijas iš realios aplinkos į virtualią, naudojant prieinamas informacines technologijas, kilo siekiant išspręsti geografinio atstumo, tiriamųjų dalyvavimo, tyrimo išlaidų mažinimo klausimus (Fern, 2001; Stewart & Shandasani, 2017). Realio laiku vykstančių virtualių grupinių diskusijų poreikį sustiprina papildoma COVID-19 pandemijos keliama grėsmė, tokia kaip padidėjusi užsikrėtimo rizika dalyviams dalyvaujant diskusijoje tiesiogiai (Halliday et al., 2021). Disertacijos kontekste virtualių grupinių diskusijų organizavimas leido pratęsti duomenų rinkimą ir užbaigti tyrimą. Gavus dalyvių sutikimą dalyvauti interviu, į jų elektroninius paštus buvo išsiųsta aktyvi pakvietimų nuoroda. Prisijungę dalyviai diskusijos pradžioje kaip ir realios diskusijos metu, buvo dar kartą supažindinami su tyrimo tikslais, aptariamomis diskusijos taisyklėmis ir turinys. „GoogleMeet“ platforma buvo

pasirinkta dėl jos laisvos prieigos, patogaus ir paprasto naudojimo, vaizdo ryšio bei pokalbio įrašymo galimybės. Įtakos diskusijos trukmei ir dalyvių pasisakymams nebuvo pastebėta.

### 2.3.2. Ekspertų imties pagrindimas ir tyrimo organizavimas

Tikslinės atrankos būdu buvo pasirinkti penki ekspertai, galintys suteikti tyrimui vertingos informacijos iš makroperspektyvos. Jų nuomonė reikšminga pasisakant ir vertinant vaikų fizinį aktyvumą, teisėkūros, vykdomosios politikos aktualijas, įvairias politines iniciatyvas ir konkrečias priemones vaikų fiziniam aktyvumui skatinti mokykloje. Tai vyriausybės nariai ir ministerijų bei joms pavaldžių įstaigų atstovai, dirbantys švietimo ir sveikatos apsaugos srityse, susijusiose su vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ir sveiko gyvenimo būdo skatinimu. Siekiant kuo platesnio požiūrių spektro nagrinėjamos problemos klausimu, ekspertai buvo atrenkami atsižvelgiant į veiklos sektorių bei atsakomybės lygmenį (6 lent.). Ekspertams iš anksto buvo išsiųsti laiškai su kvietimu dalyvauti tyrime (priedai nr. 4; nr. 7). Jame buvo trumpai pristatoma tyrimo esmė, tikslas ir pagrindiniai interviu klausimai, leidę respondentams iš anksto susipažinti su būsimo interviu turiniu. Vėliau susitikimo vieta ir laikas buvo aptarti telefonu ar elektroniniu paštu.

**6 lentelė.** Ekspertų interviu imties charakteristikos

| Eil. Nr.           | Atsakomybės sritis                                                                                                  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 ekspertas</b> | Lietuvos Respublikos Vyriausybė, patarėjas sveikatos priežiūrai, jaunimo politikai ir nevalstybinėms organizacijoms |
| <b>2 ekspertas</b> | Sveikatos apsaugos ministerija, Visuomenės sveikatos departamento specialistas                                      |
| <b>3 ekspertas</b> | Kauno m. sav. Visuomenės sveikatos biuro atstovas                                                                   |
| <b>4 ekspertas</b> | Sveikatos apsaugos ministerija, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro atstovas                                |
| <b>5 ekspertas</b> | Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos atstovas                                                                    |

### 2.4. Tyrimo duomenų analizė

Tyrimo duomenų apdorojimui buvo pasirinktas tematinės analizės metodas. Tematinė analizė (angl. *Thematic analysis*) yra vienas iš socialiniuose moksluose naudojamų kokybinių tyrimų metodų, tinkamas siekiant atskleisti kiek subtilesnes, rafinuotesnes bei labiau išoriškai nepastebimas prasmes ar reikšmes temose (Joffe &

Yardley, 2004), pateikti rezultatų interpretaciją, juos iliustruojant lentelėse, temų žemėlapiuose ir kt. (Attride-Stirling, 2001; Braun & Clarke, 2006). Kaip teigia Braun ir Clarke (2006), tyrimo duomenų interpretavimo lankstumas yra vienas iš šio metodo privalumų. Skirtingai nei kitos kokybinių tyrimų strategijos, tokios kaip grindžiamoji teorija (angl. *Grounded theory*), pasakojimo analizė (angl. *Narrative analysis*), diskurso analizė (angl. *Discourse analysis*), tematinė analizė pasižymi teorine laisve – nereikalauja išsamaus, teorinio pagrindo, teorinių žinių. Teminės analizės procese remiamasi induktyvia tyrimo logika, todėl kai kurie autoriai atsiribojimą nuo išankstinių teorinių prielaidų laiko ypač svarbiu tematinės analizės bruožu. Tematinė analizė – konstruktyvistinis metodas, grindžiamas tiriamųjų patirtimi, susijusia su nagrinėjamu klausimu (Braun & Clarke, 2006; Moustakas, 1994).

Teminei analizei būdingas sisteminis duomenų apdorojimo procesas (daugkartinis duomenų skaitymas, temų formavimas ir nuolatinis lyginimas tarpusavyje (Guest et al., 2012), tačiau metodologai siūlo laikytis šių pagrindinių šešių žingsnių: *Pirmas žingsnis – susipažinimas su duomenimis* (transkribuoti duomenis, jei reikia – skaityti tekstą kelis kartus, pasižymėti pirmines idėjas). *Antras žingsnis – pirminis kodavimas* (reikšmingų charakteristikų žymėjimas, duomenų paieška pagal atitinkamus kodus). *Trečias žingsnis – temų paieška* (potencialių temų paieška pagal atitinkamus kodus). *Ketvirtas žingsnis – temų suskirstymas pagal lygius* (Lygis 1), (Lygis 2) ir tematinio žemėlapio sukūrimas. *Penktas žingsnis – temų įvardijimas* (kiekvienai temai rasti tikslingą pavadinimą). *Šeštasis žingsnis – ataskaitos rengimas* (šio etape labai svarbu pateikti vaizdingiausius temų pavyzdžius, gautus tyrimo rezultatus analizuoti, remiantis tyrimo klausimu).

Tyrimo rezultatai pristatomi turtingu, gyvu ir išsamiu temų aprašymu (Smith & Sparkes, 2012) kiek įmanoma iliustruojant vaizdingomis tyrimo dalyvių pasisakymų citatomis. Panaudojant teminės analizės metodą buvo siekiama sisteminiu būdu apdoroti tyrimo medžiagą, struktūruojant ir išryškinant pagrindines tyrimo dalyvių patirtis ir interpretacijas bei mokyklos edukacinės aplinkos, skatinant vaikų fizinį aktyvumą, charakteristikas nusakančias temas ir potemes, neatskiriant jų nuo konteksto.

Disertacinio tyrimo duomenų analizę sudarė keletas žingsnių: daugkartinis teksto skaitymas; duomenų kodavimas – manifestinių ir išoriškai nepastebimų temų išskyrimas remiantis analizuojamų tekstų kontekstiniais vienetais (pastraipomis); išvestinių temų, sujungiančių pirmines potemes, formulavimas. Manifestinių temų

išskyrimas apsiribojo tik tiesiogiai suprantamo turinio aprašymu. Išoriškai nepastebimos temos, remiantis hermeneutinės teksto analizės paradigma, buvo išskirtos analizuojant ir interpretuojant neretai paslėptą teksto prasmę. Pirminės analizės metu gautos žemos abstrakcijos lygmens temos, jos yra aprašomosios, susiejamos su svarbiais fenomeno ypatumais. Analizuojant duomenis išryškėjo, kad vienos temos yra vienetinės, kitos – kartotinės kilmės (išvestos iš kiekybiškai daugiau nei vieno tyrimo dalyvio pasisakymų). Išvestinių temų formulavimo etape vyko jų klasterizavimas, t. y. buvo ieškoma ryšių tarp pirminių temų, jas grupuojant pagal koncepcinius panašumus ir kiekvienai temų grupei suteikiant aprašomąją etiketę. Praktiškai tyrime tai buvo atlikta išrašant visas temas ir sujungiant jas ryšio aspektu. Šioje stadijoje buvo naudojama indukcija (smulkių temų sujungimas), abstrahavimas (išskiriant vieną jungiančią temą), kontekstualizacija (nustatomi temų ryšiai prisimenant kontekstą). Kartais priežastiniai ryšiai tarp reiškinių atsispindi pirminėse temose kaip tiesiogiai išsakytos nuomonės, išvestinėse temose jos yra aukštesnio abstrakcijos lygmens ir yra interpretacijos rezultatas.

Tėvų, mokytojų ir ekspertų duomenys buvo analizuojami atskirai, o vėliau, apibendrinant tyrimą, temos buvo sujungtos pagal jų tinkamumą ir suderinamumą. Tai atliekant temos dar kartą peržiūrėtos ir pervadintos, kas leido identifikuoti visą vaikų fizinio aktyvumo mokykloje skatinimo poveikslą, apimant individualius, šeimos ir mokyklos bei švietimo politikos aspektus.

## 2.5. Tyrimo rezultatų kokybės užtikrinimas

Kokybinių tyrimų patikimumu kiekybinių tyrimų atstovai dažnai abejoja galbūt todėl, kad jų tyrimų pagrįstumo ir patikimumo koncepcijos negali būti tiesiogiai perkeliamos ir taikomos kokybiniuose tyrimuose (Shenton, 2004). Guba (1981), pasiūlė keturis kokybinio tyrimo pasikliautimumo (*trustworthiness*) kriterijus, kurie, jo manymu, atitinka kiekybinio tyrimo kokybės kriterijus:

- įtikimumą (*credibility*) – atitinkmuo vidiniam validumui;
- rezultatų perkeliamumą (*transferability*) – atitinka išorinį pagrįstumą / apibendrinamumą;
- patikimumą (*dependability*) – atitinka patikimumą (*reliability*);
- patvirtinamumą (*confirmability*) – atitinkmuo objektyvumui.

Siekiant užtikrinti tyrimo pasikliautimumą buvo atsižvelgta į visas šias strategijas. Norint padidinti duomenų įtikimumą, buvo pritaikyta tyrimo metodų bei

imties trianguliacija. Tyrime derinti du duomenų rinkimo metodai – individualus interviu ir fokusuotų grupių interviu. Nors metodai turi bendrą metodologinį pagrindą, tačiau skirtingos jų savybės ir naudojimas kartu kompensuoja jų individualius apribojimus ir sustiprina naudą, t. y. gaunami įvairesni duomenys. Tyrime taip pat taikyta imties sudarymo trianguliacija, įtraukiant skirtingų grupių informantus – mokytojus, tėvus ir ekspertus. Tai leido gauti turtingesnę požiūrį, patirtį ir idėjas. Taip pat buvo naudojama trianguliacija kelių institucijų viduje, pvz., grupinėse diskusijose dalyvavo skirtingų mokyklų mokytojai, analogiškai ir tėvai, kurių vaikai mokosi skirtingose mokyklose. Taip buvo sumažintas tik tam tikrai vienai mokyklai būdingų veiksnių poveikis. Tiriamiesiems buvo suteikta laisvė ne tik atsisakyti dalyvauti tyrime, bet taip pat užtikrintas konfidencialumas. Todėl tiriamieji nejausdami baimės galėjo laisvai pasisakyti apie egzistuojančias problemas skatinant vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, taip pat reikšti idėjas, kaip jas įgyvendinti. Papildomai buvo sudaryta galimybė pasibaigus grupinei diskusijai privačiai išsakyti savo idėjas.

Buvo tikrinamas atsakymų patikimumas. Siekiant išvengti informacijos neatitikimo, vienas informacijos šaltinis tikrinamas, remiantis kitų informacijos šaltinių teiginiais. Šiame disertaciniame tyrime tyrėjo refleksija buvo lyginama su tyrimo dalyvių išsakytais faktais, fizinį aktyvumą ir fizinio ugdymo procesą reglamentuojančiais dokumentais bei kitais moksliniais šaltiniais. Tokiu atveju išvengiama subjektyvumo ir realybės neatitikimo. Siekiant užtikrinti patikimumą, buvo išsamiai aprašytos visos tyrimo procedūros, duomenų rinkimo metodas ir analizė. Prieš formuluojant kiekvieną apibendrinimą faktai dar kartą tikrinami, „persiojamos“ tyrimo dalyvių patirtys, nuomonės. Renkant tyrimo duomenis buvo siekiama kiek įmanoma nešališkiau ir išsamiau fiksuoti faktus, vesti išsamius užrašus.

## **2.6. Tyrimo etika**

Prieš tyrimą buvo gautas universiteto socialinių tyrimų etikos komiteto pritarimas (protokolo Nr. SMTEK-20, 2019-05-21; priedas nr. 8). Į tyrimą buvo kviečiami tie mokytojai, kurie dirba su pradinį klasių mokiniais. Analogiškai buvo kviečiami tie tėvai, kurie turi pradinėse klasėse besimokančių vaikų. Tyrime buvo kviečiami dalyvauti tie ekspertai, kurių veiklos sritis buvo susijusi su vaikų fizinio aktyvumo skatinimo teisėkūra ir fizinio aktyvumo politikos įgyvendinimu.

Atliekant interviu buvo laikomasi laisvanoriškumo principo, t. y. tyrimo dalyviai turėjo laisvą galimybę apsispręsti dėl dalyvavimo tyrime. Organizuojant interviu su ekspertais, pradžioje buvo siunčiami laiškai kviečiant dalyvauti disertaciniame tyrime, pristatomi jo tikslai, tyrimo pobūdis, interviu gairės, tikėtina pokalbio trukmė. Susitikimo vietą ir laiką buvo prašoma pasiūlyti ekspertui jam patogiu metu. Grupiniai interviu su mokytojais ir tėvais buvo organizuojami mokyklose, kurių vadovų buvo prašoma tarpininkauti surenkant grupes ir organizuojant susitikimus. Buvo numatomas visiems tinkamas laikas ir vieta. Tiek mokyklų vadovai, tiek grupinių diskusijų dalyviai prieš fokusuotos grupės interviu buvo informuoti apie tyrimo tikslą, turinį, įrašymą, interviu transkripciją ir apie tyrimo duomenų saugojimą. Taip pat buvo priminta, kad bet kuriuo metu jie turi teisę pasitraukti iš tyrimo. Interviu buvo įrašinėjamas diktofonu gavus visų tyrimo dalyvių sutikimą, pabrėžiant, kad duomenys bus naudojami tik tyrimo tikslams, apibendrinti (neatskleidžiant tyrimo dalyvių tapatybės ar asmeninės informacijos), o apdorojus duomenis, įrašai bus sunaikinti.

Pokalbio metu buvo užtikrinamas visiškas konfidencialumas koduojant dalyvių vardus, iš dalies atskleidžiant pareigas, neįvardijant konkrečios mokyklos ir užtikrinama, kad interviu įrašas po apdorojimo bus ištrintas. Reikia paminėti, kad pristatant darbe konkrečių mokytojų ir tėvų citatas, tik nurodoma, kokios grupės dalyvio tai pasisakymas (pvz., jei tai pirmos grupės mokytojų ar tėvų vieno iš tiriamųjų citata – nurodoma „I FG“). Pateikiant konkrečių ekspertų citatas, jie taip pat buvo koduojami atsitiktine tvarka suteikiant raides nuo A iki E. Taip pat buvo užtikrinta, kad dalyvavimas ir jų pateikiama informacija nebus ateityje panaudojama jokiais kitais tikslais, nebus atskleisti jokie asmenį galintys identifikuoti duomenys (vardas, lytis, amžius, pareigos ir pan.), o duomenys bus analizuojami tik tyrimo tikslais ir pateikiami apibendrintai arba koduojant informanto asmenybę.

### **3. PALANKIOS MOKYKLOS EDUKACINĖS APLINKOS, SKATINANČIOS PRADINIŲ KLASIŲ MOKINIŲ FIZINĮ AKTYVUMĄ, TYRIMO REZULTATAI**

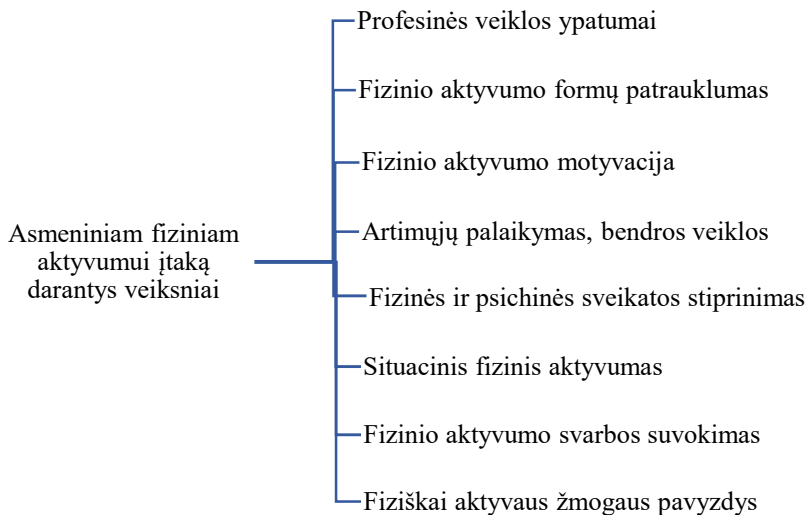
#### **3.1. Pradinių klasių mokytojų požiūris į mokinių fizinį aktyvumą ir jo skatinimą mokyklos aplinkoje**

Tyrimo rezultatai leido atskleisti, kokie, mokytojų nuomone, veiksniai turi įtakos pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui būtent mokykloje. Išskirtos temos ir potėmės, atskleidžiančios veiksnius, susijusius su pradinukų fizinio aktyvumo skatinimu:

- subjektyvų savo fizinio aktyvumo vertinimą;
- vaikų fizinio aktyvumo situacijos vertinimą;
- artimosios aplinkos veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui;
- mokyklinės aplinkos veiksnius, susijusius su vaikų fiziniu aktyvumu;
- makroaplinkos veiksnius, susijusius su vaikų fiziniu aktyvumu.

##### **3.1.1. Pradinių klasių mokytojų įžvalgos apie asmeninį fizinį aktyvumą ir jį lemiančius veiksnius**

Interviu pradžioje pradinių klasių mokytojai diskutavo apie savo fizinio aktyvumo lygį, aptarė nepakankamą jų fizinį aktyvumą lemiančias priežastis, akcentavo fizinio aktyvumo naudą ir jų fizinį aktyvumą skatinačius veiksnius (8 pav.).



**8 pav.** Mokytojų nuomonė apie veiksnius, turinčius įtakos asmeniniam fiziniam aktyvumui

Tyrimo dalyviai skirtingai vertina savo fizinį aktyvumą. Daugelis jų aktyvesnį gyvenimo etapą sieja su jaunystėje lankytais įvairiais sporto būreliais, šokių pamokomis, aktyvesniu laisvalaikiu. Tačiau šiuo metu fizinį aktyvumą vertina kaip sumažėjusį. Labiausiai savo fizinio aktyvumo mažėjimą sieja su prasidėjusia **profesine veikla, dideliu darbo krūviu, atsirandančiu nuovargiu po darbo.**

*„Per didelį užimtumą patys nelabai esam fiziškai aktyvūs. Kadangi darbas, darbas, po to jau grįžti, nieko nenori.“ (1 FG)*

Kai kurie mokytojai susiduria su **fizinės veiklos motyvacijos stoka**. Jie suvokia fizinio aktyvumo reikalingumą ir naudą, tačiau tai netampa priežastimi formuoti aktyvesnį gyvenimo būdą.

*„Aš suprantu, kad tai svarbu, ir kai mažiau judi, tai iš tikrųjų jaučiasi. Reiktų to pajudėjimo, bet kažkaip sunku man tai...“ (1 FG)*

*„Aišku labai smagiai jaučiausi pasportavus, tikrai būdavo smagu, bet kai nėra to tokios, kad būtinai reikia – aš neprisiverčiu pasportuoti.“ (1 FG)*

Fzinio aktyvumo motyvaciją mažina ir **nepatrauklios fizinio užimtumo formos**. Anot tyrimo dalyvių, *„tas sportas tave turi traukti“ (1 FG)*, o mėgstamos fizinės veikos atradimas padėtų keisti sėslesnį gyvenimo būdą.

*„Kažkada pabandžiau aerobiką, na, man nepatinka, man nepatinka bukau be muzikos daryti, nepatinka ant lentų daryti atsispaudimus, tempimo pratimai buvo*

*kažkokie...“ (1 FG)*

Tyrimo dalyviai sutinka, kad **paramos, palaikymo stoka iš artimųjų** ar aplinkinių neretai neigiamai veikia nusiteikimą judėti, o bendraminčių atsiradimas paskatintų būti fiziškai aktyviam.

*„Aš tai save guodžiu, kad tuos du kartus per savaitę tu sportuoji iki prakaito po valandą, plius koncertai ir t. t. Bet aš žinau, kad aš galėčiau daugiau, bet tam reikia kažko, kas mane kviestų, pvz., einam šuniuką dar pavedžioti.“ (1 FG)*

Tyrimo dalyvių pasisakymai leidžia daryti prielaidą, kad jie suvokia fizinio aktyvumo naudą. Šis suvokimas susijęs ne tik su teorinėmis žiniomis, bet ir su asmeninėmis patirtimis. Labiausiai fizinio aktyvumo nauda matoma per sveikatos prizmę ir suvokiama kaip pagrindinis **sveikatos palaikymo ir stiprinimo veiksnys**, taip pat padedantis spręsti ir esamas sveikatos problemas, kontroliuoti svorį.

*„Teko po traumos rimtai sportuoti, teko susirūpinti savo sveikata.“ (3 FG)*

*„Aš sportuoju, darau mankštą rytais, keliuosi šeštą val. ir sportuoju, todėl, kad prieš kažkiek metų pasivėriau ant svarstyklių, kur rodo visokius riebalus, ir kada man parodė, kad man 68 metai, aš kaip kritau į paniką, aš iš tikrųjų naktį nemiegojau“. (1 FG) „<...>supratau, kad mano organizmas funkcionuoja kaip 68, o man dar tik keturiasdešimt. Ir aš pradėjau užsiimti fiziniu aktyvumu, numečiau nemažai kilogramų, ir man tai labai patinka.“ (1 FG)*

Suvokiama fizinio aktyvumo nauda siejama ir su **geresne psichoemocine būkle** – mokytojų nuomone, fizinis aktyvumas gerina nuotaiką, padeda išlaikyti emocinę pusiausvyrą, gerina savijautą.

*„Aišku, labai smagiai jaučiausi pasportavus, tikrai būdavo smagu.“ (1 FG)*

*„Yra skirtumas, kai tu kažką aktyviai darai, o po to nustoji, tai tada pajauti trūkumą to fizinio aktyvumo.“ (1 FG)*

Interviu duomenų analizė atskleidė, kad dalis fiziškai aktyvios veiklos gali būti vadinama **situaciniu fiziniu aktyvumu**, t. y. nulemta mokytojo darbo specifikos, kai tenka vesti fizinio ugdymo pamokas pradinukams, organizuoti sportinius žaidimus ir patiems juose dalyvauti, rodyti pratimus ir pan. Šeimoje auginant vaikus, anot tyrimo dalyvių, situacija taip pat priverčia daugiau judėti – eiti į lauką pasivaikščioti, žaisti žaidimus, o vaikams pradėjus eiti į mokyklą, tenka padėti pasirengti atlikti fizinio aktyvumo užduotis. Netgi šuns auginimas įpareigoja jį išvesti į lauką pasivaikščioti. Daugelis akcentavo, kad tokių situacijų lemiamas fizinis aktyvumas susijęs su atitinkamu tikslu.

*„...na tai per kūno kultūros pamokas tai aišku su vaikais pajudi, nes jiems*

rodai visus pratimus, žaidimus su jais kartu pažaidi. Bet kad taip atskirtai sportuoti...“ (1 FG)

„Šuniuką vedžioji. Tai iš namų išėjimas yra toksai jau labai geras dalykas.“ (1 FG)

„Ir tenka, kai turiu dvi dukras ir reikia kūno kultūrai atsiskaityti, tai aš tikrai sąžiningai eidavau į stadioną, į mišką su jomis lakstyti, ten pavyzdžiui, tinklinį kai reikia atsiskaityti, tiesiog, kad kaip nors padėti.“ (1 FG)

Išryškėjo, kad **fizinio aktyvumo svarbos suvokimas** gali tapti fizinį aktyvumą skatinančiu veiksmu. Viena tyrimo dalyvė teigia: „<...> daug sportuoju, mano vaikai, mano klasės mokiniai sportuoja. Mėgstu judėti, keliauti, labai man svarbus yra ir skatinu kitus aktyviai judėti. Tai ne tik bėgioti, bet apskritai būti judresniems. Tai man labai jisai svarbus.“ (2 FG)

Mokytojai, dalydamiesi savo patirtimi, atkreipia dėmesį, kad fizinį aktyvumą padeda palaikyti ir atitinkami **įpročiai**, tokie kaip eiti į darbą pėsčiomis, tradicija tapę pasivaikščiojimai savaitgaliais miške ir pan. Jie akcentuoja, kad **šeimos narių palaikymas ir bendros veiklos** su jais padeda formuoti ir išlaikyti aktyvaus gyvenimo įpročius bei tradicijas.

„Mano gyvenimas susiklostė taip, kad visada eidavau pėstute į mokyklą, tas vyksta ir dabar. Mano ir dabartinė gyvenama vieta taip yra, kad turiu eiti apie po 35 min. pirmyn ir atgal į darbą. O savaitgaliais yra gryname ore ir aplinkoje dėl gyvenimo būdo specifikos. Sporto salių nelankau, o tiktai gryname ore ir paėjimas kiek galima daugiau žingsnelių paimti.“ (2 FG)

„Praeitą vasarą su dukra nusprendėme, kad eisime į mišką pasivaikščioti. Ir mes abi einame. Pagalvojau, kad viena neičiau, ji irgi neitų. Dabar eina ir su sūnumi, ir, galų gale, dabar jau su šeima pradėjo eiti vieni be manęs.“ (1 FG)

Mokytojų motyvacija būti fiziškai aktyvesniems didesnė, kai **fizinio aktyvumo formos atitinka individualius poreikius** ir galimybes. Tyrimo dalyviai savo pasisakymuose minėjo, kad patinkanti fizinio aktyvumo forma veikia labai skatinančiai, leidžia ilgiau išlaikyti motyvaciją. Kai kurie tyrimo dalyviai atkreipia dėmesį į teigiamai vertinamus viešus sporto užsiėmimus, jie sukuria sportavimo atmosferą, sveiką konkurenciją, komandinę dvasią, leidžia išgyventi bendrystės jausmą.

„Dar koksai momentas, kad aš ieškojau kur tai nueiti, kur pigiau tai padaryti, ir tai yra „Judėk sveikai“ ir kitos programos. Ir iš tiesų tai duoda rezultatą, ypatingai man, su mano charakteriu, nes aš esu komandinis žmogus, tai man vienai

*sportuoti yra sudėtinga. Man tais rytais sportuoti sunku. <...> Ir būtent tas komandinis darbas, kur tu tiesiog imi ir nuvažiuoji, ir imi, ir darai.“ (1 FG)*

***Fiziškai aktyvaus žmogaus pavyzdys, ypač autoriteto*** (pvz., mokytojo), tiek šeimoje, tiek ir mokytojo veikloje veikia motyvuojančiai. Tai labiau susiję su tokiais fizinio aktyvumo formomis, kai sportuoja žmonių grupės. Paminėtini ir viešieji sporto renginiai, kuriuose tam tikros fizinės veiklos atliekamos kartu su kitais žmonėmis, kai stimuliuoja kito fiziškai aktyvaus, valingo ir atkaklaus žmogaus pavyzdys. Taip pat svarbus ir trenerio vaidmuo. Profesionalo, specialisto parama ir paskatinimas vertinamas kaip labai reikšmingas veiksnys palaikyti motyvaciją užsiimti fizine veikla, siekti tam tikrų rezultatų.

*„Jei vienas pats, tai tuos pratimus seniai būčiau pabaigus, padarius šešis, o ne dvyliką <...>. Nes šalia manęs moteriškė, kuriai tikrai 68 m., jinai padaro labiau negu aš. Arba kitai 72 ir jinai padaro geriau negu aš, tai suprantate, kaip tai motyvuoja, ne tas žodis.“ (1 FG)*

*„<...> ir tas treneris sako „dar, dar“. Namuose aš jau pasiduočiau ir jau nedaryčiau tos lentos ir kitų pratimų, bet treneris vis sako „nepasiduok“, ir mane tai įkvepia.“ (1 FG)*

Mokytojai pastebi, kad **fizinis aktyvumas taip pat priklauso nuo sezoniškumo**. Būtent vasara, kitaip nei kiti metų laikai, kai oro sąlygos mankštintis yra prastesnės, įvardijama kaip palankiausias metas būti fiziškai aktyviam.

*„Aš tikrai vasarą esu aktyvi, arba kai geras oras. Dabar tikrai ne, nes sėdu į mašiną, atvažiuoju čia, grįžtu su tamsa ir niekur nevaikštau. Bet kai būna atostogos vaikų arba vasara, ir jau ten ištisai, arba kai būnam prie ežero, aš mėgstu plaukioti, po 20 min. kiekvieną dieną ištisai, taip pat važiavimas su dviračiu irėjimas, kaip sakė tų 10 tūkst. žingsniukų. Bet tada kiekvieną dieną turi būti. Bet tai priklauso nuo oro.“ (2 FG)*

### 3.1.2. Pradinių klasių mokytojų požiūris į mokinių fizinio aktyvumo situaciją

Tyrime dalyvavę pradinių klasių mokytojai taip pat pasidalijo savo nuomonėmis apie dabartinių mokinių fizinį aktyvumą. Analizuojant šiuos duomenis buvo išskirtos šios vaikų fizinio aktyvumo situacijos vertinimą atspindinčios temos: vaikų fizinio aktyvumo mažėjimo požymiai, asmeninės predispozicijos, lemiančios fizinio aktyvumo mažėjimą, gyvenimo kaime ar mieste skirtumai lyginant vaikų fizinį aktyvumą, lyčių fizinio aktyvumo skirtumai, mokinių laidų skirtumai (9 pav.).

Pradinių klasių mokytojai atkreipia dėmesį į tai, kad vaikų **fizinis aktyvumas turi tendenciją mažėti**. Jie taip pat pastebi, kad vaikų **fizinis pajėgumas, ištvermė yra žymiai prastesni** nei ankstesnių laidų. Daugelis neįvykdo numatytų bėgimo, šuolio, kamuoliuko metimo ir kt. normatyvų, akivaizdžiai silpnesni vaikų raumenys, ypač rankų, vaikai „tiesiog pamatę sienelę pradeda verkti. Jie bijo lipti, kad rankos jų neišlaikys, jie nukris <...>, kai kuriems ...prasideda panika.“ (3 FG). Mokytojai dalijasi patirtimi, kad tokių vaikų jų klasėse vis daugėja, kai kurie mini, jog daugiau nei kas trečias mokinys nustatytų normatyvų nepasiekia. Mokytojai **fizinio aktyvumo skirtumus pastebi jau pradinio ugdymo cikle**. Jie teigia, kad pirmokai, palyginti su ketvirtokais, yra aktyvesni, mieliau užsiima fizine veikla, noriai dalyvauja žaidimuose, rungtyse, atliekant įvairius pratimus. Ketvirtokus jau reikia skatinti, aktyviau motyvuoti, sudominti būti fiziškai aktyvesnius, ypač mergaites.

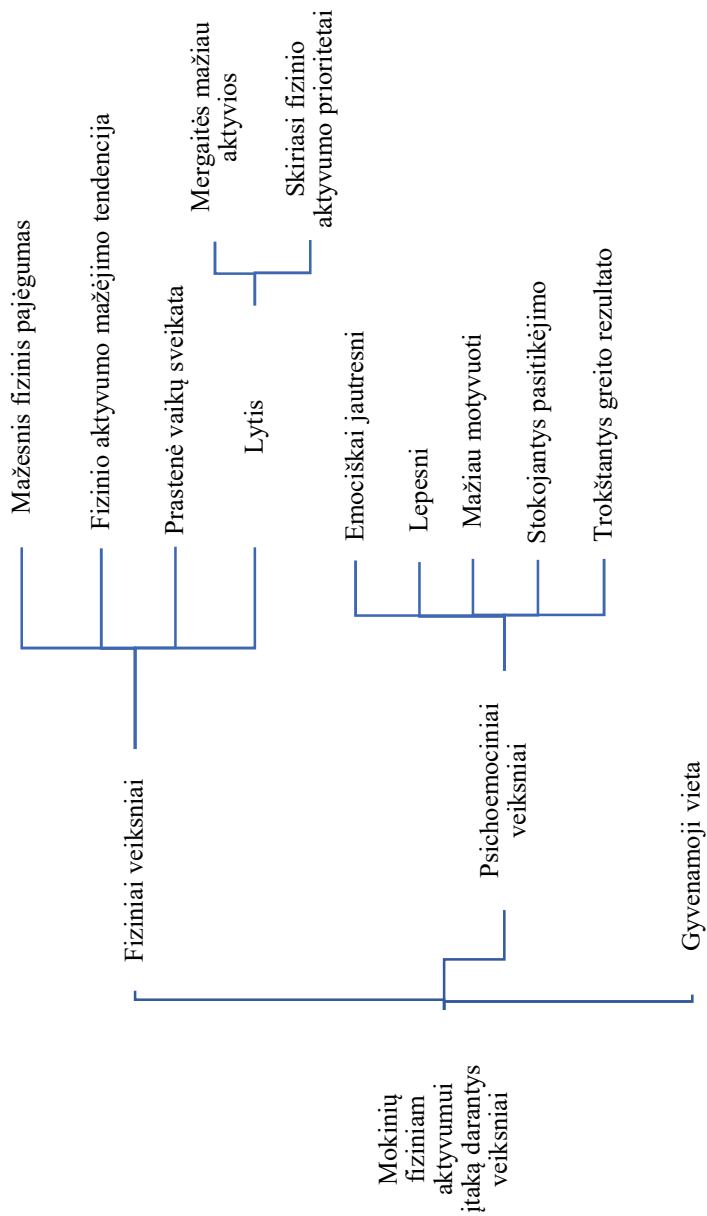
„Fizinis pajėgumas tikrai silpnėja. Man nereikia jokių tyrimų, aš pats matau. Kai būdavo normatyvai prieš 15 m., tai dabar aš jų negaliu taikyti. Aišku, yra išimčių, bet yra baisu. Silpnyn. Neišbėga, prisitraukimų – kabo kaip sasyskos.“ (1 FG)

„Dar kojos kaip kojos, bet rankos tai silpnos. Čia toks pastebėjimas. Dėl karstynių – tiesiog pamatę sienelę pradeda verkti. Jie bijo lipti, kad rankos jų neišlaikys, jie nukris, tai sakau, nors porą skersinių užlipk, jei taip baisu, bet kai kuriems... prasideda panika.“ (3 FG)

Mokytojai atkreipia dėmesį, kad vaikai dabar **emociškai (psichologiškai) daug jautresni, lepesni, dvasiškai silpnesni**. Jie ne tokie pakantūs skausmui, smulkioms sportinėms traumoms, labiau reaguoja į nesėkmę, gal net linkę ją labiau sureikšminti.

„<...> aš galiu pasakyti, kad vaikai jautresni, jie gaudo kamuolį ir ištisai jie verkia, pirštuką nusimušė, ant suoliuko sėdi. Ir tikrai norisi jam pasakyti, kad tu vaikas, tau gi septyni metai, sportinė trauma, varyk toliau. Ne, viskas, ašaros spaudžia, mamai reiks pasakyti... Tai jie silpnesni fiziškai, ar dvasiškai silpnesni.“ (1 FG)

„Jei kalbėsime 15 m. atgal, tai visi sutiksim, kad pradinukai ateina silpnesni, gležni.“ (1 FG)



**9 pav.** Mokytojų nuomonė apie vaikų fiziniams aktyvumui įtaką darančius veiksnius

Nuo tikslo siekimo neatsiejiama yra valia, kurios trūkumą ypač akcentavo tyrimo dalyviai. Mokytojai teigia, kad **vaikams trūksta užsispyrimo, atkaklumo ir nuoseklumo**. „Kur užduotys ir pratimai, į ką reikia įdėti daug darbo, paprakaituot arba taisysklingai atlikti, tai ne visada būna patenkinti vaikai.“ (3 FG). Dažnai pirma patirta nesėkmė juos priverčia atsitraukti ir daugiau nebandyti atlikti vieno ar kito pratimo. Tokiu būdu apskritai sunkiau pasiekti fizinio ugdymo rezultatų, kuriems atlikti reikia ilgalaikių pastangų ir valios. O vaikai, pasak mokytojų, neįdėję pakankamai pastangų, labiau **linkę į greitą rezultatą**.

Pastebima, kad vaikai paprastai **bijo bandyti** tai, kas nežinoma, jiems dažnai **trūksta pasitikėjimo savimi**, savo jėgomis.

„Kiekvienos naujos veiklos, mažiau pažįstamos, veikia baimė, kad neatliksiu arba kad atliksiu negerai, kad šaipysis draugai, o gal ir mokytoja kažką pasakys, visko gi būna. Tai manau, kad reikia mokytį šeimoj, aiškinama, kad reikia nebijoti naujovių, ir suaugusiam nedrąsu nauja. Turi pasitikėti savim. Manau, kad ir savęs vertinimas gal turėtų būti kai kuriose vietose aukštesnis vaikų. Šiaip, kur nereikia, jie drąsūs, jie geba ir pasakyti, bet ten kur reikia – trūksta jiems.“ (3 FG)

„Jeigu pasako, kad sunku, nepasisekė, antrą kartą pabandyti nenori. Daug kas labai nori, kad pavyktų iš pirmo karto, kas neįmanoma. Kad norint pasiekti rezultatą, reikia daug sportuoti, dirbti. Nes jeigu pralaimėjo šiandieną varžybas, tai jau nebeįdomu, jeigu nepasisekė kažkoks derinukas – jau neisiu į treniruotę ar pamoką.“ (3 FG)

Mokytojai taip pat pastebi, kad daugėja vaikų, turinčių sveikatos problemų, kas pedagogams kelia nemažai iššūkių. Kyla klausimai, kaip palaikyti tokių vaikų fizinį aktyvumą? Tyrimo dalyviai teigia, kad kiekvienais metais į mokyklą vaikai ateina vis **silpnesnės sveikatos**.

„Mes dabar gydytojų pažymų nematome, bet šiaip būdavo, kad visiškai sveikas vaikas būtų, tai klasėje būna kokie 5 ar 6. Visi kiti būna su kokiom nors patologijom – regos, stuburo, kraujotakos sutrikimai.“ (2 FG)

„Mano pastebėjimas toks, kad su kiekviena laida ateina fiziškai silpnesni vaikai. Plokščiapadysčių, pilnapadysčių yra ir daugiau... Ateina vaikai, norintys mažiau sportuoti, judėti, daugiau praleidžia laiko prie TV ir kompiuterio.“ (3 FG)

Kai kurie mokytojai atkreipia dėmesį į vaikų gyvenamąją vietą. Mokytojų nuomone, būtent **kaime** gyvenančių **vaikų fizinis aktyvumas didesnis**. Tai gali būti susiję su kitokiu gyvenimo būdu kaime – **daugiau gamtos, fizinių darbų kieme, ūkyje, daugiau laiko praleidžiama lauke**. Mieste gyvenančių vaikų fizinis aktyvumas

labiau siejamas su sporto klubų lankymu, įvairių sporto šakų kultivavimu.

*„Aš matęs toj Lietuvoj, išvažinėjęs po visą Lietuvą ir skiriasi labai kaimo vietovės nuo miesto. Fizinis aktyvumas kaime gal yra didesnis negu mieste.“ (1 FG)*

*„Nenori jie nei į žygius, nei į ekskursijas, jiems neįdomu, neįdomu. Ta pagrindinė tendencija – jiems pamaigyti mygtukus. Gal mieste tai labiau jaučiasi, jeigu vaikas gyvena rajone, daugiau gamtoje, aplinkui miškai, tai gal kitaip būna, bet mieste yra visiškai kitaip.“ (3 FG)*

Mokytojai pastebi, kad skiriasi berniukų ir mergaičių fizinis aktyvumas ir fizinės veiklos prioritetai. **Mergaitės**, tiriamųjų teigimu, **mažiau fiziškai aktyvios**. Viena mokytoja pasidalijo nuomone, kad *„šioje laidoje turiu 15 berniukų, tai diena dienon paskui kamuolį nuo pirmos klasės nepriklausomai koks oras. O jau su mergaitėmis yra kitokie reikalai, jos nori pasėdėti.“ (2 FG)* **Berniukai labiau linkę rinktis vyriškas fizinio aktyvumo formas ir žaidimus**, tokias kaip futbolas, krepšinis. Mergaitės labiau linkusios šokti, pasivaikščioti ir pan. Nors yra ir išimčių – viena mokytoja pasakojo, kad vienoje iš jos laidų mergaitės labai mėgo žaisti futbolą:

*„Jeigu dėl mergaičių, kad jos nenori vaikščioti, bėgioti lauke, tai yra susiję su tuo, kad jau jos nori... jos taip pasidalinę – didesnė dalis tik šokti nori. Jos tiesiog turi polinkį šokiui. Tai jos nori pasikalbėti, ir jos slapukauja, vaikštinėja būreliais eina, ir kad kažką papiešti, kažką pašnekėti, kažkokių aptarimų savo tokių. Pirmoj klasėj ieškodavo tokių būdų, jei jau reikia išėjimo, tai reikia raginti. Tai mano grupėj pasidalinę – berniukai paskui kamuolį, mergaitės – į šokių salę.“ (2 FG)*

Mokytojai pastebi, kad **fizinio aktyvumo prioritetai** kiekvienoje mokinių laidoje **skiriasi**. Viena laida labiau linkusi žaisti krepšinį, kitoje populiariesnis futbolas ir pan. Galbūt tai priklauso nuo sporto šakų populiarinimo per masines informavimo priemones ar patys sporto šakų atstovai aktyviau dalyvauja mokyklų fizinio aktyvumo renginiuose, siekdami pritraukti daugiau mokinių. Atsižvelgdami į tai ir stengdamiesi palaikyti vaikų susidomėjimą, mokytojai stengiasi priderinti fizinio aktyvumo veiklas.

*„Kai turi daug laidų, tai pastebi, į ką krypsta kiekviena laida. Turėjau laidų, tai buvo krepšinis. O šita laida tai nuo pirmos klasės, tai buvo tik futbolas. Ir taip visi sėkmingai įsitraukė, kad ir po to nebuvo lankantys klubus, tai dabar jie visi klubus lankantys yra. Mes turime vieną val pertraukos, tai ta pertrauka jiems yra skirta tik paskui kamuolį bėgioti.“ (1 FG)*

*„Dabartinė tendencija – labai klubus (sporto) myli lankyti vaikai, ir tėvai tą skatina labai.“ (2 FG)*

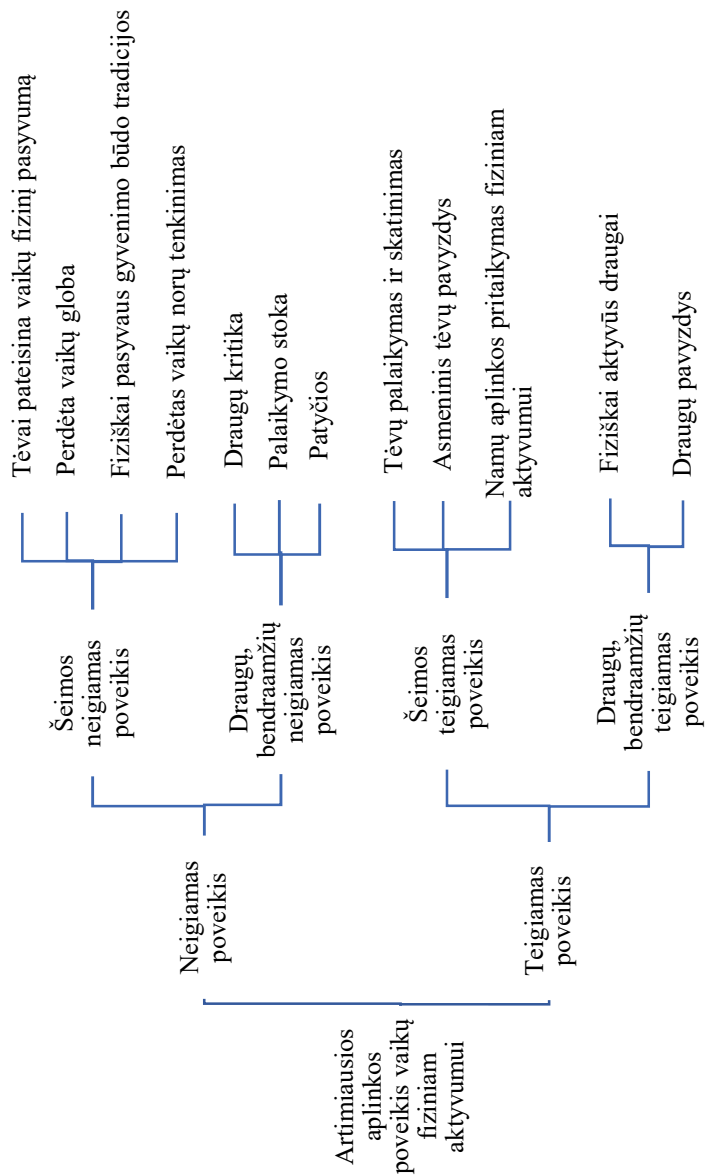
### 3.1.3. Pradinių klasių mokytojų įžvalgos apie artimosios aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui

Mokytojai dirba su vaikais iš įvairių šeimų. Vienose vaikai ugdomi gyventi fiziškai aktyviai, kitose jie mato pasyviojo gyvenimo būdo pavyzdžius, todėl nuo to, kokiaje šeimoje auga vaikas, gali priklausyti ir vaikų su fiziniu aktyvumu susiję įgūdžiai bei pačių vaikų požiūris į fizinį aktyvumą. O, mokytojų nuomone, tai taip pat svarbu, nes jiems tenka dirbti su skirtingo fizinio aktyvumo, skirtingų įgūdžių turinčiais vaikais. Be to, jiems tenka nuolat bendrauti su tėvais, išklausti skirtingas jų nuomones, požiūrius į fizinį aktyvumą, taip pat ir į tai, kaip jų vaikai turi būti ugdomi ir pan. Visa tai kelia mokytojams uždavinį, kaip ir kokiomis pedagoginėmis priemonėmis efektyviai ugdyti kiekvieno vaiko fizinį aktyvumą. Todėl mokytojų nuomonė apie šeimos įtaką vaikų fiziniam aktyvumui yra labai svarbi siekiant geriau suprasti galimybes ir apribojimus, su kuriais susiduria mokykla, siekdama skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Analizuojant duomenis buvo išskirti neigiami ir teigiami artimosios aplinkos veiksniai, susiję su vaikų fiziniu aktyvumu (10 pav.).

#### Neigiamas artimosios aplinkos poveikis vaikų fiziniam aktyvumui

Tyrimė dalyvavę mokytojai vieningai sutaria, kad šeima yra pamatinis veiksnys, formuojantis vaikų pasaulėžiūrą, vertybių sistemą, tarp jų ir požiūrį į fizinį aktyvumą bei su juo susijusius įpročius, tačiau neretai pastebimas neigiamas tėvų vaidmuo, mažinantis vaikų nusiteikimą ir fizinio aktyvumo motyvaciją. Mokytojai pastebi, kad *tėvai linkę pateisinti ir palaikyti vaikų nenorą būti fiziškai aktyviems*, pareigingai dalyvauti fizinio ugdymo pamokose, ne vienas linkęs *perdėtai saugoti ir globoti savo vaiką*. Toks tėvų elgesys, anot mokytojų, mažina vaikų norą būti fiziškai aktyviems, neskatina vaikų kelti ir siekti tikslų, ugdyti valią, ištvermę ir užsispyrimą ir pan. Vaikai išmoksta vengti, išsisukinėti, pateisinti nenorą daryti vienų ar kitų pratimų, dalyvauti fizinio ugdymo pamokose ir kitose veiklose. Tačiau mokytojai atkreipia dėmesį, kad glaudžiai bendradarbiaujant ir bendraujant su tėvais galima pasiekti teigiamo tėvų požiūrio pokyčio į vaiko fizinio aktyvumo reikšmę.

*„Prie to prisideda perdėtas tėvų saugojimas ir ištisiniai tie „kosėja, nedarys, gal gali nedaryti kūno kultūros“. Man iki šiol yra neaišku, iki kokios ribos vaikas turėtų nedaryti tos pamokos, ar jam tikrai kenkia ta pamoka, ar ji pablogina tą situaciją. Viena mergaitė, žinodama, kad penkta pamoka kūno kultūra, ji trečioje pamokoje kelia ranką ir sako „mokytoja, man atrodo man per penktą pamoką skaudės kelią“. Na, sakau, tai gerai, nedaryk. Ir tada uch, ir tada jau viskas gerai.“*  
(1 FG)



**10 pav.** Mokytojų nuomonė apie artimiausios aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui

*„O tėvų, kurių vaikai visur eina patys, daro viską patys, tėvai giria už tai, kad jie juda. Bet jei tik tėvai ieško priežasčių paguosti už tai, kad tau skauda, duok aš tave panešiu (perkeltine prasme).“ (1 FG)*

*„Jei šalia namo yra treniruoklių ir žaidimų aikštelė, tada ir matai – vienas tėvas neleidžia nieko daryti, kad neišsitemptų ar nenukristų, tai taip ir yra. Tos šeimos, kurios aktyviai sportuoja, leidžia karstyti laipynėse.“ (3 FG)*

Mokytojų nuomone, dar vienas svarbus veiksnys, galintis daryti neigiamą įtaką vaikų fiziniam aktyvumui – šeimoje **perduodamos su fiziniu aktyvumu susijusios tradicijos**. Jei šeimoje propaguojamas pasyvus laisvalaikio leidimo būdas – TV žiūrėjimas, leidžiama vaikams neribotai žaisti kompiuteriu, naršyti telefone, tėvai patys kartu neužsiima aktyviu laisvalaikiu su vaikais, tuomet ir vaikai mokykloje būna pasyvūs, nelinkę įsitraukti į žaidimus, daryti fizinių pratimų ir pan. Mokytojai taip pat dalijasi savo patirtimi, kai **tėvai per daug paklūsta vaikų norams**. Dažnai tėvai vaikų fizinį pasyvumą skatina tiesiog **atveždami ar parveždami** vaikus automobiliu į mokyklą ir namo.

*„Tėvai atveža vaikus iki pat mokyklos durų. Po pamokų pati esu girdėjusi, kaip mano klasėje vaikas skambina: „Mama, man jau baigiasi pamokos, atvažiuok parsivežti...“ Mama sako: „Nevažiuosiu, pareisi, oras geras.“ „Ne, atvažiuok, atvažiuok.“ Mama sako: „Nu gerai,“ – ir atvažiuoja.“ (1 FG)*

**Draugų nuomonė**, mokytojų teigimu, neretai yra tas veiksnys, kuris gali turėti įtakos vaikams užsiimti viena ar kita fizine veikla. Vaikai neretai susiduria ir jautriai reaguoja į bendraklasių, draugų kritiką, o palaikymo stoka ir patiriamos patyčios lemia netgi vaiko apsisprendimą mesti pradėtą kultivuoti sporto šaką.

*„Paauglystėj labai draugų nuomonė svarbi. Vienas tėvelis pasipasakojo, kad vaikas nuo darželio pradėjo lankyti pramoginius šokius. Ir dvylikos metų sulaukęs metė, nes klasėje buvo daugiau negu baisu lankyti pramoginius šokius. Ir dabar mes šeima nežinome, ką veikti savaitgaliais, nes buvo kaip tik savaitgalis – taip konkursas. Ir niekaip nepavyksta įkalbėti, nes tokių metų šokių lankyti negalima, nes draugai juokiasi.“ (2 FG)*

### **Teigiamas artimosios aplinkos poveikis vaikų fiziniam aktyvumui**

Kaip jau buvo minėta, **tėvų vaidmuo** labai reikšmingas veiksnys, motyvuojant vaikus būti fiziškai aktyvius. Jų **paskatinimas, palaikymas ir asmeninis pačių pavyzdys** ugdo pozityvų vaiko požiūrį į fizinį aktyvumą. Mokytojai pastebi, kad tokie vaikai fiziškai aktyvesni, labiau motyvuoti, orientuoti į tikslą, aktyviau įsitraukia į įvairias sporto programas, žaidimus ir pan.

*„Pastebėjau, kad galbūt dabar tėvų požiūris labai pasikeitė į fizinį aktyvumą. Į gerą. Nes seniau būdavo labai perdėta globa. <...> O dabar visi vaikai <...> lanko sporto mokyklas, nei vienas neturi prašymo atleisti nuo kūno kultūros. Pvz., plaukimą lanko, treniruotes lanko... ir tikrai tėvų požiūris labai stipriai pasikeitęs“.*  
(2 FG)

*„Jeigu tėvai dar paragina, tai jie tęsia toliau, bet jeigu jie yra neraginami, jie užmetė ir jie sako, čia pas mus ir sporto šakos ir t. t., o mokykloje tiek, kiek kūno kultūra, tik tiek, pats iš savęs jis niekur toliau nebeėjo. Nebent tėvai paragino, kad turi tęstinumą daryti ir toliau fizinį aktyvumą palaikyti. Tai čia tėvų vaidmuo labai ryškus, nes toliau mokykla to skatinimo jau nebedaro, kiek kūno kultūros pamokose priklauso, tiek jis atbūna, ir tuo baigiasi.“* (2 FG)

Namų aplinka neretai atspindi šeimos požiūrį į fizinį aktyvumą. **Namų aplinkos pritaikymas fiziniam aktyvumui**, kaip antai, skersinio prisitraukimams įrengimas, namų krepšinio aikštelės, laipynių pastatymas ir pan., mokytojų nuomone, rodo tėvų teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą bei skatina vaikų aktyvesnio gyvenimo būdo formavimąsi.

*„Jeigu namuose tėvai kambary pritaikę kažkokias erdves, tai vaikas turbūt jomis ir naudojami.“* (2 FG)

*„Žinau, kad vieno mokinio tėtis, sužinojęs, kad reikia pasiekti tam tikrus fizinius normatyvus, padarė sūnui skersinį ir taip skatino jį daryti prisitraukimus, sportuoti.“* (1 FG)

**Fiziškai aktyvūs draugai**, mokytojų nuomone, yra didelis motyvacinis akstinas vaikui užsiimti fiziškai aktyvia veikla. Vaikai mėgsta rungtyniauti, varžytis, stengiasi vienas kitą aplenkti, padaryti geriau nei draugas. Dažnai draugų įsitraukimas į kokią nors sporto šaką paskatina ir kitus ją susidomėti.

*„Arba pamato, kad draugas koks sportuoja, nu tada viskas, sportuos ir jis.“*  
(1 FG)

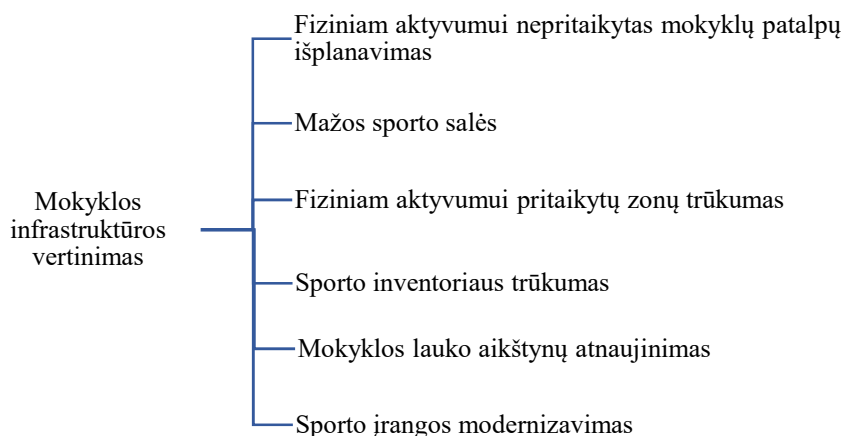
### **3.1.4. Pradinių klasių mokytojų išvalgos apie mokyklos aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui**

Tyrimo duomenų analizė atskleidė, kad veiksniai, sudarantys prielaidas vaikų fiziniam aktyvumui arba jas apribojantys, priklauso nuo:

- mokyklos infrastruktūros;
- fizinio aktyvumo formalaus ir neformalaus ugdymo proceso ypatumuose;
- tėvų ir mokytojų bendradarbiavimo;

- mokytojo asmenybės ir kompetencijos;
- fizinio aktyvumo kultūros ir mokyklos tradicijų.

**Mokyklos infrastruktūra** apima išorinės ir vidinės fizinės mokyklos aplinkos ir erdvių pritaikymą vaikų fiziniam aktyvumui, sporto inventoriaus įvairovę ir kokybę. Mokytojai sutinka, kad tinkama fizinė aplinka bei įranga sudaro sąlygas vaikų fiziniam aktyvumui tiek fizinio ugdymo pamokų metu, tiek ir padeda tikslingai ir judriau išnaudoti pertraukas. Taip pat tai yra labai svarbus mokytojo veiklos įrankis skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Buvo išsakyta keletas nuomonių, kad moderni ir įvairi fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra bei inventorių, įrengtos fiziniam aktyvumui pritaikytos zonos, kurias mokiniai gali išnaudoti per pertraukas, gali netgi persverti neigiamą šeimos įtaką fiziniam aktyvumui (11 pav.).



**11 pav.** Mokytojų nuomonė apie mokyklos infrastruktūrą, susijusią su vaikų fizinio aktyvumo skatinimu

Nors mokyklos po truputį atnauja įvairius infrastruktūros elementus, pvz., atnauja ir modernizuoja lauko stadionus, tačiau mokytojai išvelgia nemažai trūkumų. Pirmiausia akcentuojamas **fiziniam aktyvumui skatinti nepritaikytas mokyklos pastatų suplanavimas**, siauri koridoriai, didelėse mokyklose dėl gausaus mokinių skaičiaus koridorių neįmanoma išnaudoti laisviau judėti judresniems vaikams. Taigi, mokyklos viduje, skirtingai nuo egzistuojančių galimybių lauke, stokojama fizinio aktyvumo įvairovei pritaikytos aplinkos:

*„Pirmiausia tokiam pastate kaip šitas neturėtų būti mokyklos, nes man tai primena kalėjimo pastatą.“ (I FG)*

„Tai dabar čia jau būkim biedni, bet teisingai, kai išėini į mūsų koridorių – tuščia tuštutėlė. Ir jeigu žiema, jeigu lyja ir vaikai negali išeiti į lauką. Tai koks čia aktyvumas per pertraukas“. (1 FG)

Viena mokytoja pateikia pavyzdį iš Norvegijos mokyklų, kuriose lankėsi: „Tai turėtų būti erdvės, sudarytos kaip labirintai. Buvau Norvegijoje prieš kokius dešimt metų, mus ten vedė po mokyklas. Tai aš ten vaikščiojau išsižiojusi. Ten kiekvienas kampelis pritaikytas vaikui. Yra jam kur atsisėsti, jeigu jis nori, jam yra kur atsigulti, minkštos dangos, nu vienu žodžiu. Įsivaizduokit, kad jūs mažas septynių metų vaikas, jūs išėinate į ilgą koridorių, tuščią, tai kas tada.“ (1 FG)

Tyrimo dalyvių nuomone, pradinės mokyklos dažnai įsikūrusios darželių patalpose, kuriose **salės yra per mažos, o koridoriai per siauri, juose trūksta erdvės, nėra galimybių įkurti fiziniam aktyvumui pritaikytas zonas, dažnai trūksta inventoriaus**, jis greitai nusidėvi. Mokytojai prasitaria, kad tenka prašyti tėvų pagalbos atnaujinant inventorių, pvz., padėti įsigyti naujų kamuolių ir pan. Dažnai fiziniam aktyvumui skirtos zonos apsiriboja, pvz., stalo teniso, stalo futbolo žaidimų stalų informacinių technologijų galimybėmis.

„Labai būtų gerai, kad būtų per tas ilgąsias judriąsias pertraukas, bet nelabai turime galimybes, nes mokykla labai daug turi mokinių. Ir koridoriai siauri. Turime patirties, kai pamokas turėdavome ir koridoriuose vesti.“ (3 FG)

„Mano vizija būtų kokie batutai koridorių, arba kokie minkšti takai vaikščiojimo. Čia iš fantastikos, aš suprantu.“ (1 FG)

„Pasižiūriu per „Youtube“, ten sienelės visokios laipiojimo, tai galvoju, kad būtų nors dalelė tų įrengimų, kur vaikai galėtų kažką tai daryti.“ (1 FG)

Tačiau mokytojai atkreipia dėmesį, kad **mokinių yra mėgiamos ir tos kuklios fiziniam aktyvumui skatinti įrengtos zonos, kurios, žinoma, negali patenkinti visų mokinių norų ir galimybių**: jie ten leidžia laiką pertraukų metu, bendrauja, pajuda. Tačiau, kaip pastebi mokytojai, vien įrangos nepakanka, būtinas **mokytojo parodymas, pamokymas**, paskatinimas.

„Bet iš tikrųjų vestibulius pilnas, kur stalo tenisas yra. Aš tai prižiūriu. Nes jie žaidžia, jie tą tenisą lošia, žodžiu, visi ten dirba be perstojo, ten kaip sporto salė tas vestibulius.“ (1 FG)

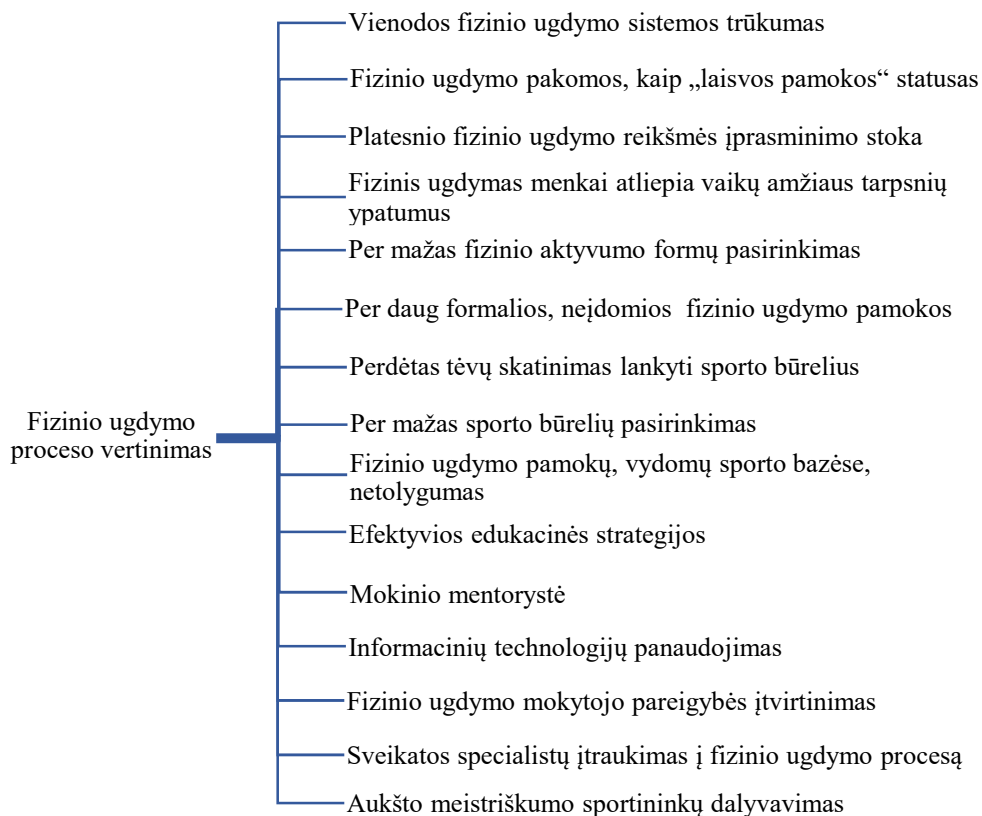
„Jau 7.20 ateina anksčiau, kad galėtų pažaisiti, nes po to ateina dičkiai.“ (1 FG)

„Prieš du metus tas stalo tenisas buvo ir tie stalai tušti buvo. <...> Kol nemokėjo žaisti gal <...> Pamokinau juos truputį, bet šiais metais nežinau kas nutiko, bet užimta viskas.“ (1 FG)

Mokytojai palankiai vertina *atnaujinamus mokyklų stadionus, modernizuojamą įrangą*. Ten, anot jų, tikrai geros galimybės vaikams lauke būti fiziškai aktyviems. Vaikai noriai jomis naudojasi.

„Kai šilta, yra stadionas. Tai žiūrėk, koridoriai tušti, visi sporto aikštėje.“  
(1 FG)

Tyrimo metu buvo diskutuota apie **fizinio ugdymo procesą**, jam kylančius iššūkius, siekiant lavinti vaikų fizinį aktyvumą (12 pav.).



12 pav. Mokytojų nuomonė apie vaikų fizinio ugdymo ypatumus

Kalbėdami apie **ugdymo proceso ypatumus**, mokytojai pirmiausia akcentavo tai, kad jiems *trūksta vienodos sistemos*, kokiomis fizinio pajėgumo ir ištvermės normomis vadovautis. Mokytojams nėra lengva sistemingai planuoti veiklas, kadangi neretai siekiama skirtingų tikslų. Kai kurie pažymėjo, jog vis dar egzistuoja senos ugdymo programos: „Pirmi metai dirbu pagal naują programą, tai aš dabar

*jau turiu kažkokių konkrečių... o iki dabar... tai vadovo tarybinių laikų kažkokia...“ (1 FG). Mokytojai taip pat pažymėjo, kad mokyklose nėra sąlygų įvykdyti programose iškeltų fizinio aktyvumo tikslų. Labiausiai tai susiję su nepakankama fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra, priemonių trūkumu. Tai apsunkina fizinio ugdymo procesą.*

*„Dabar mes mokomės šaudyklinį bėgimą ir normatyvai yra kokie – testavimas. Bet savo mokytojo knygoje aš randu visai kitoki. Šiaip tai taip neturėtų būti. Turėtų būti vieningai <...>. Tie kas leidžia programas, vadovėlius, jie turėtų susėsti ir padaryti vieningai <...>. Taip neturėtų būti, kad kiekviena mokykla nusistato pati. Turėtų būti mokslininkų pagrįsti, nustatyti reikalavimai.“ (1 FG)*

*„Šiaip iš tikrųjų labai programas prisitaikom pagal savo galimybes. Nes tai, kas yra programose, iš tikrųjų mes ne viską galime. Kad ir tie patys šuoliai, sakykim, į aukštį, į tolį... nu nėra, neturim nei galimybių, nei priemonių. Ir mes tada keičiam, tiesiog darom tai pagal galimybes, ką mes galim daryti. Yra tokių dalykų kur pradinėse yra neįmanoma daryti. Tai mes jas tiesiog persidarinėjam.“ (4 FG)*

Diskusijos metu vienas fizinio ugdymo mokytojas atkreipė dėmesį į tai, kad fizinio ugdymo pamokose mokinių **pasiekimai vertinami įskaitos forma**, kas, jo nuomone, mažina vaikų atsakomybę bei įsitraukimą į fizines veiklas, nesukuria tikslo, siekinio, už kurio pasiekimą jie būtų formaliai vertinami. Be to, tai mažina fizinio aktyvumo motyvaciją. Beje, kiti mokytojai taip pat pastebi, kad vaikai fizinio ugdymo **pamoką vertina kaip „laisvą pamoką“**, nesuteikdami jai deramos reikšmės.

*„Buvo labai gerai, kai anksčiau 11 klasėj buvo kūno kultūros įskaita. Yra keturios grupės ir pasirenki – ten bėgimo ar atsilenkimo buvo normatyvai. Lankstydavo pačios panos, ruošti reikėdavo. Šita tėvų iniciatyva, kad sunku tėvams, davė, davė ir nuėmė. Ir po to prasidėjo įskaitos, nu ir visai gerai. Ir buvau x rajone seniau, irgi padarė įskaitas, sako mokytojai – viskas, negaliu, visai žlunga. Nori padaryti, kad būtų pažymiai, jos šoka ir viskas, kad jokių pažymių nebūtų.“ (1 FG)*

Tai veda prie minties, kad **ugdymo procese trūksta platesnio fizinio aktyvumo įprasminimo**, fizinio aktyvumo svarbos ir naudingumo aiškinimo, įvairiapusiškesnių vaiko galimybių atskleidimo. Tačiau kai kurie mokytojai tokias iniciatyvas savo veikloje įvardijo:

*„Bet ten (Vokietijos pavyzdys) ne tik kūno kultūra, ten yra žmogotyra auginama. Vaikas yra užauginamas taip, kad jis žino, kad jeigu aš darau, tai aš darau savo sveikatai, savo organams ir savo tobulėjimui. Ir mūsų švietimo sistemoje šito nėra, nėra požiūrio, nėra brandinimo žmogaus, ir visko va taip, kad kur kaip*

yra. Ir galvoju, kad tai ir duoda nepastovumą, nestabilumą, netikrumą ir jisai yra toksai išdraskytas žmogus. Jis nežino savo potencialo, nei kodėl taip reikia daryti, jis nieko nežino išskyrus tai, kad reikia tą daryti.“ (2 FG)

Viena mokytoja išsakė nuomonę, kad Lietuvoje fizinio ugdymo procese per **menkai atsižvelgiama į vaiko amžiaus tarpsnio ypatumus**. Jos teigimu, „mes einam ir į tas, į ir kitas sporto šakas. Bet amžiaus tarpsnyje yra tam tikras braižas, kur vaikui įdomu ir jis padarys, ir jis padaro sėkmingai ir startas būna toliau, o Lietuvoje darome mišinį. Ir jam ir to, ir ano, ir trečio, jisai savęs neišjaučia, nesupranta, jis daro. Ir nėra tos vidinės būsenos.“ Mokytojai, išmanydami pradinį klasių mokinių amžiaus tarpsnio ypatumus, suvokia tai, kad tokio amžiaus vaikai ilgai neišlaiko dėmesio, jiems sunku nejudriai sėdėti vienoje vietoje. Todėl norėdami pagerinti kognityvinius procesus taiko **aktyvių pertraukėlių integravimą į dalykų pamokas**. Tai apskritai veikia teigiamai, vaikų yra mėgstamos, nors pasitaiko ir neišitraukiančių į jas mokinių, tada reikalingas aktyvesnis paskatinimas. Tačiau, mokytojų nuomone, pagrindinis dėmesys pamokų metu yra akademiniai pasiekimai.

„Dar pritaikėme tokią praktiką – integruotas pamokas su kitais dalykais, tai teko daryti su matematika, ir su lietuvių kalba, tai irgi toks pajvairinimas. Vaikams labai greitai nusibosta ta pati veikla.“ (3 FG)

„Standartizuoti testai, vis tiek turi mokėti. Nu kažkiek užsifiksuoja žaidžiant, bet ten parašyta „pažymėti, parašyti“. (1 FG)

„Judesio pertraukėles tikrai darom ir ne vien tik dėl to, kad norėtume, kad jie ką nors geriau mokėtų. Bet jeigu tu nepadarai tos pertraukėlės, pavargsta vaikai. Jiems būtinai reikia pakeisti padėtį.“ (1 FG)

Mokytojai pastebi, kad vaikai **lengviau įsitraukia į žaidimus, ypač komandinius**, kuriuose reikia, **varžytis**. Tačiau, viena vertus, laimėjimai juos motyvuoja, tačiau pralaimėjimą daugelis išgyvena sunkiau, jis juos demotyvuoja. Ir dėl šios priežasties mokytojui svarbu sudaryti sąlygas vaikui patirti sėkmę, kad jis įgytų pasitikėjimo savimi, išlaikytų susidomėjimą fiziniu aktyvumu. Mokytojų nuomone, vaikus taip pat labai motyvuoja galimybė pasirinkti tas **fizinio aktyvumo formas, kurios jiems patinka**.

„Aš tai manau, kaip ir visur, taip ir sporte reikia azarto <...> varžybos labai, sakykim, vaikam, tas kvadratas minimas, taip, ar ne, jei jie pagauna azartą, jie turi laimėt prieš kažką, kovot turi, tai tada, žinokit, šimtu procentų moka ar nemoka, bet žiauriai nori. Nuo to labai priklauso.“ (4 FG)

„Aš tokią, kaip pasakyt, tokią pamokos dalį esu įvedusi „sportuoju

*savarankiškai*“ – vaikai pasirenka tai, ką jie labiausiai mėgsta: ar kamuolius varyti, ar virvute, ar su lanku dirbti, ar poroje kamuolį varinėti, ar mėtyti, žodžiu, jie mėgsta tą pamokos dalį, kada jie gali rinktis sportinę veiklą.“ (4 FG)

Remiantis tyrimo duomenimis, mokytojai susiduria su tam tikrais iššūkiais vertindami vaikų fizinius pasiekimus. Jie supranta, kad ne visi turi vienodus fizinius duomenis ir galimybes įvykdyti normatyvus, todėl **neretai tenka vertinti ne (ne)pasiektą rezultatą, o dedamas pastangas**. Taip mokytojai stengiasi nenuvertinti mokinio, nesumažinti jo fizinio aktyvumo motyvacijos, išvengti bendraklasių patyčių, palaikyti tolesnius jo siekius.

„Tik man iškyla, kad nepažeminti, nei pasijuokti, kaip pamatuoti, kad neįžeisti, nes yra vaikai su fizinėm tam tikrom problemom. Tai čia mokytojams yra iššūkis.“ (3 FG)

„Aš vertinu vaikus pozityviai už pastangas. Yra tie normatyvai, bet daug iš jų net nepasiekia. Ir vertinti patenkinamai už tai, ko jis niekada nepasieks, jis niekada nenorės sportuoti.

Noriu paantrinti. Vertinam pasiekimus – vienam yra duotybė būti gimnastu, kitas niekada to nepasieks. Vertinam pastangas.“ (3 FG)

Tokios edukacinės strategijos, kaip **labiau patyrusio mokinio mentorystė**, kurią kai kurie mokytojai taiko per fizinio ugdymo pamokas, yra veiksminga priemonė motyvuojant fizinį aktyvumą:

„Ir visai kitaip yra, kai vaikas vaikui. Aš irgi tai naudoju, kad tas, kuris daugiau moka, parodytų kitam. Vaikui patinka, kad ne mokytojas mokina, o mokinys.“ (1 FG)

„Turiu pamokoj visada pavyzdį, kaip kamuoliuką mesti, kaip futbolo kamuolį varyti, kaip krepšinį.“ (1 FG)

**Informacinių technologijų panaudojimas fiziniam aktyvumui skatinti** vaikus ypač motyvuoja, leidžia pasijusti jiems šiuolaikiškiems. Šios technologijos taikomos vis plačiau, tačiau dar nepakankamai išnaudojamos moderniausios galimybės.

„Interaktyviai paleidžia šokį ir tu turi pataikyti... ar matematikos mokymas, pvz., pliusas ir turi pataikyti į skaičių (atsakymą) su kamuoliu.“ (1 FG)

„Oi, tai čia aišku, čia super. Jei tik valstybė duotų, tai mes už tai.“ (1 FG)

„Turime ilgąsias aktyviasias pertraukas. Vyks jogos pamokos, šokių. Jungiame per „Youtube“ vaikams pajudėti programas, kur pusiau šokis, pusiau pajudėjimas su muzika, rodo judesius ir jie atkartoja.“ (3 FG)

Vaikus labiau motyvuoja ir įtraukia **naujovės, šiuolaikinės fizinio aktyvumo formos** bei nauji ir profesionalūs, daug pasiekę treneriai, kurie tampa jų autoritetais.

Tokiu atveju įsitraukia net ir pasyvūs mokiniai.

*„Naujovė, naujas, nepažįstamas žmogus, autoritetas. Žiūrėkit, kaip būna, nauji būreliai pradžioj mokslo metų, tai visi eina, būna – sportuoti.“ (1 FG)*

*„Sportas turėtų būti šiuolaikiškas. Jie susirenka, bet kad, pvz., žaistų kvadratą, kaip kad mūsų laikais... tai vaikai kvadrato dabar nestoja.“ (1 FG)*

*„Modernizavimo reikia, kad būtų įdomiau, kad būtų kitokių, ekstremalių sporto šakų. Jos irgi yra saugios.“ (1 FG)*

*„Kad tu turi padaryti gerai ir kokybiškai, todėl, kad tai tavo sveikatai.“ (2 FG)*

Tyrime išryškėjo, kad neretai vaikai per fizinio ugdymo pamokas ir pertraukas turi **per mažai pasirinkimo galimybių**, mokykloje neranda savo poreikius atitinkančių fizinių veiklų, fizinio ugdymo pamokos formalizuotos, jos mažai sudomina ir įtraukia mokinius.

*„Šiandieniniams vaikams, kur namuose viską leidžia, pasirinkimų duoda, o mokykloje jie to neranda, ten nėra pasirinkimų, ten neleidžia. Mes namie duodam, o ten pagal vieną turi, ten neduoda pasirinkimo. Ta pati kūno kultūra. Kūno kultūra, galvoju, yra katorga vaikams. Todėl tėvai ir vežioja po tuos būrelius, kad jiems būtų geriau, kad galėtų save išreikšti.“ (2 FG)*

Mokytojai atskleidžia neformalaus fizinio ugdymo proceso problemas. Pirmiausia atkreipia dėmesį į **tėvų daromą spaudimą lankyti sporto būrelius**, nežiūrint į paties vaiko norus. Tai gali lemti mažesnę vaikų fizinio aktyvumo imotyvaciją, taip pat turėti neigiamos įtakos užsiėmimų būrelyje efektyvumui. Kita vertus, mokytojai atkreipia dėmesį, kad vaikų galimybės lankyti sporto būrelius yra labai susijusios su tėvų finansinėmis galimybėmis. Jų nuomone, **nemokamų sporto būrelių yra per mažai**, o mokami būreliai yra per brangūs lankyti juos vaikams iš nepasiturinčių šeimų.

*„Tokia nuomonė iš trenerio, kad tėvai nori, kad vaikai eitų, sportuotų. Paskui, kai tą vaiką atveža, labai sunku prikalbinti kažką daryti, jisai tik prastumia tą laiką ir jau laukia, kad va atvažiuos tuoj tėvas pasiims mane atgal.“ (2 FG)*

*„Pastebėjau, kad, sakykim, yra vaikai, kurie gyvena neturtingose šeimose, bet turi tikrai gerus fizinius duomenis ir tėveliai negali leisti. Sakykime, kai ateina treneriai, kai vyksta, pavadinkime, neformalaus ugdymo mugė, rudenį, kada eina treneriai ir renkasi vaikučius į įvairias komandas, į įvairias sportines veiklas. Yra tėvelių, kurie iš tikrųjų negali leisti arba turi ne vieną vaikutį ir kažkurį išskirti. Vaikas yra tarsi nubaudžiamas, pavadinkim taip, nes yra tėvai, kurie negali leisti į tą būrelį. Nes nemokamų iš tikrųjų yra labai nedaug.“ (3 FG)*

Tyrimė dalyvavo mokytojai, dirbantys mokykloje, neturinčioje sporto salės. Tačiau pedagogai kūrybingai rado sprendimą – mokykla, sutikus ir finansiškai parėmus tėvams, **perkėlė fizinio ugdymo pamokas į sporto bazių aplinkas**. Tai sudarė galimybę vaikams **išbandyti įvairias sporto šakas**, atrasti savo galimybes, ir galbūt toliau tęsti užsiėmimus profesionalaus sporto linkme.

*„Su tėvų pagalba gali daug sporto šakų išbandyti vaikai. Tai yra jų pagalba finansinė, ir tai yra, kiek patirtis mano, labai geras tėvų pastiprinimas. Bet vaikai gauna penkias sporto šakas ketverius metus. Ir jie tai išbando be savo klubų. Šitoje mokykloje su tėvų pagalba jie praeina penkias sporto šakas – gimnastiką, plaukimą, čiuožimą, tenisą... važiuoja.“ (2 FG)*

*„Tai dėl to, kad mokykla neturi sporto salės, tai gavosi tas minusas kaip privalumas. Tada tėvų dėka, nes tėvai susimoka, būna, kad savivaldybė antrokams plaukimą finansuoja, bet salės neturėjimas mums gaunasi kaip privalumas.“ (2 FG)*

Manoma, kad **sporto bazių aplinkoje vedamos fizinio ugdymo pamokos** yra profesionalesnės, geriau aprūpintos inventoriu, dirbama su mažesniu mokinių skaičiumi.

*„Pirmiausia sportinis inventorių, įrengta vieta irgi daug ką lemia.“ (2 FG)*

*„Pvz., plaukimo antroj klasėj būna du treneriai. Kartais klasę skelia pusiau. Tai yra labai didelis privalumas. Kur trisdešimt vaikų, o kur mažiau.“ (2 FG)*

*„Tenisas taip pat į dvi grupes, čiuožimas. Žodžiu, vaikus pasidalina, jie gauna geriau informacijos daugiau.“ (2 FG)*

Tyrimo dalyviai taip pat atkreipia dėmesį, kad vaikų fizinis rengimas vykdamas **fizinio ugdymo pamokas sporto bazių aplinkose** (už mokyklos ribų) **gali būti netolygus ir gal net neefektyvus**. Jų nuomone, **treneriai stokoja motyvacijos dirbti su visais vaikais**, tarp kurių yra dalis nemotyvuotų, tačiau tokios situacijos priverstų mokinius lankyti užsiėmimus. Treneriai iš dalies nesijaučia atsakingi už jų pasiekimus, nevertina progreso, todėl mokytojams sunku įvertinti to mokinio pasiekimus.

*„Paskui buvo pasakyta tokia mintis, kodėl man (treneriui) stengtis, kodėl aš turiu įtikinėti, kad tau reikia sportuoti. Atvažiavo, pinigų susimokėjo, aš kiek galėjau pamokinau ir viskas, tu išėjai, iki tokio lygio dabar einama.“ (2 FG)*

*„O būreliai yra pramoga <...>, yra tėvų požiūris dabar vaikus kišti į būrelius. Juos kišti į būrelius, nes yra prestižas, užimtumas. O vaikų fizinis parengimas yra silpnas, jie nueina į būrelį, iš tų būrelių moka pinigų, reikia pažiūrėti, kas juos vertina, kiek vaikų papuola, kad juos užima kažką tai. Dabar mes, mokytojai, jų nevertinam. Kad į tenisą veda, jie muša, jie atlieka, rezultatas – žaidimas yra. Tu*

*matai gal vieną ar du, kurie pajęgtų, tau niekas nepasako, kas yra. Tokia bendra masė mokytojai. <..> Bet nėra to, mes nematome to fizinio parengimo. <...> Tai tas fizinis pasirengimas yra toks išpūstas burbulas, nes dabar labai patogu nuvežti ir daryti, ir ten pusė vaikų pašoka arba nepašoka.“ (2 FG)*

***Fizinio ugdymo mokytojo ar trenerio pareigybės įtvirtinimas** pradinio ugdymo etape vertinamas nevienareikšmiškai. Didžioji dauguma tyrime dalyvavusių mokytojų pritartę šiam pokyčiui. Pagrindiniai argumentai susiję su tuo, kad fizinio ugdymo mokytojas ar treneris turi specifinių žinių, neretai patys yra buvę sportininkai, kas tarsi sudarytų prielaidas efektyvesniam fizinio ugdymo procesui ir fizinio ugdymo pamokai. Tai, anot dalies mokytojų, padės taisyklingai ugdyti vaikų fizinės galias, išvengti traumų ir pan. Tačiau buvo išsakytos nuomonės, kad pradinių klasių vaikams, ypač pirmaisiais, antraisiais metais, mokytojų kaita gali kelti papildomą stresą, „vaikai labai prieraišūs ir tokia kaita labai juos traumuoja“. (3 FG)*

*„Ir trenerio žinios, pvz., daryti tempimo pratimus po treniruotės. Nu kitą kartą tarsi ir žinom, bet nepadarom. O profesionalo akimis, jie visai kitaip visa tai veda. Mes visko daug ir paviršiumi, o jie mažai ir giliau žino.“ (2 FG)*

*„Bet aš kūno kultūros net ir savo mokiniams nemėgstu. Man nepatinka taisyklės, aš nesu kūno kultūros mokytoja ir nenoriu ja būti. Tai man net dabar nepatinka, aš kitaip darau kūno kultūrą. Vadinu viena, o darau kita. Man nepatinka žaisti kvadratą. Jie gali jį žaisti, bet aš pasirenku kitaip ir juos įtraukiu. Kūno kultūros programą turi dėstyti kūno kultūros mokytojas, treneris, kuris tikrai supranta, jo stichija taip daryti. Nes fizinio ugdymo programa labai gera yra.“ (2 FG)*

*„Ir būtent pradinukui svarbus vienas mokytojas, o ne ta didžiulė jų kaita. Geriau mums, pradinukams, pasikonsultuoti su specialistu, negu daugybė specialistų ateitų dėstyti skirtingus dalykus tam mažam vaikeliui. Jie labai sunkia pripranta prie tos kaitos.<...>Ateina muzikos, ateina anglų, ateina tikybos ir lieka matematika, lietuvių kalba, labai didele kaita. Vaikui tai nėra gerai.“ (3 FG)*

Tyrimo dalyviai išsakė nuomonę, kad **sveikatos specialistų įtraukimas** į fizinio aktyvumo skatinimo procesus aiškiai susijęs su padidėjusia mokinių fizinio aktyvumo motyvacija. Sveikatos specialistų veikla mokyklose susijusi su vaikų sveikatos gerinimo iniciatyvomis: organizuojami informaciniai, fizinio aktyvumo renginiai mokykloje, judriosios pertraukos labai teigiamai vertinami mokytojų.

*„Būdavo judriosios pertraukos kartais, kur visus kviečia į vestibulį ar tai mankštą padaryti. Organizuoja sveikatos specialistė, aktyvi labai. Mes jaučiam, kad*

*ji tokia yra ir kad dirba savo darbą. “ (1 FG)*

***Aukšto meistriškumo sportininkų, sporto autoritetų vizitai mokyklose, jų vedami užsiėmimai,*** anot tyrimo dalyvių, sulaukia didelio vaikų susidomėjimo. Taip jie supažindinami su viena ar kita sporto šaka, susidomi ja ir noriai išbando ją. Tačiau mokytojai pažymėjo ir trumpalaikę mokinių fizinio aktyvumo motyvaciją, kuri dažniausiai susijusi su naujomis, neišbandytomis ar populiariomis fizinio aktyvumo formomis mokykloje. Motyvacijos kritimas siejamas su pastovumu ir vėliau būtinomis įdėti pastangomis rezultatams pasiekti, ko šiandienos vaikams ir trūksta.

*„Aš sutikčiau, kad visi Lietuvos sportininkai turėtų prievolę atvykti į mokyklas ir skatintų savo pavyzdžiu. “ (1 FG)*

*„Savo jeigu žymių turime koki, tai jei pasirodo, tai vaikai ateina, labai tuo domisi. “ (1 FG)*

*„Aš atsimenu, atvažiuoja tokie treneriai ir visus 70 pradinukų surenka į sporto salę ir veda visiems kažkokią pamoką tokią – karate, tai labai smagūs užsiėmimai. <...> Tokiu atveju įsitraukia visi. “ (1 FG)*

*„Naujovė, naujas, nepažįstamas žmogus, autoritetas. “ (1 FG)*

Tyrimo dalyviai svarstė, kad siekiant formuoti teigiamas visuomenės nuostatas fizinio aktyvumo atžvilgiu, neabejotinai reikšmingas populiarinant fizinį aktyvumą yra **masinių informavimo priemonių vaidmuo**. Per televiziją rodomos, reklamuojamos ir remiamos sporto šakos tampa populiarios tarp vaikų ir jaunimo. Ypač paveikios įvairių sportininkų sėkmės istorijos ir laimėjimai.

*„Meilutytę rodyti pradėjo – iš karto daug vaikų pradėjo lankyti baseiną. “ (2 FG)*

*„Arba projektai šokių, ir iš karto į šokius nori ir suaugę, ir vaikai. “ (2 FG)*

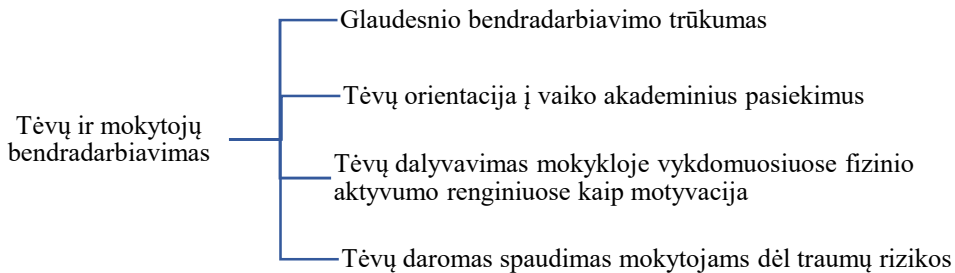
*„Arba futbolo federacija reklamuoja. “ (2 FG)*

Nežiūrint į išsakytus neformalaus ugdymo trenerių darbo su vaikais trūkumus, buvo akcentuoti ir **teigiami trenerių veiklos aspektai**. Mokytojai akcentavo ne tik vaikų fizinių galių vystymą treniruočių metu, bet ir **visuminio asmenybės ugdymo funkciją**, kuri, kai kurių mokytojų nuomone, yra sėkmingai trenerių atliekama ir pastebima, ir vaikų pokyčiai yra tikrai pozityvūs.

*„Prieš metus ar du labai sustiprėjo futbolo federacija. Ir ji visas pastangas deda į tą darbą, ir grįžta vaikai iš treniruočių, tai dabar iš vaikų pastebiu, kad treneriai kompetenciją turi tokią stiprią, ir ugdymas jų yra visuminis, netgi ir kultūros klausimu, žaidyminių situacijų sprendimu teigiamu. <...> Tie susirinkimai vaikų po pamokų, per pertraukas, labai greitai atgarsį turime. Kokia kultūra iš ten,*

*tuoj pat jinai atšiuoliuoja ir į pertraukas tarp vaikų žaidimo, bendravime. Tai dabar labai pastebėjau tokią gerą tendenciją – kultūrą, pagarbų elgesį ir taisyklių laikymąsi žaidimų metu.“ (2 FG)*

Siekiant efektyviai skatinti vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, ypač svarbus yra **mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas**. Tačiau tyrimas atskleidė tiek bendradarbiavimo problemas, tiek ir galimybes, kurias suteikia aktyvesnis tėvų dalyvavimas vaiko mokykliniame gyvenime (13 pav.).



**13 pav.** Mokytojų nuomonė apie tėvų ir mokytojų bendradarbiavimą, skatinant vaikų fizinį aktyvumą

Mokytojai dažnai ***pasigenda glaudesnio tėvų bendradarbiavimo ir supratimo***. Jie išsakė nuomonę, kad tėvai praktiškai nelabai domisi dėstomuoju dalyku – fiziniu ugdymu. Jie taip pat pastebi, jog tėvai nesiekia bendro tikslo, neskatina vaikų fizinio aktyvumo, mokykloje nepalaikomas ir netęsiamas iš šeimos perimtos fizinio aktyvumo tradicijos. Savo vaikų fiziniu aktyvumu domisi tie tėvai, kurie patys yra fiziškai aktyvūs arba dirba srityje, susijusioje su fiziniu aktyvumu ar sveikatinimu. Taip pat mokytojai pastebi, kad vis tik tėvų požiūriuose ***dominuoja orientacija į gerus vaikų akademinius pasiekimus***, o fizinis ugdymas traktuojamas kaip papildoma veikla.

*„Šokti, mėgstant judėti pėsčiomis, į fizinį aktyvumą tenka įtraukti ir tėvelius. Jeigu vaikus uždegsi, yra geros sąlygos, tai vaikai noriai sportuoja. Ir jeigu yra tėvų ir mokytojų susitarimas, kad fizinis yra toks pat svarbus dalykas kaip matematika ar kitas dalykas.“ (3 FG)*

**Tėvų dalyvavimas mokyklos organizuojamuose fizinio aktyvumo renginiuose**, pasak mokytojų, yra labai reikšmingas veiksnys skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Vaikai labai džiaugiasi ir didžiuojasi savo tėvais, kai turi galimybę kartu su jais

dalyvauti įvairiose sporto varžybose, renginiuose, išvykose. Tai taip pat prisideda prie vaikų aktyvumo, pasitikėjimo, saugumo kūrimo, tėvų palaikymo jutimo.

*„Bet, sakyčiau, vaikui matyti savo tėvą šalia sportuojantį, tai ohoho kokios nosytės užsiritusios – čia mano tėvelis, aš su juo galiu, aš su juo bėgau, čia, žinokit, aš tai sakyčiau skatinti jeigu tėvus, tai čia yra patys geriausi būdai kartu su tėvais.“ (4 FG)*

Išryškėjo požiūris, kad mokykla ir mokytojai turi labai **ribotas galimybes** skatinti vaikų fizinį aktyvumą, jei **tėvai patys nepalaiko vaiko** fizinio aktyvumo. Tačiau mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas ir bendravimas gali būti tas raktas, kuris padėtų suprasti vaikų poreikius ir galimybes, individualizuoti fizinį ugdymą.

*„Bet dabar įsivaizduokit mamą, kuri neleido. Leidimą eiti į baseiną davė, bet ateina į baseiną su guminėmis tom tapkutėmis, bet į patį baseiną reikia įlipti basam. Tai ji man pareiškė, kad jis grįžo basas baseino kraštu. Tai po to buvo pasiūlyta, kad yra spec. tapkės, su kuriomis gali plaukti. Tai po to ji suveikė pažymą iš medikų ir daugiau tas vaikas neplaukė. <...> viskas, nieko nepadarėm, ir tas vaikas daugiau neplaukė. Pažyma ant pažymos buvo ir ....“ (1 FG)*

Mokytojai pastebi, kad bendravimas yra pagrindinis instrumentas, norint padėti tėvams, kurie neskatina savo vaikų fizinio aktyvumo, suprasti fizinio aktyvumo naudą ir padėti jiems atrasti būdus, kaip palaikyti ir skatinti savo vaikų fizinį aktyvumą. Jie taip pat pastebi, kad su mokytojais aktyviau bendradarbiauja ir į mokyklos organizuojamas fizinio aktyvumo veiklas įsitraukia fiziškai aktyvūs tėvai.

*„Noriu pridurti, toksai yra projektas „Tėvai – lyderiai“, ir tėvai veda dalis pamokų, veda ir fizinio ugdymo pamokas ir tai vaikams yra irgi labai puikus ir geras pavyzdys.“ (4 FG)*

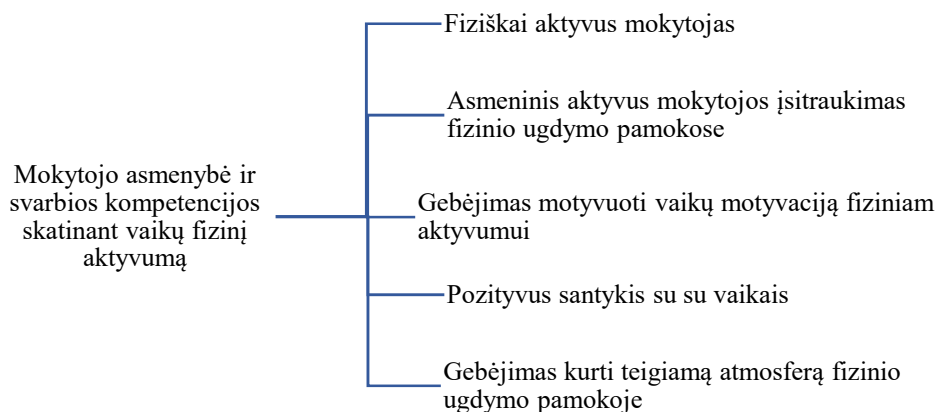
*„Lygiai taip pat pavyzdys yra, kai mes darom rudens arba pavasario šventes su tėvais, kur būna dažniausiai sportinio to pavyzdžio lygmenio, kur tėveliai patys ir estafetės galvoja, patys galvoja užduoteles, tai vėl tas suaktyvina vaikus.“ (4 FG)*

Mokytojai išreiškė nuogastavimus, kad didelę dalį pedagogų nuo aktyvesnio mokinių įtraukimo į fizinį aktyvumą stabdo baimė susilaukti **tėvų priekaištų**, susijusių su traumų ir susižeidimų rizika.

*„Kartais aš bijau ką nors daryti dėl to, kad į priekį apgalvoju, kad aš iš tėvų galiu gauti priekaištų, ir tai mane stabdo. Ir tai liečia ne vien tik kūno kultūrą, bet ir ją.“ (1 FG)*

Mokytojas yra centrinė figūra fizinio aktyvumo skatinimo procese. Norint užtikrinti, kad vaiko fizinio aktyvumo skatinimas būtų efektyvesnis, išryškėjo, jog

labai svarbi mokytojo asmenybė ir jo kompetencijos, jo paties fizinis aktyvumas, gebėjimas vaikus motyvuoti, suprasti ir skatinti (14 pav.).



**14 pav.** Mokytojų nuomonė apie mokytojo asmenybę ir svarbias jo kompetencijas, skatinant vaikų fizinį aktyvumą

**Fiziškai aktyvus mokytojas** yra labai stiprus vaikų fizinio aktyvumo veiksnys. Mokytojai pastebi, kad vaikams labai svarbus paties **mokytojo dalyvavimas fizinio ugdymo pamokose**. Jiems mokytojas yra autoritetas ir pavyzdys, todėl jie kopijuoja mokytojo elgesį. Taigi daugelis mokytojų, suprasdami to svarbą, stengiasi būti pasirengę fizinio ugdymo pamokai, kartu daro pratimus, įsitraukia į žaidimus, žinoma, kiek tai leidžia, anot mokytojų, amžius ir sveikata.

*„Šiaip mėgstamiausias sportas yra gimnastika ir plaukimas, prie šito užaugus, lankau du kartus į savaitę jogą, namuose padarau mankštą. Tai vaikai žino ir su jais per pertraukas padarom kokį pusiausvyros pratimą ar medį. Vaikai pastebi tai.“ (2 FG)*

*„Vaikai labai nori, kad mokytojas dalyvautų. Jei jau žaidi kvadratą ir būna nelyginis skaičius, tai jie kviečia ir būna labai patenkinti, pas ką mokytojas komandoje.“ (2 FG)*

*„Turime uždegti juos savo pavyzdžiu. Ypač jei vaikas leidžia neaktyviai laisvalaikį, tai mokykloje tenka ties tuo padirbėti. <...> Bet jiems labai patinka, kada drauge ar estafetes atlieki, ar kažkokį žaidimą drauge žaidi.“ (3 FG)*

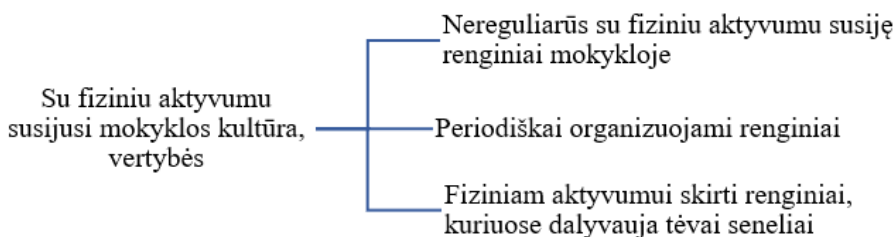
Pasak tyrimo dalyvių, svarbus mokytojo **gebėjimas – skatinti vaikų fizinio aktyvumo motyvaciją**. Sudominimas, palaikymas, parama, geranoriškumas veikia

drąsinančiai. Pradinių klasių vaikai priklauso tam amžiaus tarpsniui, kai mokytojas yra autoritetas, tad *pozityvus santykis su vaiku* yra ypač svarbus padedant vaikui išplėsti savo galimybių ribas, išbandyti kažką naujo ir nežinomo, siekti tikslo ir išlaikyti susidomėjimą fizine veikla. Mokytojai pastebi, kad vaikui bijant daryti vieną ar kitą pratimą, jam nepasisekus, nepasitikint savimi, labai svarbu nekritikuoti vaiko, nesumenkinti, neakcentuoti nesėkmės, nes tokiu atveju vaikai užsidaro, išsigąsta ir praranda norą dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose. Mokytojai, taikydami paramos, skatinimo, palaikymo strategijas, sulaukia didesnio vaikų susidomėjimo ir dalyvavimo fizinio aktyvumo veiklose. Kitas labai svarbus aspektas – mokytojo kuriama *pozityvi atmosfera fizinio ugdymo pamokoje*, kai bendraklasiai mokomi palaikyti ir skatinti sunkiau pratimą atliekantį ar fiziškai silpnesnį savo draugą. Mokytojai pastebi, kai bendraklasiai patys sukuria palaikančią aplinką, išvengia patyčių ir sugeba tenkinti komandos, o ne individualius poreikius. Tokiose situacijose vaikai nusiteikia pozityviai, nebijo išbandymų ir tampa fiziškai aktyvesni.

*„Pas mane klasėje yra keli, kur leidžia nebėgti vaikams, nes jie pavargsta, arba truputį ne toks kaip visi, tinginukas, tai yra. Bet mokytoja taip moka įtikinti, kad jie bėga, nori nenori, lėtai, jie gali eiti.“ (2 FG)*

*„Tai ir padedam, prie sienelės ateini ir prilaikai, sakykim berniukams padedi prisitraukt ir pats pakeli, palaikai. <...> Ir visa klasė šaukia, palaiko, paploja, skanduoja, skatina... kad tik padarytų ta linkmę. Na, o kitą pamoką jau drąsiau – užlipa tuos kelis skersinius, perlipa. Nu nedrąsu, bet po truputį, po truputį... Manau, kad viso to, kiekvienos tokios naujos veiklos – mažiau pažįstamos ar rečiau pasitaikančios – veikia baimė, kad neatliksiu arba atliksiu negerai. Tada gal šaipysis draugai gal ir mokytojai. Visko gi būna, visi mes žmonės ir visokių yra.“ (3 FG)*

Tyrimas atskleidė, kad mokyklos puoselėjamos **fizinio aktyvumo tradicijos ir vertybės** gali stipriai prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo (15 pav.).



**15 pav.** Mokytojų nuomonė apie mokyklos fizinio aktyvumo skatinimo kultūrą ir tradicijas

Mokykloje organizuojami įvairūs su fiziniu aktyvumu susiję renginiai, taip pat **bendri su tėvais ar seneliais renginiai**. Tačiau tiriamieji pastebi, kad į tokius mokyklos organizuojamus renginius ateina dažniausiai tų vaikų tėvai, kurie palaiko ir skatina jų fizinį aktyvumą. Visgi vaikams labai svarbus yra bendras jų ir tėvų dalyvavimas mokyklos renginiuose. Nors kai kurie renginiai yra **tradiciniai**, tačiau apskritai mokytojai pastebi fizinio aktyvumo skatinimo **renginių epizodiškumą**, jie labiau priklauso nuo mokytojų ar specialistų iniciatyvos, įgyvendinamų projektų ir pan.

*„Bet, kaip sakot, pakankamai epizodiškai. Tradicinių turim tokių renginių, kurie sportiniai, tai kad pasakytumėm, kad jie vyksta kiekvieną dieną, tai tikrai ne.“ (1 FG)*

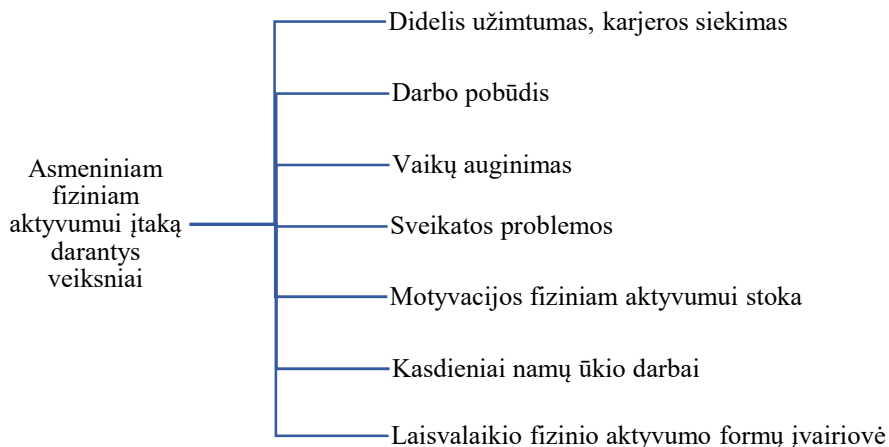
*„Kur jau visos mokyklos ar pradinukų sportiniai renginiai – estafetės, varžybos, yra tokių tradicinių renginių.“ (1 FG)*

### **3.2. Tėvų požiūris į pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą ir jo skatinimą mokyklos aplinkoje**

Šioje dalyje pristatomi tėvų apklausos rezultatai. Tėvai yra viena iš svarbiausių vaiko ugdytojų grupių, tiek kalbant apie šeimą kaip pirminį socializacijos institutą, tiek kaip mokyklos bendruomenės dalį bei švietimo paslaugų vartotoją, turintį įtakos priimant sprendimus, susijusius su vaiko ugdymo procesu. Todėl tėvų požiūris ir vertinimai yra labai svarbūs siekiant suprasti vaikų fizinio aktyvumo motyvaciją, šeimos aplinkos vaidmenį formuojant fiziškai aktyvią vaiko gyvenseną, taip pat vertinant mokykloje vykstantį vaikų fizinio aktyvumo ugdymą, jo galimybes ir patiriamus iššūkius. Šio tyrimo etapo duomenų pagrindą sudaro 5 grupinių interviu rezultatai. Analizuojant tėvų grupinių diskusijų duomenis, pradžioje bendrai aptarsime, kaip tėvai vertina savo fizinį aktyvumą ir jam darančias įtaką priežastis, vaikų fizinio aktyvumo situaciją, artimosios aplinkos veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui. Vėliau bus analizuojami tokie vaikų fizinį aktyvumą veikiantys mokyklos aplinkos veiksniai kaip infrastruktūra, fizinio ugdymo proceso organizavimo ir kokybės problemos, pedagogų asmenybė ir kompetencija, mokytojų ir tėvų bendradarbiavimo iššūkiai, sociokultūrinė mokyklos aplinka. Taip pat bus pateikiamos tėvų įžvalgos apie švietimo politikos, susijusios su vaikų fizinio aktyvumo skatinimu, problemos.

### 3.2.1. Pradinių klasių mokinių tėvų išvalgos apie asmeninį fizinį aktyvumą

Interviu pradžioje tėvai pasisakė apie savo fizinį aktyvumą, jo reikšmę, taip pat apie tai, kas skatina ir slopina jų pačių fizinį aktyvumą (16 pav.).



**16 pav.** Tėvų nuomonė apie asmeniniam fiziniam aktyvumui įtaką darančius veiksniai

Tyrimas atskleidė, kad tėvai savo fizinį aktyvumą vertina skirtingai. Vieni gyvena pakankamai aktyvų gyvenimo būdą, kiti save laiko fiziškai neaktyviais arba per mažai aktyviais. Tai sieja su per *dideliu profesiniu užimtumu ir karjeros siekimu, sėdimu darbo pobūdžiu, mažų vaikų auginimu, sveikatos sutrikimais*. Tėvai, kurie save vertina kaip fiziškai neaktyvius, pažymi, kad jaučia *motyvacijos trūkumą* arba „šiaip nemėgsta būti fiziškai aktyvūs“. (4 FG). Tačiau tėvai pastebi, kad laikui bėgant vis labiau jaučia fizinio aktyvumo trūkumą, nes dažniau susiduria bei patiria per mažo fizinio aktyvumo pasekmes sveikatai – jaučia, kad turi sveikatos problemų, yra ne tokie fiziškai ištvermingi, prasčiau jaučiasi, organizmas pasižymi vis mažesnėmis funkcinėmis galimybėmis.

„Aš tris vaikus turiu, du va: trečiokas ir ketvirtokas, vienai dabar yra du metukai dabar, tai va tuos du metus pastaruosius fizinis aktyvumas yra tik tai va toks labiau pasivaikstant lėtai lauke, o prieš tai ir bėgiojau, ir šokau linijinius šokių, ir su lazdom vaikščiojau, nu žodžiu aktyvesnė buvau tuo metu, kol dar nebuvo gimęs dukra.“ (2 FG)

„Fizinis aktyvumas svarbus ir būtinas, nes, sakykim, kuo toliau su amžium,

*tuo jaučiu, taip sakant, didesnę, kaip čia pasakyt, trūkumą tos sportinės fizinės veiklos, nes jau lipant į ketvirtą aukštą uždūstu normalioj būklėj. “ (4 FG)*

*„Mano darbas nėra susijęs su fiziniu aktyvumu. Tai iš tikrųjų daugiau viskas pas mane yra pasyviai, dėl to labai liūdna, bet nežinau, ar aš nerandu laiko, neturiu motyvacijos, sunku pasakyti. “ (4 FG)*

Tyrimas atskleidė, kad bendras tėvų fizinis aktyvumas yra palaikomas įvairiomis formomis. Profesinės veiklos specifiška yra tas veiksnys, kuris gali tiek slopinti, tiek skatinti fizinį aktyvumą. Tyrimo dalyviai pažymėjo, kad fizinis aktyvumas labai *susijęs su jų darbo funkcijų atlikimu* ir per darbo dieną jie nemažai juda.

*„Aktyvumo netrūksta, nes dirbu per du darbus ir ratai, namai, ir visur bėgte. “ (2 FG)*

*„Dirbu greitojoj dispečere, o klinikoje būna, kad per 12 val. 14 tūkst. žingsnių nueinu. “ (2 FG)*

Tėvai kaip vieną iš fizinio aktyvumo formų nurodo judėjimą dirbant *namų ūkio darbus*. Nemažai tyrimo dalyvių gyvena rajone, nuosavuose namuose ir pažymi, kad nemažai dirba prižiūradami teritoriją ir ūkį, tvarko namų aplinką, grėbia lapus, prižiūri gyvūnus, tvarko namus ir pan.

*„Nuosavame name gyvenu, tai netrūksta. Dar auginam šešis šunis, nu tai to veiksmo visur – ir šunys, ir vaikai, ir namai. “ (2 FG)*

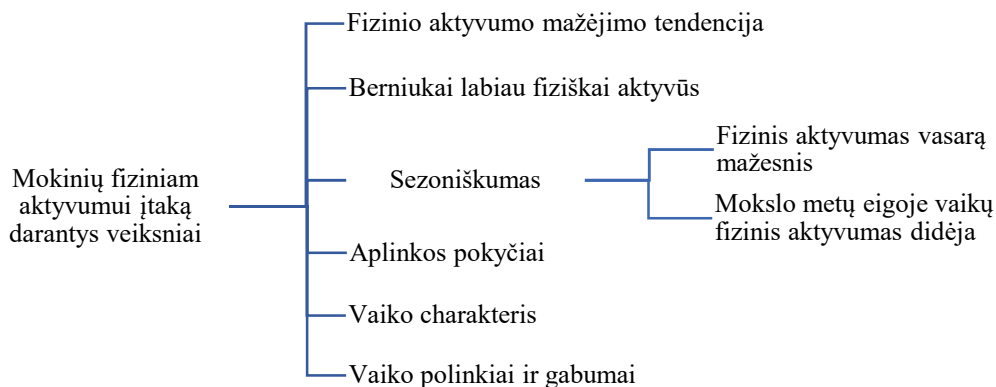
*„Bet šiaip darbas prie namo ir šiaip dviračiais vasarą šiek tiek daugiau. Žiemą, aišku, mažiau. “ (4 FG)*

Fizinis aktyvumas siejamas su *įvairiomis laisvalaikio fizinės veiklos formomis* – pasivaikščiojimais, grybavimu, kelionėmis, šunų vedžiojimu ir pan. Žinoma, šios laisvalaikio formos labiau prieinamos gyvenantiems rajone ar kaime, kur šalia yra miškai, gamta, vandens telkiniai ir pan. Be to, pažymi, kad toks laisvalaikis, kartu ir fizinis aktyvumas, yra susiję su sezoniškumu – vaikai fiziškai aktyvesni vasaros laikotarpiu.

*„Jeigu vasarą, tai mes dar daugiau į žygius, su dviračiais, mes nebėgiojam, daugiau gal vaikštom, bet šiaip mes kultivuojam sportą. “ (2 FG)*

### 3.2.2. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie vaikų fizinį aktyvumą

Tėvai diskusijų metu pasisakė ne tik apie asmeninį, bet taip pat ir apie vaikų fizinį aktyvumą (17 pav.).



17 pav. Tėvų nuomonė apie veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui

Tėvai pastebi, kad kol vaikai maži, jie daug judresni, *vėliau tai keičiasi*. Pagrindinis lūžis įvyksta paauglystėje. Tuomet gerokai sumažėja jų domėjimasis fizine veikla, iš pozityvaus į neigiamą keičiasi bendravimo su tėvais pobūdis, vaikai tampa jautresni draugų nuomonei, nesėkmėms, išitraukia į virtualų bendravimą, žaidimus ir pan.

*„Mano mažylis anksčiau mėgo bėgioti, eidavo į sporto sales, buvo labiau judrus, tačiau paauglystės laikotarpiu su juo neina susikalbėti, sėdi prie kompiuterio, niekuo nebesidomi.“ (1 FG)*

*„Aš, kaip pastebiu, kad mažoji yra aktyvesnė už didžiąją, o didžiajai sumažėjo fizinis aktyvumas su amžiumi. Kai buvo mažesnė buvo aktyvesnė. Ir pasivaikščiojimai, eidavo, o šiai dienai jos nedomina pasivaikščiojimai.“ (3 FG)*

Tėvai, ypač auginantys abiejų lyčių vaikus, pastebi, jog *berniukai yra paprastai judresni už mergaites*. Jie labiau domisi komandinėmis sporto šakomis, lanko būrelius, o mergaitės – pasyvesnės, linkusios į kitas fizinio aktyvumo formas, kaip antai šokius:

*„Dukra jei ne būrelis mokykloje šokių, tai turbūt gulėtų namie ir miegotų, nes labai mėgsta pamiegoti. Tai jei ne būrelis, daug lanko šokius, daugiau nieko visiškai. Net neišvežu iš namų, kad eitų pasivaikščioti.“ (2 FG)*

*„Aš irgi turiu miegančią gražuolę, miega ir miega. Irgi sakau, einam kur nors, fizinis aktyvumas tikrai nulis, visiškai nėra.“ (2 FG)*

Tėvai taip pat pastebi, kad vaikų fizinis aktyvumas priklauso nuo *sezoniškumo*. Paprastai vasaras vaikai leidžia pasyviau, tačiau per mokslo metus aktyviau įsitraukia į fiziškai aktyvias veiklas, grįžta į sporto būrelius, sporto klubus, fizinio ugdymo pamokas mokyklose ir t. t. Tėvai pastebi, kad vaikų fiziniam aktyvumui įtakos turi ir aplinkos pasikeitimas, t. y., **vaikams nuvykus iš miesto į kaimą**, jie tarsi atgyja, tampa daug aktyvesni, noriai leidžia laiką lauke, žaisdami aktyvius žaidimus.

*„Nuo 4 metų iki maždaug 7 metų abudu intensyviai lankė futbolą, dabar intensyviai, ganėtinai, lanko badmintoną. Bet tai yra tik mokslo metų eigoj. Vasarą jie yra pasyviškesni, patys turi stumti išeiti į lauką, treniruotis, kažką daryti, nes nori tik su plaisteišon žaisti. Bet šiaip galvoju, kad pakankamai. Jei mokslo metų eigoje tai jie pakankamai daug.“ (4 FG)*

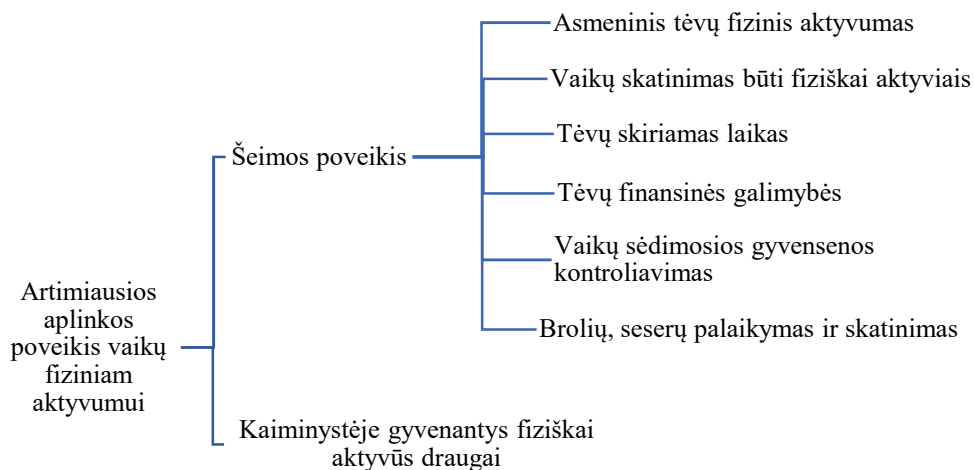
*„Užtenka tik nuvažiuoti į kaimą – jis laksto, nori būti.“ (4 FG)*

Svarstydami, nuo ko priklauso vaikų FA, diskusijų metu dažniausiai dauguma pritardavo, kad svarbiausias tai lemiantis veiksnys – šeimos aplinka. Tačiau tėvai taip pat pastebėjo, jog tėvų dedamos pastangos skatinti vaiką būti fiziškai aktyvų kartais yra bevaisės. Kartais net ir skatinamas bei motyvuojamas išbandyti įvairius sporto būrelius vaikas fizinio aktyvumo nepamėgsta. Tėvai sutinka, jog ne viskas tik nuo tėvų ar aplinkos priklauso, nes vaikai labai skirtingi. **Neretai vaiko charakteris, polinkiai, gabumai** nukreipti ne fizinio aktyvumo, o kita linkme.

*„Kas liečia sakykime jos klasiokus ir šiaip bendraamžius vaikus tai pastebiu, kad kokie 50 ant 50 procentų vaikai yra sportiški arba ne. Ir visiškai nežinau nuo ko čia priklauso, nuo charakterio vaiko, nuo šeimos, nuo aplinkos, nuo pavyzdžio, kurį mato vaikai nuo mažens. Bet iš esmės, net nežinau, nu vaikai yra nevienodi, vieni meniški, kiti sportiški ir dar kažkokie. Ir labai sunku pasakyti, kodėl maniškei nepatinka sportuoti, nepatinka jai nei dviračiai.“ (4 FG).*

### **3.2.3. Pradinių klasių mokinių tėvų išvalgos apie artimosios aplinkos įtaką vaikų fiziniam aktyvumui**

Jau buvo minėta, kad šeima, tėvų nuomone, yra labai svarbi skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Todėl tyrimo metu tėvai buvo skatinami detaliau pasisakyti ir diskutuoti apie artimiausios aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui. Diskusijų metu tėvų pasisakymuose išryškėjo tokie artimosios aplinkos veiksniai kaip asmeninis tėvų fizinis aktyvumas, šeimos narių palaikymas, skatinimas, dėmesys ir bendras su vaikais fizinis aktyvumas, materialinė padėtis, sėdimosios gyvensenos veiksmų kontroliavimas, taip pat draugų vaidmuo (18 pav.).



**18 pav.** Tėvų nuomonė apie artimosios aplinkos veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui

Tiriamieji sutinka, kad šeimoje puoselėjamos fizinio aktyvumo tradicijos yra vienas iš svarbiausių vaikų fizinį aktyvumą skatinančių veiksnių. **Asmeninis tėvų fizinis aktyvumas** turi didelį poveikį skatinant vaikų susidomėjimą fiziniu aktyvumu. Vaikai, matydami, kaip mankštinas ar fiziškai aktyviai leidžia laiką tėvai, pvz., važinėja dviračiu, bėgioja, eina pasivaikščioti, dažnai patys pradeda dalyvauti fizinėje veikloje su tėvais kartu, jiems toks gyvenimo būdas tampa norma. Todėl visų šeimos narių palaikymas, skatinimas, dėmesys ir dalyvavimas fiziškai aktyviose veiklose kartu tik sustiprina vaikų motyvą būti fiziškai aktyviems.

*„Jiems to suaugusio, artimo žmogaus buvimas šalia yra labai reikalingas. Dar toks amžius, kad reikalingas. Reikalingas tas ryšys, jiems reikia ne tik sau žinoti, kad pasiekė kažką, bet ir mama turi žinoti, ir tėtis, ir dar senelis.“ (1 FG)*

*„Jeigu nebus postūmio, tai prie kompo ir mobiliako būtų prasėdėję ir visą tą paauglystės laikotarpį.“ (2 FG)*

*„Aš pati tai stengiuosi, ir išeinam apsivaikščioti kartu, tai pabėgioti stadione, tai ant treniruoklių. Tai bandau tuo savo asmeniniu pavyzdžiu, ir kiekvienais metais bėgimas tam Kauno maratone, sakėm dabar pavasarį po penkis kilometrus bandysime bėgti.“ (1 FG)*

Tėvai atkreipia dėmesį į tai, kad labai svarbu ne tik asmeninis fizinis aktyvumas bei vaikų palaikymas, bet ir **skiriamas tėvų laikas**, pvz., nuvežant bei parvežant į

treniruotę (iš treniruotės), **finansinės sąnaudos, lydėjimas į varžybas** ir pan.

*„Kad fizinis aktyvumas tiek, kiek gauna vaikai mokykloje, kaimo mokykloje, įskaitant ir būrelius – yra nepakankamas. Jei tėvai kažkaip neprisidėtų savo galimybėmis, tiek finansinėmis, tiek laiko sąnaudų, kažkaip tą vaiką nuvežt ir tą laiką prabūt, kol jis sportuoja, – tai manau iš to nieko neišeitų. Vien noro, kad mano vaikas sportuotų, – negana.“ (4 FG)*

*„O šiaip, tai taip, viskas priklauso nuo tėvų, aišku, vaiko valia, ką rinktis sportuoti, bet tėvai didžiąją dalį daro, didelę įtaką, ir tas nuvežimas daugeliu atveju ir paėmimas, ir į varžybas lydėjimas, na aktyvumas tas vaiko labai priklauso nuo tėvų – turbūt labiausiai.“ (4 FG)*

Tyrimo dalyviai atkreipia dėmesį, kad šiandieniniame gyvenime vaikų laisvalaikis yra pasikeitęs – jie daug laiko praleidžia prie kompiuterio, planšečių, telefonų, įsitraukia į virtualius žaidimus ir socialinius tinklus. Tokios yra modernios dabarties realijos, todėl tėvai pastebi, kad yra reikalingas **sėdimąją gyvenimą skatinančių stimulų kontroliavimas**. Įdomu, kad neretai tenka vaikus netgi versti būti fiziškai aktyvius, pvz., skatinti eiti į lauką. Tėvai, norėdami užtikrinti vaikų fizinį aktyvumą, „veda“ su vaikais derybas, kuria įvairias taisykles, taiko apdovanojimų arba bausmių metodus. Tačiau kai kurie tėvai atkreipia dėmesį, kad jiems būtų lengviau kontroliuoti vaikų fizinį aktyvumą, jeigu jie patys „daugiau žinotų apie fizinio aktyvumo normas.“ (5 FG)

*„Mes gyvename kaime, name, mano vaikai į lauką nenori eiti, jeigu mes nestumtumėm, jie ir nenorėtų. <...> Mes ir pagąsdinti, ir medaliais tais pašvytuoti, kad va, nu nori nenori, tai tikrai dėl to. <...> Nes va jau „pleisteišenai“ ir žaidimai tie rankiniai visokie, tiek telefonai ir internetai, kompiuteriai – jie mirksta ir aktyvumas dingsta jiems. Visą aktyvumą iš tikrųjų užmuša, bent jau mano asmeniškai vaikams. Ir visokias turim taisykles – eisi pažaisti valandą, dvi valandas palakstyt, pažaist badmintoną ar dar kažką, tada galėsi tą valandą pažaist. Tik tokiu būdu mes išprašom į lauką. Jeigu ne tas, tai taip ir drybsotų namie.“ (4 FG)*

*„Tenka riboti laiką prie kompiuterio, jei taip natūraliai paleistum, tai kažin kas vyktų ten. Yra ir tos priklausomybės kažkiek, bet dabartiniais laikais – tai dabartinis dirgiklis, visi telefonai, kompiuteriai.“ (3 FG)*

**Nepakankama šeimos materialinė padėtis**, tyrimo dalyvių nuomone, mažina vaikų galimybes dalyvauti sporto būreliuose, lankyti klubus ar užsiimti patinkančia sporto šaka, kuri reikalauja nemažai šeimos materialinių resursų, todėl jie turi nemažai lūkesčių iš valstybės ir mokyklos sudarant pasirinkimo įvairovę ir didinant

nemokamų sportinių užsiėmimų prieinamumą ekonomiškai pažeidžiamoms šeimoms.

*„Motyvuoti tu gali kiek nori, jeigu ten vis tiek viskas kainuoja, ne visi tėvai viską gali leisti. Ar eiti į baseiną, ar eiti dar kažkur. Tu gali motyvuoti, kiek nori, kol mokykla ar švietimo sistema tų sąlygų nesuteiks, tas ir liks tik motyvavimu...“ (3 FG)*

Interviu metu išryškėjo, kad tėvai labai **daug lūkesčių užtikrinant pakankamą vaikų fizinį aktyvumą sieja su mokykla**. Be to, sutinka, kad pagrindiniai vaikų fizinio aktyvumo periodai per dieną ar savaitę susiję su mokyklos teikiamomis galimybėmis – fizinio ugdymo pamoka, organizuotomis fizinio aktyvumo formomis (sporto būreliais, renginiais, žaidimais, mankštomis ir pan.), aktyvumu per pertraukas. Laisvalaikio metu vaikų fizinis aktyvumas labai priklauso nuo šeimos aplinkos ir čia tėvai prisiima atsakomybę, kad dalis jų per mažai deda pastangų skatindami vaikus būti fiziškai aktyvius.

*„Ir jam (sūnui – aut. past.) patinka sportuoti ir, na, jeigu neturėtų tos veiklos nišos tokios aktyvios, šiuo atveju – krepšinis, tai to fizinio aktyvumo tikrai trūktų. Nes vėlgi, kaip ir pašnekovės, va keletą girdėjau mamų, kad reikia kartu su jais eiti. Jie nori to dėmesio, kad kartu su jais važiuotum dviračiu, kartu vaikščiotum, arba reiktų priminti, kad reikia išeiti va į lauką, truputėlį pabėgioti, pažaisti, palakstyti. Tai nežinau, džiaugiuosi, kad iš tikrųjų yra sportinė užklasinė veikla.“ (5 FG)*

Kitas svarbus veiksnys, susijęs su vaikų fiziniu aktyvumu, – **brolių ir seserų vaidmuo**. Neretai vaikai vienoje šeimoje kartais būna labai skirtingi lyginant jų fizinį aktyvumą. Vienas – labiau linkęs būti fiziškai aktyvus, domisi įvairiomis sporto šakomis, kitas – sėslesnis, linkęs daugiau laiko skirti mokslams, o ne sportui. Kartais brolis ar sesuo gali ne tik paskatinti ar palaikyti, tačiau net tarpusavyje konkuruoti, kuris yra fiziškai aktyvesnis ar stipresnis.

*„Brolio įtaka broliui gal kol mažesni. Nu pas mane du berniukai, vienas sportuojantis aktyviau, kito ištvermė mažesnė, bet jis lenkia kur nors kitur brolių. Tai kažkokia konkurencija gal ir yra.“ (1 FG)*

**Kaimynystėje gyvenantys fiziškai aktyvūs bendraamžiai** sukuria sąlygas vaikams dalyvauti bendrose fizinėse veiklose, daro įtaką teigiamam požiūriui į fizinį aktyvumą, taip pat skatina vaikus išbandyti save vienose ar kitose sporto šakose. *„Kadangi yra aplinkui draugų panašaus amžiaus, tai kai geras oras, tikrai išeina ir į stadioną, ir futbolą pažaisti susirenka. Aš gana patenkintas.“ (3 FG)*. Tėvai taip pat pastebi, kad **kaimynystėje nesant bendraamžių vaikų**, vaikai labiau linkę laisvalaikį leisti namuose arba siekdami aktyvesnio tėvų dalyvavimo fizinio aktyvumo veiklose.

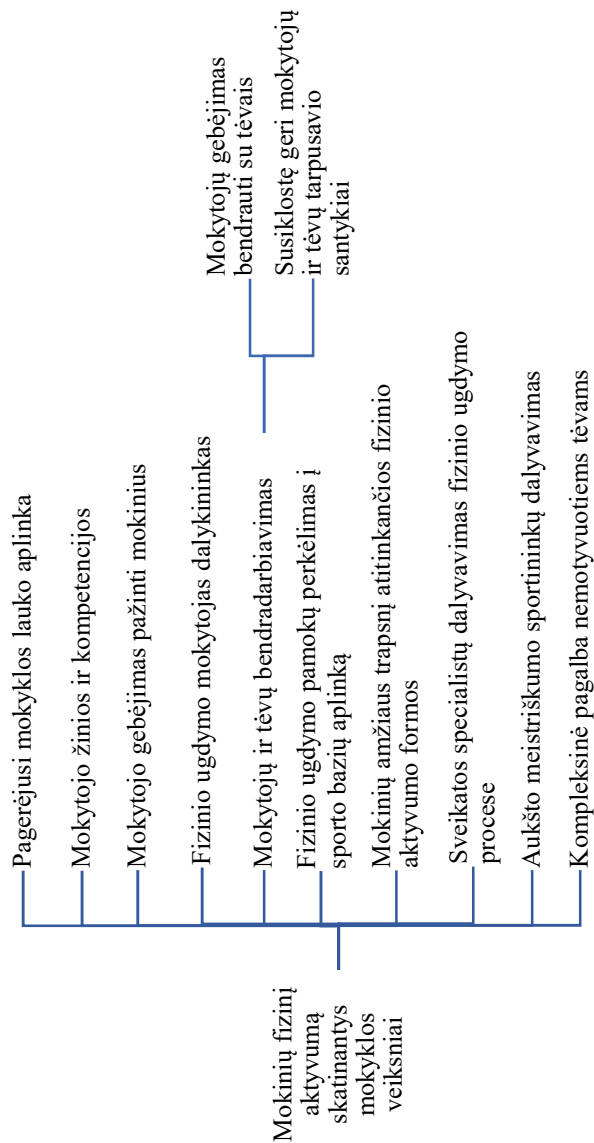
*„Galėtų daugiau, per mažai. Kadangi dabar nebėra kiemo draugų, mažiau, mes gyvenam nuosavų namų kvartale ir šalia nėra vaikų to amžiaus kategorijos, tai kiemo žaidimai išeina tiek, kiek išeina savam kieme arba su tėvais namie.“ (3 FG)*

### **3.2.4. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie mokyklos aplinkos poveikį vaikų fiziniam aktyvumui**

Tėvų, kaip vienos iš pagrindinių mokyklos bendruomenės grupių, įžvalgos apie mokyklos veiklą leidžia geriau suprasti mokyklos taikomų priemonių, skatinant vaikų fizinį aktyvumą, veiksmingumą, identifikuoti problemines mokyklos veiklos sritis ir ieškoti būdų joms gerinti. Šiame skyriuje bus pateiktos diskusijų metu išryškėjusios ir apibendrintos tėvų įžvalgos ir vertinimai apie tai, kokie mokyklos aplinkos veiksniai padeda skatinti vaikų fizinį aktyvumą, o kurie atvirkščiai – gali neigiamai veikti vaikų fizinį aktyvumą. Aptariamos tokios vaikų fiziniam aktyvumui reikšmingos veiksnių grupės kaip mokyklos infrastruktūra, taikomi edukaciniai vaikų fizinio aktyvumo skatinimo metodai, fizinio ugdymo proceso organizavimo ir jo kokybės problemos, mokytojo asmenybė ir profesionalumas, neformalaus ugdymo problemos, mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas.

#### **3.2.4.1. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą skatinantys mokyklos aplinkos veiksniai**

Tyrimas atskleidė šiuos, tėvų nuomone, svarbius vaikų fizinį aktyvumą skatinančius mokyklos aplinkos veiksnius (19 pav.)



**19 pav.** Tėvų nuomonė apie vaikų fizinį aktyvumą skatinančius mokyklos aplinkos veiksniai

Tėvai pastebi, kad mokyklos lauko *infrastruktūra* pastebimai pagerėjo. Mokyklos investuoja į aikštynų tvarkymą, naują lauko įrangą. Lauke yra geresnės sąlygos fizinio ugdymo pamokoms vesti ir galbūt yra kokybiškesnės. „*Kai atvažiuoji pasiimti vaikų, jie nesėdi, visi kažką veikia. Tos aikštelės patvarkytos dabar. Anksčiau buvo vienas didelis purvynas, ir antras didelis purvynas.*“ (3 FG)

**Mokytojo asmenybė** turi didelę įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, jų susidomėjimui fizine veikla, tam tikromis jos formoms. Tėvų manymu, mokytojas turi perteikti ne tik žinias, mokyti teisingai atlikti pratimus ar tinkamų žaidimo strategijų, bet svarbiausia – gebėti atrasti kelią į vaiko vidų, pamatyti jo gabumus ir padėti jiems atsiskleisti.

„*Bet nuo mokytojo vis tiek viskas priklauso <...>, svarbiausia mokytojui mokėti bendrauti su vaiku, nes ne kiekvienas vaikas atėjęs atsivers. Vien mokytojo motyvacijos neužtenka, jis turi rasti nišą, kaip įeiti pas jį. Ir ne kiekvienas tai gali padaryti, ir nesvarbu, koks vaiko amžius.*“ (1 FG)

„*Bet aš pradinių klasių mokytojai pasakiau, kad pas mus tokios ir tokios problemos, bet nieko neribojau. Jis pats nežinojo, kad jam kažko negalima, sakau kiek gali, tiek ir darai. Jeigu ką, pasakyk mokytojui. Ir dabar tinklinį žaidžia, futbolą žaidžia. Bet visa tai padarė mokytojas, jis atvėrė jį, atrado tą gyslelę, kur jis gali, tu Lukai gali.*“ (1 FG)

Tėvai diskutavo apie tai, kad teigiamas pokytis mokykloje būtų **fizinio ugdymo mokytojas dalykininkas**. Jų nuomone, fizinio ugdymo mokytojas, kaip specialistas, užtikrintų įdomesnes, efektyvesnes fizinio ugdymo pamokas ir tinkamą vaikų fizinį ugdymą. Be to, tėvai atkreipia dėmesį, kad kito pedagogo dalyvavimas ugdymo procese labiau motyvuotų vaikus, keltų susidomėjimą.

„*Ir iš tikrųjų daug įdomiau, kada kitas mokytojas, nes per dieną tą mokytoją mato daugiau ir turbūt įdomiau, kitas žmogus, kitas veidas.*“ (4 FG)

Šiandien vis daugiau kalbama apie tai, kokia reikšminga vaikų ugdymo(si) procesui yra tėvų ir mokytojų partnerystė. O šio tarpusavio ryšio svarbą pirmiausia pagrindžia bendras tikslas – vaiko mokymosi sėkmė, kuri aktuali tiek pedagogams, tiek tėvams. **Mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas** sudaro sąlygas geriau suprasti vaikų poreikius ir galimybes, individualizuoti fizinį ugdymą, suprasti fizinio aktyvumo naudą ir siekti fizinio aktyvumo tęstinumo ir balanso esant vaikui mokykloje ir už jos ribų. Pasak tėvų, ar bendravimas bus sėkmingas, labai priklauso nuo **mokytojo gebėjimo bendrauti ir susiklosčiusių tarpusavio santykių** – kuo jie pozityvesni, tuo labiau tėvai linkę bendradarbiauti.

Diskusijose dalyvavę tėvai, kurių vaikai lanko mokyklas, neturinčias sporto salės, pasidalijo patirtimi, kaip ši problema gali būti išspręsta. Būtent tokią mokyklą lankančių vaikų tėvai kartu su mokytojais sutarė, kad būtų galima fizinio ugdymo pamokas perkelti į profesionalaus sporto bazių aplinką. Taigi, sutariant mokytojui ir tėvams, kokių sporto šakų užsiėmimais galima pakeisti fizinio ugdymo pamokas, sporto salių trūkumas paverčiamas privalumu. Diskusijos metu tėvai praktiškai vieningai pritarė, kad **fizinio ugdymo pamokų perkėlimas į sporto bazių aplinkas** yra galimybė vaikams išbandyti įvairias sporto šakas, pažinti save ir savo galimybes, o naujas (ne mokyklos aplinkos) mokytojas-treneris neretai vaikams tampa pavyzdžiu, didesniu autoritetu, gebančiu motyvuoti ir įtraukti.

*„Čia yra supermokykla, dėl to, kad jiems leidžia pabandyti ir karate, ir baseiną, ir tenisą, bus gimnastika, gal per keturis metus dar kažką surasim.“ (2 FG)*

**Įvairiapusiškesnės, atitinkančios vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus fizinio aktyvumo formos**, tėvų nuomone, yra vienas iš labai svarbių veiksnių, siekiant stiprinti vaikų fizinio aktyvumo motyvaciją. Tėvai mano, kad **komandiniai žaidimai**, konkurencija, azartas yra tai, kas susiję su fizinio aktyvumo patrauklumu, kas labiau vaikus įtraukia. Kartu tėvai atkreipia dėmesį, kad komandiniai žaidimai, ugdydami fizines ypatybes, atlieka dar vieną funkciją – jie ugdo kolektyviškumą, bendros atsakomybės už rezultatą suvokimą:

*„Bent jau pradinių klasių lygyje, estafetės yra tai, dėl ko jie ten iš proto eina, nori užsiimti, lenktyniauti, ir tada užduotys būna įvairios, ne viena, ne kvadratas, ne bėgti tiesiog. Man tai atrodo, kad šioje amžiaus grupėje tai esminis, sudominantis dalykas, traukiantis ir visapusiškas labai. Ir tas varžymasis, laimi-nelaimi, jis būna, bet tikrai skatina judėti.“ (2 FG)*

*„Į tas kūno kultūros pamokas galima žiūrėti ne tik kaip į sportavimą. <...> Dabar didžioji dauguma vaikų daugiau individualybės. Aš darau, aš einu, aš einu į gimnastiką, aš padarau tą. O per fizinio pamokas <...> yra kvadratas, yra tie tokie komandiniai žaidimai, estafetiniai žaidimai, kur kiekvienas yra atsakingas už savo komandas. Aš noriu pasakyti, tai tas fizinis aktyvumas irgi gali būti kaip ir vaiko psichologijos ugdymas. <...> Ir kad ne vienas esi atsakingas už tą savo komandos rezultatą. <...> Jungiant žaidimus, galima net kelis iš karto zuikius nušauti.“ (5 FG)*

Iš tėvų diskusijų išryškėjo, kad tėvai labai palankiai vertintų **sveikatos specialistų dalyvavimą vaikų fizinio ugdymo procese**. Tėvų nuomone, tai leistų tikslingiau organizuoti vaikų fizinį ugdymą, anksčiau ir tikslingiau taikyti prevencinę funkciją – pastebėti ankstyvus vaikų sveikatos sutrikimus ir fiziniu

aktyvumu nuosekliai ir tikslingai juos spręsti.

*„Šiaip tai mes baigėm B. Brazdžiono daugiafunkcij centrą. Puikiai dirbo ten specialistai, vos ne kineziterapeutai, su vaikais. Buvo viskas nuo trijų metų – ir kamuoliai, ir visokios priemonės, ir pėdučių netaisyklingą formą nustatinėti ir atstatinėti, po to pradėjo sportuoti. Buvo veikla, ir jeigu į tai investuoja mokyklos vadovas ir būna dar kokios sveikatinimo dienos, kad galėtų ateiti kineziterapeutas, pasižiūrėti, kokia laikysena yra, kas paskatintų pasitemti, tai ir tėvams patiktų, jie tai įvertintų, toks sveiko vaiko ugdymas, visiems būtų nauda. Ir vaikams būtų gerai, nes po to prižiūri ar neprižiūri, ta laikysena vis tiek išsikreipia nuo ilgo sėdėjimo.“ (2 FG)*

Tėvai taip pat pastebi, kad specialistai reikšmingai prisidėtų ir sprendžiant situaciją, kai tėvai nepalaiko vaiko fizinio aktyvumo. Tuomet, anot tyrimo dalyvių, jau yra reikalinga **kompleksinė pagalba**, kada turi įsitraukti ir kiti mokykloje dirbantys specialistai – „socialinė darbuotoja, yra ir medicinos seselė ir, man atrodo, psichologai mokyklose. Tuomet tai yra komandinis darbas. Tuomet pasikvietus tėtį, jei tikrai tai yra tik tėvų problema, kad vaikas nenugriūtų, neduok Dieve, susimuša, tai tada reikia kalbėti su tėvais, nes dar po penkių metų tas vaikas grius, nes nepakankamai bus išsivystę jo raumenys. Jam prasidės plaučių uždegimai, nes jo bus per silpni raumenys. Jis užsisėdėjęs, jis neturi fizinio aktyvumo. Tai va, čia į tai turėtų, manau, įsijungti visa šita mokyklos brigada, kuri ir yra skirta va tokiems atvejams spręsti.“ (5 FG)

Kita veiksminga priemonė, skatinanti vaikų fizinį aktyvumą, tėvų požiūriu, galėtų būti **aukšto meistriškumo sportininkų, trenerių vizitai** į mokyklą. Jų nuomone, vaikams svarbūs autoritetai, o aukštų sportinių pasiekimų turintys sportininkai būtent tokie gali būti. Be to, atitinkamos sporto šakos treneriai gali prisidėti atskleidžiant vaikų fizinius gabumus ir tinkamumą tam tikrai sporto šakai.

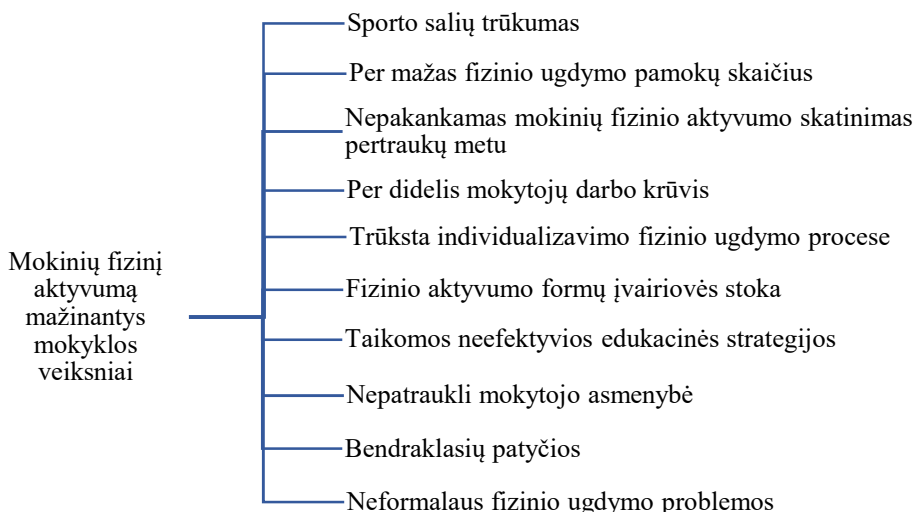
*„Gal galėtų atvykti kažkokios sporto šakos vadovas ar tikras treneris atvažiuotų, ir tas toksai... man tas pavyzdys... aš labai džiaugiuosi tuo, kaip mes turim.“ (3 FG)*

*„Aš atsimenu, atvažiuodavo kiekvienos sporto šakos atstovas, su „fizruku“ atsistoja ir: „šitas ištvermingas, šitas lankstus. kitas tą...“, iš karto mane už pakarpos į dviračius nusivedė, viskas, važiuosi ir viskas.“ (3 FG)*

*„Jis atvažiuoja ir įvertina, kokius gebėjimus vaikas turi, kam linkęs. Jis vaiko duomenis pasiima, atseit turėtų jam sektis toj sporto šakoj. Ir juos tada verbuoja, pasakoja, atėik, pabandyk.“ (3 FG)*

### 3.2.4.2. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą mažinantys mokyklos aplinkos veiksniai

Diskusijos su tėvais atskleidė, jų nuomone, tuos veiksnius, kurie mokykloje neigiamai veikia vaikų fizinį aktyvumą (20 pav.).



**20 pav.** Tėvų nuomonė apie vaikų fizinį aktyvumą mažinančius mokyklos aplinkos veiksnius

Tėvai atkreipia dėmesį į *sporto salių trūkumą*. Nors vienos mokyklos, neturėdamos sporto salės apskritai, geba rasti sprendimą, kaip jau buvo minėta ankstesniame skyrelyje, tačiau didelėse mokyklose sporto salė dažniausiai yra tik viena. Dėl per didelio vaikų skaičiaus ir užimtumo ji negali būti pakankamai išnaudojama sudarant kiek įmanoma geresnes sąlygas organizuoti fizinio ugdymo procesą.

„Pvz., licėjuje yra didžiulė mokyklą nuo pirmos iki dvyliktos klasės, turi ir didelę sporto salę, ir didžiulį vidinį kiemą, kur stadionų yra ne viena, bet esmė, kad pradinukų į sporto salę niekas neįleidžia, nes jie trukdo vyresniems mokiniams, yra per didelis skaičius mokinių. Ir kai jau reikia grįžti į salę sportuoti dėl prasto oro, tai jie aktų salėje, ar eidavo pasivaikščioti.“ (2 FG)

Susirūpinę tėvai atkreipia dėmesį, kad *fizinio ugdymo pamokų skaičius yra per mažas*, o praktika *sujungti tam skirtas savaitines valandas į vieną* užsiėmimą laikoma ydinga.

„Čia paklausė manęs mano vadovas indas, kiek laiko tavo vaikas praleidžia mokykloje. Sakau, aštuonias, oi ne, devynias valandas, ir kiek iš jų ten išbėga 12 val. į lauką, išsikrauna, vėl grįžta ir vėl atsisėda. Tai čia žiauru. Ir kur tu ten labai sužiūrėsi savo vaiką, jeigu praktiškai jis gyvena mokykloje.“ (2 FG)

„Nu, kad būtų logiškai suskirstytas tas laikas, jie daugiau gautų. Nu, šokis yra, irgi skaitau, kad sportas. Bet kad jie ne vieną dieną per savaitę sportuoja ten dvi val., dar valandą kelyje. Bet daugiau čia kažką organizuotų. <...> Pritariu. 45 min. būdavo baseine, o dabar tenise. Ir viskas per visą savaitę. Ir vienas kartas per savaitę, nu nelogiška.“ (2 FG)

Tėvai pastebėjo, kad nepaisant atnaujintų mokyklų stadionų, gausesnio inventoriaus, stokojama fizinio aktyvumo įvairovės, t. y. **neišnaudojamos galimybės vaikus skatinti būti fiziškai aktyvesniais per pertraukas ar patį ugdymo procesą**. Ypač turint omenyje tai, kad savaitinis fizinio ugdymo pamokų skaičius yra per mažas siekiant užtikrinti pakankamą kasdienį vaikų fizinį aktyvumą. Vaikai labai daug laiko praleidžia sėdėdami per pamokas, o pertraukų metu, jei mokytojai specialiai nesirūpina vaikų judėjimo organizavimu, lieka didelė rizika, kad vaikų fizinis aktyvumas per dieną mokykloje bus nepakankamas. Viena mama pateikė labai konkretų pavyzdį: *Dukra dabar užsikabino tą laikrodį, kur žingsnius skaičiuoja, ir mes matome, kad tų žingsnių akivaizdžiai yra per mažai per dieną. Na gal ne visada, bet mažai. Dar per pertraukas sugalvoja kartais likti klasėje, tai... būna 5 000 žingsnių per dieną. Bet būna tokių dienų, kad... sakau: aš ir tai daugiau suvaikštau. Tai ji sako, o tai tu darbe vaikštai, o aš tai sėdžiu ir sėdžiu. Tai į valgyklą, iš valgyklos ir į lauką kiek išeinam per pertrauką.*“ (3 FG)

Tyrimė dalyvavę tėvai išreiškė ir supratimą, kad lūkesčiai mokytojų atžvilgiu yra labai dideli. Jų nuomone, vienas ir tas pats **mokytojas atlieka labai daug funkcijų vienu metu**, t. y. jis turi užtikrinti ir tinkamą ugdymo programų įgyvendinimą, fizinio aktyvumo integravimą į pamokas, organizuoti vaikų fizinį aktyvumą per pertraukas, kartu užtikrinti jų saugumą, organizuoti maitinimą ir pan., kas yra per sunkus uždavinys. Tokiu atveju, siekiant užtikrinti pakankamą vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, mokytojui yra reikalinga pagalba.

„Jie turi tam tikrą valandų skaičių per savaitę mokykloj ir jie turi įvykdyti tuos normatyvus, kurie yra pakankamai dideli. Kaip ir visos mamos, nežinau, pritarsit, lietuvių, matematikos tokie šuoliai, tai mokytojos ir deda didžiąją dalį į tas pamokas. O per pertraukas tada jau gaila mokytojos, nes ji turi iš dalies pasiruošti kitai pamokai, padėti tiems vaikams per ilgąją pertrauką, kur daugiausia laiko yra, ane,

*kad pasportuotų. Juos visus surikiuoti valgykloj, didžiąją dalį. Kas su talonais, kas už pinigų, bet jinai su jais kartu eina į valgyklą. Ta dalis, kuri neina, viskas, jie lieka. Tam, kad būtų, jūs tikrai labai gražiai nupasakojot, ta tarppamokinė veikla – sisteminga, tvarkinga, be chaoso, be bėgiojimo, be berniukų muštynių, nes mano tai yra sūnus. Tai tam reikėtų praktiškai atskiro pedagogo. Tai labai gražiai skamba, idėja yra fantastiška, bet pripažinkim, žiūrėkim ir iš mokytojos pusės, ar ji fiziškai suspėtų vienu metu būti dviejose vietose.“ (5 FG)*

Tyrimas atskleidė, kad fizinio ugdymo procesui neretai **trūksta individualizavimo**, fizinio ugdymo mokytojai ar treneriai eina lengviausiu keliu, duodami tiesiog kamuolį ir visiems vienodai organizuojdami žaidimus. Tėvų nuomone, mokytojas turėtų diferencijuoti vaikus pagal polinkius ir galimybes ir taip pritaikyti užduotis. Fizinis ugdymas taip pat turėtų būti **įvairiapusiškesnis**, apimti didesnę užduočių įvairovę. Taip bus didesnė tikimybė, kad kai kurios užduotys atitiks vaiko poreikius ir galimybes, padės labiau jam atsiskleisti ir pažinti save.

*„Nes ką daro fizinio mokytojas dabar jau – duoda futbolo kamuolį, kai šilta, kai šalta – krepšinio kamuolį. Ir eina visi žaisti futbolą arba krepšinį. Tai ką daro treneris? Jis stovi šalia aikštelės ir žiūri. O berniukai, vieni lanko futbolą, kiti šiaip labai mėgsta žaisti ir moka, o yra tokių, kurie nemoka. <...> gal tas treneris (kūno kultūros mokytojas) jis turėtų išdiferencijuoti, jis mato, kad yra nelabai tokie berniukai, tai tu juos į kokį kitą stadioną, tu juos arba kitą veiklą, arba tą kamuolį varytis mokyk. O tie, kurie yra stiprūs, tegu jie ir žaidžia tą futbolą.“ (2 FG)*

*„Mokykloje viskas turi būti suskirstyta palaipsniui logiškai. Bet mokytojai turi sistemą, nuo kokių raidžių pradėti mokytį, jeigu matematika, tai turi būti ir čia. Jie neturi žaisti pastoviai tą krepšinį, turi pakilnoti „hantelius“, padaryti pritūpimus, po mėnesio kažką kitą. Jeigu jie dirbtų taip, kaip turėtų būti, o manau, kad jie tikrai turi tas gaires. Va gairių trūksta, tai kiekvienas vaikas atsiskleisų tai vienam etape, tai kitam etape. O ko reikia mokyklai pradinei, tai atrasti, o tėvai jau nukreips kažkur profesionaliai.“ (2 FG)*

Kai kurie tėvai, ypač tie, kuriems teko stebėti fizinio ugdymo užsiėmimus sporto bazių aplinkose (pvz., mokymo plaukti užsiėmimus baseine), teigia, kad treneriai taiko **nemotyvuojančias, neefektyvias edukacines (didaktines) strategijas**, kurios vaikus, ypač fiziškai silpnesnius ir nedrąsius, labiau gąsdina ir nuvilia nei skatina bandyti ir daryti. Neretai trūksta palaikymo ir paskatinimo, treneriai labiau orientuoti į gabius vaikus. Vienas iš tėvų pateikia pavyzdį iš fizinio ugdymo pamokos, vykusios baseine:

*„Ir jeigu papuola vat kažkoks, tai mano tokia patirtis – nori, kad tavo vaikas išmokyti plaukti, samdykit individualiai trenerį. Nes jei vaikas nėra toks, kad greitai, kaip ir mano sūnus – jis prie grupės bijojo šokti į vandenį. Nu ką daryti, kad jis toks yra. Pasamdėme trenerį ir jis išmoko plaukti. Stovi treneris apsirengęs ant kranto, va šitaip va rankos ir sako – plauk plauk. Tai kaip galima išmokyti vaiką skaityti ir rašyti sakant – rašyk, skaityk. Tai lygiai taip pat – plauk. Tai tie drąsūs, kurie nebijo vandens, tai jie pūkstels į tą vandenį ir jie išnirs. Bet yra kitokio tipo žmonių, tai ir reikia diferencijuoti. Tai čia ir yra mokytojo darbas.“ (2 FG)*

Tyrimo dalyviai pastebi, kad vaikai vienų trenerių ar mokytojų užsiėmimus labai noriai lanko, o kitų vengia. *„Čia tokia išvada, kad labai daug priklauso nuo žmogaus, nuo trenerio, mokytojo. Nes pas vieną neis, o pas kitą eis <...>. Kaip kalbės, kokia emocija.“ (2 FG). Taigi, nepatraukli trenerio ar fizinio ugdymo mokytojo asmenybė* veikia kaip vaikus demotyvuojantis ir fizinį aktyvumą žlugdantis veiksnys.

*„Pasitaikė tokia trenerė piktoka. Aš esu lydintis asmuo, tai matau, kaip vyksta tos treniruotės, nors ten ir labai pyksta, kad einam žiūrėti. Šalta ir pikta trenerė. Ir apie baseiną, nors labai norėjo išmokyti plaukti, labai buvo entuziastinga, bet dabar sakė, kad nenori, ir jau kalba, kad kitais metais nenorės į baseiną.“ (2 FG)*

*„Nuo trenerio labai labai priklauso. Nes kiek norėjo dukra norėjo su vienu treneriu norėjo eiti ir plaukti, o kitais metais treneris keitėsi ir visiškai nebenorėjo, tas pats su šokiais, kiek norėjo anksčiau, tai po to visiškai nebenorėjo, tai čia ta vieta, kur nepriklauso nuo šeimos.“ (2 FG)*

Tėvai taip pat atkreipia dėmesį, kad „fizinio mokytojai nemėgsta nesportiškų vaikų, iš esmės nemėgsta dauguma jų. Ir dėl to taip ir atsitinka, kaip mano sūnus, nu tu žioplys, gėjus, va tokie va žodžiai, kaip jie atsiranda.“ (2 FG). Neretai treneriai, anot tyrimo dalyvių, **teikia prioritetą sportiškiems vaikams** ir yra orientuoti į galimybę pasiekti geriausių rezultatų, todėl jų gali nesudominti darbas su mažiau motyvuotais ar ne tokiais sportiškais vaikais.

Tėvai interviu metu dalijosi patirtimi, kad jų vaikams kartais tenka susidurti su bendraklasių **patyčiomis** dėl to, jog yra fiziškai silpnesni. Tai vaikams kelia baimą klysti, dalyvauti užsiėmimuose, formuoja atstūmimo atmosferą. Prie to galimai prisideda fizinio ugdymo mokytojų palankesnis dėmesys fiziškai stipresniems vaikams, jų palaikymas, neindividualizuotos fizinio ugdymo pamokos.

*„O dabar problema kokia darosi, mes su vyru abu tokie moksluikai, sūnus yra, dauguma berniukų tai krepšinio kamuolys, tai futbolo kamuolys, o mano sūnus*

*teptuką. Ir ką aš galiu padaryti, kad jis menininkais. Ir tai problema iš berniukų pusės, nes atsiranda patyčios, nes nemoka jis to futbolo žaisti. “ (2 FG)*

Viena iš patyčioms palankių terpių – persirengimo vietos, kurios dažnu atveju pradinukams yra tiesiog klasė. Joje jie visi persirenginėja prieš fizinio ugdymo pamokas. Beje, tėvai pabrėžė, kad neretai toje vienoje klasėje persirengia berniukai ir mergaitės *„Ir tie pradinukai, jie vis tiek turi rengtis. Va tada taip ir prasideda patyčios. Parėjęs mūsiškis tikrai parneša komentarų. Tada mes sėdam ir šnekam. Kaip tu gali sakyti, kad šitas storas? Kaip tu gali sakyti, kad tas anoks?“ (5 FG)*

Tyrimo dalyviai įžvelgia kai kurias reikšmingas sporto būrelių problemas. Jie teigia susiduriantys su tuo, kad **fizinis ugdymas būreliuose vykdomas formaliai, treneriai neretai būna nemotyvuoti** dirbti su silpnesniais vaikais, jie nesiekia rezultatų, o tik veda neformalaus ugdymo pamoką.

*„Nuėjau į vieną treniruotę, o ten, pasirodo, žiaurūs dalykai vyksta – ten ateini, jie daro ką nori, kažkas stumdosi, kažkas tyčiojasi, spjaudosi, o treneriui – vienodai. Ten mato, kad su vienu geriau užsiimti, o kiti visi lepšiukai laksto, tai natūralu, kad tas vaikas nenori eiti, bijo, nes natūralu, kad baugina, nenori eiti. “ (4 FG)*

Tėvai pastebi, kad **sporto būrelių pasirinkimas yra gana ribotas**, o savivaldybės skiriami pinigai neformaliai ugdymui neskiriami vaikui. Pinigai skiriami tik tam tikroms mokykloms, kurių siūlomi užsiėmimai tėvų gali netenkinti nei pasirinkimo įvairovės, nei kokybės prasme. Ši situacija paaštrina vaikų galimybių dalyvauti sporto būreliuose **priklausomybę nuo tėvų finansinės padėties**.

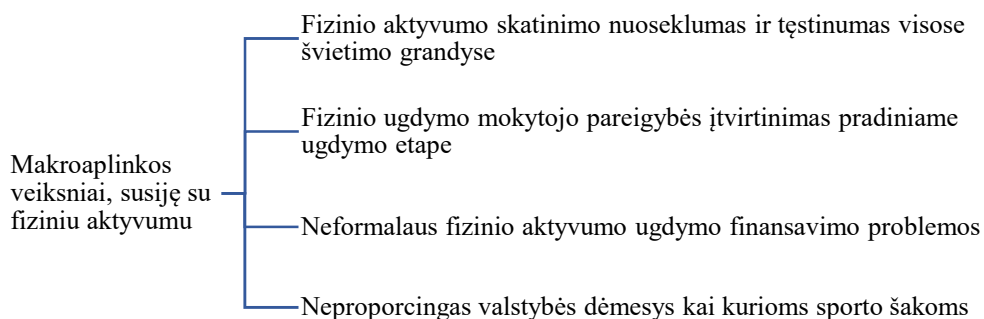
*„Tie neformaliojo ugdymo pinigėliai realiai, kaip paaiškėjo... Aš taip apsidžiaugiau – vau, galėsim į būrelį savo skirti. Paaiškėjo, kad ten tiktai vienetai Kauno sav. tų būrelių, kurių niekas nežino realiai, gali gauti tą neformaliojo švietimo krepšelį paskui tą vaiką. Pvz., jeigu yra privati šokių mokykla, teniso, tai ne, nei vienas, net muzikos mokyklos, niekas. Sakau, ant pirštų skaičiuotini dalykai... ir gaunasi, kad yra, bet nėra. “ (3 FG)*

*„Pas mus klasėje buvo nepatenkintų, kad tiek daug gaunasi už gimnastiką. Jie gal mielai leistų, bet kodėl mes tiek turim mokėti. Ir tas pats autobusas... “ (3 FG)*

*„Apie būrelius bendrai šnekant, tai būreliai įvairiai. Futbolą lankant, jeigu tave priims į valstybinę mokyklą, tu mokėsi ten 10 eurų per mėn. valstybinėj. Bet jeigu tu eisi į mokamą klubą arba tiesiog nepriima, nes ten supergerus atsirenka, o tu nori, kad jisai lankytų, tai ten mokėsi ir 70 eurų per mėn. “ (3 FG)*

### 3.2.5. Pradinių klasių mokinių tėvų įžvalgos apie makroaplinkos veiksnius, susijusius su vaikų fiziniu aktyvumu

Tyrimas atskleidė pradinių klasių tėvų įžvalgas apie makroaplinkos veiksnius, kurie tiesiogiai ir netiesiogiai daro įtaką mokyklos galimybėms skatinti vaikų fizinį aktyvumą (21 pav.).



21 pav. Tėvų nuomonė apie makroaplinkos veiksnius, susijusius su vaikų fiziniu aktyvumu

Tėvų nuomone, svarbus yra *fizinio aktyvumo skatinimo nuoseklumas ir tęstinumas visose švietimo grandyse*. Taip, tėvų nuomone, tikėtina pavyktų išlaikyti pakankamą fizinio aktyvumo lygį perėjus iš pradinio ugdymo į pagrindinio ugdymo dalykinę sistemą. Tai padėtų sumažinti fizinio aktyvumo sumažėjimą paauglystėje, būtų labiau įtvirtinami fizinio aktyvumo įpročiai, formuojamas teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą ir apskritai į sveikatą.

*„Bet daugiau čia kažką organizuotų. Ir tada bus normaliai paauglystė sudėliota, jie sportuos, o jeigu dar jungs stimulą kaip užsienyje daro, kas ten laimi krepšinyje, aktyviai iš merginų palaiko komandas, duos kokia skatinamasias stipendijas, tai nesėdės jie prie kompiuterio, o dalis tai tikrai bus motyvuoti ir savo tą pomėgį nuo vaikystės transformuos į normalų fizinį aktyvumą.“ (2 FG)*

Tėvų nuomone, pradinio ugdymo mokytojas ne visuomet užtikrina fizinio ugdymo kokybę – *fizinio ugdymo mokytojas turi būti jau pradinio ugdymo grandyje*. Tyrimo dalyviai sutaria, jog fizinis ugdymas reikalauja specifinių žinių, gebėjimų ir patyrimo, kuriuos turi tik specialistas, kaip muziką ar dailę veda tos srities atstovai. Tad švietimo politikoje mato galimybes tobulinti fizinį ugdymą

įtraukiant į pradinį ugdymą fizinio ugdymo mokytoją ar trenerį.

*„Tuo labiau, kad pradinėse klasėse niekada nėra kūno kultūros mokytojo. Tai būtų tas pats pradinės klasės mokytojas, mokytoja dažniausiai ir viskas, priklauso nuo jos amžiaus ir supratimo ir įsitraukimo, iniciatyvos. Tai čia galima turėti nuo iki, greičiausia turėtumėm tik drąsūs, stiprūs vikrūs komandinį žaidimą, kas tai ir įvyksta savaime. O sporto šakos jie tikrai nepajausių. Kol nepereina į gimnazijas, ten vis tiek platesnis.“ (3 FG)*

Tėvai, kalbėdami apie vaikų fizinio aktyvumo ugdymą, natūraliai palietė ir sporto būrelių temą. Jie atkreipia dėmesį į **neformalaus ugdymo organizavimo ir finansavimo problemas** savivaldybės lygmeniu. Jie akcentuoja, jog **neformalaus fizinio ugdymo būrelių ir įstaigų sąrašas yra pakankamai ribotas**, taip pat neaiškūs tokių sąrašų bei kriterijų, pagal kuriuos į sąrašą patenka neformalaus ugdymo įstaigos, sudarymo principai. Tėvai negali laisvai pasirinkti, jų manymu, gero trenerio ar būrelio, nes finansavimas skiriamas tik tuomet, jei pasirenki įstaigą iš sąrašo. O tai ne visuomet reiškia kokybę ar užtikrina pakankamą pasirinkimo įvairovę. Tėvai, ypač iš atokesnių regionų, taip pat kritikuoja savivaldybių taikomą būrelių finansavimo modelį. Tai, pasak tėvų, labai apriboja galimybes vaikams dalyvauti geresnės kokybės ir įvairesniuose sporto būreliuose, organizuojamose didesnes galimybes turinčiose kaimyninėse savivaldybėse.

*„Pinigai skiriami, mes galim panaudoti, bet yra sąrašas tų. Bet dar ne viskas ten, dar kažko ten reikėjo, sakau, kad aš kai pamačiau sąrašą man nusviro rankos. Sąrašą pateikė savivaldybė.“ (3 FG)*

*„Pasirinkimą labai stipriai riboja, patrauklumą automatiškai mažina viso šito.“ (3 FG)*

*„Bet tas kas mokina to neformalaus ugdymo – groti, ar sportuoti, yra tikrai siauras sąrašas. Čia jau seniai, kai tik paskelbė, pasižiūrėjau tą sąrašą ir aš ten neradau nieko ką pasirinkti. Jie galėtų vaikščioti paskui vaiką ir gal praplėsti tų teikiančių sąrašą. Jeigu yra kokybiškas sportinių šokių treneris.... tas vaikas kiekvienas atskirai gali lankyti su tuo 15 eurų krepšeliu <...> Jie turėtų vaikščioti paskui vaiką atitinkamai...tuos kriterijus turėtų supaprastinti tom neformalaus ugdymo mokyklėlėm, būreliam gauti. Nes tada tikrai atsivertų daugiau galimybių.“ (3 FG)*

Tėvai pastebi, jog yra **neproporcingas dėmesys kai kurioms sporto šakoms**, pavyzdžiui, krepšiniui. Jie pastebi, jog tokiu atveju ta sporto šaka yra geriau finansuojama ir reklamuojama, ji tampa populiari, sudaroma daugiau galimybių

lankyti tokius užsiėmimus. Tačiau, skiriant didelę dalį lėšų ir populiarinant bei vystant tik vieną sporto šaką, nukenčia kitos. Jos tiesiog nevystomos. O ne visi vaikai, anot tėvų, yra gabūs populiariajam krepšiniui. Vystant tokią neproporcingą sporto politiką ir nepopuliarinant kitų sporto šakų, nesukuriama įvairovė ir galimybė vaikams susidomėti ir įsitraukti į kitas sporto šakas, kurios galbūt labiau atitiktų jų poreikius ir gebėjimus.

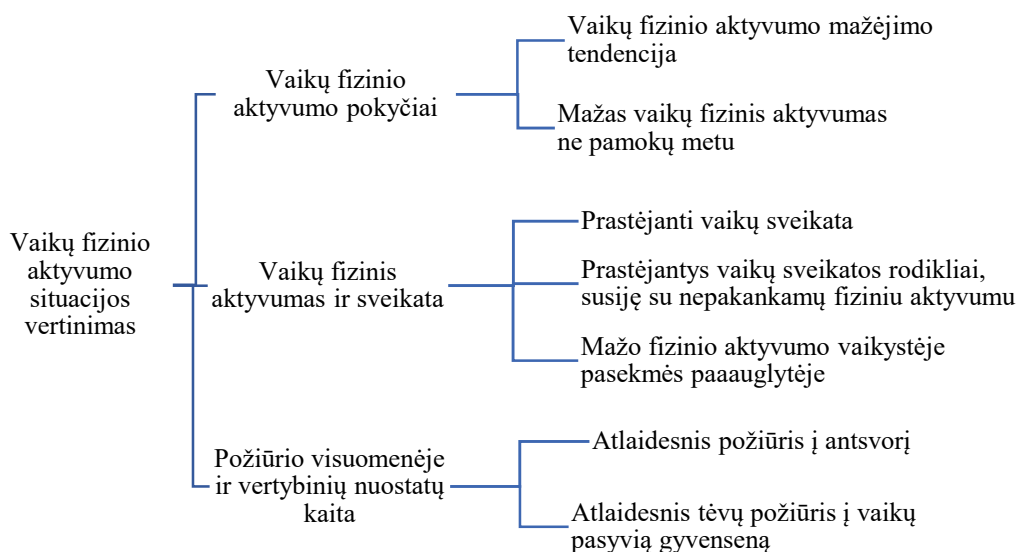
*„Na, būkim biedni bet teisingi, per daug visko skiriama krepšiniui. Negali visi vaikai būti krepšininkais. O yra tiek daug yra gerų sporto šakų, kuriose tikrai tuos vaikus galėtume Lietuvoj... paimkim rankinį. Tai nereikia labai daug pinigų rankinio salė tai yra nedidelė mokyklos salė, nereikia kažkokio dalyko, reikia rankinio kamuolio. Bendrai yra daug tokių šakų, kur būtų galima bent jau tuos vaikus sudominti. Nes paminėjau rankinis, pvz., kad ir šiaip istoriškai buvo stiprus rankinis. Tai labai situacija pablogėjus. Bet yra daug tų šakų, kur galėtume truputį galbūt paskirstyti tuos pinigėlius.“ (3 FG)*

### **3.3. Ekspertų požiūris į pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą ir jo skatinimą**

Ankstesniuose poskyriuose aptarti diskusijų rezultatai atskleidė mokytojų ir tėvų įžvalgas, kaip gali būti skatinamas vaikų fizinis aktyvumas mokyklos aplinkoje. Tačiau siekiant papildomai išnagrinėti šią situaciją buvo atlikta ekspertų apklausa, kuri leido papildyti tyrimo duomenis apie vaikų fizinį aktyvumą ir jo skatinimą mokykloje, atkreipiant dėmesį į valstybės vaidmenį. Šio tyrimo etapo duomenų pagrindą sudaro penkių skirtingai sričiai atstovaujančių nacionalinio lygmens ekspertų individualių interviu duomenys. Tyrimo duomenų analizės metu išryškėjo keturios teminės-siužetinės linijos, pagal kurias bus pristatomi tyrimo rezultatai: *ekspertų įžvalgos apie vaikų fizinio aktyvumo situaciją, ekspertų požiūris į šeimos vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą, mokinių fizinio aktyvumo skatinimo galimybės ir iššūkiai mokyklos aplinkoje, valstybės vaidmens, fizinio aktyvumo politikos ir taikomų priemonių efektyvumo vertinimas.*

### 3.3.1. Ekspertų įžvalgos apie vaikų fizinio aktyvumo situaciją

Interviu pradžioje ekspertai pasisakė apie bendrą vaikų fizinio aktyvumo situaciją ir pokyčius. Pasisakydami apie vaikų fizinį aktyvumą, ekspertai rėmėsi atliktų tyrimų duomenimis, savo ekspertine patirtimi. Analizuojant interviu duomenis, buvo išskirtos šios temos: vaikų fizinio aktyvumo lygio ir tendencijų vertinimas, vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajos, visuomenės kultūros ir vertybinių nuostatų kaita (22 pav.).



**22 pav.** Ekspertų nuomonė apie vaikų fizinio aktyvumo tendencijas ir vaikų fiziniam aktyvumui įtaką darančius veiksniai

***Vaikų fizinio aktyvumo lygio ir tendencijų vertinimas.*** Vaikų fizinio aktyvumo situaciją šalyje ekspertai vertina gana kritiškai. Nors Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo lygis atspindi Europos Sąjungos šalių vidurkį, ekspertai to nelaiko geru rodikliu. Jie pastebi, kad vaikų fizinis aktyvumas Lietuvoje, kaip ir visoje Europoje, vis tik turi lėtą tendenciją mažėti, kuri ypač ryškėja su amžiumi. Remdamiesi tyrimais, ekspertai atkreipia dėmesį, jog PSO fizinio aktyvumo rekomendacijas atitinka tik mažiau nei kas penktas vaikas Lietuvoje.

Dar prastesnę situaciją, anot ekspertų, atspindi ypač mažas vaikų fizinis aktyvumas ne pamokų metu. „*Kaip rodo ir Higienos instituto atlikti tyrimai, 9,7 proc. vaikų yra fiziškai aktyvūs taip, kad pasiektų PSO rekomenduojamas normas. Tačiau*

*šie skaičiai labai gražiai sutampa su oficialia statistika, kurią rinko buvęs Sporto departamentas. Tai galim konstatuoti, kad po pamokų fiziškai aktyvūs vaikai Lietuvoje sudaro tik 10 proc.“ (B ekspertas).* Tai gali reikšti, kad namuose vaikai laiką leidžia labiau pasyviai, šeimose nepakankamai skatinamas fizinis aktyvumas. Tokiu atveju mokykla, neformalaus fizinio aktyvumo ugdymo plėtra ir prieinamumas vaidina itin svarbų vaidmenį sudarant sąlygas vaikų fizinio aktyvumo didinimui.

***Vaikų fizinio aktyvumo ir sveikatos sąsajos.*** Tyrime dalyvavę ekspertai siūlo atkreipti dėmesį į prastėjančius vaikų sveikatos rodiklius, susijusius su per mažu fiziniu aktyvumu, augantį nutukimo ir kitų sveikatos problemų lygį. Vienas iš ekspertų teigia, kad dar „*prieš dvidešimt metų buvom paskutiniame kvartilyje pagal lieknumą, tiek mūsų vaikų, tiek mūsų. <...> natūraliai lieknų vaikų mūsų proporcija šitame regione buvo pakankamai didelė. Ir mūsų paaugliai, kurių jau gali iš tikro vertinti tiek kūno masės indeksą, tiek riebalinio audinio kiekį, visą laiką buvo pirmame kvartilyje. Tai reiškia, kad mes buvome, mūsų vaikai, paaugliai buvo vieni liekniausių Europoje. Dabar mūsų tendencija yra tai, kad mes pralenkėm ir vidurkį. Reiškia, mes esame jau antroje pusėje, nuokrypis į dešinę, link senųjų vakarų Europos šalių, ir mūsų paaugliai jau per daug nesiskiria savo kūno masės indeksu nuo bendraamžių Prancūzijoje, Ispanijoje, Vokietijoje.*“ (A ekspertas)

Prielaidas tokiai situacijai susiklostyti vienas iš ekspertų įžvelgia ***pasikeitusiame visuomenės požiūryje ir vertybinėse nuostatose***. Požiūrio, suvokimo kaita, anot tyrimo dalyvio, yra reikšmingas veiksnys subjektyviam kūno svorio ir formų bei sveikatos reikšmės suvokimui. Ekspertas atkreipia dėmesį, kad liekno kūno kultą keičiantis atlaidesnis požiūris į atsvarę, daro įtaką ir visuomenės narių dedamoms fizinio aktyvumo bei svorio kontrolės pastangoms, atlaidesniam tėvų požiūriui į pasyvią vaikų gyvenseną, nesveiką mitybą. Ekspertams nerimą kelia ir didėjantys laikysenos, regos sutrikimų skaičiai vaikų populiacijoje.

„*Turbūt prieš penkiolika, dvidešimt metų buvo liekno kūno kultas, kur labai stengdavosi, ypač merginos išlaikyti savo liekną kūną ir percepciją, kurią kai kurie mokslininkai bando surasti savo tyrimuose, ir ji buvo tokia, kad gražus kūnas reiškia yra lieknas kūnas, na, pasakysiu populiariai, merginos norėjo būti manekenėmis, reiškia, buvo tam tikri standartai. Ir jos stengdavosi su jais sutapti. Dabar ta percepcija yra pasikeitusi.*“ (A ekspertas)

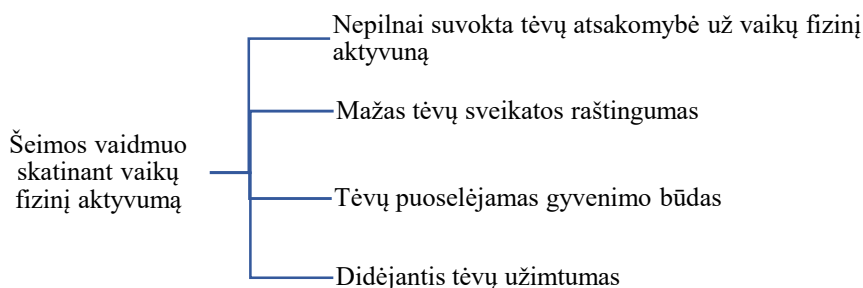
„*Tėvai nemato problemos, kad jų vaikai nėra fiziškai aktyvūs, ir nemato problemos, kas yra susiję su mityba. <...> nemato problemos, kad jie yra su didesniu atsvariu. Ta pati percepcija persiduoda ir vaikams, percepcija jaunėja. Reiškia,*

*vaikui jau nebėra persilaužimo dalykas, kai jis dvylikos metų yra apkūnus. Reiškia, tai nėra gyvenimo tragedija, kas iš esmės oponuoja du dalykus. Vienas dalykas yra pozityvus. Vaikai, jų mentalinė sveikata dėl to nenukenčia, jie jaučiasi geriau. Aš apkūnus, na ir ką? Iš kitos pusės mes turime pasekmes vėlesniame amžiuje. <...> Tai suma sumarum, visi šitie veiksniai lėmė, kad vaikų fizinis aktyvumas, vidurkis, jis yra sumažėjęs.“ (A ekspertas)*

Ekspertai pažymi, kad **jau paauglystėje susiduriama su pasekmėmis** to, jog ankstesniame amžiuje vaiko fizinis aktyvumas nebuvo tinkamai ugdomas, t. y. ankstyvėja senatvės ligos, širdies-kraujagyslių susirgimai, metabolinis sindromas, nutukimas, diabetas ir pan. Fizinis aktyvumas, ekspertų nuomone, yra vienas efektyviausių tokių problemų sprendimo būdų ir turi sudaryti sveikos gyvensenos piramidės pagrindą. Tad mokykla, vertinant tai, jog vaikai joje praleidžia didelę dalį laiko, yra ta aplinka, kurioje gali ir turi būti ugdomi ne tik vaikų fizinio aktyvumo įgūdžiai, bet ir suvokimas, kad „*sportas duoda naudą smegenų veiklai, kad sportas yra išrašomas kaip alternatyva vaistui, jei yra nutukimo problemos ar širdies-kraujagyslių problemos.*“ (E ekspertas)

### 3.3.2. Ekspertų požiūris į šeimos vaidmenį, skatinant vaikų fizinį aktyvumą

Šeima ekspertų vieningai įvardijama kaip pirminis socializacijos institutas, turintis didelę įtaką tiek ugdant teigiamas sveikos gyvensenos nuostatas į, tiek ir konkrečiai skatinant fizinį aktyvumą. Jeigu šeimoje vaikas nėra ugdomas būti fiziškai aktyvus, tuomet mokykla ir valstybė, pasak ekspertų, turi ribotas galimybes keisti situaciją (23 pav.).



**23 pav.** Ekspertų nuomonė apie šeimos vaidmenį, skatinant vaikų fizinį aktyvumą

Čia svarbi tampa asmeninė atsakomybė už savo ir vaikų sveikatą, individuali atsakomybė ir suvokimas būti fiziškai aktyviam. Tačiau tėvų vaidmuo skatinant vaikų fizinį aktyvumą vertinamas kaip **nepakankamas, o atsakomybė nevisiškai suvokta**. Vienas iš ekspertų pastebi, kad „yra dalis visuomenės, kuri vis didėja, bet tai yra tie, kurie seka sveikos gyvensenos madomis. Stengiasi tiek savo pavyzdžiu savo šeimoje išlaikyti sveiko gyvenimo kultūrą. Bet didėjant užimtumui, tos šeimos, kurios buvo, sakykim, pagrindas normaliniam pasiskirstyme (tai buvo apie 6 procentai), kurios valgydavo sveiką, šviežią maistą ir perteikdavo tą kultūrą savo vaikams, jų su laiku mažėja, tai reiškia, tėvų percepcija nemato problemos, kad jie yra su didesniu atsakymu. Ta pati percepcija persiduoda ir vaikams, percepcija jaunėja.“ (A ekspertas).

„Mes įpratę esame, kad valstybė turi būti už viską atsakinga, tačiau dabar nuo tarybinio modelio šiek tiek atsitraukiame, ir jau Lietuvai nemažai metų nepriklausomybės, ir vis labiau atsigręžiam į šeimą, ir galim sakyti, kad visų pirma šita atsakomybė už vaikus reikėtų deleguoti tėvams, nes tėvai yra pirminė ląstelė, kur vaikas auga ir yra ugdomas.“ (B ekspertas)

Ekspertai atkreipė dėmesį, kad **per mažas tėvų sveikatos raštingumas** taip pat turi įtakos, kad tėvai nepakankamai rimtai vertina atsakymą ir kitas sveikatos problemas, susijusias su per mažu vaikų fiziniu aktyvumu. Iš visų ekspertų pasisakymų išryškėja vieninga nuomonė, kad **tėvų puoselėjamas aktyvus ar pasyvus gyvenimo būdas** labai stipriai lemia vaiko fizinio aktyvumo lygį, jo motyvaciją, fizinio aktyvumo formas ir supratimą apie fizinio aktyvumo naudą.

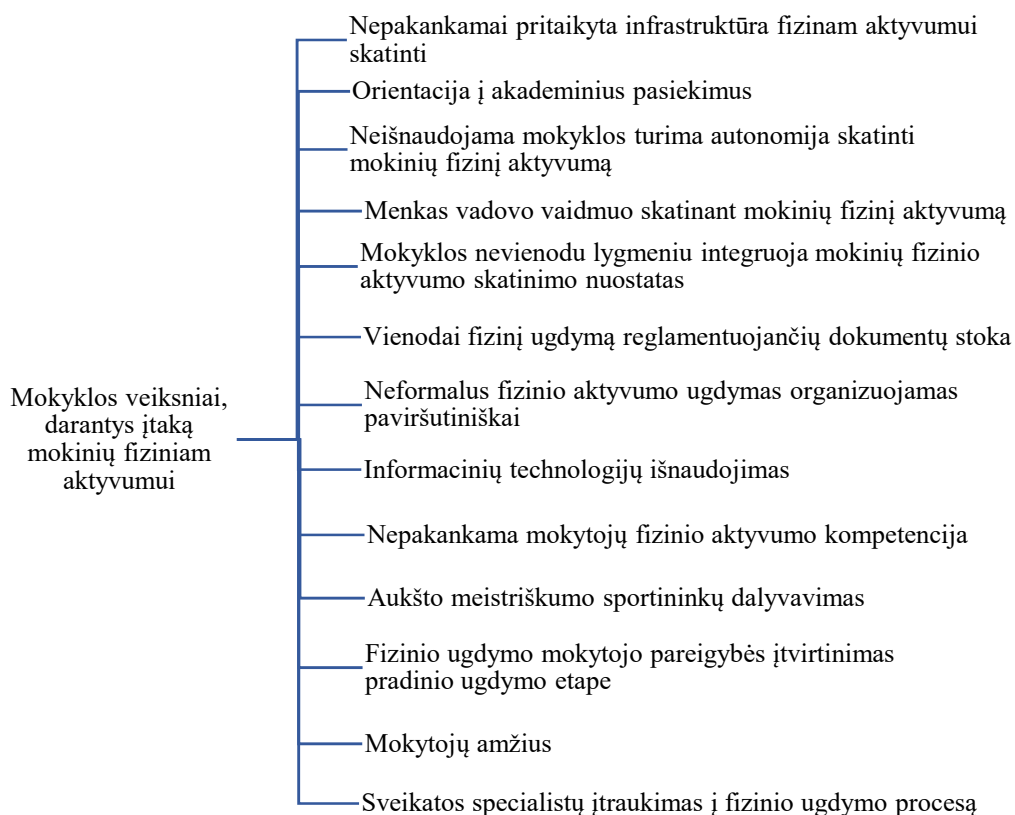
„Vaikų fizinis aktyvumas labai priklauso nuo to, kokia šeima, tėvai. Jei šeima nusprendžia leisti laisvalaikį prie televizoriaus, o nėra įpročio važiuoti su dviračiais, eiti pasivaikščioti kas vakarą, tai vaikas tą įpročio ir nesusiformuos.“ (E ekspertas)

„Didžioji dalis vaikų įgūdžių, supratimo ir gyvenimo būdo ateina iš šeimos. Jeigu iš šeimos pusės turime neigiamą atsaką, susijusį su sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo skatinimu, negalime tikėtis, kad ugdymo įstaiga užtikrins, kad visi vaikai būtų pakankamai fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną.“ (C ekspertas)

Buvo paminėtas ir **didėjantis tėvų užimtumas**, kuris apriboja jų galimybes daugiau laiko praleisti su vaikais bei puoselėti fizinio aktyvumo tradicijas šeimoje. Todėl ekspertai pažymi, kad galimybė derinti profesinius ir šeimos vaidmenis, daugiau laisvo laiko turėjimas sudarytų didesnes galimybes tėvams užsiimti aktyvia laisvalaikio veikla, formuoti vaikų fizinio aktyvumo įgūdžius.

### 3.3.3. Ekspertų įžvalgos apie mokyklos aplinką ir jos įtaką pradinį klasių mokinių fiziniam aktyvumui

Ekspertai, aptardami, kokie mokyklos aplinkos veiksniai daro įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, ir vertindami mokyklos išnaudojamas galimybes skatinti vaikų fizinį aktyvumą, atkreipė dėmesį į keletą problemų: mokyklos infrastruktūros pritaikymą vaikų fiziniam aktyvumui, mokyklos veiklos prioritetus ir tikslus, susijusius su mokinių fizinio aktyvumo skatinimu, mokyklos vadovo vaidmenį ir atsakomybę užtikrinant vaikų fizinį aktyvumą, ugdymo proceso organizavimo ir kokybės užtikrinimo problemas, mokytojų fizinio aktyvumo kompetencijos svarbą bei sociokultūrinius mokyklos veiksnius (24 pav.).



**24 pav.** Ekspertų nuomonė apie mokyklos aplinkos veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui

Ekspertai, kalbėdami apie mokinių fizinio aktyvumo skatinimą mokyklų aplinkoje, atkreipė dėmesį į ***nepakankamai pritaikytą mokyklos vaikų fizinio aktyvumo infrastruktūrą***. Su didesnėmis problemomis susiduria didelės mokyklos, kurios dėl didžiulio mokinių srauto negali užtikrinti pakankamai erdvės fiziniam aktyvumui palaikyti ne pamokų metu, riboto sporto salių, maniežių dydžio, tinkamos įrangos nebuvimo. Nors ekspertai pažymi gerėjančią situaciją mokyklose, ypač lauko stadionų, aikštynų atnaujinimą, tačiau aktuali išlieka problema, susijusi su persirengimo kambariais, dušais.

*„Didesniuose miestuose ne visos ugdymo įstaigos gali užtikrinti pakankamą infrastuktūrą, sporto salių ar maniežių dydį, atsižvelgiant į ugdymo įstaigas lankančių mokinių skaičių.“ (C ekspertas)*

*„Infrastruktūros problema yra didžiulė, mokyklų salės yra nelabai kokioj būklėj, nėra galimybių persirengti, nueiti į dušą, sakyčiau, kartais gal net tų galimybių neieškoma ir galvojama, kad tai nėra reikalinga. Iš viso kokybės klausimas dažnai pas mus yra toks... kad galvojama, jog galima persirengti gatvėje ir pan.“ (E ekspertas)*

Kūrybingai pritaikant ir išnaudojant mokyklos erdves mokiniams būti fiziškai aktyviems pertraukų metu, *„galime tikėtis teigiamų rezultatų: stalo teniso stalų, stalo futbolo suteikimo, reguliaraus judriųjų pertraukų organizavimo, lauko treniruoklių atnaujinimo ir pastatymo, Just Dance pertraukų organizavimo ir kt. priemonių.“ (C ekspertas)*

Ekspertai taip pat atkreipė dėmesį, kad mokyklos siekis užtikrinti ***saugią aplinką*** mokiniams neretai stabdo ir tampa kliūtimi mokyklos administracijai bei mokytojams imtis aktyvesnių veiksmų skatinant vaikų fizinį aktyvumą.

*„Kaip žinom, mokykla atsako už saugią aplinką. Ir jeigu vaikai bėgioja, šokinėja, laksto, natūralu, kad turi būti juos prižiūrintis žmogus, kad jie nesusitraumuotų, ir jeigu nėra atskirų erdvių, zonų ir neužtikrintas tas saugumas, tai vadovai nelinkę skatinti fizinio aktyvumo, todėl, kad tiesiog bijo traumatizmo, kas yra dažnas įvykis. Tada visų pirma tas saugumo užtikrinimas yra pirmoj vietoj, antroj vietoj – saugios fiziniam aktyvumui aplinkos sukūrimas turėtų būti prioritetas mokyklose.“ (B ekspertas)*

Ekspertai pastebi, kad mokyklose, kuriose ***susiformavusi orientacija į akademinį pasiekimą***, paprastai fizinis aktyvumas nėra prioritetas nei mokytojams, nei administracijai. Siekiant pakeisti tokią susiformavusią tradiciją, galėtų padėti ir tėvai, reikalaudami ir inicijuodami pokyčius skatinant didesnį vaikų

fizinį aktyvumą, Tačiau tėvai dažnai labiau linkę akcentuoti mokymosi rezultatus, kurie lemia tolesnę akademinę vaikų karjerą, o ne didesnę dėmesį skirti vaikų fiziniam aktyvumui. Prestižinės mokyklos neretai vadovaujasi materialistiniais tikslais – kuo aukštesni akademiniai pasiekimai, tuo didesnė tikimybė pritraukti į mokyklą pasiturinčių šeimų vaikų. Be to, didesnė pajamų iš tėvų dalis tenka mokyklai, kuri savo ruožtu juos gali investuoti pagal savo poreikį. Dažnai pasirinkimas nebūna fizinio aktyvumo skatinimo naudai.

*„Mokyklos krepšelis priklauso nuo mokymosi rezultatų, todėl kuo tu esi sėkmingesnė mokykla, tuo pas tave didesnė tikimybė, kad ateis vaikai iš geresnių šeimų, kur tėvai mokėsi nuo savo pajamų. Čia labai merkantilistinis požiūris, bet jis parodo iš tikro esmę. Kuo didesnės tėvų pajamos, tuo didesnę procentą jie gali sumokėti mokyklai, tuo daugiau ji gauna pajamų ir tada gali rinktis, į ką ji nori investuoti. Pavyzdžiui, į klasę, kuri yra skirta IT mokymams arba biologijai. Gali investuoti į sporto salę arba kamuolius. Kadangi dalyje mokyklų, aš tikrai tai žinau, yra susiformavęs požiūris, kad fizinė jėga nedraugauja su mokslu, tai fizinis aktyvumas yra tiesiog erezija paskelbtas. Tai jie su mielu noru laiko save, kad jie yra klasikinė gimnazija su klasikiniiais stipriais dalykais. Iki jų Atėnų dvasia sveikame kūne, sveika siela neateina. <...> Stipriausias poveikis turėtų būti iš tėvų.“*  
(A ekspertas)

Taip pat kritikuotina praktika yra „fizinio lavinimo pamokų ugdymo įstaigose traktavimas, kaip papildomų, prie pagrindinių pamokų, t. y. projektinių dienų, konkursų akcijų veikla gali būti padengta šių pamokų skaičiumi, vaikus „nuimant“ nuo jų.“ (C ekspertas)

Mokykla, pasak ekspertų, **turi pakankamai autonomijos** atrasti vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybes, tačiau pastebi, kad ne visos mokyklos išnaudoja net ir turimas galimybes, neretai bandoma tik formaliai rodyti dėmesį fizinio aktyvumo skatinimui, trūksta kūrybinio priėjimo, administracinės ir pedagoginės bendruomenės atsakomybės ir motyvacijos. Tokiu atveju labai svarbus tampa vadovo požiūris ir iniciatyva, kuri gali padėti mokyklai aktyviau įsitraukti ir ieškoti kūrybingesnių vaikų fizinio aktyvumo skatinimo būdų, sudaryti palankesnes sąlygas vaikų fiziniam aktyvumui, tačiau neretai susiduriama su **vadovo iniciatyvos trūkumu, fizinio aktyvumo naudos suvokimo, idėjų trūkumu** ir pan.

Ekspertai svarstė, kad „tiesiog strategiškai, sveika gyvensena ir fizinis aktyvumas, kaip sveikos gyvensenos dalis, turi atsirasti strateginiuose planuose. Pirmiausia – vadovų strateginiuose planuose. Tai jeigu be mokslų, kur mes turime

*reitingus, mes pradėtume reitinguoti mokyklas ir tai, kaip vaikai jaučiasi. Jei būtų rezultatai ne tik mokymosi, bet ir sveikos gyvensenos, tada mes turėtume postūmį iš administracijų daryti intervencijas ir direktoriai, direktorių pavaduotojai stengtųsi, kad tai būtų integruota. Dabar administracijos sako: mums gali savivaldybė pasakyti, kad mes turime tai daryti, bet realiai, kadangi mūsų krepšelis priklauso nuo mokymosi rezultatų, kuo tu esi sėkmingesnė mokykla, tuo pas tave didesnė tikimybė, kad ateis vaikai iš geresnių šeimų, kur tėvai mokės nuo savo pajamų.“ (B ekspertas)*

Ekspertai pastebi, kad vertinant Lietuvos mastu, **mokyklos nevienodai integruoja fizinio aktyvumo skatinimo nuostatas**. Tai lemia **bendrų dokumentų nebuvimas** ir požiūrio į fizinio aktyvumo reikšmę problema. Vienas iš ekspertų atkreipia dėmesį, kad vykdant privalomus reikalavimus, pvz., įvedus trečiąją fizinio ugdymo pamoką, iškyla kokybės užtikrinimo klausimas. Dalis mokyklų, eksperto teigimu, gali orientuotis į minimumą, t. y. tiesiog formalų pamokos vedimą nežiūrint kokybės, dalis – tiesiog pasipriešinti. Tai labai priklauso nuo vadovo, mokytojų kompetencijos, požiūrio, palaikomų fizinio aktyvumo mokykloje iniciatyvų. Ir vėlgi tampa svarbus valstybės strateginis fizinio aktyvumo tikslas, vertinami rodikliai, kurie atsispindėtų ir vertinant mokyklų veiklą mokyklų strateginiuose planuose, vadovų iniciatyvose. Tai keistų situaciją ir verstų mokyklas būti iniciatyvias ugdant vaikų sveiką gyvenseną bei fizinį aktyvumą.

*„Tokios bendros programos kaip ir nėra. Mokyklos neturi bendro supratimo, labai reta mokykla kuri palaiko tą... Bendrojo ugdymo programos yra rengiamos ir tikrai joje atsiras didelė dalis fiziniam aktyvumui, sveikatinimo daliai. Bet bendros sistemos ir programos tikrai nėra, ją dar reikia sudėlioti, suprasti, suvokti. <...>. Mes turėjome valstybinę sporto programą. Bet ji irgi buvo gana padrika, ir bendros sistemos, supratimo šiandien dienai dar tikrai nėra. <...> Mokyklose tos programos nėra labai tinkamai sudėliotos ar pakankamos. Nes mokyklos orientuojasi labiau į klasikinius mokslus, tai matematika, fizika, biologija. Kas susiję su sveikatinimu, fizinio aktyvumu, tai labai priklauso nuo mokytojo supratimo, direktoriaus supratimo. Ir tikrai turim labai netolygų pasiskirstymą visoje Lietuvoje.“ (E ekspertas)*

Neformalių veiklų įvairovė mokykloje yra patraukli forma skatinti vaikų fizinį aktyvumą, tačiau, anot ekspertų, **neformalusis fizinio aktyvumo ugdymas organizuojamas paviršutiniškai**, trūksta koncepcijos.

*„Manau, kad labai dažnai priklauso nuo vieno asmens, nuo vieno mokytojo, nuo kažkurio vieno aktyvaus žmogaus, kuris ir sugeba užsukti visą tą veiklą*

*mokykloje. Neformalus ugdymas mokyklose būna tikrai....., kad įleidžiami neformalaus švietimo tiekėjai, nors pati mokykla turi galimybes prisidėti per atlygius, per neformalų ugdymą. Bet tai yra paviršutiniškai, tai nėra konceptualūs dalykai ir nepritaikyti daugumai.“ (E ekspertas)*

Mokykla turėtų išnaudoti galimybes organizuoti įvairesnes fizinio ugdymo pamokas, populiarinant įvairias sporto šakas pamokų metu arba, pavyzdžiui, ***kviesti į susitikimus su mokiniais aukšto meistriškumo sportininkus***. Ekspertai minėjo, kad anksčiau Kūno kultūros ir sporto departamentas skirdavo finansavimą federacijoms, kurių klubų atstovai ar „nevyriausybininkai“, kitų sporto šakų jaunuoliai ateidavo į mokyklas ir kartu su fizinio ugdymo mokytojais vedavo fizinio ugdymo pamokas. Susidomėjimas buvo labai didelis. Deja, ši iniciatyva, pasak ekspertų, toliau nebeplėtojama.

*„Kuo daugiau kviečiasi įvairių specialistų, sporto šakų specialistų, ir netgi buvo teikti siūlymai, kad per fizinio ugdymo pamokas galima būtų jas įvairinti, nes ugdymo programos tą leidžia daryti, pasikviesti iš sporto šakų, atitinkamų federacijų, klubų žmones, kurie galėtų tokias pamokas įvairesnes praveisti tiek pamokų metu, tiek neformalių pamokų metu. Vaikams būtų labai įdomu ir skatintų domėtis, ir sporto šakas populiarintų.“ (B ekspertas)*

Ugdymo modernizavimas ***naudojant informacines technologijas*** galėtų būti proveržis skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Pasak eksperto, „šiai dienai mes turime nepaprastai dideles skaitmenines knygas lavinti vaikus. <...> Aš visiems siūlau nupirkti padidintus realybės akinius ir tegu jie špaguojasi. Tu gali pasakoti apie istoriją, kad ten taip špaguodavosi muškietininkai, Lietuvos kariai XVI amžiuje. Taip, jie bus fiziškai aktyvūs. Skaitmeninės galimybės leidžia dabar turėti tas pačias baletų pamokas pradinėse klasėse. Tam, kad galėtume integruoti į paruošiamąjį dalyką. Netinka ten, kur laikomasi folkloro tradicijų, nes gal kažkokioje regiono ar provincijos mokykloje baletas nebūtų populiaru. Šiuolaikiniai gatvės šokiai. Jie vėliau tikrai užsikabins, bet dabar duok vaikams pradmenis ir leisk jiems atsiskleisti. Jų savimonei.“ (A ekspertas)

Mokytojo kompetencija ir jo paties fizinio aktyvumo lygis yra labai svarbus veiksnys siekiant įtraukti vaikus į fiziškai aktyvias veiklas. Tačiau ekspertai pastebi, kad ***mokytojų kvalifikacija nepakankama*** kompetentingai ugdyti vaikų fizinį aktyvumą. Atkreiptas dėmesys ir į tai, kad didžioji dalis ***fizinio lavinimo mokytojų yra vyresnio amžiaus***, „tam tikrų pažiūrų“, atitinkamo požiūrio į naujovių diegimą fizinio lavinimo pamokoje.“ (D ekspertas). Dėl šių priežasčių atsiranda vaikų

nenoras lankyti šias pamokas, jos tampa ne tokios patrauklios ir įtraukiančios, mokiniai ieško įvairių kelių, kaip išvengti kūno kultūros pamokų.

*„Reikia mokytojo, kuris tuo (moderniom technologijom, fizinio aktyvumo veiklom – aut. past.) domėtusi, čia mes prieinam prie to, kad reikia jaunų žmonių, kad jie ateitų į sistemą, nes auklytė šešiasdešimtmetė tikrai šiuolaikinio šokio nemokys ir ji pati, ta prasme, jos fizinio aktyvumo laikai liko giliai praeityje. Dabar ji turi vyrą, kuris serga širdies-kraujagyslių ligomis, o čia siaučia vaikai, aktyvūs visi. Reikia investuoti į žmogiškuosius resursus. Priėjimas prie tos amžiaus grupės per psichomotoriką, ne veltui sakau psichomotoriką, nes vien motorika neužtikrins. Vaikai, sakau, ypač šiuolaikiniai vaikai, jie planšečių karta, kuriems reikia staigių judesių, juos domina... Aš įsivaizduoju, kad tai, kas juos galės užburti.“ (A ekspertas)*

Fizinis vaikų ugdymas yra pakankamai specifinė, daug specialių žinių ir pasirengimo reikalaujanti sritis, todėl daugelis ekspertų pasisako už **fizinio ugdymo mokytoją-dalykininką ir kitų specialistų**, pavyzdžiui, kineziterapeuto įtraukimą į ugdymo procesą jau pradinėse klasėse ar net ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Tai siejama ne tik su geresne fizinio ugdymo pamokos kokybe, bet ir prevencine funkcija, siekiant pastebėti ankstyvus vaikų fizinės raidos sutrikimus ir juos spręsti. Ekspertai atkreipia dėmesį, kad kompetentingą specialistą pritraukti į mokyklas sudėtinga dar ir dėl **žemo fizinio ugdymo mokytojo profesijos prestižo**, mažo atlyginimo.

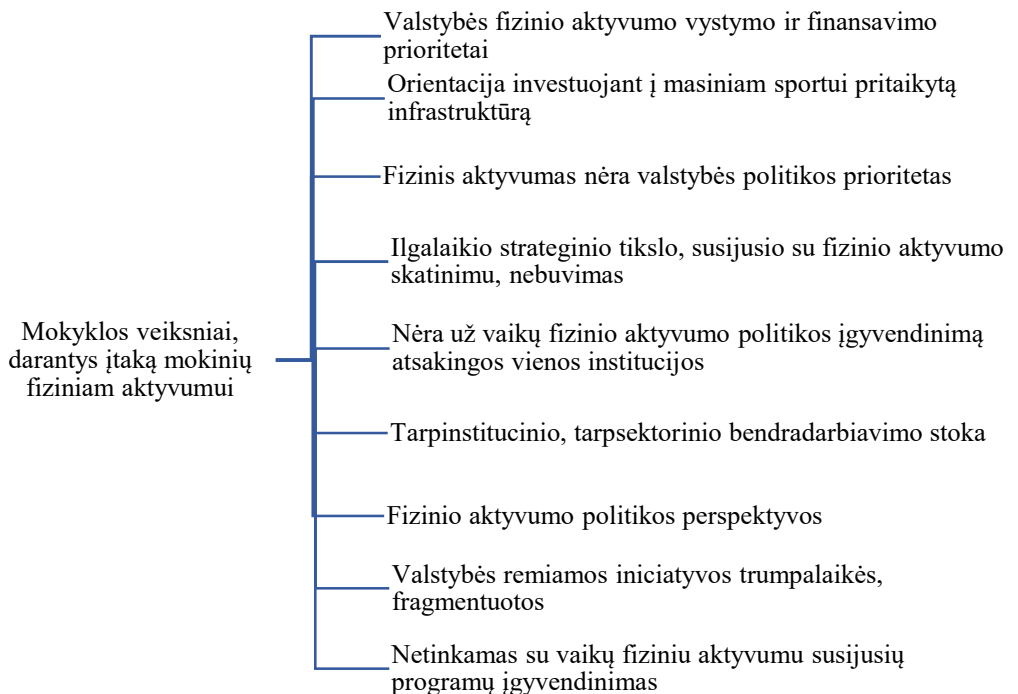
*„Žinoma, aš būčiau visą laiką už dalykininką, net ir pradinėse klasėse, ir net ikimokyklinėse įstaigose. Visai neseniai mes gavome Ikimokyklinių ugdymo įstaigų asociacijos kreipimąsi, kur jie siūlo įtraukti į pedagoginių pareigybių sąrašą atskirą fizinio ugdymo mokytojo pareigybę. Ir mes pritarėme, išreiškėme jiems palaikymą, siuntėme į švietimo ministeriją raštą, kad tokią pareigybę, tikrai matome, reikalinga, taip kaip meninio ugdymo mokytoją, bet šiuo metu jis yra paslėptas po neformaliojo ugdymo pareigybe. Deja, gavome atsakymą, kad jie neketina to padaryti.“ (B ekspertas)*

Ekspertai pastebi, kad kartais mokytojai tiesiog neišnaudoja vaikų fizinio aktyvumo skatinimo galimybių. Mokytojams, anot ekspertų, patogiau neleisti vaikams aktyviai judėti, negu galvoti, kaip juos motyvuoti ir įtraukti į fiziškai aktyvias veiklas. Taip mokytojai jaučiasi saugesni, nes padidinus saugios aplinkos reikalavimus, ypač „spaudžiant“ tėvų bendruomenei dėl padažnėjusių vaikų traumų fizinio aktyvumo metu, mokytojus tai varžo ir kelia baimę aktyviau skatinti vaikus būti fiziškai aktyvius.

*„Kartais mokyklos galėtų pasinaudoti kažkokiom interaktyviom priemonėm, interaktyviom lentom, kur vaikai neišeidami žiemą iš savo patalpų galėtų ar teniso imitaciją pažaisti, ar kažkokia panašia aktyvia veikla užsiimti. Tai tų priemonių tikrai yra, priemonės gali būti visokios elektroninės, naujoviškos, gali būti tas taip vadinamas betonas, kažkokia aikštelė, kurioje galima būtų laiptoti. Bet dažniausiai būna problema ne tai, kad neišaina ar kažko vaikai nenori daryti. Dažniausia problema, kad mokytojams yra daug patogiau laikyti tuos vaikus viduje, kad jie nebėgiotų, nejudėtų, ramiai sau sėdėtų kaip per pamokas, taip ir per pertraukas ir tada nebūtų jokių problemų.“ (E ekspertas).*

### 3.3.4. Ekspertų įžvalgos apie valstybės fizinio aktyvumo politikos ir taikomų priemonių efektyvumą

Šioje dalyje pristatomos ekspertų įžvalgos apie valstybės vaidmenį skatinant fizinį aktyvumą, aptariami fizinio aktyvumo politikos prioritetai ir tikslai, jų įgyvendinimo ir koordinavimo iššūkiai, taikomų fizinio aktyvumo skatinimo priemonių efektyvumo vertinimas (25 pav.).



**25 pav.** Ekspertų fizinio aktyvumo politikos ir priemonių vaikų fiziniam aktyvumui skatinti vertinimas

Ekspertų nuomone, valstybė yra atsakinga už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą, bet kartu pastebi, kad tik jai visą atsakomybę priskirti būtų neteisinga. Taigi, nors valstybei ir tenka didelė dalis užduočių, tačiau jos labiau nukreiptos į sąlygų būti fiziškai aktyviems sudarymą, t. y. infrastruktūros plėtrą, visuomenės švietimą, tinkamos mokymo sistemos mokyklose kūrimą, tikslingo finansavimo užtikrinimą ir, svarbiausia – strateginių tikslų išsikėlimą.

*„Valstybė, atlikusi tinkamai savo darbą šioje srityje, ne visada gali tikėtis, kad visi vaikai ir jų tėvai taps fiziškai aktyvūs. Didžioji dalis vaikų įgūdžių, supratimo ir gyvenimo būdo ateina iš šeimos. Jeigu iš šeimos pusės turime neigiamą atsaką, susijusį su sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo skatinimu, negalime tikėtis, kad ugdymo įstaiga užtikrins, kad visi vaikai būtų pakankamai fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną.“ (C ekspertas)*

Nors Lietuvoje infrastruktūra, pritaikyta fiziniam aktyvumui, pasak ekspertų, yra pakankamai neblogai vystoma, ypač Europos Sąjungos fondų pagalbos dėka, tačiau atkreipia dėmesį į kai kuriuos iššūkius. Antai, vienas ekspertas atkreipė dėmesį, kad visuomenė (bendruomenės) išsako reikalavimus didinti investicijas į fiziniam aktyvumui pritaikytą infrastruktūrą, tačiau, jo požiūriu, turi dar per mažą savarankiškumą bei asmeninę atsakomybę už savo sveikatą. Todėl pastebima, kad investicijos į viešos aplinkos erdvių pritaikymą fiziniam aktyvumui neduoda pastebimų rezultatų gerinant fizinio aktyvumo lygį ir sveikatos rodiklius. Viešas fiziniam aktyvumui skirtas erdves žmonės labiau išnaudoja susibūrimams, bendravimui ir pan. Lietuvoje sveikata dar kol kas nėra vertybė ir dėl to nepakankamai prisiimama asmeninės atsakomybės ja rūpintis. Kita vertus, situacija po truputį keičiasi: „*Man lankantis Suomijoje, kažkada ten studijavau, aš tikrai galiu palyginti, kad kai kuri infrastruktūra Lietuvoj yra daug geresnė, nes jie negauna Europos sąjungos lėšų. Bet pas juos yra dar gajus tas kultas, kad žmonės yra atsakingi už savo sveikatą ir jie ja rūpinasi.*“ (A ekspertas).

Atsižvelgus į tai, anot eksperto, labai **svarbu tiksliai pasirinkti, kokia kryptimi investuoti ir vystyti fizinio aktyvumo politiką**. Valstybei, turint ribotus išteklius, svarbu pasirinkti aiškius poveikio mechanizmus ir tikslinę grupę – tėvus ir (ar) vaikus bei turėti ilgalaikę fizinio aktyvumo skatinimo strategiją. Didžiausias iššūkis, pasak eksperto, yra intervencijos į tą visuomenės dalį, kuri gyvena pasyviai ir turi neigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą. Tokie visuomenės nariai turi neigiamas nuostatas į vykdomas fizinio aktyvumo skatinimo iniciatyvas, vaikų fizinio aktyvumo ugdymą.

*„Bet net sukūrus infrastruktūrą, fenomenas, kad mes, mūsų struktūra yra geresnė nei nepriklausomybės pradžioje, sportuojančių žmonių, sveikai gyvenančių ar fiziškai sveikai gyvenančių žmonių skaičius yra sumažėjęs. <...> Tik dalis dėl naujų tradicijų, dėl naujų „trendų“ pasirinko, kad sveikai gyventi, aktyviai sportuoti yra madinga ir naudinga savo sveikatai. Jeigu mes su tuo trečdaliu neturime problemos, tai yra žmonės, kurie stengiasi sveikai ir fiziškai gyventi ir tai perduoda savo vaikams. Tai su kitu trečdaliu bet koks valstybės įsikišimas lemia tai, kad tėvai, kurie pirmiausia formuoja pradmenis, jie nepalaiko tų iniciatyvų. Tai arba mes turime fokusuotis į tėvus, kas yra daug brangiau, nei fokusuotis į vaikus, arba mes turime tikėtis, kad įvyks toks fenomenas, kad vaikai užsikabins ir tada keis tėvų požiūrį. Taip, valstybė yra iš dalies atsakinga už fizinio aktyvumo politiką. Tik valstybė turi keletą sunkių pasirinkimų, į ką fokusuotis. Ar į tėvus, kur yra lengviau ir pigiau, bet neaišku, ar rezultatai bus. Ar į vaikus, kur užtruks ilgiau, tai bus daug ilgesnė strategija, bet kurių matys tik kitos kartos. Tai čia ir yra didžiausias valstybės galvos skausmas.“ (A ekspertas)*

Valstybės **investicija į masinį sportą** vistančią infrastruktūrą matoma kaip efektyvesnė alternatyva nei brangių maniežų ar baseinų statyba. Viena iš priežasčių ta, kad masiniu sportu, pavyzdžiui, važinėjimu dviračiu gali užsiimti didelis kiekis žmonių. Ir tokiu būdu tai turės teigiamą įtaką tiek visuomenės sveikatos rodikliams, tiek ir fizinio aktyvumo lygio augimui. Be to, susidarys prielaidos aktyvaus gyvenimo būdo kultūros formavimuisi visuomenėje, o teigiamos fizinio aktyvumo nuostatos bus perduodamos vaikams. *„Masinis sportas, ką aš matau su dviračių atgimimu, tai yra geras, visai neblogas pavyzdys. Olandai tai laiko savo sėkme. Aišku, pas mus ir oras dabar leistų pagalbėti apie viso sezono važinėjimą dviračiais. Čia skundžiasi, kad pas mus netinkamos sąlygos, kalnai, kalvelės, bet taip, mes nesame Danija ir Olandija, bet realiai tai galėtų būti viena iš sėkmės priežasčių, kad kažkuria fizine forma užsiima masė žmonių. Ir per masiškumą atsiranda rezultatai populiacijoje. Tai čia, jei klaustumėte, ką reikėtų pasirinkti: ar vieną maniežą, penkiolika–dvidešimt kilometrų nutiesto dviračių tako, aš rinkčiausi dviračių taką. Kad ir kaip tai skambėtų, sakykim, kitai pusei, kuri sako, kad reikia būtinai maniežų. Maniežai taip pat yra reikalingi, bet, kaip taisyklė, manieže gali apsilankyti ribotas skaičius asmenų, o dviračiu taku gali pasinaudoti nuo – iki.“ (A ekspertas)*

Tyrime dalyvavusių ekspertų nuomone, pagrindinės valstybės užduotys skatinant vaikų fizinį aktyvumą yra susijusios su tinkamos fiziniam aktyvumui infrastruktūros sukūrimu, specialistų rengimu ir visuomenės edukacija, įvairių

fizinio aktyvumo iniciatyvų rėmimu, fizinio aktyvumo kultūros kūrimu, teigiamo visuomenės požiūrio į fizinį aktyvumą formavimu. Tačiau pastebi, kad atsakomybė už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą kol kas per menka. ***Fizinis aktyvumas nėra Lietuvos valstybės politikos prioritetas***, trūksta deramo politikų požiūrio. Anot eksperto, tai puikiai iliustruoja trečiosios fizinio ugdymo pamokos įtraukimo vilkinimas, nepakankamas lėšų, reikalingų priemonėms skatinti fizinį aktyvumą, skyrimas.

*„Bandymas įteisinti 3 kūno kultūros pamokas atrodo tiesiog juokingai, nes Kūno kultūros ir sporto įstatyme jau keli metai įrašyta nuostata dėl 3 kūno kultūros pamokų. Tačiau neskiriama lėšų pamokoms, inventoriui ir infrastruktūrai bei mokytojų kvalifikacijai.“ (D ekspertas)*

*„Tai rodo, kad Seimas nepaskiria papildomai pinigų trečiai kūno kultūros pamokai, irgi rodo tokį žemoką supratimą.“ (E ekspertas)*

Valstybės politika kritikuojama dėl ***ilgalaikio strateginio tikslo skatinti fizinį aktyvumą nebuvimo***. Tai vėliau lemia tai, kad nėra bendros fizinio aktyvumo skatinimo sistemos bei gairių fiziniam aktyvumui skatinti, atsiranda prielaidos neefektyviam lėšų skirstymui, mažai tikslingų ar nevedančių į bendrą tikslą programų ir intervencijų kūrimo.

*„Valstybė turi turėti ilgalaikę ir nuoseklią fizinio aktyvumo skatinimo strategiją, su konkrečiomis praktinėmis veiklomis ir numatytomis lėšomis. Tada galima tikėtis padėties stabilizavimo populiacijos lygmenyje.“ (D ekspertas)*

Nors ekspertai pripažįsta, kad tinkamos infrastruktūros fiziniam aktyvumui plėtra yra vienas iš pagrindinių valstybės tikslų siekiant skatinti fizinį aktyvumą, tačiau, kai kurių ekspertų nuomone, turėti strateginį tikslą skatinti fizinį aktyvumą yra svarbiau nei vystyti infrastruktūrą. Būtent strateginis tikslas suteikia aiškų veiklos kryptingumą, t. y., kryptingas investicijas rengiant specialistus, kuriant švietimo ir mokymo sistemą, *„kurios eigoje vaikas, o vėliau ir suaugęs žmogus yra sąmoningas, suprantantis, kodėl fizinis aktyvumas jam teikia naudą ne tik dabar, bet ir ateityje. Valstybė, atlikusi šiuos 2 svarbius etapus kokybiškai ir tinkamai, gali tikėtis, kad toliau pats vaikas ar suaugęs žmogus prisiims atsakomybę rūpintis savimi ir būti fiziškai aktyviu, nes tam turės sąlygas ir tinkamą sveikatos sąstingumą.“ (C ekspertas)*

Ekspertai atkreipia dėmesį, kad šiuo metu ***nėra vienos institucijos, atsakingos už vaikų fizinio aktyvumo politikos formavimą ir įgyvendinimą*** Lietuvoje. Šios atsakomybės per daug išskaidytos. Dalį šių funkcijų atlieka Sveikatos apsaugos ministerija, kuri inicijuoja ir vykdo intervencijas per sveikatos sektorių, sveikatos

biurus, sveikatos programas, didinant šeimų fizinio aktyvumo raštingumą. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija kritikuojama dėl per mažo atsakomybės už vaikų fizinio aktyvumo ugdymą prisiėmimo. Kaip teigia vienas iš ekspertų, „Švietimo, mokslo ir sporto ministerija niekada nesidomėjo fiziniu aktyvumu ir kūno kultūros dalykas buvo ir yra podukros vietoje. Padėtį stengėsi pakeisti Sveikatos apsaugos ministerija ir įvairios jai pavaldžios institucijos.“ (D ekspertas)

„Kalbant apie sveikatos sektorių, yra per sveikatos liniją finansuojami visuomenės sveikatos biurai. Kiekviena mokykla turi visuomenės sveikatos specialistą, atsakingą už sveikatos priežiūrą mokykloje. Tai sveikatos ambasadorius mokykloje, kuris atsakingas už bendrą sveikatos palaikymą, tiek už emocinės, psichinės ir fizinės stiprinimą. Sveikatos biurai atsakingi, kad formuotų sveikos gyvensenos įgūdžius ir skatintų motyvaciją gyventi sveikai, judėti, vykdyti PSO rekomenduojamas normas. Jei biurai gerai dirba, tą žinutę paskleidžia savivaldybės gyventojams, jie ją sužino, dalyvauja mokymuose, tėvai, gavę šią žinutę, turi ją atitinkamai įgyvendinti namuose.“ (B ekspertas)

Ekspertai, nors ir stebi augantį įvairių fizinio aktyvumo programų ir iniciatyvų finansavimą ir skaičių, tačiau jas inicijuoja ir vykdo daug institucijų, kurios savarankiškai ir nesuderintai veikia fizinio aktyvumo ir sveikatinimo srityje. Ekspertai akcentuoja tai, kad **nėra vienijančios struktūros**, kuri koordinuotų ir sujungtų visas skirtinguose sektoriuose ir lygiuose veikiančias institucijas. **Trūksta tarpinstitucinio, tarpsektorinio bendradarbiavimo**, bendro požiūrio, tikslų.

„Visos institucijos atlieka panašias funkcijas ir veiklas, daro menkaverčius fizinio aktyvumo tyrimus ir juos paskui reklamuoja, darbų visiškai nekoordinuoja ir nederina tarpusavyje siekiant bendro tikslo ir t. t. <...>.“ (A ekspertas)

Kalbant apie valstybės vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą, ekspertai sutaria, kad valstybės **Fizinio aktyvumo politika nėra pakankama, nors perspektyvos šioje srityje juntamos**. Paminėtina, kad atsiranda vis daugiau investicinių projektų ir programų, finansuojamų tiek iš Lietuvos biudžeto, tiek Europos Sąjungos lėšomis, kurios nukreiptos tiesiogiai į fizinio aktyvumo skatinimo veiklas Lietuvos savivaldybėse, pavyzdžiui, „galima prašyti įrangos atnaujinimo, lektorių samdymo paslaugų ir kt., ugdymo įstaigose – fizinio aktyvumo mokytojų kvalifikacijos atnaujinimas ir kėlimas, didesnio šių pamokų skaičiaus suteikimo išdėstant pamokas per savaite, biurų veikla nukreipta šia tema, rengiant ugdomuosius renginius ar kt. veiklą.“ (C ekspertas)

Ekspertai pastebi, kad stiprinama vaikų sveikos gyvensenos politikos kryptis,

*„pakeisti ugdymo įstaigų maitinimo nurodymai, visuomenės sveikatos biurų veikloje atsiradę visą Lietuvą jungiantys vienodos prioritetinės veiklos įgyvendinimai, padidėjęs finansavimas, nukreiptas į sveikos gyvensenos skatinimą tarp vaik, kasmet atsirandantys nauji projektinių veiklų pasiūlymai su priemonėmis, nukreiptomis į vaikų sveikos gyvensenos skatinimą.“ (C ekspertas)*

Valstybės lygmeniu įtvirtinta **trečiosios fizinio aktyvumo** privalomos organizuotos pamokos forma. *„Nuo šių metų jau pradėta jau sporto jau seniai įtvirtinta nuostata dėl trečios kūno kultūros pamokos. Dabar ji tapo fizinio ugdymo pamoka pavadinta ir štai šeštose klasėse jau šiais 2019–2020 mokslo metais yra surasta būdų, kaip tą trečią pamoką pradėti vykdyti jau 6 kl., kitais metais ir 7, 8 kl. turės ir taip po truputėlį bus auginama. Todėl galima sakyti, kad daugės fiziškai aktyvių vaikų, nes jie gaus tą privalomą fizinį aktyvumą kūno kultūros pamokų metu.“ (B ekspertas)*

Ekspertai pastebi ir didėjančią vaikų fizinį aktyvumą, ir sveikatingumo srityje vykdomų programų skaičių, tačiau atkreipia dėmesį, kad valstybės remiamos **iniciatyvos yra trumpalaikės, fragmentuotos, epizodinės**, joms trūksta tęstinumo ir bendro koordinavimo.

*„Kai kurios lokaliaios programos ir projektai būna geri, tik dažniausiai trumpalaikiai ir apima labai nedidelį skaičių mokinių (tiesioginiai naudos gavėjai) o siekiant pakeisti vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo įpročius, jų turėtų būti kelis kartus daugiau.“ (D ekspertas)*

Ekspertai taip pat pastebi, kad **netinkamai numatytas su vaikų fiziniu aktyvumu susijusių programų įgyvendinimas** mokyklose ir nepakankamas programų įgyvendinimo koordinavimas mažina tokių programų efektyvumą

*„Problema galbūt tokia, kad sveikatos programa bendroji, ji vadinasi Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa, ji neturi atskiro dalyko bendro ugdymo mokyklos planuose ir yra integruota į įvairius dalykus, todėl kitų dalykų mokytojai, kiek jie geba, <...> tiek jie tą programą integruoja į savo dalykus. Tačiau vertinimo šios programos kaip ir neturime, nes, kaip minėjau, nėra atskiro dalyko, nėra atskiro vertinimo ir pasiekimai nėra matuojami. Ir tai, manau, nelabai skatina mokyklas stengti įgyvendinti tą programą.“ (B ekspertas)*

Ekspertai atkreipia dėmesį į sėkmingus valstybės lygmeniu gerosios fizinio aktyvumo skatinimo praktikos pavyzdžius Lietuvoje. Dažniausiai minima buvo **Vaikų mokymo plaukti programa**, „kuri jau 18 metų tęsiasi, nors visi vaikai negali dalyvauti, bet tai yra labai reikšmingas valstybės indėlis į vaikų tiek sveikatos

*stiprinimą, tiek į jų saugaus elgesio vandenyje formavimą <...>. Jie turėdavo 18 arba 32 pamokų ciklą, jeigu savivaldybė prisidėdavo, mokymo plaukti, vežimo į baseiną, kur vaikai pamokų metu arba po pamokų gaudavo tuos bazinius saugaus elgesio vandenyje įgūdžius ir pradinius mokėjimo plaukti įgūdžius.“ (B ekspertas).* Taip pat palankiai vertinamos **masinio sporto renginių organizavimo iniciatyvos**. Buvo paminėtas pavyzdys: „Musvydaitės projektai, pritraukiantys daug žmonių, vaikščiavimo ar, kaip buvo pandemijos metu, per LRT mankštos... Štai tokie projektai padėtų keisti visuomenės nuomonę, kad geriau ne prie TV prasėdėti, o išeiti pasivaikščioti.“ (E ekspertas)

Tyrimo dalyviai paminėjo keletą **tarptautinės gerosios fizinio aktyvumo skatinimo praktikos pavyzdžių**, kurių perkėlimas į Lietuvos švietimo kontekstą lėmė (ar tikimasi), kad pastebimai pagerės mokyklų pasirengimas efektyviau skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Atkreiptinas dėmesys, kad minėtų programų pagrindą sudaro **vertinimo ir monitoringo instrumentai**. Tai būtent tie instrumentai, kurių, anot ekspertų, labai trūksta koordinuojant valstybės įgyvendinamą politiką tiek valstybės, tiek mokyklos lygiu, pavyzdžiui, „jeigu be mokslų, kur mes turime reitingus, mes pradėtume reitinguoti mokyklas pagal tai, kaip vaikai jaučiasi, jei būtų rezultatai ne tik mokymosi, bet ir sveikos gyvensenos, tada mes turėtume postūmį iš administracijų daryti intervencijas, ir direktoriai, direktorių pavaduotojai stengtųsi, kad tai būtų integruota.“ (A ekspertas)

„Buvo inicijuota Aktyvios mokyklos iniciatyva remiantis užsienio šalių patirtimis. Mokyklos pakviestos siekti aktyvios mokyklos vardo. Bet siekiant to vardo pasiūlėme įsivertinti save, savo fizinio aktyvumo veiklas, infrastruktūrą, dalyvavimą įvairiuose renginiuose, projektuose, mokinių aktyvinimo pamokų metu, prieš pamokas ir po jų, ir tuomet tokius užpildytus dokumentus jie turėjo pateikti koordinuojančiam centrui, kuris toliau vertino. Ir, atrodo, 73 mokyklos jau šiais metais tokį vardą gaus. Tai turėtų skatinti jas ir toliau išlaikyti šį vardą. Tai mokyklai garbė, prestižas renkant mokinius.“ (B ekspertas)

„Kita iniciatyva yra jau daug metų yra rengiama ir jau šiais metais pavyko patvirtinti, t. y. mokinių fizinio pajėgumo nustatymas, kurį rengiant vadovavomės užsienio šalių patirtimi. <...> Mokiniai yra testuojami, kad būtų įvertinta, kiek pajėgus vaikas atitinkamą laiką dirbti tam tikru krūviu. Ir yra nustatyta, kad tos fizinės ypatybės, kurios gali būti pamatuotos ir kurios ugdomos mokykloje, vėlesniais gyvenimo etapais netgi turi ryšį su sveikata. Ir jei laiku nustačius, kad vaiko silpna ištvermė, ir jeigu nuo pirmos klasės stebint matome, kad jo fizinė ypatybė yra silpna,

*vėliau jam tikrai gresia susirgimai širdies ir kraujagyslių ligomis. Todėl laiku pamačius, nustačius ir diagnozavus bei atlikus intervenciją tiek mokykloje, tiek po pamokų kalbant su tėvais, visuomenės sveikatos specialistą įtraukiant, galima laiku užkirsti grėsmes būsimai vaikų blogai sveikatai ir ligoms ateityje. Tai štai tokia intervencija dabar nacionaliniu mastu bus pradėta vykdyti, aprašas jau įsigaliojo.“*  
(B ekspertas)

Vienas iš ekspertų atkreipia dėmesį, kad nuosekliai vykdomi fizinio aktyvumo tyrimai sudarytų prielaidas vystyti įrodymais pagrįstą fizinio aktyvumo politiką, ko šiuo metu labai trūksta.

Aptarus valstybės atsakomybę skatinant vaikų fizinį aktyvumą ir tokios politikos problemas, ekspertas pateikė įžvalgas ir ***kryptis, kuriomis fizinio aktyvumo politika turėtų būti tobulinama:***

- Parengti strategiją vaikų fiziniam aktyvumui skatinti.
- Vystyti bendradarbiavimą tarp sektorių, o tai sudaro prielaidas kompleksiskai spręsti nepakankamo vaikų fizinio aktyvumo problemą.

*„Valstybė gali įdėti didesnę indėlį reniant specialistus. Ji gali skirti pagal vietas, gali finansuoti tam tikrus projektus, tam tikras specializacijas.“*  
(E ekspertas). *„Specialistas būtų universalus, jis galėtų dirbti tiek mokykloje, tiek bendruomenėje, tiek ugdyti vaikus, tiek ugdyti suaugusius, tiek ir investavimas į bendruomenes.“* (C ekspertas)

- Turėti fizinio ugdymo mokytoją-dalykininką ne tik pradinėse klasėse, bet ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose.

- Turėti specialistus, pavyzdžiui, kineziterapeutus, net ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Tai atliktų prevencinę funkciją, siekiant pastebėti ankstyvus vaikų fizinės raidos sutrikimus ir juos spręsti.

*„Fizinio aktyvumo specialistas turėtų būti atskiras specialistas ikimokyklinio ugdymo įstaigose, nes labai dažnai tie specialistai laiku pamato vaiko raidos sutrikimus, fizinės raidos. Ir taisyklinga laikysena, ir laiku pamačius, kaip vaikas neteisingai eina, bėga ar guli, galima koreguoti tą ankstyvoje intervencijoje į jo fizinę sveikatą, tai yra labai svarbu, ko gali nepastebėti auklėtojos, nes tiesiog jos nebuvo to mokomos. Tai jeigu įdarbinami kineziterapeutai arba bent jau terapinių kompetencijų turintys asmenys, arba fizinio aktyvumo specialistai, kurie baigę tam tikras studijų programas ir žino visas raidos pakopas, iš tikrųjų gali būti labai naudingi darželiuose būtent tuo aspektu, kad laiku pastebėtų, kas yra vystymesi ne taip.“* (B ekspertas)

- Ieškoti galimybių, kaip sveikatos biurams skiriamos dotacijos efektyviau pasiektų mokyklas ir kartu vaikus.

*„Turime ambicingus vyriausybės kriterijus, kur yra nustatyti rodikliai iki 2021 m. padidinti skaičius fiziškai aktyvių nuo 10 proc mokinių, kurie yra po pamokų aktyvūs ir ar yra pasiekama, pasiekti iki 17 proc. 21 metais. Ir, aišku, mes vieni to nepadarysime, nes sveikatos sektorius per visuomenės sveikatos biurus tikslines dotacijas skiria visuomenės sveikatos biuro specialistai, kurie aptarnauja 60 savivaldybių, bet kiek jie sugeba pasiekti vaikų, yra klausimas. Nes jie yra mokyklose.“ (B ekspertas)*

- Efektyvinti programų įgyvendinimo kontrolę.

*„Yra fondai, ypač didelis fondas <...> ir viena iš krypčių yra fizinio aktyvumo skatinimas, taip pat ir kvalifikacijos tobulinimas ir fizinio ugdymo mokytojai gali patobulinti per projektus. Galbūt yda ta, kad į fondus įdedama daug pinigų, tačiau procesas mažai koordinuojamas nacionaliniu lygmeniu. Yra teikiami atskiri projektai ir viskas priklauso nuo to, kaip projektų rašytojai, pareiškėjai sugeba sumodeliuoti tą projektą. Ir labai sunku prognozuoti, kad tais projektais bus pasiekti valstybiniai rodikliai, LT vyriausybės programoje nustatyti rodikliai, kituose strateginiuose dokumentuose.“ (C ekspertas)*

- Vykdyti pradėtų programų tęstinumą.

*„Vienas iš kitų ambicingų rodiklių yra aktyvių mokyklų skaičius, buvo šiems metams nustatytas 60, kitiems – 120, dar kitiems – 150 mokyklų, ir norima kurti aktyvių mokyklų tinklą, kaip yra analogiškai sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas sukurtas, kad raginti mokyklas visas ateityje tapti aktyviomis.“ (B ekspertas).*

Ekspertai sutinka, kad fizinis aktyvumas yra kompleksiškas reiškinys, priklausomas nuo daugelio sąlygų, todėl ir taikomos priemonės jam skatinti turi būti sudėtinės. Valstybės lygiu *„vaikų ir paauglių fizinio aktyvumo skatinimas turėtų **aprepti visus galimus veiksnius**, kurie lemia šios tikslinės grupės fizinį aktyvumą, bei atsižvelgti į jų tarpusavio sąveiką. Visų svarbiausia – tai šeimos ir namų aplinka, mokyklos ir vaikų globos įstaigos aplinka bei kitos sąlygos, dėl kurių vaikai ir paaugliai gali būti fiziškai aktyvūs laisvalaikio metu (įrengtos žaidimo aikštelės ir parkai, dviračių takeliai, riedlenčių kalneliai ir kt.).“ (D ekspertas)*

Siekiant didesnio fizinio aktyvumo intervencijų efektyvumo instituciniu lygmeniu, *„ypač rekomenduojama taikyti vadinamuosius **daugelio komponentų metodus**, t. y. į mokyklos vykdomas fizinės veiklos skatinimo intervencijas **įtraukti skirtingas ir kuo įvairesnes praktines priemones**.“ (D ekspertas).*

## 4. REZULTATŲ APITARIMAS

Disertaciniame tyrime buvo siekiama atskleisti mokyklos edukacinės aplinkos veiksnius ir kontekstines sąlygas, darančius įtaką pradinį klasių mokinių fiziniam aktyvumui. Gauti tyrimo rezultatai leido išsiaiškinti, kokie veiksniai, ekspertų, mokytojų ir tėvų nuomone, turi įtakos pradinį klasių mokinių fiziniam aktyvumui, sutelkiant dėmesį į mokyklos aplinką. Remiantis McLeroy ir kt. (1998) pasiūlytu socialiniu ekologiniu modeliu, vaikų fiziniam aktyvumui įtaką darantys veiksniai skirstomi į penkis lygmenis: intrapersonalinius, tarpasmeninius, organizacinius, bendruomenės ir viešosios politikos. Tyrime šie lygmenys taip pat atspindėti. Išskirtos temos ir potėmės, atskleidžiančios skirtingo lygmens veiksnius, susijusius su pradinukų fizinio aktyvumo skatinimu, apėmė keturias temas: individualias mokinio fizines ir psichologines charakteristikas, artimosios aplinkos (šeimos ir bendraamžių) veiksnius, plačiausiai nagrinėtą – mokyklos aplinką ir makrokontekstines sąlygas. Tyrimas atskleidė, kas mokyklos aplinkoje skatina ir kas slopina mokinių fizinį aktyvumą. Be to, išryškėjo, kad tas pats veiksnys vienomis aplinkybėmis gali įgauti tiek teigiamų, o kitomis aplinkybėmis ir neigiamų charakteristikų, skatinančių ir slopinančių vaikų fizinį aktyvumą. Aptardami rezultatus, juos analizuosime kartu.

Tyrimai atskleidžia, kad įvairūs vidiniai asmenybės veiksniai ir aplinkos barjerai gali trukdyti vaikams pasiekti rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį (Abdelghaffar et al., 2019). Sisteminės mokslinių šaltinių apie veiksnius, turinčius įtakos vaikų fiziniam aktyvumui, analizės rezultatai parodė, kad amžius, lytis, etninė priklausomybė ir savęs suvokimas buvo reikšmingiausi veiksniai intrapersonaliniu lygmeniu (Hu et al., 2021). Disertaciniame tyrime išryškėjo biologiniai (amžius, lytis, sveikatos būklė, fizinis pajėgumas) ir psichoemociniai (asmenybės (charakterio) ypatumai bei motyvacija) veiksniai, turintys įtakos vaikų fiziniam aktyvumui. Tyrime dalyvavę ekspertai ir mokytojai atkreipia dėmesį, kad vaikų fizinis aktyvumas turi tendenciją mažėti. Tai patvirtina ir įvairių tarptautinių tyrimų rezultatai (Hu et al., 2021; Inchley et al., 2020; Šmigelskas ir kt., 2019). Tyrimo dalyviai, ypač tėvai, pastebi, kad su amžiumi vaikų fizinis aktyvumas keičiasi – kol vaikai maži, jie daug judresni, vėliau fizinis aktyvumas ima mažėti. Mokytojai vaikų fizinio aktyvumo skirtumus pastebi jau pradinio ugdymo cikle. Jie teigia, kad pirmokai, palyginti su ketvirtokais, daug aktyvesni, mieliau užsiima fizine veikla, noriai dalyvauja atliekant įvairius pratimus, žaidžiant žaidimus. Ketvirtokus, ypač mergaites, jau reikia skatinti, motyvuoti, sudominti būti fiziškai aktyvesnius.

Pagrindinis lūžis įvyksta vaikui tampant paaugliu. Tuomet vaikai pradeda daugiau prieštarauti, keičiasi bendravimas, mažėja leidžiamas laikas su tėvais, atsiranda daugiau negatyvaus elgesio, gerokai sumažėja jų domėjimasis fizine veikla, jie tampa jautresni draugų nuomonei, nesėkmėms, išitraukia į virtualų bendravimą, žaidimus ir pan. Tai patvirtina ir įvairūs tarptautiniai tyrimai, atskleidžiantys su amžiumi mažėjantį vaikų fizinį aktyvumą. Remiantis tyrimų duomenimis, paauglystė yra būtent tas laikotarpis, kai fizinis aktyvumas pradeda mažėti ir su amžiumi mažėja toliau (Corder et al., 2015; Hu et al., 2021; Inchley et al., 2020; Telama, 2009).

Su mažėjančiu fiziniu aktyvumu sietina tai, kad blogėja ir mokinių fizinis pajėgumas (Venckūnas et al., 2017; Volbekienė ir Griciūtė, 2007). Tyrimo dalyviai taip pat akcentavo mažėjantį vaikų fizinį aktyvumą, tačiau pasisakydami atkreipė dėmesį ir į tai, kad dabartiniai vaikai yra ne tokie fiziškai pajėgūs ir tokių vaikų klasėse tik daugėja. Tai kelia tam tikrus iššūkius mokytojams, kai vaikai negali fizinio ugdymo pamokos metu bėgti, atlikti kitų pratimų, neįvykdo tam tikrų normatyvų. Mokytojai ir ekspertai atkreipia dėmesį į prastėjančius vaikų sveikatos rodiklius, susijusius su per mažu fiziniu aktyvumu, augantį nutukimo ir kitų sveikatos problemų lygį.

*„Dar kojos kaip kojos, bet rankos tai silpnos. Čia toks pastebėjimas. Dėl karstynių – tiesiog pamatę sienelę pradeda verkti. Jie bijo lipti, kad rankos jų neišlaikys, jie nukris, tai sakau, nors porą skersinių užlipk, jei taip baisu, bet kai kuriems... prasideda panika.“ (3 FG)*

Dauguma tyrimo dalyvių pažymėjo, kad mokinių fizinis aktyvumas ir fizinio aktyvumo prioritetai skiriasi priklausomai nuo lyties. Dėl šios priežasties skiriasi ir fizinio aktyvumo skatinimo priemonės, nes berniukai yra ne tik fiziškai aktyvesni, labiau mėgsta sportuoti, bet jiems labiau patinka komandiniai sportiniai žaidimai, kuriuose reikia varžytis, o mergaitėms labiau patinka šokiai, pasivaikščiojimai, jos apskritai vertinamos kaip mažiau fiziškai aktyvios palyginti su berniukais. Akivaizdžius mergaičių ir berniukų fizinio aktyvumo skirtumus atskleidžia ne vienas tyrimas (Martinez-Andres et al., 2020; Tesler et al., 2019; Wilk et al., 2018). Tarptautinio HBSC tyrimo duomenimis, berniukai užsiima intensyvia fizine veikla keturis ir daugiau kartų per savaitę palyginti su mergaitėmis. Šis skirtumas tampa dar ryškesnis su amžiumi ir 15 m. berniukų grupėje yra dvigubai didesnis nei mergaičių (44 proc. ir 25 proc.) (Inchley et al., 2020). Salway ir kt. (2019), analizuodami atliktus tyrimus, daro išvadą, kad berniukai yra aktyvesni už bet kokio

amžiaus mergaites, tačiau randa nedaug įrodymų, kad berniukų ir mergaičių fizinio aktyvumo elgesio pokyčių intervencijos skirtųsi, tad jų poveikis paprastai abiem lytims yra ribotas. Mokslininkai teigia, kad didžiausias vaikų fizinio aktyvumo pokyčių šaltinis yra individualaus lygmens ir lemia du trečdalius mergaičių ir tik pusę viso likusio berniukų fizinio aktyvumo lygio kintamumo (Salway et al., 2019). Todėl, siekiant kurti veiksmingas elgesio keitimo programas, mokslininkai rekomenduoja gerai suprasti veiksnius, darančius įtaką vaikų fiziniam aktyvumui, taip pat pabrėžia, kad ypač svarbu įsigiinti į individualaus lygmens vaikų fizinį aktyvumą prognozuojančius veiksnius (Salway et al., 2019).

Tyrimo dalyviai, kalbėdami apie dabartinių ir ankstesnių laidų vaikų fizinio aktyvumo, pajėgumo ar sveikatos skirtumus, taip pat atkreipė dėmesį į skirtingus fizinio aktyvumo prioritetus, kas skatina keisti fizinio ugdymo turinį ir formas. Visa tai kelia klausimus: kokios amžių ir lytį atitinkančios fizinės veiklos rūšys yra patrauklios vaikams, kaip padidinti vaikų dalyvavimo fizinio aktyvumo veiklose galimybes atsižvelgiant į lyties ir amžiaus skirtumus?

Iš pokalbių su mokytojais išaiškėjo, kad skatinant vaikų fizinį aktyvumą susiduriama su iššūkiais, kurie susiję su vaikų asmenybės savybėmis. Mokytojai atkreipė dėmesį, kad šiuolaikiniai vaikai yra labai emociškai jautrūs, todėl jautriai reaguoja ne tik į nesėkmes, bet beveik nepakantūs skausmui. Be to, vaikams trūksta užsispyrimo, atkaklumo, jie dažnai bijo bandyti kažką nauja, jiems trūksta pasitikėjimo savimi. Be paminėtų savybių, mokytojai ir tėvai taip pat atkreipė dėmesį, kad vaikai trokšta būti laimėtojais, jie nori nugalėti. Tačiau mokytojai akcentuoja, kad tie norai dažnai susiję su greito rezultato troškimu. Be to, vaikai labai greitai linkę prarasti susidomėjimą, ypač kai pirmi bandymai būna nelabai sėkmingi. Tai gali būti susiję su per menka savivoka, per mažu kompetencijų bei motyvų, susijusių su fizinio aktyvumo supratimu. Savivoka (*angl. Self-concept*) kai kuriuose tyrimuose buvo aprašyta kaip veiksnys, darantis įtaką vaikų fiziniam aktyvumui individualiu lygmeniu. Savęs samprata apėmė saviveiksmingumą (D'Angelo et al., 2017; Zhang et al., 2012), suvokiamą sveikatą, fizinį savęs suvokimą, fizinio aktyvumo motyvaciją ir suvokiamą kompetenciją bei malonumą (Stanley et al., 2013). Tyrimai atskleidė, kad savivoka buvo vienas stipriausių vaikų ar paauglių fizinį aktyvumą prognozuojančių veiksnių (Zhang et al., 2012). Vaikai ar paaugliai, turintys aukštą savęs suvokimo lygį, labiau linkę būti fiziškai aktyvūs, ir atvirkščiai (Hu et al., 2021).

Tėvai, svarstydami, nuo ko priklauso vaikų fizinis aktyvumas, atkreipia

dėmesį, kad kartais, nežiūrint į tėvų ir mokytojų dedamas pastangas, vaikas taip ir nepamėgsta fiziškai aktyvios veiklos. Tėvai mano, kad vaikų charakteriai yra labai skirtingi ir ne viskas priklauso nuo tėvų pavyzdžio ar mokytojų veiksmų. Vaiko charakteris, polinkiai, gabumai kartais kreipia vaiko aktyvumą ir dėmesį kita, su fizinio aktyvumo veikla nesusijusia linkme.

Kai kurie mokslininkai anksčiau bandė nustatyti ir suprasti veiksnius, dėl kurių vaikų ar paauglių fizinio aktyvumo lygis buvo nepakankamas, tačiau jie daugiausia dėmesio skyrė individualiems veiksniams (Demetriou & Bachner, 2019; Sallis et al., 2000). Vis daugiau tyrimų rodo, kad būti fiziškai aktyviam priklauso ne tik nuo asmeninio sprendimo, bet ir nuo socialinės bei fizinės aplinkos (Hu et al., 2021). Apsisprendimo teorijoje, motyvacijos fiziniam aktyvumui palaikyti, jo ketinimams, nuostatoms bei naudos suvokimui labai svarbus socialinis palaikymas, paskatinimas (Dowda et al., 2007; Ryan & Deci, 2000). Tai padeda vaikui realizuoti savo vidinį potencialą, formuoti savarakiškumo poreikiui, kas yra vienas iš svarbiausių vidinės motyvacijos komponentų (Ryan & Deci, 2000). Socialinio pažinimo teorijoje vaikai formuoja socialinį pažinimą per patirtį su suaugusiais (tėvais, mokytojais) ir bendraamžiais. Vaikai linkę mėgdžioti autoritetus, šiuo atveju tėvus ir mokytojus, todėl jų pavyzdys gali turėti labai didelę reikšmę jų su fiziniu aktyvumu susijusiai elgsenai (Maldonado-Carreno & Votruba-Drzal, 2011; Smetana, 1999).

Disertacinis tyrimas atskleidė, kad šeima yra ta vaiką supanti mikroaplinka, kuri turi labai didelę reikšmę vaiko fiziniam aktyvumui. Išryškėjo, jog pradinukų tėvų požiūris į fizinį aktyvumą yra labai svarbus ir gali turėti tiek teigiamą, tiek ir neigiamą įtaką vaikų fiziniam aktyvumui ir mokytojų pastangoms skatinant fizinį aktyvumą mokykloje. Tėvų pasisakymuose atsiskleidė asmeninio teigiamo požiūrio į fizinį aktyvumą, ypač asmeninio pavyzdžio svarba skatinant vaikų fizinį aktyvumą ir jo labai nesiejo su vaikų fiziniu aktyvumu mokykloje. Tačiau netiesiogiai tokį poveikį atskleidė mokytojų diskusijos. Mokytojai dalijosi patirtimi, kad kuo labiau tėvai suvokia fizinio aktyvumo svarbą, kuo jie patys savo asmeniniu pavyzdžiu labiau tai demonstruoja, tuo vaikai yra ne tik fiziškai aktyvesni, bet ir fizinio ugdymo pamokose aktyvesni, motyvuotesni, lengviau įsitraukia į įvairias fizinio aktyvumo formas. Be to, suvokdami fizinio aktyvumo svarbą, tėvai net namuose pasirūpina sporto inventoriu, pritaiko aplinką, kad vaikas galėtų atlikti tokius pratimus, kuriuos reikia pademonstruoti fizinio ugdymo pamokoje. Rhodes, Perdew ir Malli (2020) atliktų tyrimų apžvalgos duomenimis, tėvų parama vaikų fiziniam aktyvumui

yra pagrindinis vėlesnio elgesio veiksnys. Tyrimuose buvo dažniausiai atspindėti tokie reikšmingi tėvų paramos elementai kaip vaikų skatinimas, gebėjimas palaikyti vaiko susidomėjimą fiziniu aktyvumu, bendras dalyvavimas įvairiose fizinėse veiklose, pavežėjimas į sporto būrelius ar varžybas (Rhodes et al., 2020). Tėvų parama buvo teigiamai susijusi su vaiko saviveiksmingumu, kuris atspindi didesnę vaiko savarankiškumą ir suvokiamą naudą aktyviau įsitraukti į fizinio aktyvumo veiklas (Motl et al., 2005). Wilk su bendrautoriais (2018) atliktame tyrime išryškėjo, kad vaikų fizinio aktyvumo lygis teigiamai susijęs su tuo, kaip jie suvokia tėvų paramą. Kai kurie tyrimai atskleidė, kad fizinės aplinkos pritaikymas fiziniam aktyvumui, kaip antai sporto ir žaidimų įrangos buvimas namuose bei lauko žaidimų erdvė kieme, yra susiję su didesniu vaiko aktyvumu (Salmon et al, 2008; Trost et al., 2001).

*„Iš tikrųjų gal vaikų aktyvumas labiau priklauso nuo tėvų, nes jeigu tėvai nėra aktyvūs, ir vaikų neskaitins judėti, tai jie pasiduos įtakai tai, matys tą aplinką, kurioje gyvena, nes niekas neaktyvus ir jie tuo gyvena.“ (4 FG)*

Tyrimas taip pat atskleidė, kad tėvų požiūris į vaikų fizinį aktyvumą gali kelti nemažus iššūkius mokytojams. Ekspertai atkreipia dėmesį į tai, kad per mažas tėvų sveikatos raštingumas lemia tai, jog tėvai nepakankamai rimtai vertina atsvario ir kitas sveikatos problemas, susijusias su per mažu vaikų fiziniu aktyvumu. Sveikatos raštingumas yra glaudžiai susijęs su pagrindiniais sveikatos rodikliais, tokiais kaip sveika gyvensena ir sveika socialinė aplinka. Tėvai yra ypač svarbi grupė, nes jie yra atsakingi ne tik už savo, bet ir už savo vaikų sveikatą. Tyrimai rodo, kad tėvai, turintys žemą sveikatos raštingumą, rečiau tenkina vaikų prevencinius ir sveikatos priežiūros poreikius, mažiau skatina savo vaikų fizinį aktyvumą (de Buhr & Tannen, 2020). Atliktame tyrime mokytojai dalijosi neigiamą patirtimi, kai tėvai ne skatina, o atvirkščiai, linkę pateisinti vaikų nenorą būti fiziškai aktyviems. Taip pat pastebimas tėvų polinkis perdėti saugoti savo vaikus, globoti, dėl ko pateisina nenorą lankyti fizinio ugdymo pamokų arba jų menką aktyvumą pamokoje. Taip pat mokytojai su nepakankamu dėmesiu vaikų fiziniam aktyvumui namuose sieja ir perdėtą tėvų paklusimą vaikų norams. Mokytojai dalijosi patirtimi, kad tie mokiniai, kuriems namuose nėra ribojamas fiziškai pasyvus laisvalaikis, mokykloje mažiau linkę įsitraukti į fiziškai aktyvias veiklas (žaisti, atlikti fizinius pratimus). Mokytojų nuomone, vaikų fizinį pasyvumą tėvai taip pat skatina tiesiog atveždami vaikus į mokyklą ar parveždami iš jos namo.

*„Tokių vaikų visą laiką atsiranda, ypač tarp mergaičių. Jeigu kūno kultūros*

*pamokėlė ir jos nenori daryti, dar tai pateisina ir mamos, reiškia mama parašė raštelį – mergaitėi skauda koją, mergaitė yra sloga. Mama dar skatina nesportuoti. Tai va tas ir yra, kad vaikas ir toliau nejudą fiziškai nei namuose, nei kūno kultūros pamokose, nei mokykloje. Tai va čia tas yra neigiamas dalykas.“ (4 FG)*

Atsižvelgiant į tai, kad vaikai mokykloje praleidžia maždaug pusę savo dienos laiko, mokykla įvardijama kaip vienas iš svarbiausių vaikų fizinio aktyvumo skatinimo kontekstų (Hyndman, 2017; Morton et al., 2016). Mokyklos sporto ir kūno kultūros tradicijos, bendruomenės įsitraukimas ir palaikymas, fizinio aktyvumo infrastruktūros plėtojimas kuria arba skatinančią fizinį aktyvumą aplinką, arba tampa kliūtimi tai daryti (Deliens et al., 2015; Lopez et al., 2010). Mokykla tyrimo dalyvių vertinama kaip labai reikšminga aplinka formuojant vaikų fizinio aktyvumo įpročius. Ekspertai teigia, kad mokykla turi pakankamai autonomijos atrasti galimybių, kaip skatinti vaikų fizinį aktyvumą. Tačiau kartu pastebi, kad ne visos mokyklos išnaudoja net ir turimas galimybes, neretai pasirenka vaikų fizinį aktyvumą skatinti tik formaliai, trūksta kūrybiškumo, administracinės ir pedagoginės bendruomenės atsakomybės bei motyvacijos.

Tyrimai rodo, kad mokyklos infrastruktūra (sporto salės, stadionai, treniruokliai, bėgimo takeliai, žaidimų aikštelės), sporto būrelių įvairovė, aktyvūs žaidimai per pertraukas, galimybės naudotis žaidimų įranga, patalpomis ir lauko sporto inventoriu, taip pat sporto renginiai papildomai gali padidinti fiziškai aktyviai praleidžiamą laiką iki 40 proc. (Bauer et al., 2006; Dessing, 2013; Sallis et al., 2001; Verstraete et al., 2006). Mokytojai sutinka, kad tinkama fizinė aplinka bei įranga sudaro sąlygas vaikų fiziniam aktyvumui tiek fizinio ugdymo pamokų metu, tiek ir padeda tikslingai bei judriau išnaudoti pertraukas ir yra labai svarbus mokytojo veiklos įrankis skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Buvo išsakyta keletas nuomonių, kad moderni ir įvairi fizinio aktyvumo infrastruktūra bei inventorius, įrengtos fizinio aktyvumo zonos, kuriomis mokiniai naudotųsi per pertraukas, gali netgi persverti neigiamą šeimos įtaką vaikų fiziniam aktyvumui. Kita vertus, tyrimo dalyviai įvardijo aktualią problemą, kai mokyklos infrastruktūros ir fizinių aplinkų pritaikymas vaikų fiziniam aktyvumui palaikyti ir skatinti yra nepakankamas. Su didesnėmis problemomis susiduria didelės mokyklos, kurios dėl didžiulio mokinių srauto negali užtikrinti pakankamai erdvės mokinių fiziniam aktyvumui pertraukų metu. Taip pat, esant dideliame moksleivių skaičiui, susiduriama su sporto salės dydžio nepakankamumu problemomis, reikalingos įrangos įvairovės, o ypač jos kiekio nepakankamumu. Nors tiriamieji pažymi gerėjančią situaciją mokyklose,

ypač lauko stadionų atnaujinimo, tačiau išlieka aktuali persirengimo kambarių, dušo patalpų problema. Kūrybingai pritaikant ir išnaudojant mokyklos erdves mokiniams būti fiziškai aktyviems pertraukų metu yra sprendimas mokytojams kompensuoti sporto salių ir inventoriaus trūkumą. Tačiau, mokytojų nuomone, neretai fiziniam aktyvumui skatinti nepritaikytas mokyklos pastatų išplanavimas, siauri koridoriai, didelėse mokyklose dėl gausaus mokinių skaičiaus koridorių neįmanoma išnaudoti judresniam vaikų laikui. Be to, tai sudaro kliūtis įkuriant vaikų fiziniam aktyvumui pritaikytas zonas, kurios, kaip rodo tyrimas, mokinių yra ypač mėgiamos.

*„Mokykloj tai misija neįmanoma, žinokit, yra. Nes trisdešimt pradinių klasių, mokykloj trisdešimt pradinių klasių ir viena sporto salė, ir mes einam visai į kitą pastatą, kūno kultūra yra visiškai kitam pastate, sporto centre, pradinukų. Mokykloje esanti sporto salė priklauso vyresniesiems. O daryti tai, ką jūs sakot, tai yra ne, dauguma klasių labai mažytės.“ (4 FG)*

*„Pertraukų metu sunku suderinti, jeigu mes išeitumėm visos į lauką vienu metu, mes neturetumėm ir kur dėtis. Kiemo neužtektų.“ (4 FG)*

Beje, minėtų problemų sprendimas susijęs su dar vienu iššūkiu mokytojams. Mokytojai prasitarė, kad siekiant atnaujinti greitai susidėvintį sporto inventorių tenka prašyti tėvų pagalbos. Kita vertus, bendros mokytojų ir tėvų pastangos rūpintis vaikų fiziniu aktyvumu yra labai svarbios. Tyrime dalyvavę mokytojai ir tėvai, kurių vaikai mokėsi mokykloje, neturinčioje sporto salės, dalijosi teigiamai vertinama bendra mokyklos ir tėvų iniciatyva organizuoti fizinio ugdymo pamokas už mokyklos ribų. Tokiu būdu atrandamos galimybės fizinio ugdymo pamokas organizuoti pasirinktų sporto šakų bazėse. Tai ne tik leidžia spręsti mokyklos sporto bazės trūkumo problemas, bet leidžia vaikams išbandyti skirtingas sporto šakas, taip atrasti sau artimą ir patinkančią fizinio aktyvumo formą.

Salway ir kt. (2019), apžvelgdami atliktus tyrimus, atskleidė, kad vaikų fizinio aktyvumo lygis skirtingas įvairiose mokyklose, kas rodo, kad mokyklos aplinka gali paveikti vaikų fizinį aktyvumą. Tyrimuose, kuriuose buvo taikomi objektyvūs fizinio aktyvumo matavimo metodai, vaikų fizinio aktyvumo lygis, lyginant skirtingas mokyklas, svyravo nuo 6 iki 18 proc. Tai reiškia, kad mokinių fizinis aktyvumas skiriasi priklausomai nuo mokyklos. Dar didesni skirtumai išryškėjo lyginant vaikų fizinį aktyvumą skirtingose tos pačios mokyklos klasėse. Šie skirtumai yra ryškesni nei vaikų fizinio aktyvumo skirtumai tarp mokyklų (Faulkner et al., 2014; Kristensen et al., 2013; Steenholt et al., 2018) ir jie, anot Steenholt ir kt. (2018), išlieka prisitaikius prie individualių demografinių rodiklių, tokių kaip

amžius, lytis, etninė priklausomybė ir tėvų išsilavinimo lygis. Tai reiškia, kad konkretūs mokyklos ir ypač klasės aplinkos aspektai gali turėti įtakos vaikų fiziniam aktyvumui (Salway et al., 2019). Disertacinio tyrimo rezultatai atskleidė, kad mokyklos nevienodu lygmeniu integruoja fizinio aktyvumo nuostatas, kas lemia nevienodą fizinio ugdymo kokybę. Ekspertai ir mokytojai pabrėžia, kad fizinio ugdymo procesui didelius iššūkius kelia bendrų dokumentų ir sistemos nebuvimas, neaišku, kokiomis fizinio pajėgumo ir ištvermės normomis vadovautis<sup>1</sup>. Dabar kiekvienas mokytojas skirtingais metodais gali siekti skirtingų tikslų, o tai neleidžia mokytojams sistemingai planuoti veiklų. Mokytojai taip pat pažymėjo, kad įvykdyti programose iškeltus fizinio ugdymo tikslus mokyklose ne visuomet atsiranda tinkamos sąlygos. Dažniausiai tai susiję su nepakankama infrastruktūra fiziniam aktyvumui skatinti, priemonių trūkumu. Tai apsunkina fizinio ugdymo procesą.

*„Šiaip iš tikrųjų labai programas prisitaikom pagal savo galimybes. Nes tai, kas yra programose, iš tikrųjų mes ne viską galime. Kad ir tie patys šuoliai, sakykim, į aukštį, į tolį... nu nėra, neturim nei galimybių, nei priemonių. Ir mes tada keičiam, tiesiog darom tai, pagal galimybes, ką mes galim daryti. Yra tokių dalykų kur pradinėse yra neįmanoma daryti. Tai mes jas tiesiog persidarinėjam ir kad visiems tiktų turbūt neįmanoma būtų padaryti, aš manau, kažkokius labai konkrečius kriterijus turėti irgi reikia, bet tenka pačioms išradinėti, kas, sakykim, antrojo klasėj, kas yra svarbiausia. Gal būtų labai gerai, kad būtų bendrai nustatyta, ką vaikas turėtų antrojo ar trečiojo klasėj mokėti. Šiaip mes daugiau pačios.“ (4 FG)*

Dar vienas labai svarbus fizinio ugdymo aspektas – fizinio aktyvumo veiklų įvairovė ir vaikų poreikių atitikimas. Tyrimo dalyviai pastebi, kad įvairiapusiškesnės, atitinkančios vaikų amžiaus tarpsnio ypatumus fizinio aktyvumo formos labiau pritraukia vaikų dėmesį ir stimuliuoja vaikus būti fiziškai aktyvius. Savo ruožtu veiklų įvairovė sudaro prielaidas vaikui rinktis patinkančią fizinę veiklą. Tai, remiantis apsisprendimo teorija, yra viena iš vaiko autonomiją palaikančių aplinkos sąlygų, stiprinančių vidinę vaiko motyvaciją (Ryan & Deci, 2000). Besimokančiojo autonomiškumas pasižymi dideliu savarankiškumu, pasitikėjimu savo galimybėmis, teigiamu savęs vertinimu, gebėjimu savarankiškai spręsti problemas, prisitaikyti prie pasikeitusių sąlygų (Adomaitienė ir Zubrickienė, 2015). Vidurinėsios vaikystės periodu pradeda ryškėti vaiko autonomija, t. y. pradeda formuotis individualūs

---

<sup>1</sup> Duomenų analizės eigoje, t. y. 2020 m. patvirtinta nauja metodinė priemonė „VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO, FIZINIO PAJĖGUMO IR SVEIKATOS RYŠYS. Metodinės rekomendacijos“. Zumeras R. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2020.

principai ir vertybės (Gupta & Puja, 2010). Tačiau autonomijai palaikyti svarbi ne tik veiklų įvairovė ir galimybė rinktis, bet ir mokytojo veiksmai, kuriantys autonomiją palaikančią aplinką, – bendravimo stilius, paaiškinimas, kodėl atitinkamas vaiko elgesys yra svarbus. Toks paaiškinimas ir supratimas, t. y. teigiamo grįžtamojo ryšio suteikimas, gali padėti suprasti veiksmų kryptį ir sustiprinti kompetencijos jausmą (Ryan & Deci, 2000). Iš vaiko raidos perspektyvos, vidurinėsios vaikystės tarpsnyje mokytojas yra suvokiamas kaip autoritetas, todėl mokytojų elgesys ir taikoma ugdymo praktika turi didelį poveikį vaikų dalyvavimui fizinėse veiklose. Dalis tėvų labai teigiamai vertina mokytojų pastangas skatinti vaikų fizinį aktyvumą tiek per fizinio ugdymo pamokas, tiek išnaudojant pertraukas, integruojant fizinio aktyvumo veiklas į dalykinių pamokų turinį. Fizinio aktyvumo integravimas į dalykų pamokas ar pertraukų metu yra laikoma gana sėkminga vaikų fizinį aktyvumą didinančia strategija. Norris ir kt. (2015) teigia, kad trumpi (5–20 minučių) fitneso pratimai, tokie kaip šokinėjimas atliekant matematikos užduotis ar žodžių rašybos metu, taip pat šokių epizodų naudojimas įtraukiant mokinius į akademinį dalykų veiklą, gali padėti mokiniams pasiekti rekomenduojamą 60 minučių fizinio aktyvumo lygį per dieną. Tai taip pat gali turėti teigiamą poveikį mokymosi aplinkai, nors kai kurie disertaciniame tyrime dalyvavę mokytojai pastebi, kad neretai fizinio ugdymo procese per menkai atsižvelgiama į vaiko amžiaus tarpsnio ypatumus, vaikai per fizinio ugdymo pamokas bei pertraukas turi per mažai pasirinkimo galimybių, mokykloje neranda savo poreikius atitinkančių fizinių veiklų, šios pamokos labiau formalios. Tyrimai atskleidžia, kad veiksmingas fizinio aktyvumo skatinimas mokykloje turi būti susietas su numatomais vaikų fizinio pajėgumo, motorinių įgūdžių, kognityvinio bei psichosocialinio vystymosi pokyčiais, būdingais atitinkamai amžiaus grupei, kas gali lemti sėkmingą ar nesėkmingą įsitraukimą į fizinę veiklą (Berk, 2012; Grunzeweig & Naomi, 2011). Mokytojai taip pat pastebėjo, kad fizinio aktyvumo motyvaciją slopina ir tai, jog vaikai patiria iš tėvų spaudimą lankyti sporto būrelius, neatsižvelgiant į tai, ar vaikas nori, ar mėgsta tą sporto šaką, ar pajėgia ir pan.

Nors ekspertai taip pat svarstė, kad vis tik yra neišnaudojamos galimybės vaikus skatinti būti fiziškai aktyvesnius per pertraukas ar patį ugdymo procesą, tačiau tėvai išsakė ir susirūpinimą, jog vienam mokytojui užtikrinti ir vaikų ugdymą, ir fizinio aktyvumo integravimą į pamokas, užsiimti su vaikais fizinėmis veiklomis per pertraukas, užtikrinti saugumą, maitinimą ir pan. yra per sunkus uždavinys. Tokiu atveju, siekiant užtikrinti pakankamą vaikų fizinio aktyvumo lygį mokykloje,

mokytojui yra reikalinga pagalba – pasitelkti asistentus ar mokytojams veikiant komandoje.

*„Jie turi tam tikrą valandų skaičių per savaitę mokykloje ir jie turi įvykdyti tuos normatyvus, kurie yra pakankamai dideli. Kaip ir visos mamos, nežinau, pritarsit, lietuvių, matematikos tokie šuoliai, tai mokytojos ir deda didžiąją dalį į tas pamokas. O per pertraukas tada jau gaila mokytojos, nes ji turi iš dalies pasiruošti kitai pamokai, padėti tiem vaikams per ilgąją pertrauką, kur daugiausia laiko yra, kad pasportuotų. Juos visus surikiuoti valgykloje, didžiąją dalį. Kas su talonais, kas už pinigus, bet ji kartu su jais eina į valgyklą. Ta dalis, kuri neina, viskas, jie lieka. Tam, kad būtų, jūs tikrai labai gražiai nupasakojot, ta tarppamokinė veikla – sisteminga, tvarkinga, be chaoso, be bėgiojimo, be berniukų muštynių, nes mano tai yra sūnus. Tai tam reikėtų praktiškai atskiro pedagogo. Tai labai gražiai skamba, idėja yra fantastiška, bet, pripažinkim, žiūrėkim ir iš mokytojos pusės, ar ji fiziškai suspėtų vienu metu būti dviejose vietose.“ (4 FG)*

Tėvų pozityviai vertinamas sprendimas fizinio ugdymo pamokas vesti už mokyklos ribų, t. y. sporto bazėse, turi ir savo rizikos. Nepaisant to, kad tokios šiuolaikinės fizinio aktyvumo formos ir naujovės traukia mokinius išbandyti save skirtingose sporto šakose, o treneriai yra profesionalūs, aplinkos geriau aprūpintos inventoriumi, visgi mokytojai nuogąstauja, kad vaikų fizinis rengimas už mokyklos ribų esančiose sporto bazėse gali būti netolygus ir gal net neefektyvus. Jų nuomone, treneriai stokoja motyvacijos dirbti su visais vaikais, tarp kurių yra dalis nemotyvuotų lankyti užsiėmimus mokinių. Treneriai iš dalies nesijaučia atsakingi už jų pasiekimus, nevertina progreso, todėl mokytojams sunku suprasti, kokie to mokinio pasiekimai. Tėvai, ypač apsilankę tokiuose užsiėmimuose, taip pat atkreipia dėmesį, kad treneriai taiko nemotyvuojančias, neefektyvias edukacines technikas, kurios fiziškai silpnesnius vaikus gali labiau gąsdinti nei motyvuoti (pvz., plaukti baseine). Tokiu atveju neretai vaikai tiesiog renkasi praleisti užsiėmimus.

Svarstant, kaip paskatinti vaikų fizinį aktyvumą mokykloje, buvo atkreiptas dėmesys į savaitinio fizinio ugdymo pamokų skaičiaus didinimą. Nors kai kurie autoriai teigia, kad privalomos fizinio ugdymo pamokos sudaro tik 8–11 proc. kasdienio vaikų fizinio aktyvumo (Slingerland, 2012; Tudor-Locke, 2006), tačiau vis tik kokybiškos fizinio ugdymo pamokos dažnai įvardijamos kaip pagrindinis veiksnys, leidžiantis skatinti vaikų fizinį aktyvumą (Durant et al., 2009; Kahn et al., 2002; Sallis et al., 2001). Šiuo atveju tyrimo dalyvių nuomonės išsiskyrė. Ekspertai ir dauguma diskusijoje dalyvavusių tėvų bei mokytojų teigiamai pasisakė už tai, kad

reikia didinti fizinio ugdymo pamokų skaičių<sup>2</sup>, nes dabar esančių (2 ar 3) yra per mažai, norint garantuoti reikiamą kasdienį fizinio aktyvumo intensyvumą ir trukmę. Tai, pasak tėvų, tampa ypač aktualu, kai taikoma tokia ydinga praktika – dvi fizinio ugdymo pamokos sujungiamos į vieną. Tokiu būdu, jų nuomone, yra siekiama kompensuoti persirengti ar nuvykti trūkstantį laiką, o fizinio ugdymo užsiėmimui lieka vienas kartas per savaitę. Tačiau atsiskleidė ir skeptiška nuomonė, kad fizinio ugdymo pamokų skaičiaus padidinimas iš esmės vaikų fizinio aktyvumo lygio nepakeistų dėl menkos vaikų fizinio aktyvumo motyvacijos. Beje, dalis mokytojų diskusijų metu taip pat atkreipė dėmesį, kad pamokų skaičiaus didinimui turi būti sudarytos sąlygos mokykloje jas realizuoti – pakankama infrastruktūra, sporto inventorių ir pan.

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad mokytojo asmenybė, jo patrauklumas vaikams yra vienas reikšmingiausių fizinį aktyvumą sąlygojančių veiksnių. Socialinio pažinimo teorija ypač pabrėžia autoriteto svarbą vaiko socialiniams įgūdžiams. Labiausiai tikėtina, kad vaikas kopijuos elgesį asmens, kuriuo žavisi (Bandura, 1997), o vidurinėsios vaikystės tarpsniu būtent mokytojas yra autoritetas, tad jo vaidmuo formuojant vaikų fizinio aktyvumo įgūdžius yra neabejotinai svarbus. Socialiai sąveikaujant su kitais ir iš asmeninės patirties, gaunant atgalinį ryšį iš kitų, vystosi tikėjimas asmenine kompetencija (saviveiksmingumas), kas yra svarbiausias pažinimo teorijos kintamasis ir, manoma, yra pats galingiausias fizinio aktyvumo veiksnių (Dishman et al., 2004; McAuley & Blissmer, 2000; Rhodes & Nigg, 2011). Pawlowski ir kt. (2014) bei Vella, Cliff ir Okely (2014) atlikti tyrimai atskleidžia, kad mokytojų palaikymas buvo reikšmingas teigiama linkme vaikų fizinį aktyvumą kreipiantis veiksnys. Tiek tėvai, tiek ir mokytojai sutaria, kad vaikų susidomėjimas sportine veikla labai priklauso nuo to, kaip mokytojas sugeba mokinius sudominti, motyvuoti ir palaikyti, o paties mokytojo dalyvavimas fiziniame ugdyme kartu su vaikais yra labai patrauklus vaikams ir paprastai priimamas su dideliu džiaugsmu. Mokytojo palaikymas, padaršinimas, nediskriminuojančios aplinkos sukūrimas padeda mokiniams įveikti baimes bandyti, priimti naujus iššūkius, stiprina pasitikėjimą savimi, padidina galimybę patirti sėkmę. Olafsonas (2002), tirdamas paauglių mergaičių suvokimą apie fizinį ugdymą, nustatė, kad mokinės, kurios

---

<sup>2</sup> Remiantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2021 m. gegužės 3 d. įsakymu Nr. V-688 „Dėl 2021–2022 ir 2022–2023 mokslo metų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrųjų ugdymo planų patvirtinimo“, fiziniam ugdymui pradinėse klasėse yra skirtos 3 savaitinės pamokos.

išgyvendavo šioje aplinkoje gėdą ar jautėsi menkavertės, buvo linkusios praleisti fizinio ugdymo pamokas, pasirūpindavo atleidimo rašteliais, nepersirengdavo sportine apranga arba atsisakydavo dalyvauti fizinio ugdymo pamokose. Tėvai akcentuoja, kad mokytojas turi pažinti savo mokinius, jų silpnąsias ir stipriąsias puses, siekti individualizuoti fizinio aktyvumo veiklas, padėti vaikams atskleisti savo fizinius gebėjimus ir polinkius. Tačiau ekspertai mokytojų kvalifikaciją vertina kaip nepakankamą kompetentingai ugdyti vaikų fizinį aktyvumą. Pasak jų, didžioji dalis mokytojų yra vyresnio amžiaus, tam tikrų pažiūrų, turintys tam tikrą savo požiūrį į naujovių diegimą fizinio ugdymo pamokoje. Tyrimai rodo, kad mokytojų gebėjimas įgyvendinti fizinio aktyvumo skatinimo intervencines programas yra vienas iš vaikų fizinio aktyvumo skatinimo mokykloje priemonių (Nathan et al., 2018). Ekspertai pastebi, kad mokytojams kartais patogiau neleisti vaikams aktyviai judėti, negu galvoti, kaip skatinti jų fizinio aktyvumo motyvaciją. Prie to ypač prisideda tėvų bendruomenės reikalavimai, kad aplinka būtų kuo saugesnė. Tai varžo mokytojus ir kelia baimę dėl padidėjusios vaikų traumų rizikos fizinio aktyvumo metu. Dėl šių priežasčių fizinio ugdymo pamokos tampa ne tokios patrauklios, atsiranda vaikų nenoras lankyti šių pamokų, randama įvairių būdų, kaip jų išvengti.

Fizinis vaikų ugdymas tyrimo dalyvių vertinamas kaip pakankamai sudėtinga, daug specialių žinių ir pasirėngimo reikalaujanti sritis, todėl daugelis tyrimo dalyvių pritaria fizinio ugdymo mokytojo pareigybės įtvirtinimui. Vella, Cliff ir Okeley (2014) ir Pham su bendraautoriais (2021) atlikti tyrimai patvirtino, kad fizinio ugdymo mokytojai pradinėse mokyklose gali geriau pagerinti fizinio aktyvumo lygį ir pagrindinius judėjimo įgūdžius, palyginti su neapmokytais pradinių klasių mokytojais. Kai kurie tyrimo dalyviai mato ir kitų sveikatos specialistų pasitelkimo prasmę, pavyzdžiui, kineziterapeuto įtraukimą į ugdymo procesą jau pradinėse klasėse. Tai siejama ne tik su kokybiškesne fizinio ugdymo pamoka, bet ir prevencine funkcija kuo anksčiau pastebėti ankstyvus vaikų fizinės raidos sutrikimus ir prisidėti juos sprendžiant. Tačiau buvo mokytojų, kurie kategoriškai prieštaravo tokioms idėjoms, motyvuodami tuo, kad pradinukams, ypač pirmokams, pokyčiai ir nauji žmonės keltų bereikalingą stresą. Be to, pradinių klasių mokytojas jau pažįsta savo vaikus, žino jų poreikius, problemas ir t. t., kas padeda mokytojui parinkti tinkamą fizinio aktyvumo skatinimo būdą ir formas. Be to, tai yra ir mokytojų darbo krūvio klausimas, susijęs su mokytojų etatinio darbo krūvio sudarymo metodika, o įtraukus fizinio ugdymo mokytoją, tos valandos pradinio ugdymo mokytojui gali sumažėti.

Sutinkama, kad mokykla turėtų išnaudoti galimybes įvairinti fizinio ugdymo

pamokas įtraukdama į ugdymo procesą aukšto meistriskumo lygio sportininkus. Tokiu atveju būtų skatinama susipažinti su įvairių sporto šakų atstovais ir jų atstovaujama sporto šaka, populiarinant ją pamokų ar renginių metu. Tiek mokytojai, tiek tėvai dalijosi patirtimi, kad žymių sportininkų ar pasiekusių aukštų sportinių rezultatų buvusių mokyklos absolventų apsilankymai mokykloje ir jų vedami užsiėmimai vaikų sutinkami labai entuziastingai. Neretai tai vėliau paskatina ir vaikus pasirinkti lankyti vienos ar kitos sporto šakos užsiėmimus. Tai patvirtina ir kitų tyrėjų moksliniai tyrimai, kurių duomenimis, garsių sportininkų pavyzdžiai skatina vaikus juos mėgdžioti ir susitapatinti su jais, daro įtaką jų įsitikinimams ir elgesiui, padeda atrasti savo kelią (Payne et al., 2003).

Tiek mokytojai, tiek tėvai, taip pat ir ekspertai pabrėžė, kad neformalus ugdymas ir jo teikiama fizinio aktyvumo veiklų įvairovė yra patraukli vaikų fizinio aktyvumo skatinimo forma. Vaikai mėgsta sporto būrelius, ypač komandinius žaidimus, kuriuose jie gali konkuruoti, laimėti, būti su draugais. Tėvai pastebi, kad vaikų fizinis aktyvumas labiausiai ir susijęs su sporto būrelių, sporto mokyklų lankymu. Tėvai taip pat atkreipė dėmesį, kad vaikai fiziškai daug aktyvesni yra per mokslo metus, ir tai sieja su fizinio aktyvumo veiklų, užsiėmimų organizavimu mokykloje ir sporto būrelių lankymu. Tačiau, anot ekspertų, neformalusis fizinio aktyvumo ugdymas organizuojamas paviršutiniškai. Tėvai pastebi ir tam tikrų problemų. Viena jų yra ta, kad sporto būrelių pasirinkimas yra gana ribotas, o savivaldybės skiriami pinigai neformaliai ugdymui neskiriami vaikui, o skiriami tik tam tikroms mokykloms, kurių siūlomi užsiėmimai tėvų gali netenkinti nei pasirinkimo įvairovės, nei kokybės prasme. Taip pat tėvai, ypač iš atokesnių regionų, kritikuoja savivaldybės teritorijos ribose taikomą būrelių finansavimo modelį. Tai, pasak tėvų, labai riboja galimybes vaikams dalyvauti geresnės kokybės ir įvairesniuose sporto būreliuose, organizuojamuose didesnes galimybes turinčiose kaimyninėse savivaldybėse. Kita problema, su kuria susidūrė kai kurie tėvai, yra ta, kad būreliai vyksta formaliai, treneriai neretai būna nemotyvuoti dirbti su silpnesniais vaikais, jie nesiekia rezultatų, o tik praveda neformalaus ugdymo pamoką.

Tėvų dalyvavimas mokyklos organizuojamuose fizinio aktyvumo renginiuose, pasak mokytojų ir tėvų, yra labai reikšmingas vaikų fizinį aktyvumą skatinantis veiksnys. Vaikai labai džiaugiasi, turėdami galimybę kartu su tėvais dalyvauti įvairiose sporto varžybose, renginiuose, išvykose ir prisideda prie vaikų aktyvumo, pasitikėjimo, saugumo kūrimo, jie jaučia tėvų palaikymą, netgi didžiuojasi savo tėvais. Tačiau kai kurie tėvai užsiminė, kad nenorėtų per dažnai dalyvauti mokyklos

renginiuose, nes neretai nelengva suderinti darbo grafiką ir renginius mokykloje. Tėvų įsitraukimas dažnai rekomenduojamas kaip mokykloje vykdomos fizinio aktyvumo skatinimo intervencijos dalis (Birch & Ventura, 2009). Pasak Bandura (2004), tėvų parama gali sumažinti vaikų suvokiamas kliūtis dalyvauti mokykloje vykdomose fizinio aktyvumo skatinimo veiklose ir taip didinti fizinio aktyvumo lygį. Kitoje apžvalgoje padaryta išvada, kad tam tikras tėvų įsitraukimo į mokykloje vykdomas fizinio aktyvumo skatinimo programas teigiamai veikia vaikų fizinį aktyvumą (Van Lippevelde et al., 2012).

*„Bet sakyčiau vaikui matyti savo tėvą šalia sportuojantį, tai ohoho kokios nosytės užsiritusios – čia mano tėvelis, aš su juo galiu, aš su juo bėgau! Čia, žinokit, aš tai sakyčiau, jeigu skatinti tėvus, tai čia yra patys geriausi būdai – vaikai kartu su tėvais.“ (4 FG)*

Mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas yra svarbus norint geriau suprasti vaikų poreikius ir galimybes bei siekiant individualizuoti fizinį ugdymą. Mokytojai pastebi, kad bendravimas yra pagrindinis instrumentas, norint padėti tėvams, kurie neskatina savo vaikų fizinio aktyvumo, suprasti fizinio aktyvumo naudą ir padėti jiems atrasti būdus, kaip palaikyti ir skatinti savo vaikų fizinį aktyvumą. Kita vertus, tėvai pastebi, kad jų įsitraukimas ir bendradarbiavimas su mokykla labai priklauso nuo mokytojo asmenybės ir bendravimo. Jeigu bendravimas su mokytoju susiklosto sėkmingai, yra didesnė tikimybė, kad tėvai glaudžiau bendradarbiaus siekdami vaiko gerovės. Mokytojai pastebi, kad aktyviau bendradarbiauja ir įsitraukia į mokyklos fizinio aktyvumo veiklas fiziškai aktyvūs tėvai.

*„Noriu pridurti, toks yra projektas „Tėvai lyderiai“, ir tėvai veda dalį pamokų, veda ir fizinio ugdymo pamokas, ir tai vaikam yra irgi labai puikus ir geras pavyzdys.“ (4 FG)*

*„Lygiai taip pat pavyzdys yra, kai mes darom rudens arba pavasario šventes su tėvais, kurios būna dažniausiai sportinio pavyzdžio lygmens, kur tėveliai patys ir estafetes galvoja, patys galvoja užduotėles, tai vėl tai suaktyvina vaikus.“ (4 FG)*

Mokytojai dažnai pasigenda glaudesnio tėvų bendradarbiavimo ir pastebi, kad tėvai praktiškai nelabai domisi vaikų fiziniu ugdymu. Pasak jų, tėvų požiūriuose dominuoja orientacija į vaikų akademinius pasiekimus, o fizinis aktyvumas traktuojamas kaip papildoma veikla.

Ekspertai atkreipia dėmesį, kad mokyklos, net ir turėdamos galimybių ir pakankamai didelę autonomiją, kartais neieško galimybių skatinti vaikų fizinio aktyvumo. Tyrimo rezultatai atskleidžia, kad mokyklose susiformavusi orientacija į

akademinius pasiekimus, todėl paprastai fizinis aktyvumas nėra prioritetas nei mokytojų, nei administracijos veikloje. Tėvai, nors ir suvokia fizinio aktyvumo svarbą vaikų sveikatai ir gyvenimo kokybei, tačiau taip pat neretai akcentuoja akademinius mokymosi rezultatus, kurie vis tik nulemia akademinę vaikų karjerą. Mokyklos, pasak ekspertų, aukštais akademiniais pasiekimais išlaiko savo konkurencingumą švietimo rinkoje ir taip turi galimybę pritraukti mokytiis aukštesnio socialinio sluoksnio šeimų vaikus, kas reiškia ir didesnes mokyklos pajamas. Be abejo, mokyklos prioritetai labai priklauso nuo vadovo požiūrio. Palankus požiūris skatina mokyklą ieškoti kūrybingesnių vaikų fizinio aktyvumo skatinimo būdų, sudaryti palankesnes sąlygas vaikų fiziniui aktyvumui. Tačiau vadovo iniciatyvos trūkumas, fizinio aktyvumo naudos nesuvokimas, akademinio prestižo siekis gali stumti mokyklos bendruomenę į tiesiog formalaus veiklų, susijusių su fizinio aktyvumo skatinimu, vykdymo lygį.

Jago, Page ir Cooper (2012), analizuodami mokyklinių fizinio aktyvumo skatinimo intervencijų efektyvumą, atkreipia dėmesį, kad daugiausia dėmesio skyrė fizinio ugdymo programų pakeitimams ar fizinio aktyvumo skatinimui pertraukų metu. Tačiau intervencijose nebuvo iš esmės atsižvelgta į tai, kiek vaiko draugai gali paveikti vaiko fizinį aktyvumą tiek mokykloje, tiek už jos ribų. Minėtų mokslininkų analizė atskleidė, kad „geriausi draugai“, kurie yra aktyvūs, buvo susiję su didesniu 10–11 metų vaikų fiziniu aktyvumu. Disertaciniame tyrime dalyvavę mokytojai ir tėvai taip pat pažymėjo, kad draugų palaikymas, bendros fizinio aktyvumo veiklos veikia motyvuojančiai. Fiziškai geriau pasirengusių mokinių mentorystė vieno iš mokytojų buvo taikoma fizinio ugdymo pamokose kaip labai efektyvi pedagoginė priemonė paskatinti vaikus labiau įsitraukti į fizines veiklas – matydami pavyzdį ir vadovaujami bendraamžio, jie buvo labiau linkę bandyti atlikti įvairias užduotis, dalyvauti žaidimuose.

Mokytojų požiūriu, vaikai mėgsta komandinius žaidimus ir varžybų atmosferą, tačiau kai kurie tyrimai rodo, kad konkurencinėje aplinkoje vykstantis fizinis ugdymas, pabrėžiant fizinių įgūdžių ir laimėjimų lyginimą, sudaro prielaidas atsirasti demoralizuojančiai atmosferai, vengti fizinio ugdymo pamokų. Be to, tokiai aplinkai paveikesni yra fiziškai silpnesni vaikai (Halas, 2002), lėtesni, prastesne koordinacija pasižymintys berniukai (Tischler & McCaughtry, 2011). Tyrime dalyvavę tėvai pastebi, kad fiziškai silpnesni, menkesnius fizinius įgūdžius turintys vaikai dažniau patirdavo patyčias iš bendraklasių. Susidūrę su klasiokų patyčiomis ar nesulaukę jų palaikymo, jie net atsisakydavo dalyvauti fizinio ugdymo pamokose

ar sporto būreliuose.

Vaikų fiziniam aktyvumui didelę reikšmę turi mokykloje puoselėjama fizinio aktyvumo kultūra ir tradicijos. Diskusijų metu pastebėta, kad klasės ar mokyklos lygmeniu organizuojami renginiai, renginiai kartu su tėvais ar seneliais formuoja teigiamą vaikų požiūrį į fizinį aktyvumą, kuria tam tikras fizinio aktyvumo tradicijas. Tėvai labai pozityviai vertina sveikatos specialistų veiklą vaikų sveikos gyvensenos formavimo srityje, įvairių kitų specialistų, savanorių, sporto profesionalų dalyvavimą puoselėjant fizinio aktyvumo kultūrą, skatinant vaikų fizinio aktyvumo naudos suvokimą, tačiau mokytojai kaip trūkumą pažymi tokių renginių epizodiškumą.

Tyrimo dalyviai svarstė, kad masinių informavimo priemonių vaidmuo populiarinant fizinį aktyvumą yra neabejotinai reikšmingas. Per televizijos laidas rodomos, reklamuojamos ir remiamos sporto šakos tampa populiarios tarp vaikų ir jaunimo. Ypač veikia įvairių sportininkų sėkmės istorijos ir laimėjimai. Tokių populiarių sporto šakų ar fizinio aktyvumo veiklų būreliai paprastai būna populiariesni, vaikai labiau motyvuoti juos lankyti, tačiau tėvai pastebi, kad neproporcingas valstybės dėmesys kai kurioms sporto šakoms apriboja vaikų galimybes, nes ne visi gali būti gabūs, pavyzdžiui, populiariajam krepšiniui. Vystant tokią neproporcingą sporto politiką ir nepopuliarinant kitų sporto šakų, nesukuriama įvairovė ir galimybės vaikams susidomėti ir įsitraukti į kitas sporto šakas.

Valstybės fizinio aktyvumo politika ir taikomos priemonės lemia sąlygas, kuriomis veikia mokyklos, nustato tikslus ir veiklos orientyrus. Tyrime dalyvavę ekspertai pasigenda didesnės valstybės atsakomybės už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą. Jų nuomone, fizinis aktyvumas politiniu lygmeniu nėra prioritetas, trūksta deramo politikų požiūrio į fizinį aktyvumą, neskiriamos lėšos reikalingoms fizinio aktyvumo skatinimo priemonėms.

Valstybės politika kritikuojama dėl ilgalaikio strateginio tikslo fiziniui aktyvumui skatinti nebuvimo, kas iš tiesų daro įtaką ir tam, kad iki šiol nėra bendros fizinio aktyvumo skatinimo sistemos bei gairių, taip pat ugdymo dokumentų. Situaciją komplikuoja ir tai, kad Lietuvoje nėra vienos už vaikų fizinio aktyvumo politikos formavimą atsakingos institucijos, atsakomybės „išsibarsčiusios“ skirtingose ministerijose ir įstaigose. Sveikatos apsaugos ministerija atlieka didelę dalį funkcijų: inicijuoja ir vykdo intervencijas per sveikatos sektorių, sveikatos biurus, sveikatos programas, didinant šeimų fizinio aktyvumo raštingumą. Švietimo, mokslo ir sporto ministerija kritikuojama dėl per mažo už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą atsakomybės prisiėmimo. Tai sukuria tokią situaciją, kai fizinio aktyvumo programos

inicijuojamos institucijų, kurios veikia nesuderintai fizinio aktyvumo skatinimo ir sveikatinimo srityje. Tyrime taip pat pažymima, kad trūksta bendradarbiavimo tarp institucijų ir sektorių, vienodo požiūrio ir tikslų, o valstybės remiamos iniciatyvos yra trumpalaikės, fragmentuotos, epizodinės, joms trūksta tęstinumo ir vieningo koordinavimo.

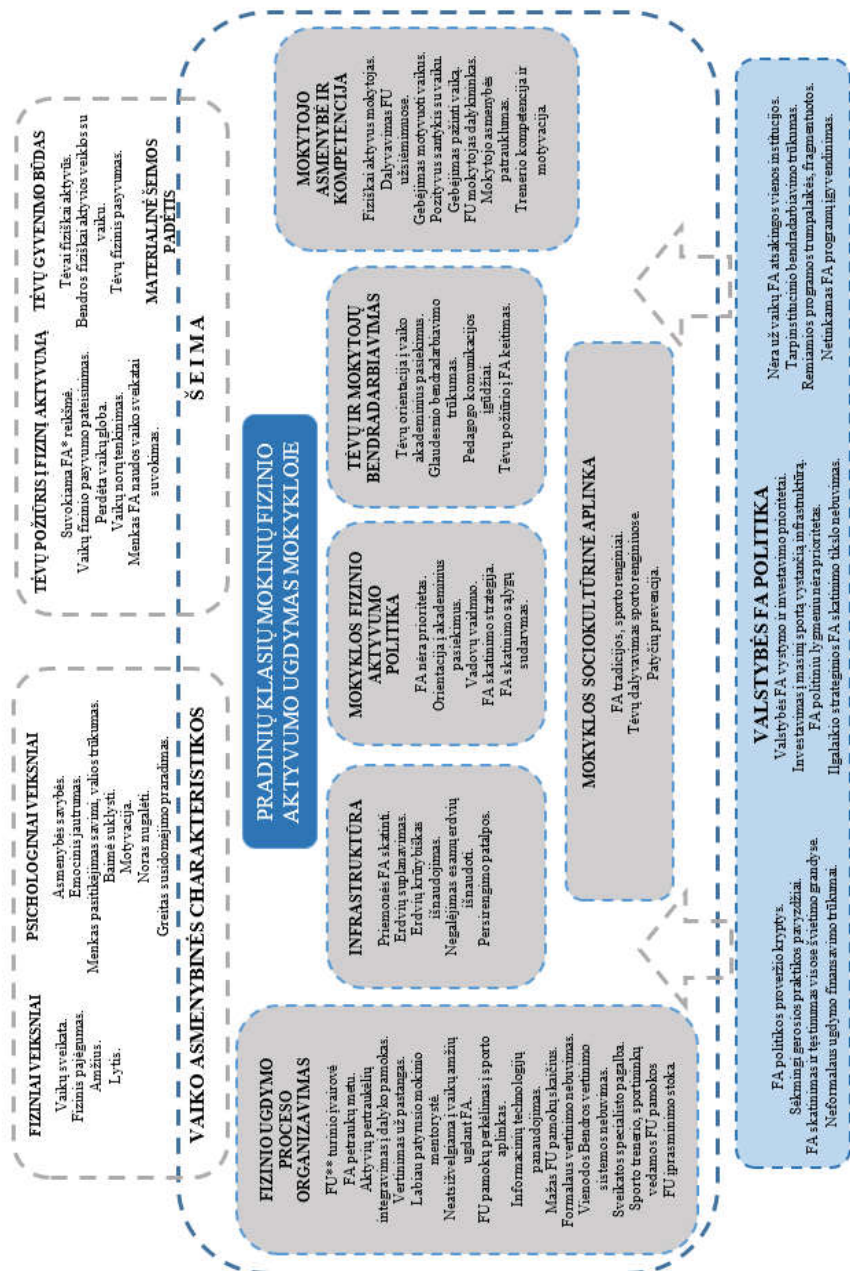
Nors valstybės lygmeniu politinių priemonių skatinti fizinį aktyvumą gausėja, tačiau ekspertai pastebi, kad mokyklose netinkamai numatytas jų įgyvendinimas. „Sveikatos ir lytiškumo ugdymo bei rengimo šeimai programa, jinai neturi atskiro dalyko bendro ugdymo mokyklos planuose ir yra integruota į įvairius dalykus, todėl kitų dalykų mokytojai, kiek jie geba, <...> tiek jie tą programą integruoja į savo dalykus. Tačiau vertinimo šios programos kaip ir neturime, nes, kaip minėjau, nėra atskiro dalyko, nėra atskiro vertinimo ir pasiekimai nėra matuojami. Ir tai manau nelabai skatina mokyklas stengtis įgyvendinti tą programą.“ (2 ekspertas)

### **Teorinio ir empirinio modelių palyginimas**

Apibendrinant disertacinio darbo rezultatus, pateikiamos teorinio vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelio (6 pav.) ir kokybinių tyrimų pagrindu pateikto empirinio modelio (26 pav.) sąsajos. Gilinantis į mokyklos edukacinės aplinkos veiksmus skatinant vaikų fizinį aktyvumą, buvo atlikta:

- mokslinės literatūros analizės pagrindu sukurtas vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos teorinis modelis;
- atlikti trys kokybiniai tyrimai su skirtingų tikslinių grupių – *pradinių klasių mokytojų, tėvų bei ekspertų* – atstovais;
- kokybinio tyrimo pagrindu sukurtas empirinis vaikų fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos modelis.

Kuriant teorinį modelį buvo naudojama multiteorinė prieiga, kuri leido geriau suprasti fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių kompleksiskumą. Buvo pasirinktos planuojamo elgesio, apsisprendimo, socialinio pažinimo teorijos, kurios pabrėžė dinamišką sąveiką tarp intrapersonalinių veiksnių, siekiamo elgesio ir mikroaplinkos veiksnių. Tačiau būtent socialinis ekologinis modelis praplėtė elgesio teorijų ribas: buvo įtrauktas platesnis socialinis kontekstas nagrinėjant asmenų fizinį aktyvumą. Ši teorija pagrindė dinamiškus įvairių asmeninių ir mikro- bei makroaplinkos veiksnių tarpusavio ryšius, įtraukiant tokius veiksmus kaip gyvenamoji vieta, mokymosi aplinka, infrastruktūra, fizinio aktyvumo politika, šalies sociokultūriniai ypatumai.



\* FA – fizinis aktyvumas; \*\* FU – fizinis ugdymas

26 pav. Pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą skatinančios mokyklos edukacinės aplinkos empirinis modelis

Tai leido daryti išvadą, kad vaikų fizinis aktyvumas vyksta įvairiose aplinkose – šeimoje, kieme, mokykloje, laisvalaikiu ir pan. Nagrinėjant vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje buvo atsižvelgta į tai, kad mokyklos galimybės skatinti vaikų fizinį aktyvumą priklauso ne tik nuo vidinių mokyklos aplinkos charakteristikų, bet yra veikiamos ir išorinių sąlygų, todėl edukaciniai mokyklos veiksniai, skatinantys ar mažinantys vaikų fizinį aktyvumą, negali būti analizuojami atskirai nuo platesnio konteksto. Mokyklos kuriamų sąlygų fiziniam aktyvumui skatinti negalima atsieti nuo kitų fiziniam aktyvumui įtaką darančių veiksnių, tokių kaip šeima, asmeninės savybės, socialiniai tinklai ir makroveiksniai, kurie kartais gali būti svarbesni už mokyklos pastangas ugdyti aktyvų vaikų gyvenimo būdą.

Teorinio modelio centre esantys mokyklos edukacinės aplinkos veiksniai svarbūs vaikų fizinio aktyvumo ugdymui – mokyklos infrastruktūra, fizinio ugdymo programos, vykdomos fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos skatinimo programos, pedagogo kompetencija; pedagogo ir ugdytinio sąveika, sociokultūrinė aplinka, tačiau neatsiejami nuo kitų vaikų fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių, tokių kaip šeima (ekonominiai resursai, šeimos fizinio aktyvumo tradicijos, palaikymas, skatinimas ir kt.), asmeninės savybės (gabumai, sveikata, motyvacija ir kt.), socialiniai tinklai, švietimo ir sveikatos politika, bendras šalies sociokultūrinis kontekstas.

Tyrimo rezultatai papildė teorinę mokyklos edukacinės aplinkos veiksnių struktūrą vaikų fiziniam aktyvumui skatinti. Išryškinti nauji veiksniai ir plačiau charakterizuojami esami. Diskusijų rezultatai praplėtė teoriniame modelyje apibendrintus tyrimų rezultatus, atskleidžiančius mokytojo vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą. Mokytojas yra atsakingas už fizinio ugdymo kokybę, o jo vaidmuo yra vienas svarbiausių sprendžiant pradinių klasių vaikų fizinio aktyvumo skatinimo problemą. Fizinio ugdymo pamokų kokybė ir apskritai mokytojo veiklos susijusios su mokinių fizinio aktyvumo skatinimu ne pamokų metu ir kitų dalykų pamokose labai priklauso nuo pradinių klasių mokytojo žinių ir kompetencijų, susijusių su fizinio aktyvumo skatinimu, mokytojų požiūrio į fizinį aktyvumą bei asmeninio fizinio aktyvumo. Tiek šaltinių analizė, tiek empiriniai radiniai atskleidžia mokytojų kompetencijos problemą. Tyrime išryškėjo, kad mokytojams nepakanka įgūdžių ir gebėjimų integruoti ir pritaikyti fizinio aktyvumo intervencijas mokykloje. Be to, fizinio aktyvumo skatinimo veiklų realizavimą gali apsunkinti vyresnis mokytojų amžius ir jų sveikatos būklė. Tai nėra netikėta, nes tarptautinio EBPO mokytojų, mokyklų vadovų ir mokymosi aplinkos mokyklose tyrimo TALIS 2018 m. duomenimis, Lietuvoje 57 proc. mokytojų yra 50 metų ir vyresni, o šalies mokytojų

amžiaus vidurkis yra vienas didžiausių palyginti su kitomis Europos šalimis (Švietimo būklės apžvalga, 2019). Pradinių klasių mokytojai, būdami atsakingi už viso ugdymo turinio įgyvendinimą, dėl nepasitikėjimo ir amžiaus ar sveikatos problemų neretai prioritetą teikia akademinių dalykų mokymui, fizinį ugdymą palikdami ne dėmesio centre. Tyrimo metu išryškėjo, kad tiek mokytojai, tiek tėvai ir ekspertai pritartų, kad fizinio ugdymo pamokas turėtų vesti fizinio ugdymo mokytojas. Būtent fizinio ugdymo mokytojas turi daugiau žinių ir gebėjimų organizuoti ir vykdyti ne tik fizinio ugdymo pamokas, bet apskritai fizinio aktyvumo veiklas mokykloje. Be to, išryškėjo ir kitas, teorinėje analizėje nenagrinėtas aspektas – kitų sveikatos specialistų, tokių kaip kineziterapeutai, dalyvavimas vaikų fiziniame ugdyme. Jų funkcijos susijusios su ankstyva vaikų sveikatos problemų diagnostika bei prevencija ir kryptinga fizinio aktyvumo korekcija, ypač turint omeny, kad vaikų sveikatos rodikliai prastėja.

Kitas svarbus aspektas yra vaikų fizinio ugdymo kokybė. Tai, be abejonės, labai susiję su mokytojų kompetencija ir įgūdžiais, su mokytojo asmenybės patrauklumu, gebėjimu vaikus motyvuoti, palaikyti, pasitikėti. Tačiau šaltinių analizė atskleidė, kad fizinio ugdymo pamokos neretai būna nepatrauklios mokiniams, neatitinka mokinių poreikių, nepasižymi fizinių veiklų įvairove. Vis dėlto tyrimo metu buvo atskleista, kad mokytojai vaikų fizinio ugdymo įvairovės gali siekti įtraukdami kitus asmenis. Tokie asmenys gali būti pamokose dalyvaujantys žymūs sportininkai.

Nepakankama mokyklos infrastruktūra ir sporto įranga gali tapti kliūtimi įgyvendinti fizinio ugdymo programas ir mažinti fizinio ugdymo kokybę. Tyrimas atskleidė, kad šias problemas gali padėti spręsti fizinio ugdymo pamokų organizavimas ne mokyklos aplinkoje. Kaip geroji patirtis paminėtina valstybės remiama šalyje vykdoma pradinukų mokymo plaukti programa, kai fizinio ugdymo pamoka vykdoma baseine. Be to, mokytojai, bendradarbiaudami su tėvais, gali perkelti fizinio ugdymo pamokas į kitų sporto šakų bazes. Tačiau tai gali pareikalausiti papildomų finansinių resursų. Be to, kai fizinio ugdymo pamokas veda tam tikros sporto šakos treneris, svarbu yra jo turimos pedagoginės kompetencijos. Taip pat yra rizika, kad treneris gali būti nemotyvuotas dirbti su visais ar mažiau gabiais vaikais, sunku įvertinti padarytą vaikų pažangą. Neformalus fizinis ugdymas, sporto būrelių prieinamumas ir įvairovė gali gerokai padidinti fizinio aktyvumo patrauklumą bei vaikų fizinio aktyvumo lygį. Tačiau tyrimas išryškino sporto būrelių finansavimo problemas, kas riboja galimybes pasirinkti patrauklesnį būrelį, esantį ne gyvenamojoje

savivaldybėje, taip pat atskleidė neformalaus ugdymo įvairovės trūkumą.

Tyrimo metu papildomai išryškėjo, kad trūksta platesnio fizinio aktyvumo reikšmės įprasminimo, fizinio ugdymo pamokos labiau formalios, be to, dažnai traktuojamos kaip „laisvos pamokos“. Tai atskleidė naują – mokyklos fizinio aktyvumo politikos – aspektą. Mokyklos buvo kritikuojamos, ypač ekspertų, dėl netolygaus fizinio ugdymo programų įgyvendinimo lygio, išryškėjo mokyklos vadovo reikšmė formuojant mokyklos prioritetus, ieškant galimybių gerinti vaikų fizinio aktyvumo skatinimo sąlygas, formuojant pedagoginės bendruomenės požiūrį į fizinio aktyvumo reikšmę. Tyrime akivaizdžiai atskleista, kad mokyklos orientuotos į akademinius pasiekimus, ypač vyresnėse klasėse, todėl fizinis ugdymas lieka antraeilis dalykas. Be to, tai susiję su švietimo politikos ypatumais, ypač su mokyklų reitingavimu, kai mokyklos „gerumas“ vertinamas išskirtinai pagal mokinių pasiekimus. Tai orientuoja ir tėvus labiau domėtis vaiko akademiniais pasiekimais nei fiziniu aktyvumu.

Teoriniame modelyje pabrėžtas ir tėvų vaidmuo skatinant vaikų fizinį aktyvumą, juos psichologiškai ir finansiškai palaikant, domintis jų sportiniu gyvenimu. Apžvelgti moksliniai šaltiniai tėvų padėtį apibūdina kaip unikalią, nes vaikų elgesiui, susijusiam su fiziniu aktyvumu, daro didelę įtaką fizinio aktyvumo įpročiai namuose, sėdimoji gyvensena, tėvų fizinis aktyvumas, vaikų fizinio aktyvumo skatinimas ir palaikymas, namuose ir kieme turima sporto ir žaidimų įranga, paveikėjimas į sporto klubus, būrelius ar renginius. Teigiamą poveikį vaikų fiziniui aktyvumui taip pat daro tėvų įsitraukimas į mokyklos fizinio aktyvumo *skatinimo* programas. Visa tai atskleidė ir kokybinių tyrimų duomenys. Tačiau atlikti tyrimai atskleidė ir neigiamus tėvų elgesio aspektus, tokius kaip pataikavimas vaikų fiziškai pasyviai elgsenai, perdėta vaikų globa, fizinio ugdymo pamokų nelankymo pateisinimas, per mažas bendradarbiavimas su mokytojais, per mažas įsitraukimas į bendrus fizinio aktyvumo renginius mokykloje. Mokytojų ir ekspertų interviu duomenys atskleidžia teoriniame modelyje nenagrinėtas, neigiamai susijusias su fiziniu aktyvumu vaikų fizines ir psichoemocines charakteristikas. Pastebėta, kad vaikų fizinis pajėgumas nuolat silpnėja, prastėja sveikata, jie yra jautresni, lepesni, neišlaikantys dėmesio, norintys greito rezultato neįdėdami pakankamai pastangų, perdėtai reaguojantys į nesėkmes. Visa tai kelia nemažai pedagoginių iššūkių mokytojams ieškant tinkamų fizinio aktyvumo skatinimo būdų.

Teoriniame modelyje parodyta, kad valstybės fizinio aktyvumo politika ir taikomos priemonės lemia sąlygas, kuriomis veikia mokyklos, nustato tikslus ir

veiklos orientyrus. Tačiau valstybės fizinio aktyvumo politika yra kultūriškai specifiška ir labai priklauso nuo šalies konteksto. Tyrime buvo atskleisti Lietuvos valstybės politikos skatinant vaikų fizinį aktyvumą ypatumai. Ypač daug įžvalgų pateikė ekspertai. Jų nuomone, fizinis aktyvumas politiniu lygmeniu nėra prioritetas, trūksta deramo politikų požiūrio į fizinį aktyvumą ir jo skatinimą, neskiriama lėšų reikalingoms fizinio aktyvumo skatinimo priemonėms. Valstybės politika taip pat kritikuojama dėl ilgalaikio strateginio tikslo fiziniam aktyvumui skatinti nebuvimo, kas iš tiesų lemia ir tai, kad iki šiol nėra bendros fizinio aktyvumo skatinimo sistemos ir gairių, ugdymo dokumentų. Situaciją komplikuoja ir tai, kad Lietuvoje nėra vienos už vaikų fizinio aktyvumo politikos formavimą atsakingos institucijos, atsakomybės išsibarsčiusios skirtingose ministerijose ir įstaigose, kas lemia nesuderintą jų veiklą, vienodo požiūrio trūkumą. Trūksta tarpinstitucinio bendradarbiavimo, bendro požiūrio ir tikslų, valstybės remiamos iniciatyvos yra trumpalaikės, fragmentuotos, epizodinės, joms trūksta tęstinumo ir darnaus koordinavimo.

### ***Disertacinio tyrimo ribotumai ir tolesnių tyrimų gairės***

Tyrimė įtrauktos tikslinės grupės neapėmė visų galimų informacijos šaltinių. Tolesniuose tyrimuose tikslinga būtų apklausti ir pačius mokinius, siekiant geriau suprasti, kas juos motyvuoja būti fiziškai aktyvius, o kas slopina, kokios su fiziniu aktyvumu susijusios veiklos mokykloje jiems yra ar būtų patraukliausios, kokios fizinio aktyvumo skatinimo priemonės efektyviausios.

Tyrimė pradinukų tėvų imtyje išimtinai dalyvavo visi dirbantys, aktyviai dalyvaujantys mokyklos bendruomenėje tėvai. Būtų reikšminga įtraukti ir tuos tėvus, kurie yra iš žemesnio socialinio sluoksnio, apskritai ribotai dalyvaujantys arba iš viso nedalyvaujantys mokyklos veiklose. Taip tyrime atsirastų galimybė palyginti tėvų požiūrius ir nuostatas į vaikų fizinį aktyvumą, atspindinčias socialinio sluoksnio įvairovę.

Būtų vertingas mokyklos administracijos ir mokytojų dalykininkų požiūris į vaikų fizinio aktyvumo skatinimą mokykloje. Nors dalykininkai su pradinį klasių mokiniais ir nedirba, tačiau jie dalyvauja kitame mokinių ugdymo etape ir atspindi bendrą mokyklos kultūrą ir požiūrius į fizinį aktyvumą. Tai leistų geriau suprasti mokyklos kultūrą, susijusią su fiziniu aktyvumu, ieškoti galimybių ir balanso tarp perdėtos orientacijos į akademinius pasiekimus ir vaikų fizinio aktyvumo bei sveikatos ugdymo.

Tyrimė buvo naudota tik kokybinio tyrimo prieiga. Šio tyrimo rezultatai

neleidžia generalizuotai daryti išvadų apie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo situaciją mokyklose. Todėl kiekybinių tyrimų iniciavimas būtų tas žingsnis, kuris padėtų identifikuoti Lietuvos mokyklose egzistuojančias vaikų fizinio aktyvumo skatinimo praktikas, problemas ir galimybes. Kokybinio tyrimo rezultatai leidžia sukurti vertinimo indikatorių sistemą, atspindinčią Lietuvos sociokultūrinį švietimo kontekstą, į tyrimą įtraukti kintamuosius, padedančius kompleksiskai tirti ir vertinti vaikų fizinio aktyvumo skatinimo mokyklose situaciją.

## IŠVADOS

1. *Teorinių šaltinių analizėje taikyta multiteorinė prieiga išryškino vaikų fizinį aktyvumą lemiančių veiksnių kompleksiskumą ir atskleidė dinamišką sąveiką tarp skirtingo lygmens intrapersonalinių, artimosios socialinės aplinkos ir platesnio socialinio konteksto veiksnių, įtraukiant tokius kintamuosius kaip gyvenamoji vieta, mokymosi aplinka, fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra, fizinio aktyvumo skatinimo politika, šalies sociokultūrinis kontekstas. Mokykla įvardijama kaip viena iš svarbiausių vaikų fizinio aktyvumo skatinimo aplinkų. Apibrėžta edukacinės aplinkos samprata leido išskirti mokyklos edukacinės aplinkos kriterijus, svarbius vaikų fizinio aktyvumo ugdymui: besimokančiųjų charakteristikas (pavyzdžiui, intelektiniai ir fiziniai gebėjimai, motyvacija, ankstesnė patirtis); mokyklos infrastruktūrą (fiziniam aktyvumui skirtos erdvės, patalpų dydis, įranga, baldai, priemonės); mokymo programas, vykdomas fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos skatinimo programas, pedagogo kompetenciją; sociokultūrinę aplinką – santykius su mokytojais, bendraamžiais, tėvų įsitraukimą, paramą ir palaikymą, fizinio aktyvumo tradicijas mokykloje ir šeimoje; ugdytojo ir besimokančiojo tarpusavio sąveiką, t. y. tikslingą bendravimą, palaikymą, santykių dažnumą ir kokybę. Išryškėjo, kad mokykla negali būti nagrinėjama kaip uždara sistema. Ji veikia šeimos, draugų, gyvenamosios aplinkos, makrokontekstinių sąlygų sankirtoje ir yra jų veikiamą.*

2. *Tyrimas atskleidė, kad pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą teigiamai veikia tokie mokyklos aplinkos veiksniai kaip tinkamai pritaikyta fiziniam aktyvumui infrastruktūra, fizinio ugdymo proceso organizavimas, mokytojo asmenybė ir kompetencija, tėvų ir mokytojų bendradarbiavimas, neformalaus fizinio ugdymo kokybė, mokyklos sociokultūrinė aplinka.*

Mokinių fizinį aktyvumą mokykloje skatinti ir palaikyti palankias sąlygas sudaro moderni ir įvairi fiziniam aktyvumui pritaikyta infrastruktūra bei inventorius, atnaujinti lauko stadionai, taip pat mokykloje įrengtos fiziniam aktyvumui pritaikytos zonos, kurias mokiniai gali išnaudoti per pertraukas. Teigiamai vaikų fizinį aktyvumą skatina fizinio aktyvumo formų įvairovė, fizinio aktyvumo organizavimas pertraukų metu, fizinio aktyvumo veiklų integravimas į akademinių dalykų pamokų turinį. Fizinio ugdymo pamokų perkėlimas į pasirinktų sporto šakų bazes sudaro sąlygas ne tik didinti fizinio aktyvumo patrauklumą mokiniams, bet taip pat spręsti infrastruktūros fiziniam aktyvumui mokykloje trūkumo problemas.

Teigiamą įtaką daro patraukli pedagogo asmenybė, teigiamas mokytojo ir

mokinio santykis, kuris pasireiškia parama, skatinimu, vaiko palaikymu, poreikių pažinimu, taip pat mokytojo dalyvavimas fizinėse veiklose kartu su vaikais. Sporto pasaulio atstovų įtraukimas į fizinio ugdymo veikslas taip pat vertinamas kaip veiksnys, skatinantis vaikų fizinį aktyvumą. Tyrimas atskleidė, kad fizinio ugdymo mokytojo dalykininko pareigybės įtvirtinimas ir savaitinių fizinio ugdymo pamokų skaičiaus didinimas teigiamai prisidėtų skatinant mokinių fizinį aktyvumą, ypač jeigu kartu būtų įtraukiami kiti sveikatos specialistai.

Tėvų dalyvavimas mokyklos organizuojamuose fizinio aktyvumo renginiuose taip pat reikšmingas vaikų fizinį aktyvumą skatinantis veiksnys, veikiantis per bendrumo, pavyzdžio, palaikymo, paramos mechanizmus, o glaudus mokytojų ir tėvų bendradarbiavimas susijęs su geresniu vaiko poreikių pažinimu, efektyvesnių fizinio aktyvumo formų parinkimu, pačių tėvų palankesnio požiūrio į vaiko fizinį aktyvumą formavimu.

Palaikant bei skatinant mokinių fizinį aktyvumą reikšminga yra mokykloje puoselėjama fizinio aktyvumo kultūra ir tradicijos, kurias atskleidžia organizuojami fizinio aktyvumo renginiai, įtraukiantys pedagoginę mokyklos bendruomenę, šeimos narius, dėmesys fiziniam ugdymui ne kaip antraeiliam dalykui, palyginti su kitais akademiniiais dalykais, sveikatos specialistų aktyvios veiklos vaikų sveikatinimo ir fizinio aktyvumo ugdymo srityje skatinimas.

*3. Identifikuojant veiksnius, darančius neigiamą įtaką pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui mokykloje, nustatyta, kad jie susiję su mokyklos infrastruktūros, fizinio ugdymo organizavimo, reglamentavimo, mokytojų kompetencijų stokos problemomis. Nauji iššūkiai susiję su šiuolaikinių mokinių psichofizinėmis savybėmis, perdėtas dėmesys akademiniams pasiekimams ir valstybės bendros politikos skatinant vaikų fizinį aktyvumą stoka.*

Nors pastaraisiais metais mokyklų infrastruktūrai, susijusiai su fiziniu aktyvumu, skirta nemažai dėmesio, tačiau mokyklose, esant dideliems mokinių srautams, susiduriama su sporto salės dydžio nepakankamumu, taip pat stokojamos įrangos problemomis. Ypač aktuali išlieka persirengimo kambarių, dušo patalpų problema, kas lemia vaikų higienos palaikymo trūkumą, o neretai tampa vieta patyčioms.

Tyrimo rezultatai leido išskirti keletą svarbių fizinio ugdymo proceso organizavimo problemų. Išryškėjo tai, kad neretai fizinio ugdymo procese per menkai atsižvelgiama į vaiko amžiaus tarpsnio ypatumus, vaikai per fizinio ugdymo pamokas ir pertraukas turi per mažai pasirinkimo galimybių, mokykloje neranda savo poreikius atitinkančių fizinių veiklų, fizinio ugdymo pamokos labiau formalios.

Nors fizinio ugdymo pamokų perkėlimas į sporto šakų bazes gali padėti spręsti infrastruktūros stokos problemas, bet kartu gali kelti mokytojams fizinio ugdymo proceso organizavimo, ugdymo turinio individualizavimo atsižvelgiant į mokinių fizinio pasirengimo lygį bei poreikius, problemas.

Tyrimas atskleidė, kad mokytojai pasigenda bendrų fizinio ugdymo kokybę užtikrinančių dokumentų ir vertinimo sistemos nebuvimo problemą. Tai gali lemti nevienodą keliamų tikslų fizinio ugdymo pamokose realizavimo lygį. Tyrimo metu išryškėjo, kad vaikų fizinis ugdymas reikalauja iš mokytojų specifinių žinių, kurių jie, nebūdami būtent fizinio ugdymo specialistai, stokoja. Be to, tyrimo metu įvardyta ir mokytojų amžiaus problema, todėl gali kilti iššūkių priimant ir pritaikant fizinio ugdymo procese įvairias naujoves.

Tyrimas atskleidė, kad neformalus fizinis ugdymas yra viena iš patrauklių fizinio aktyvumo formų, skatinančių vaikų fizinį aktyvumą, tačiau išryškėjo neformaliojo ugdymo problemos, kurios mažina vaikų fizinį aktyvumą – įvairovės, pasirinkimo trūkumas, savivaldybės ribose taikomas būrelių finansavimo modelis apriboja galimybes rinktis kitus, galbūt kokybiškesnius būrelius kaimyninėse savivaldybėse. Treneriai gali būti nemotyvuoti dirbti su silpnesniais vaikais, nesiekti geresnių rezultatų, o perdėtas tėvų spaudimas lankyti sporto būrelius neatsižvelgiant į vaikų norus ir gebėjimus, taip pat mažina jų fizinio aktyvumo motyvaciją.

Tyrimas išryškėjo šiuolaikinių pradinukų psichofizinės savybės, kurios kelia iššūkius mokytojams skatinant jų fizinį aktyvumą: mažėjantis vaikų fizinis pajėgumas, prastėjanti sveikatos būklė, padidėjęs psichologinis jautrumas, užsispyrimo, atkaklumo trūkumas, baimė bandyti nauja, pasitikėjimo savimi trūkumas, greito rezultato troškimas ir susidomėjimo veikla praradimas. Taip pat perdėtas tėvų noras apsaugoti vaikus nuo galimų susižeidimų sportuojant kelia papildomų iššūkių mokytojams įtraukiant mokinius į fizinio ugdymo pamokas.

Pastebima, kad mokyklose yra susiformavusi orientacija į akademinį pasiekimą, nustumia fizinį aktyvumą į neprioritetinės veiklos sritis. Tėvai akcentuoja akademinį mokymosi rezultatą, nes vis tik jie lemia tolesnę akademinę vaikų karjerą, o mokyklos, turinčios aukštus akademinį pasiekimų rodiklius, išlaiko savo konkurencingumą švietimo rinkoje. Valstybės fizinio aktyvumo skatinimo politika ir taikomos priemonės sukuria sąlygas, kuriomis mokyklos veikia vaikų fizinio aktyvumo skatinimo srityje, tačiau pasigendama didesnės valstybės atsakomybės už vaikų fizinio aktyvumo skatinimą, ilgalaikės aiškios vaikų fizinio aktyvumo politikos, bendros fizinio aktyvumo skatinimo sistemos, vienos už vaikų fizinį aktyvumą politikos formavimą atsakingos institucijos.

## REKOMENDACIJOS

### **Rekomendacijos mokyklos bendruomenei, siekiant skatinti pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą:**

- Siekiant didesnio fizinį aktyvumą skatinančių intervencijų efektyvumo instituciniu lygmeniu, rekomenduojama taikyti vadinamuosius daugelio komponentų metodus, t. y. į mokyklos vykdomas fizinės veiklos skatinimo intervencijas įtraukti skirtingas ir kuo įvairesnes praktines priemones;

- Veiksmingas fizinio aktyvumo skatinimas mokykloje turi būti susietas su numatomais vaikų fizinio pajėgumo, motorinių įgūdžių, kognityvinio ir psichosocialinio vystymosi pokyčiais, būdingais atitinkamai amžiaus grupei, kas gali lemti sėkmingą (nesėkmingą) įsitraukimą į fizinę veiklą.

- Kelti mokytojų kvalifikaciją fizinio ugdymo srityje, identifikuojant mokytojų mokymosi poreikius ir sistemingai įvairiomis formomis organizuojant kvalifikacijos kėlimo kursus, seminarus, stažuotes ir pan.

- Skatinti didesnę mokytojų ir tėvų bendradarbiavimą, tėvų dalyvavimą mokyklos fizinio aktyvumo renginiuose, identifikuojant tėvams priimtinus komunikacijos būdus, panaudojant informacines technologijas, bendras komunikavimo platformas, rengiant susitikimus, bendrus projektus, įtraukiant tėvus į renginių organizavimą, sudarant sąlygas realizuoti pačių tėvų ir vaikų fizinio aktyvumo skatinimo idėjas ir pan.

- Didinti fizinio ugdymo svarbos prioritetą mokyklos bendruomenėje, rengiant bendrus renginius su sveikatos specialistais, organizuojant paskaitų apie fizinio aktyvumo naudą ciklą, pritaikant įvairias komunikavimo priemones, rengti bendrus fizinio aktyvumo skatinimo projektus kartu su mokytojais, vaikais ir tėvais, fiziniam aktyvumui populiarinti panaudoti mokyklos tinklalapį, viešinti mokinių sportinius pasiekimus, organizuojamus mokyklos renginius ir pan.

- Išnaudoti pertraukas vaikų fiziniam aktyvumui skatinti, organizuotai – per žaidimus, mankštas, panaudojant mokyklos erdves, lauko infrastruktūrą.

### **Rekomendacijos fizinio aktyvumo politikos formuotojams:**

- Buvusių fizinį aktyvumą skatinančių strategijų įgyvendinimo analizė ir naujos vaikų fizinį aktyvumą skatinimo strategijos parengimas.
- Vystyti bendradarbiavimą tarp sektorių, tai sudarytų prielaidas kompleksiskai spręsti nepakankamo vaikų fizinio aktyvumo problemą rengiant bendrus projektus, tyrimus, diskusijas, inicijuojant tarpsektorines diskusijas, numatant bendrus tikslus ir prioritetus.
- Įvesti fizinio ugdymo mokytojo dalykininko pareigybę pradinio ugdymo klasėse.
- Tikslinga įtraukti sveikatos specialistus dalyvauti pradiniam ugdyme. Tai atliktų prevencinę funkciją, siekiant pastebėti ankstyvus vaikų fizinės raidos sutrikimus ir juos spręsti.
- Efektyvinti programų įgyvendinimo kontrolę ir vykdyti pradėtų programų tęstinumą.
- Vystyti mokyklų infrastruktūrą, palankią vaikų fiziniam aktyvumui skatinti. Tai aktualu didelėms mokykloms, kurios dėl didžiulių mokinių srautų negali užtikrinti visų vaikų fizinio ugdymo tam pritaikytose aplinkose, ir mokyklas, kurios apskritai neturi sporto salės. Taip pat tikslinga įvertinti mokyklų sporto inventorių ir tikslingai jį atnaujinti.
- Didinti neformalaus fizinio ugdymo galimybes didinant būrelių įvairovę, numatant aiškesnius būrelių finansavimo mechanizmus.

## **DISERTACIJOS TEMA PUBLIKUOJAMI STRAIPSNIAI**

### **TARPTAUTINĖSE DUOMENŲ BAZĖSE REFERUOJAMUOSE LEIDINIUOSE**

#### **Web of Science duomenų bazės leidiniuose, turinčiuose citavimo indeksą**

1. Gužauskas, Donatas; Šukys, Saulius. Teachers' and parents' perspectives on promoting primary school children's physical activity at school: a qualitative study // Sustainability. 2021, vol. 13, iss. 23, art. no. 13287, p. 1–20. doi:10.3390/su132313287.

#### **Kituose Clarivate Analytics duomenų bazėse referuojamuose leidiniuose**

2. Gužauskas, Donatas; Bubnys, Remigijus; Šukys, Saulius. Interrelationship between the physical activity of primary schoolchildren and the school environment encouraging autonomy in the context of the self-determination theory // ICERI 2019: 12th annual international conference of education, research and innovation, 11th-13th November, 2019, Seville, Spain : proceedings. Seville : IATED Academy, 2019. ISBN 9788409147557. p. 3417–3425. doi:10.21125/iceri.2019.0874.

#### **Kitose tarptautinėse duomenų bazėse referuojamuose leidiniuose**

3. Gužauskas, Donatas; Mikutavičienė, Inga. Universiteto studentų fizinio aktyvumo motyvacijos veiksniai: teoriniai požiūriai = Factors of students physical activity: a theoretical framework // Sveikatos mokslai. 2018, t. 28, Nr. 6, p. 56–63. doi:10.5200/sm-hs.2018.072.

### **KITUOSE RECENZUOJAMUOSE MOKSLO LEIDINIUOSE**

#### **Konferencijų pranešimų medžiagoje**

4. Gužauskas, Donatas; Šukys, Saulius. A critical study of interventions to increase physical activity of children // Society. Integration. Education: proceedings of the international scientific conference, May 24–25, 2019, Rēzekne, Latvia. 2019, vol. 6, p. 163–173. doi:10.17770/sie2019vol4.3964.

### **Periodiniuose leidiniuose, vienkartinuose straipsnių rinkiniuose**

5. Gužauskas, Donatas; Šukys, Saulius. Šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikis pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui // Sportinį darbingumą lemiantys veiksniai (X): mokslinių straipsnių rinkinys. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. Treniravimo mokslo katedra. 2017, p. 15–21.

### **KITOS PUBLIKACIJOS**

6. Gužauskas, Donatas; Šukys, Saulius. Šeimos, kaip edukacinės aplinkos, poveikis pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui // Sportininkų rengimo valdymas ir sportininkų darbingumą lemiantys veiksniai : respublikinė mokslinė konferencija skirta Sporto metams paminėti: programa ir pranešimų tezės: Kaunas, 2017 m. gruod. 21 d. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas. 2017, p. 18–18.
7. Gužauskas, Donatas; Mikutavičienė, Inga. Factors of students physical activity: a theoretical framework // Health, environment and sustainable development: interdisciplinary approach HESDIA 2018, 19–20 September, Kaunas: abstract book / Kauno kolegija. Kaunas: Kauno kolegija, 2018. p. 36–37.
8. Gužauskas, Donatas. Autonomijos koncepcijos ir apsisprendimo teorijos principinės nuostatos // Theory and practice: problems and prospects: international scientific-practical conference, Kaunas, Lithuania, 2019 May 9–10th: book of abstracts, Kaunas, Lietuva, 2019 m. gegužės mėn. 9–10 d. / Lietuvos sporto universitetas, Marijampolės kolegija. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas, 2019. p. 25.
9. Gužauskas, Donatas; Šukys, Saulius; Mikutavičienė, Inga. School opportunities and challenges in promoting physical activeness of primary school learners: expert approach // Health, environment and sustainable development: interdisciplinary approach / HESDIA 2020, 24 September, Kaunas: abstract book. Kaunas: Kauno kolegija. 2020, p. 37–38.

## LITERATŪRA

1. Aadland, A., Haug, G., Rimestad, A., & Samdal, O. (2006). Norway: Physical activity and healthy eating in schools. In A. Mathieson & T. Koller (Eds.), *Addressing the socioeconomic determinants of healthy eating habits and physical activity among adolescents* (pp. 59–65). WHO European Office for Investment for Health and Development.
2. Abdelghaffar, E. A., Hicham, E. K., Siham, B., Samira, F., & Youness, A. (2019). Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: A qualitative analysis. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24, 21. <https://doi.org/10.1186/s12199-019-0775-y>
3. Adamo, K. B., Wasenius, N. S., Grattan, K. P., Harvey, A. L., Naylor, P. J., Barrowman, N. J., & Goldfield, G. S. (2017). Effects of a preschool intervention on physical activity and body composition. *The Journal of Pediatrics*, 188, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.05.082>
4. Adaškevičienė, E. (2004). *Vaikų fizinės sveikatos ir kūno kultūros ugdymas*. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla.
5. Adkins, M., Bice, M. R., Heelan, K., & Ball, J. (2017). Enhancing physical education with a supplemental physical activity program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(8), 28–34. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1356765>
6. Adomaitienė, J., ir Zubrickienė, I. (2015). Projektai mokymosi procese: iniciatyvumą įgalinantys aspektai. *Andragogika*, 1(6), 58–78.
7. Agaronov, A., Leung, M. M., Garcia, J. M., Kwan, A., Yeh, M., Zarcadoolas, C., & Platkin, C. S. (2018). Feasibility and reliability of the system for observing play and leisure activity in youth (SOPLAY) for measuring moderate to vigorous physical activity in children visiting an interactive children's museum exhibition. *Academic Journal of Health Promotion*, 32(1), 210–214. <https://doi.org/10.1177/0890117116671074>
8. Ahrens, W., Bammann, K., Siani, A., Buchecker, K., De Henauw, S., & Iacoviello, L. (2011). IDEFICS consortium. The IDEFICS cohort: Design, characteristics and participation in the baseline survey. *International Journal of Obesity*, 35, S3–S15. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.305>

9. Alfi, O., Assor, A., & Katz, I. (2004). Learning to allow temporary failure: Potential benefits, supportive practices and teacher concerns. *Journal of Education for Teaching*, 30(1), 27–41.
10. Allar, I., Elliott, E., Jones, E., Kristjansson, A. L., Taliaferro, A., & Bulger, S. M. (2017). Involving families and communities in CSPAP development using asset Mapping. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 88(5), 7–14. <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1280439>
11. Althoff, T., Sosic, R., Hicks, J. L., King, A. C., Scott, L., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Science and Nature*, 547(7663), 336–339. <https://doi.org/10.1038/nature23018>
12. Ammouri, A. A., Kaur, H., Neuberger, G. B., Gajewski, B., & Choi, W. S. (2007). Correlates of exercise participation in adolescents. *Public Health and Nursing*, 24(2), 111–120. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2007.00615.x>
13. Anderssen, L., Harro, M., Sardinha, L., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: A cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368, 299–304. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69075-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69075-2)
14. Antopolskaya, T. A., Zhuravleva, S. S., & Baybakova, O. Y. (2017). Social communication as the means of preschool children education: Research and development opportunities. *European Journal of Contemporary Education*, 6(4), 636–644. <https://doi.org/10.13187/ejced.2017.4.636>
15. Aspers, P. (2009). Empirical phenomenology: A qualitative research approach. *Indo-pacific Journal of Phenomenology*, 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.1080/20797222.2009.11433992>
16. Astalin, P. (2013). Qualitative research designs: A conceptual framework. *International Journal of Social Science & Interdisciplinary Research*, 2(1), 118–124.
17. Attride-Stirling, J. (2001). Thematic networks: An analytic tool for qualitative research. *Qualitative Research*, 1, 385–405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>
18. Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., Tenesaca, D. S. A., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Cardon, G., Chang, C. K., Nystrom, C. D., Demetriou, Y., Draper, C. E., Edwards, L., Emeljanovas, A., Gaba, A., Galaviz, K. I., Gonzalez, S. A., ...& Tremblay, M. S.

- (2018). Global matrix 3.0 physical activity report card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15, S251–S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
19. Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4(3), 359–373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>
  20. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
  21. Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
  22. Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
  23. Barr-Anderson, D. J., Berg van den, P., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2008). Characteristics associated with older adolescents who have a television in their bedrooms. *Pediatrics*, 121(4), 718–724. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1546>
  24. Bassett, D. R., John, D., Conger, S. A., Fitzhugh, E. C., & Coe, D. P. (2015). Trends in physical activity and sedentary behaviors of United States youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(8), 1102–1111. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0050>
  25. Bassett-Gunter, R., Rhodes, R., Sweet, S., Tristani, L., & Soltani, Y. (2017). Parent support for children’s physical activity: A qualitative investigation of barriers and strategies. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(3), 282–292. doi: 10.1080/02701367.2017.1332735
  26. Bauer, K. W., Patel, A., Prokop, L. A., & Austin, S. B. (2006). Swimming upstream: Faculty and staff members from urban middle schools in low income communities describe their experience implementing nutrition and physical activity initiatives. *Preventing Chronic Disease: Public Health Research, Practice, and Policy*, 3(2), A37. Prieiga internetu: [http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05\\_0113.htm](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0113.htm)
  27. Bauman, A. E., Grunseit, A. C., Rangul, V., & Heitmann, B. L. (2017). Physical activity, obesity and mortality: Does pattern of physical activity have stronger epidemiological associations? *BMC Public Health*, 17(1), 788. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4806-6>
  28. Bddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity

- and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
29. Beets, M., Cardinal, B., & Alderman, B. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
  30. Berk, L. E. (2012). *Child development* (9th ed.). India: Pearson.
  31. Bielik, V., Hamar, D., Penesova, A., Babjakova, J., Antal, B., Labudova, J., & Kovacs, L. (2017). Odporúčania pre pohybovu aktivitu deti a mladeže na Slovensku (6–18 rokov). *Česko-Slovenská Pediatrie*, 72(6), 377–381.
  32. Birch, L. L., & Ventura, A. K. (2009). Preventing childhood obesity: What works? *International Journal of Obesity*, 33(Suppl), S74–S81.
  33. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius: Kronta.
  34. Bitinas, B., Rupšienė, L., ir Žydzūnaitė, V. (2008). *Kokybinių tyrimų metodologija. II dalis*. Vilnius: S. Jokužio leidykla-spaustuvė.
  35. Boarnet, M. G., Anderson, C. L., Day, K., McMillan, T., & Alfonzo M. (2005). Evaluation of the California Safe routes to school legislation: Urban form changes and children's active transportation to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(Suppl. 2), 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.10.026>
  36. Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19(12), 915–929. <https://doi.org/10.1080/026404101317108426>
  37. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
  38. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard: Harvard University Press.
  39. Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development, Volume 6* (pp. 187–249). JAI Press.
  40. Brukštutė, G. (2016). Mokyklų fizinės aplinkos ir ugdymo nuostatų sąsajų tyrimai. *Mokslas – Lietuvos ateitis*, 8(1), 112–122. <https://doi.org/10.3846/mla.2016.873>
  41. Brukštutė, G. (2017). Erdvės suvokimas ir poveikis edukacinėje aplinkoje. *Mokslas – Lietuvos ateitis*, 9(1), 111–117. <https://doi.org/10.3846/mla.2017.1006>
  42. Bugge, A., El-Naaman, B., Dencker, M., Froberg, K., Holme, I. M. K.,

- McMurray, R. G., & Andersen, L. B. (2012). Effects of a three-year intervention: The Copenhagen School Child Intervention Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(7), 1310–1317. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31824bd579>
43. Burns, R. D., Fu, Y., & Podlog, L. W. (2017). School-based physical activity interventions and physical activity enjoyment: A meta-analysis. *Preventive Medicine*, 103, 84–90. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.08.011>
  44. Cameron, A. J., Van Stralen, M. M., Kunst, A. E., Te Velde, S. J., Van Lenthe, F. J., Salmon, J., & Brug, J. (2013). Macroevironmental factors including GDP per capita and physical activity in Europe. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(2), 278–285. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31826e69f0>
  45. Carlson, J., Dean, K., & Sallis, J. F. (2017). Measures registry user guide: Physical activity environment. *National Collaborative on Childhood Obesity Research*. Prieiga internetu: [http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR\\_MR\\_User\\_Guide\\_Individual\\_PA-FINAL.pdf](http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Individual_PA-FINAL.pdf)
  46. Carroll, J. B. (2003). The higher-stratum structure of cognitive abilities: Current evidence supports g and about ten broad factors. *The Scientific Study of General Intelligence. Tribute to Arthur R. Jensen*, 5–21.
  47. Catikkas, F., & Bayar, M. C. (2017). Comparing domain-specific physical activity efficacy level between Turkish adolescent girls and boys. *Journal of Education and Training Studies*, 5(8), 62–67. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i8.2492>
  48. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2015). Comprehensive school physical activity program. Prieiga internetu: <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/cspap.htm>
  49. Chang, M. C. (2004). *Behavioral and sociocultural influences on PA among Asian-American youth* [Unpublished doctoral dissertation]. USA: University of Michigan.
  50. Chatzisarantisa, N. L. D., & Haggerb, M. S. (2009). Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*, 24(1), 29–48. <https://doi.org/10.1080/08870440701809533>
  51. Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage Publications.

52. Colin-Ramirez, E., Castillo-Martínez, L., Orea-Tejeda, A., Vergara-Castaneda, A., Keirns-Davis, C., & Villa-Romero, A. (2010). Outcomes of a school-based intervention (RESCATE) to improve physical activity patterns in Mexican children aged 8–10 years. *Health Education Research*, 25(6), 1042–1049. <https://doi.org/10.1093/her/cyq056>
53. Collins, M. E., Lane, T. S., & Stevens, J. W. (2003). Teen living programs for young mothers receiving welfare: An analysis of implementation and issues in service delivery. *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, 84(1), 31–38. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.75>
54. Corbin, C. B., & Le Masurier, G. (2014). *Fitness for Life*, 6E. Human Kinetics. Prieiga internetu: <https://books.google.lt/>
55. Corder, K., Schiff, A., Kesten, J. M., & van Sluijs, E. M. (2015). Development of a universal approach to increase physical activity among adolescents: The GoActive intervention. *BMJ Open*, 5(8), e008610. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008610>
56. Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., & Van Sluijs, E. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>
57. Cothran, D. J., Kulinna, P. H., & Garn, A. C. (2010). Classroom teachers and physical activity integration. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1381–1388. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.04.003>
58. Cox, A., & Ullrich-French, S. (2010). The motivational relevance of peer and teacher relationship profiles in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(5), 337–344. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.001>
59. Cox, A., Duncheon, N., & McDavid, L. (2009). Peers and teachers as sources of relatedness perceptions, motivation, and affective responses in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(4), 765–773. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599618>
60. Creswell, J. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (3rd ed.). Thousand Oaks.
61. Currie, C. et al. (Eds.) (2004). *Young People's health in context: International report from the HBSC 2001/02 survey*, (Health Policy for Children and Adolescents, No 4). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

62. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., & Roberts, Ch. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. *Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Study: International report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
63. D'Angelo, H., Fowler, S. L., Nebeling, L. C., & Oh, A. Y. (2017). Adolescent physical activity: Moderation of individual factors by neighbourhood environment. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(6), 888–894. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.013>
64. Darling-Hammond, L. (2017). Teacher education around the world: What can we learn from international practice? *European Journal of Teacher Education*, 40(3), 291–309. <https://doi.org/10.1080/02619768.2017.1315399>
65. Davison, K. K., & Lawson, C. T. (2006). Do attributes in the physical environment influence children's physical activity? A review of the literature. *International Journal of Behavioral. Nutrition and Physical Activity*, 3, 1–17. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-19>
66. de Buhr, E., & Tannen, A. (2020). Parental health literacy and health knowledge, behaviours and outcomes in children: A cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 20, 1096. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08881-5>
67. de Vet, E., de Ridder, D. T. D., & de Wit, J. B. F. (2010). Environmental correlates of physical activity and dietary behaviours among young people: A systematic review of reviews. *Obesity Reviews*, 12(5), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2010.00784.x>
68. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. USA: Springer New York.
69. Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119–142.
70. Deci, E. L., Ryan, R. M., & Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 165–183.
71. Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15, 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
72. Delmas, C., Platat, C., Schweitzer, B., Wagner, A., Oujaa, M., & Simon, C.

- (2007). Association between television in bedroom and adiposity throughout adolescence. *Obesity (Silver Spring)*, 15, 2495–2503.
73. Demetriou, Y., & Bachner, J. A. (2019). School-based intervention based on self-determination theory to promote girls' physical activity: Study protocol of the CReActivity cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 519. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6817-y>
  74. Dessing, D., Pierik, F. H., Sterkenburg, R. P., van Dommelen, P., Maas, J., & de Vries, S. I. (2013). Schoolyard physical activity of 6–11 year old children assessed by GPS and accelerometry. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 97. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-97>
  75. Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K., & Lee, J. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks. *Teaching and Teacher Education*, 63, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.020>
  76. Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38(5), 628–636.
  77. Dmitrieva, J., Chen, C., Greenberger, E., & Gil-Rivas, V. (2004). Family relationships and adolescent psychosocial outcomes: Converging findings from Eastern and Western cultures. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 425–447. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2004.00081.x>
  78. Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007651>
  79. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
  80. Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2007). Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, 44(2), 153–159. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2006.10.001>

81. Dumith, S. C., Hallal, P. C., Reis, R. S., & Kohl, H. W. (2011). 3rd ed. Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive Medicine*, 53(1–2), 24–28.
82. Durant, N., Harris, S. K., Doyle, S., Person, S., Saelens, B. E., Kerr, J., Norman, G. J., & Sallis, J. F. (2009). Relation of school environment and policy to adolescent physical activity. *Journal of School Health*, 79(4), 153–159. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2008.00384.x>
83. Dusenbury, L., Brannigan, R., Falco, M., & Hansen, W. B. (2003). A review of research on fidelity of implementation: Implications for drug abuse prevention in school settings. *Health Education Research*, 18(2), 237–256. <https://doi.org/10.1093/her/18.2.237>
84. Dziewaltowski, D. A. (1994). Physical activity determinants: A social cognitive approach. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(11), 1395–1399.
85. Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 522–535. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
86. El Rayess, F., Gandhi, M., & Mennillo, H. (2017). Mark, Set, Go! School-based nutrition and physical activity program: A five-year evaluation. *Rhode Island Medical Journal*, 100(2), 39–44.
87. Engelen, L., Bundy, A. C., Naughton, G., Simpson, J. M., Bauman, A., Ragen, J., Baur, L., Wyver, S., Tranfer, P., Niehues, A., Schiller, W., Perry, G., Jessup, G., & van der Ploeg, H. (2013). Increasing physical activity in young primary school children – it's child's play: A cluster randomised controlled trial. *Preventive Medicine*, 56, 319–325. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.02.007>
88. Epstein, L. H., Raja, S., Gold, S., Paluch, R., Pak, Y., & Roemmich, J. N. (2006). Reducing sedentary behavior: The relationship between park area and the physical activity of youth. *Psychological Science*, 17(8), 654–659. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01761.x>
89. Evans, E. W., Abrantes, A. M., Chen, E., & Jelalian, E. (2017). Using novel technology within a school-based setting to increase physical activity: A pilot study in school-age children from a low-income, urban community. *BioMed Research International*. Article ID 4271483, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2017/4271483>

90. Evseev, S. (2018). Adaptive physical education and adaptive sports within the mental health-care system. *International Journal of Culture and Mental Health* 11(1), 109–112. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1394419>
91. Fan, X., & Cao, Z. B. (2017). Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 physical activity and fitness in China – The youth study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 388–394. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006>
92. Faulkner, G., Zeglen, L., Leatherdale, S., Manske, S., & Stone, M. (2014). The relationship between school physical activity policy and objectively measured physical activity of elementary school students: A multilevel model analysis. *Archives of Public Health*, 72(1), 20. <https://doi.org/10.1186/2049-3258-72-20>
93. Fern, E. F. (2001). *Introduction and conceptual framework. Advanced Focus Group Research*. Sage Publication.
94. Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research*. (4th ed.). Sage Publications.
95. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2008). *Research methods in the social sciences*. 7th edition. Worth Publishers.
96. French, S. A., Story, M., & Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annual Review of Public Health*, 22, 309–335. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.22.1.309>
97. Gallotta, M. C., Emerenziani, G. P., Iazzoni, S., Iasevoli, L., Guidetti, L., & Baldari, C. (2017). Effects of different physical education programmes on children's skill-and health-related outcomes: A pilot randomised controlled trial. *Journal of Sports Sciences*, 35(15), 1547–1555. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1225969>
98. Gamerman, E. (2017). Tiger moms, European style: Dirt, sharp knives, matches, romantic. *Wall Street Journal*, 11(2).
99. Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2018). Physical activity in children's health and cognition. *BioMed Research International*, 8542403. <https://doi.org/10.1155/2018/8542403>
100. Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2015). *Health behaviour: Theory, research and practice* (5th ed.). Jossy-Bass, Producer.
101. Glinskienė, R., ir Lipinskienė, D. (2005). Giluminį požiūrį į mokymąsi skatinantys edukacinės aplinkos veiksniai. *Pedagogika*, 78, 10–16.
102. Griffiths, L. J., Cortina-Borja, M., Sera, F., Pouliou, T., Geraci, M., Rich, C.,

- Cole, T., Law, C., Joshi, H., Ness, A., Jebb, S., & Dezauteux, C. (2013). How active are our children? Findings from the Millennium Cohort Study. *BMJ Open*, 3(8), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002893>
103. Grund, A., Dilba, B., Forberger, K., Krause, H., Siewers, M., Rieckert, H., & Müller, M. J. (2000). Relationships between physical activity, physical fitness, muscle strength and nutritional state in 5- to 11-year-old children. *European Journal of Applied Physiology*, 82(5/6), 425–438.
  104. Grunzeweig, N. (2011). *Developing autonomy and social competence from preschool to middle childhood in a high-risk sample of children: Links to mutuality and maternal childhood histories of risk* [Doctoral dissertation]. Concordia University.
  105. Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175–213.
  106. Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Communication and Technology Journal*, 29, 75–91.
  107. Guest, G., Macqueen, K., & Namey, E. (2012). *Applied thematic analysis*. Sage Publications.
  108. Gupta, P., & Puja, M. (2010). A study on moral judgement ability of pre-adolescent children (9–11 Year) of public schools. *International Journal of Education and Allied Sciences*, 2(2), 73–86.
  109. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
  110. Haapala, E. A., Vaisto, J., Lintu, N., Tompuri, T., Brage, S., Westgate, K., Ekelund, U., Lampinen, E. K., Saakslanti, A., Lindi, V., & Lakka, T. A. (2016). Adiposity, physical activity, neuromuscular performance in children. *Sports Sciences*, 34(18), 1699–1706. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1134805>
  111. Hadjar, A., & Scharf, J. (2018). The value of education among immigrants and non-immigrants and how this translates into educational aspirations: A comparison of four European countries. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 45(5), 711–734. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1433025>
  112. Haerens, L., Craeynest, M., Deforche, B., Maes, L., Cardon, G., & De Bourdeaudhuij, I. (2009). The contribution of home, neighbourhood and school

- environmental factors in explaining physical activity among adolescents. *Journal of Environmental and Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2009/320372>
113. Halas, J. (2002). Engaging alienated youth in physical education: An alternative program with lessons for the traditional class. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(3), 267–286. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.3.267>
  114. Halliday, M., Mill, D., Johnson, J., & Lee, K. (2021). Let's talk virtual! Online focus group facilitation for the modern researcher. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 17(12), 2145–2150. <https://doi.org/10.1016/j.sapharm.2021.02.003>
  115. Harris, K. C., Kuramoto, L. K., Schulzer, M., & Retallack, J. E. (2009). Effect of school-based physical activity interventions on body mass index in children: A meta-analysis. *Canadian Medical Association Journal*, 180(7), 719–726. <https://doi.org/10.1503/cmaj.080966>
  116. Hyndman, B. (2017). *Contemporary school playground strategies for healthy students*. Springer Singapore.
  117. Hjorth, M. F., Chaput, J. P., Damsgaard, C. T., Dalskov, S. M., Andersen, R., Astrup, A., Michelsen, K. F., Tetens, I., Ritz, Ch., & Sjodin, A. (2014). Low physical activity level and short sleep duration are associated with an increased cardio-metabolic risk profile: A longitudinal study in 8–11 year old Danish children. *PLoS One*, 9(8), e104677. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104677>
  118. Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L. (2018). *Lifetime physical fitness and wellness*. USA, Boston: Cengage Learning.
  119. How, Y. M., Whipp, P., Dimmock, J., & Jackson, B. (2013). The effects of choice on autonomous motivation, perceived autonomy support, and physical activity levels in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(2), 131–148. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.2.131>
  120. Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
  121. Hughey, S. M., Weaver, R. G., Saunders, R., Webster, C., & Beetes, M. W. (2014). Process evaluation of an intervention to increase child activity levels in

- afterschool programs. *Evaluation and Program Planning*, 45, 164–170.  
<https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2014.04.004>
122. Humbert, M. L., Chad, K. E., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., Bruner, M. W., Girolami, T. M., Odnokon, P., & Gryba, C. R. (2006). Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research*, 16(4), 467–483.  
<https://doi.org/10.1177/1049732305286051>
  123. Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, A. M., Barnekow, V., & Weber, M. M (Eds.) (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada*. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
  124. Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (Eds.). (2016). Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey*. WHO Regional Office for Europe.
  125. Yilmaz, K. (2013). Comparison of quantitative and qualitative research traditions: Epistemological, theoretical, and methodological differences. *European Journal of Education*, 48(2), 311–325.  
<https://doi.org/10.1111/ejed.12014>
  126. Jacobs, G. (2014). Towards a new paradigm in education. *Cadmus*, 2(2), 116–125.
  127. Jago, R., Page, A. S., & Cooper, A. R. (2012). Friends and physical activity during the transition from primary to secondary school. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(1), 111–117.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318229df6e>
  128. Jago, R., Rawlins, E., Kipping, R. R., Chittleborough, C., Peters, T. J., Mytton, J., & Lawlor, D. A. (2015). Lessons learned from the AFLY5 RCT process evaluation: Implications for the design of physical activity and nutrition interventions in schools. *BMC Public Health*, 15, 946.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2293-1>
  129. Jago, R., Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S. J., Thompson, J. L., &

- Lawlor, D. A. (2020). Association of BMI category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: A longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 44(1), 104–113. <https://doi.org/10.1038/s41366-019-0459-0>
130. Jago, R., Solomon-Moore, E., Macdonal-Wallis, C., Sebire, S. J., Thompson, J. L., & Lawlor, D. A. (2017). Change in children's physical activity and sedentary time between Year 1 and Year 4 of primary school in the B-PROACTIV cohort. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0492-0>
  131. Janssen, I. (2015). Hyper-parenting is negatively associated with physical activity among 7–12 year olds. *Preventive Medicine*, 73, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.015>
  132. Joffe, H., & Yardley, L. (2004). Content and thematic analysis. In D. F. Marks & L. Yardley (Eds), *Research methods for clinical and health psychology* (pp. 56–68). London: Sage.
  133. Jucevičienė, P. (2001). *Besimokantis miestas. Tęstinis aukštosios mokyklos studijų teorijos ir praktikos seminaras. Seminaro medžiaga*. LETA, Edukacinės kompetencijos centras, Edukologijos institutas. Kaunas: Technologija.
  134. Jucevičienė, P. (2007). *Besimokantis miestas*. Kaunas: Technologija.
  135. Jucevičienė, P., Gudaitytė, D., Karenauskaitė, V., Lipinskienė, D., Stanikūnienė, B., ir Tautkevičienė, G. (2010). *Universiteto edukacinė galia: atsakas 21-ojo amžiaus iššūkiams: monografija*. Kaunas: Technologija.
  136. Juodaitytė, A. (2003). *Vaikystės fenomenas: socialinis-edukacinis aspektas*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
  137. Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., Stone, E. J., Rajab, M. W., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4, Suppl), 73–107.
  138. Kalman, M., Inchley, J., Sigmundova, D., Iannotti, R. J., Tynjälä, J. A., Hamrik, Z., Haug, E., & Bucksch, J. (2015). Secular trends in moderate-to-vigorous physical activity in 32 countries from 2002 to 2010: A cross-national perspective. *European Journal of Public Health*, 25(2), 37–40.
  139. Kamberelis, G., & Dimitriadis, G. (2005). Focus groups: Strategic articulations of pedagogy, politics, and inquiry. In N. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp. 887–907). Sage Publications.

140. Kardelis, K. (2016). *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
141. Karenauskaitė, V. (2006). *Fizikos mokymuisi imlios edukacinės aplinkos raiška universitetinėse studijose* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
142. Katz, D. L. (2009). School-based interventions for health promotion and weight control: Not just waiting on the world to change. *Annual Review of Public Health*, 30, 253–272. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.031308.100307>
143. Kisner, K., Colby, L. A., & Borstad, J. (2018). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
144. Kliziene, I., Cizauskas, G., Sipaviciene, S., Aleksandraviciene, R., & Zaicenkoviene, K. (2021). Effects of a physical education program on physical activity and emotional well-being among primary school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7536. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147536>
145. Knaeps, S., Bourgois, J. G., Charlier, R., Mertens, E., & Lefevre, J. (2017). Associations between PA and health-related fitness – volume versus pattern. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 539–546. <https://doi.org/10.1080/02640414.1178393>
146. Kobel, S., Wirt, T., Schreiber, A., Kesztyüs, D., Kettner, S., & Erkelenz, N. (2015). Response to: Comment on “Intervention effects of a school-based health promotion programme on obesity related behavioural outcomes. *Journal of Obesity*, 347590. <https://doi.org/10.1155/2015/347590>
147. Koka, A. (2013). The effect of teacher and peers need support on students’ motivation in physical education and its relationship to leisure time physical activity. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 19, 48–62.
148. Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., Moreno, L. A., Bammann, K., & Tornaritis, M. (2014). Objectively measured physical activity in European children: The IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38(2), 135–143. <https://doi.org/10.1038/ijo.2014.144>
149. Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner-La Rocca, H. P., van Mechelen, W., & Puder, J. J. (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: Cluster randomised controlled trial. *British Medical Journal*, 340, c785. <https://doi.org/10.1136/bmj.c785>

150. Kristensen, P. L., Olesen, L. G., Ried-Larsen, M., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Froberg, K., & Andersen, L. B. (2013). Between-school variation in physical activity, aerobic fitness, and organized sports participation: A multi-level analysis. *Journal of Sports Sciences*, 31(2), 188–195. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.723818>
151. Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus group: A practical guide for applied research* (5<sup>th</sup> ed.). Sage Publications.
152. Kulikova, T. I., & Maliy, D. V. (2017). Professional and personal qualities of the teacher in the context of the psychological safety of educational environment. *European Journal of Contemporary Education*, 6(4), 715–722. <https://doi.org/10.13187/ejced.2017.4.715>
153. Langille, J. L. D., & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the influence of a social ecological model on school-based physical activity. *Health Education & Behavior*, 37(6), 879–894. <https://doi.org/10.1177/1090198110367877>
154. Langlois, J., Omorou, A., Vuillemin, A., Briangon, S., & Lecomte, E. (2017). Association of socioeconomic, school-related and family factors and physical activity and sedentary behaviour among adolescents: multilevel analysis of the PRALIMAP trial inclusion data. *Public Health*, 17, 175. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4070-9>
155. Lanka, E., Lanka, S., Rostron, A., & Singh, P. (2021). Why we need qualitative research in management studies. *Revista de Administração Contemporânea*, 25(2), e200297. <https://doi.org/10.1590/1982-7849rac2021200297.en>
156. Lind, R. R., Geertsen, S. S., Orntoft, C., Madsen, M., Larsen, M. N., Dvorak, J., Ritz, C., & Krstrup, P. (2018). European improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme “FIFA 11 for Health” for Europe – A cluster-randomised controlled trial. *Journal of Sport Science*, 18(1) 130–139. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1394369>
157. Lipinskienė, D. (2002). *Edukacinė studentų įgalinanti studijuoti aplinka* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
158. Lisinskienė, A. (2016). *Tėvų ir paauglių ugdymo įsąveika sportinėje veikloje* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Lietuvos sporto universitetas.
159. Livingstone, S. (2018). iGen: why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood. *Journal of Children and Media*, 12(1), 118–123.

<https://doi.org/10.1080/17482798.2017.1417091>

160. Lynch, T. (2015). How does a physical education teacher become a health and physical education teacher? *Sport, Education and Society*, 22(3), 355–376. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1030383>
161. Logstein, B., Blekesaune, A., & Almas, R. (2013). Physical activity among Norwegian adolescents – a multilevel analysis of how place of residence is associated with health behaviour: the Young – HUNT study. *International Journal for Equity in Health*, 12, 56.
162. Lopez, M. G., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 374–381.
163. López-Sánchez, G., Emeljanovas, A., Miežienė, B., Díaz-Suárez, A., Sánchez-Castillo, S., Yang, L., Roberts, J., & Smith, L. (2018). Levels of physical activity in Lithuanian adolescents. *Medicina*, 54(5), 84. <https://doi.org/10.3390/medicina54050084>
164. Love, R., Adams, J., & van Sluijs, E. M. (2018). Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A systematic review and meta-analysis of cluster randomised controlled trials. *The Lancet*, 392, S53. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32174-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32174-3)
165. Love, R., Adams, J., & van Sluijs, E. M. (2019). Are school-based physical activity interventions effective and equitable? A meta-analysis of cluster randomized controlled trials with accelerometer-assessed activity. *Obesity Review*, 20(6), 859–870. <https://doi.org/10.1111/obr.12823>
166. Maldonado-Carreno, C., & Votruba-Drzal, E. (2011). Teacher–child relationships and the development of academic and behavioral skills during elementary school: A within- and between-child analysis. *Child Development*, 82(2), 601–616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01533.x>
167. Malina, R. M. (2007). Physical fitness of children and adolescents in the United States: Status and secular change. *Medicine and Sport Science*, 50, 67–90. <https://doi.org/10.1159/000101076>
168. Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., & Sardinha, L. B. (2018). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: A systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. *British Journal of Sports Medicine*, 52(16), 1039–1039. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097361>

169. Martin, L. E., & Mulvihill, T. M. (2017). Current issues in teacher education: An interview with dr. Linda Darling-Hammond. *Academic Journal The Teacher Educator* 52(2), 75–83. <https://doi.org/10.1080/08878730.2017.1294921>
170. Martin, R., & Murtagh, E. M. (2015). Preliminary findings of active classrooms: An intervention to increase physical activity levels of primary school children during class time. *Teaching and Teacher Education*, 52, 113–127. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.09.007>
171. Martínez-Andrés, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Barriers and facilitators to leisure physical activity in children: A qualitative approach using the socio-ecological model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 3033. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093033>
172. Mavilidi, M. F., Lubans, D. R., Morgan, P. J., Miller, A., Eather, N., Karayanidis, F., Lonsdale, C., Noetel, M., Shaw, K., & Riley, N. (2019). Integrating physical activity into the primary school curriculum: Rationale and study protocol for the “Thinking while Moving in English” cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19, 379. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6635-2>
173. McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85–88.
174. McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377.
175. Messing, S., Rütten, A., Abu-Omar, K., Ungerer-Röhrich, U., Goodwin, L., Burlacu, I., & Gediga, G. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in Public Health*, 7, 55. <https://doi.org/10.3389/f.pubh.2019.00055>
176. Metcalf, B. S., Hosking, J., Jeffery, A. N., Henley, W. E., & Wilkin, T. J. (2015). Exploring the adolescent fall in physical activity: A 10-yr cohort study (EarlyBird 41). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 47(10), 2084–2092. <https://di.org/10.1249/MSS.0000000000000644>
177. Metcalf, B., Henley, W., & Wilkin, T. (2012). Effectiveness of intervention on physical activity of children: Systematic review and meta-analysis of controlled

- trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ*, 345, e5888. <https://doi.org/10.1136/bmj.e5888>
178. Mielke, G. I., Brown, W. J., Nunes, B. P., Silva, I. C. M., & Hallal, P. C. (2017). Socioeconomic correlates of sedentary behavior in adolescents. *Sports Medicine*, 47(1), 61–75. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0555-4>
  179. Miežienė, B. (2016). *Integruoto apsisprendimo ir planuoto elgesio teorijų modelio taikymas sergančiųjų cukriniu diabetu glikemijos kontrolės elgesiui paaiškinti* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas.
  180. Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition bulletin*, 32(4), 314–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
  181. Millstein, R., Strobel, J., Kerr, J., Sallis, J., Norman, G., Durant, N., Harris, S., & Saelens, B. (2011). Home, school, and neighborhood environment factors and youth physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 23(4), 487–503. <https://doi.org/10.1123/pes.23.4.487>
  182. Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *MC Public Health*, 15, 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-70>
  183. Moore, L., de Silva-Sanigorski, A., & Moore, S. N. (2013). A socio-ecological perspective on behavioural interventions to influence food choice in schools: Alternative, complementary or synergistic? *Public Health and Nutrition*, 16(6), 1000–1005. <https://doi.org/10.1017/S1368980012005605>
  184. Morgan, P. J. (2008). Teacher perceptions of physical education in the primary school: Attitudes, values and curriculum preferences. *The Physical Educator*, 65(1), 46–56.
  185. Morgan, P. J., & Hansen, V. (2008). Physical education in primary schools: Classroom teachers' perceptions of benefits and outcomes. *Health Education Journal*, 67(3), 196–207. <https://doi.org/10.1177/0017896908094637>
  186. Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhreke, M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
  187. Motl, R. W., McAuley, E., & Snook, E. M. (2005). Physical activity and multiple sclerosis: A meta-analysis. *Multiple Sclerosis Journal*, 11(4), 459–463. <https://doi.org/10.1191/1352458505ms1188oa>
  188. Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.

189. Mueller, N., Rojas-Rueda, D., Cole-Hunter, T., de Nazelle, A., Dons, E., Gerike, R., Götschi, T., Panis, L., Kahlmeier, S., & Nieuwenhuijsen, M. (2015). Health impact assessment of active transportation: A systematic review. *Preventive Medicine*, 76, 103–114. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.04.010>
190. Nathan, N., Elton, B., Babic, M., McCarthy, N., Sutherland, R., Presseau, J., Seard, K., Hodder, R., Booth, D., Yoong, S. I., & Wolfenden, L. (2018). Barriers and facilitators to the implementation of physical activity policies in schools: A systematic review. *Preventive Medicine*, 107, 45–53. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.11.012>
191. Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *The Journal of Psychology*, 138(1), 35–48.
192. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity. A cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 157, 803–810.
193. Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Wiliams, O., & Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.027>
194. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2012). Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999–2010. *JAMA*, 307(5), 483–490.
195. Oklinskienė, M. (2008). *Ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų sveikatingumo ir fizinio aktyvumo įstaigoje ir namuose tendencijų atskleidimas: tėvų ir pedagogų požiūris* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. Prieiga per duomenų bazę: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:2059965/>
196. Olafson, L. (2002). “I hate phys. ed.”: Adolescent girls talk about physical education. *Physical Educator*, 59(2), 67–74.
197. Owen, N., Leslie, E., Salmon, J., & Fotheringham, M. J. (2000). Environmental determinants of physical activity and sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(4), 153–158.
198. Payne, W., Reynolds, M., Brown, S., & Fleming, A. (2003). Sports role models and their impact on participation in physical activity: A literature review. *Victoria: VicHealth*, 74, 1–55.
199. Paquette, D., & Ryan, J. (2001). *Bronfenbrenner’s Ecological Systems Theory* (pp. 2–12).

200. Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. P., Felton, G., Dishman, R. K., & Dowda, M. (2005). Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. *American Journal of Public Health*, 95(9), 1582-1587. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.045807>
201. Patino-Fernandez, A. M., Hernandez, J., Villa, M., & Delamater, A. (2013). School-based health promotion intervention: Parent and school staff perspectives. *Journal of School Health*, 83(11), 763–770. <https://doi.org/10.1111/josh.12092>
202. Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: A gender specific qualitative focus group exploration. *BMC Public Health*, 14, 639. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-639>
203. Petosa, R., Suminski, R., & Horts, B. (2003). Predicting vigorous physical activity using social cognitive theory. *American Journal of Health Behavior*, 27(4), 301–310. <https://doi.org/10.5993/ajhb.27.4.2>
204. Pham, V., Wawrzyniak, S., Cichy, I., Bronikowski, M., & Rokita, A. (2021). BRAINballs program improves the gross motor skills of primary school pupils in Vietnam. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1290. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031290>
205. Pileckaitė-Morkuvienė, M., Nasvytienė, D., ir Bumblytė, D. (2004). *Vystymosi psichologija: vaikystė* [monografija]. Vilnius: Enciklopedija.
206. Pruskus, V. (2003). *Sociologija. Teorija ir praktika*. Vilnius: Vilniaus verslo ir teisės kolegija.
207. Quinto, R. A., & Klausen, T. B. (2017). Physical activity and school performance: Evidence from a Danish randomised school-intervention study. *Scandinavian Academic Journal of Educational Research*, 61(4), 479–502. <https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1172498>
208. Reeve, J., Jang, H., Carrell, D. S., & Barch, J. (2004). Enhancing students' engagement by increasing teachers' autonomy support. *Motivation and Emotion*, 28, 147–169. <https://doi.org/10.1023/B:MOEM.0000032312.95499.6f>
209. Reilly, J. J., Johnston, G., McIntosh, S., & Martin, A. (2016). Contribution of school recess to daily physical activity: Systematic review and evidence appraisal. *Health Behavior and Policy Review*, 3(6), 581–589. <https://doi.org/10.14485/HBPR.3.6.7>
210. Resaland, G. K., Aadland, E., Moe, V. F., Aadland, K. N., Skrede, T.,

- Stavnsbo, M., Suominen, L., Steene-Johannessen, J., Glosvik, O., Andersen, J. R., Kvalheim, O. M., Engelsrud, G., Andersen, J. B., Holme, I. M., Ommundsen, Y., Kriemler, S., van Mechelen, W., KcKay, H. A., & Anderssen, S. A. (2016). Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Preventative Medicine*, 91, 322–328. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.09.005>
211. Rhodes, R. E., & Nigg, C. R. (2011). Advancing physical activity theory: A review and future directions. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 39(3), 113–119. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e31821b94c8>
212. Rhodes, R. E., Perdew, M., & Malli, S. (2020). Correlates of parental support of child and youth physical activity: A systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 636–646. <https://doi-org.ezproxy.lsu.lt:2443/10.1007/s12529-020-09909-1>
213. Richard, L., Potvin, L., Kishchuk, N., Prlic, H., & Green, L. W. (1996). Assessment of the integration of the ecological approach in health promotion programs. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 318–328.
214. Riley, N., Lubans, D. R., Holmes, K., & Morgan, P. J. (2016). Findings from the EASY Minds cluster randomized controlled trial: Evaluation of a physical activity integration program for mathematics in primary schools. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 198–206. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0046>
215. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
216. Rutkauskaitė, R., ir Bukauskė, J. (2016). Pradinių klasių mokinių fizinis aktyvumas, fizinis pajėgumas, mitybos įpročiai, pasiekimų ir pažangos vertinimas bei jų sąsajos su tėvų fiziniu aktyvumu. *Sporto mokslas*, 1(83), 34–42. <https://doi.org/10.15823/sm.2016.6>
217. Saelens, B. E., Sallis, J. F., Nader, P. R., Broyles, S. L., Berry, C. C., & Taras, H. L. (2002). Home environmental influences on children's television watching from early to middle childhood. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 23(3), 127–132. <https://doi.org/10.1097/00004703-200206000-00001>
218. Sage, N. A., & Kindermann, T. A. (1999) Peer networks, behavior contingencies and children's engagement in the classroom. *Merrill-Palmer Quart*, 454, 143–171.

219. Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91(4), 618–620. <https://doi.org/10.2105/ajph.91.4.618>
220. Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Conway, T. L., Elder, J. P., Prochaska, J. J., Brown, M., Zive, M. M., Marshall, S. J., & Alcaraz, J. E. (2003). Environmental interventions for eating and physical activity: A randomized controlled trial in middle schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(3), 209–217. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00646-3](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00646-3)
221. Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*, 4th ed. (pp. 465–486). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
222. Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
223. Salmon, J., & King, A. C. (2010). Population approaches to increasing physical activity and reducing sedentary behavior among children and adults. In D. Crawford, R. W. Jeffery, K. Ball, & J. Brug (Eds.), *Obesity epidemiology: From aetiology to public health* (2nd ed.) (pp. 186–207). Oxford University Press.
224. Salmon, J., Spence, J. C., Timperio, A., & Cutumisu, N. (2008). Living environments. In S. Biddle & A. Smith (Eds.), *Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions* (pp. 403–428). Human Kinetics.
225. Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Lawlor, D. A., & Jago, R. (2019). A multilevel analysis of neighbourhood, school, friend and individual-level variation in primary school children's physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24). <https://doi-org.ezproxy.lsu.lt:2443/10.3390/ijerph16244889>
226. Schenker, K. (2018). Health(y) education in health and physical education. *Sport, Education and Society*, 23(3), 229–243. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1174845>
227. Schunk, D. H., & Usher, E. L. (2012). Social cognitive theory and motivation. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of human motivation* (pp. 13–27). New York, NY, US: Oxford University Press.

228. Seefeldt, V., Malina, R. M., & Clark, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32(3), 143–168.
229. Shenton, A. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22, 63–75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
230. Silverman, D. (2011). *Interpreting qualitative data: A guide to the principles of qualitative research*. London: SAGE.
231. Slingerland, M., Borghouts, L. B., & Hesselink, M. K. C. (2012). Physical activity energy expenditure in Dutch adolescents: Contribution of active transport to school, physical education, and leisure time activities. *Journal of School Health*, 82(5), 225–232. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2012.00691.x>
232. Smetana, J. G. (1999). The role of parents in moral development: A social domain analysis. *Journal of Moral Education*, 28(3), 311–321.
233. Smetanina, N., Albaviciute, E., Babinska, V., Karinauskiene, L., Albertsson-Wikland, K., Petrauskiene, A., & Verkauskiene, R. (2015). Prevalence of overweight/obesity in relation to dietary habits and lifestyle among 7–17 years old children and adolescents in Lithuania. *BMC Public Health*, 15, 1001. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2340-y>
234. Smith, B., & Sparkes, A. (2012). Making sense of words and stories in qualitative research: Strategies for consideration. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (pp. 119–129). Champaign, IL: Human Kinetics.
235. Sobol-Goldberg, A., Rabinowitz, J., & Gross, R. (2013). School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity (Silver Spring)* 21(12), 2422–2428. <https://doi.org/10.1002/oby.20515>
236. Stanley, R. M., Boshoff, K., & Dollman, J. (2013). A qualitative exploration of the “Critical Window”: Factors affecting Australian children’s after-school physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.1.33>
237. Stanley, R. M., Boshoff, K., & Dollman, J. (2012). Voices in the playground: A qualitative exploration of the barriers and facilitators of lunchtime play. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 44–51. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.08.002>
238. Steele, R. M., Brage, S., Corder, K., Wareham, N. J., & Ekelund, U. (2008).

- Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome in youth. *Journal of Applied Physiology*, 105(1), 342–351.  
<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00072.2008>
239. Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Dalene, K. E., Kolle, E., Northstone, K., Møller, N. C., Grøntved, A., Wedderkopp, N., Kriemler, S., Page, A. S., Puder, J. J., Reilly, J. J., Sardinha, L. B., van Sluijs, M. F., Andersen, L. B., van der Ploeg, H., Ahrens, W., Flexeder, C., Standl, M., ... & Ekelund, U. (2020). Variations in accelerometry measured physical activity and sedentary time across Europe – harmonized analyses of 47,497 children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1–14.  
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-00930-x>
  240. Steenholt, C. B., Pisinger, V. S. C., Danquah, I. H., & Tolstrup, J. S. (2018). School and class-level variations and patterns of physical activity: A multilevel analysis of Danish high school students. *BMC Public Health*, 18, 255.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5155-9>
  241. Steinberg, L. (1989). *Adolescence*. New York: Alfred A. Knof.
  242. Stewart, D. W., & Shamdasani, P. (2017). Online focus groups. *Journal of Advertising*, 46(1), 48–60. <https://doi.org/10.1080/00913367.2016.1252288>
  243. Stokols, D. (1996). Translating Social Ecological Theory into Guidelines for Community Health Promotion. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 10(4), 282–298.
  244. Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897–902.
  245. Strukčinskienė, B., Griškonis, S., Raistenskis, J., ir Strukčinskaitė, V. (2012). Ikimokyklinio amžiaus Lietuvos vaikų fizinio aktyvumo ypatumai. *Sveikatos mokslai*, 22(4), 10–14. Prieiga internetu: <http://smhs.eu/index.php/smhs/article/viewFile/320/pdf>
  246. Stukas, R., Kalibaitienė, D., Vingras, A., Dobrovolskij, V., ir Savickaja, K. (2011). Vilniaus miesto pradinių klasių mokinių gyvensena ir sveikata. *Medicinos teorija ir praktika*, 17(4), 430–436.
  247. Šmigelskas, K., Lukoševičiūtė, J., Slapšinskaitė, A., Vaičiūnas, T., Bulotaitė, J., Žemaitaitytė, M., Šalčiūnaitė, L., ir Zaborskis, A. (2019). *Lietuvos moksleivių gyvensena ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos*. HBSC tyrimas.
  248. Švietimo būklės apžvalga (2019). Vilnius: Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.

249. Taylor, R. W., Williams, S. M., Farmer, V. L., & Taylor, B. J. (2013). Changes in physical activity over time in young children: A longitudinal study using accelerometers. *PloS One*, 8(11), e81567. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081567>
250. Tarabini, A., Curran, M., Montes, A., & Parcerisa, L. (2018). Can educational engagement prevent Early School Leaving? Unpacking the school's effect on educational success. *Educational Studies*, 45(2), 226–241. <https://doi.org/10.1080/03055698.2018.1446327>
251. Tautkevičienė, G. (2004). *Mokinių mokymosi aplinkų susiformavimui iš universiteto bibliotekos edukacinės aplinkos įtaką darantys veiksniai* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
252. Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.1159/000222244>
253. Tercedor, P., Villa-Gonzalez, E., Avila-Garcia, M., Diaz-Piedra, C., Martinez-Baena, A., Soriano-Maldonado, A., Perez-Lopez, I. J., Garcia-Rodriguez, I., Mandic, S., Palomares-Cuadros, J., Segura-Jiménez, V., & Huertas-Delgado, F. (2017). A school-based physical activity promotion intervention in children: Rationale and study protocol for the PREVIENE Project. *Academic Journal of BMC Public Health*, 17, 748. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4788-4>
254. Terre, L., & Drabman, R. S. (1992). Relationship between peer status and health behaviors. *Adolescence*, 27(107), 595–602.
255. Tesler, R., Kolobov, T., Ng, K. W., Shapiro, E., Walsh, S. D., Shuval, K., & Harel-Fisch, Y. (2019). Ethnic disparities in physical activity among adolescents in Israel. *American Journal of Health Behavior*, 43(2), 337–348. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.2.10>
256. Tischler, A., & McCaughy, N. (2011). PE is not for me: When boys' masculinities are threatened. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82, 37–48. <https://doi.org/10.5641/027013611X13098902481743>
257. Titenytė-Mackonienė, A. (2005). *Mokyklų vadovų ir mokytojų motyvavimo strategijos kaip mokinių vidinės mokymosi motyvacijos veiksniai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla.
258. Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 181–188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>

259. Trost, S. G., Kerr, L. M., Ward, D. S., & Pate, R. R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *International Journal of Obesity*, 25(6), 822–829. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801621>
260. Tudor-Locke, C., Lee, S. M., Morgan, C. F., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Children's pedometer-determined physical activity during the segmented school day. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(10), 1732–1738. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000230212.55119.98>
261. Turner, L., & Chaloupka, F. J. (2016). Reach and implementation of physical activity breaks and active lessons in elementary school classrooms. *Health Education & Behavior*, 44(3), 370–375. <https://doi.org/10.1177/1090198116667714>
262. Uleckienė, S., Didžiapetrienė, J., ir Gričiūtė, L. L. (2008). *Vėžio profilaktika*. Vilnius: VU onkologijos institutas.
263. Valinevičienė, G. (2017). *Studentų individualus ir kolektyvinis mokymasis organizacinio mokymosi edukacinėse aplinkose* [Daktaro disertacija]. Kaunas: Kauno technologijos universitetas.
264. Van Bottenburg, M., Rijnen, B., & van Sterkenburg, J. (2005). *Sport participation in the European Union*. W. H. Mulier Instituut, 240.
265. Van Lippevelde, W., Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Brug, J., Bjelland, M., Lien, N., & Maes, L. (2012). Does parental involvement make a difference in school-based nutrition and physical activity interventions? A systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Public Health*, 57(4), 673–678. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0335-3>
266. van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335, 703. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947>
267. Van Tuyckom, C. (2011). Macro-environmental factors associated with leisure-time physical activity: A cross-national analysis of EU countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(4), 419–426. <https://doi.org/10.1177/1403494810396553>
268. Vanhelst, J., Beghin, L., Duhamel, A., Vicente-Rodriguez, G., Manios, Y., Widhalm, K., Kersting, M., Polito, A., Ruiz, J., Moreno, L., & Gottrand, F. (2017). Relationship between school rhythm and PA in adolescents. *Journal of*

- Sports Sciences*, 35(16), 1666–1673. <https://doi.org/10.1080/02640414.1229013>
269. Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating persistence, deep level learning and achievement: The synergistic role of intrinsic-goal content autonomy-supportive context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246–260.
  270. Vella, S. A., Cliff, D. P., & Okely, A. D. (2014). Socio-ecological predictors of participation and dropout in organised sports during childhood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 62. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-62>
  271. Venckūnas, T., Emeljanovas, A., Miežienė, B., & Volbekienė, V. (2017). Secular trends in physical fitness and body size in Lithuanian children and adolescents between 1992 and 2012. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(2), 181–187. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-207307>
  272. Verret, C., Guay, M. C., Berthiaume, C., Gardiner, P., & Beliveau, L. (2012). A physical activity program improves behavior and cognitive functions in children with ADHD: An exploratory study. *Journal of Attention Disorders*, 16(1), 71–80. <https://doi.org/10.1177/1087054710379735>
  273. Verstraete, S. J., Cardon, G. M., De Clercq, D. L., & De Bourdeaudhuij, I. M. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: The effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16, 415–419.
  274. Volbekienė, V. (1978). *Moksleivių judėjimo aktyvumas*. Vilnius.
  275. Volbekienė, V., Gričiūtė, A., ir Gaižauskienė, A. (2007). Lietuvos didžiųjų miestų 5–11 klasių moksleivių su sveikata susijęs fizinis aktyvumas. *Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2(65), 71–77. Prieiga internetu: <https://vb.lsu.lt/object/elaba:6146411/>
  276. Wafa, S. W., Shahril, M. R., Ahmad, A. B., Zainuddin, L. R., Ismail, K. F., Aung, M. M., & Mohd Yusoff, N. A. (2016). Association between physical activity and health-related quality of life in children: A cross-sectional study. *Heal Qual Life Outcomes*, 14, 1–6. <https://doi.org/10.1186/s12955-015-0404-4>
  277. Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

278. Weaver, R. G., Beets, M. W., & Brazendale, K. (2018). Summer weight gain and fitness loss: Causes and potential solutions. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2), 116–128.
279. Webster, C. A., Zarrett, N. M., Cook, B. S. et al. (2017). Movement integration in elementary classrooms: Teacher perceptions and implications for program planning. *Evaluation and Program Planning*, 61, 134–143. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.12.011>
280. Webster, C. A., & Naoki, S. (2014). Land of the rising pulse: A social ecological perspective of physical activity opportunities for schoolchildren in Japan. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 304–325. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0003>
281. WHO (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva.
282. WHO. *Global action plan on physical activity 2018–2030*. Agita Mundo Network Response.
283. Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Smith, C., Tucker, P., & Gilliland, J. A. (2018). Examining individual, interpersonal, and environmental influences on children’s physical activity levels. *SSM – Population Health*, 4, 76–85. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.11.004>
284. Wirmayani, P., Dhanendra D. G. A., Shintyadita, P. N., & Simarmata, N. (2014). Self-autonomy difference between middle childhood who nurtured by parents and grandparents. *International Conference on Social Science and Management. International Symposium on Education, Psychology and Social Sciences. Conference Proceedings*, May, 2014 Kyoto, Japan.
285. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.
286. Wright, M. S., Wilson, D. K., Griffin, S., & Evans, A. (2010). A qualitative study of parental modeling and social support for physical activity in underserved adolescents. *Health Education Research*, 25(2), 224–232. <https://doi.org/10.1093/her/cyn043>
287. Zaborskis, A., ir Raskilas, A. (2011). Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomenės sveikata*, 3(54), 78–86.
288. Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., Schmid, M., Guldemann, R., Pühse, U., Knöpfli, M., Braun-Fahrländer, C., Marti, B., & Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (“Kinder-Sportstudie KISS”): Study design of a randomized

- controlled trial [ISRCTN15360785]. *BMC Public Health*, 6, 147.  
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-147>
289. Zhang, T., Solmon, M. A., Gao, Z., & Kosma, M. (2012). Promoting school students' physical activity: A social ecological perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 92–105.  
<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.627083>
290. Zhao, M., & Chen, S. (2018). The effects of structured physical activity program on social interaction and communication for children with autism. *Academic Journal BioMed Research International*. Article ID 1825046.1-14.  
<https://doi.org/10.1155/2018/1825046>
291. Zhu, X., Haegele, J. A., Tang, Y., & Wu, X. (2017). Physical activity and sedentary behaviors of urban Chinese children: Grade level prevalence and academic burden associations. *BioMed Research International*. Article ID 7540147, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2017/7540147>
292. Žaltauskė, V. (2017). *Lietuvos 7–8 metų vaikų fizinis aktyvumas ir jo sąsajos su individualiais, šeimos ir mokyklos aplinkos veiksniais*. Daktaro disertacija. Kaunas.
293. Žaltauskė, V., ir Petrauskienė, A. (2016). Lietuvos pirmų klasių mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai penkerių metų laikotarpiu. Tarptautinio COSI tyrimo duomenys (2008, 2010 ir 2013 m.). *Visuomenės sveikata*, 1(72), 69–75.
294. Žydzžiūnaitė, V., ir Sabaliauskas, S. (2017). *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai. Vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*. Vilnius: Vaga.

## **PRIEDAI**

## SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

Pasirašydamas (-a) šią formą aš sutinku dalyvauti tyrime „*Palanki mokyklos edukacinė aplinka pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti*“ kaip tyrimo dalyvis, duodamas (-a) interviu disertacijos autoriui. Man suteikta informacija, kad disertacinį tyrimą atlieka Donatas Gužauskas, rašantis disertaciją aukščiau nurodyta tema. Tyrimo tikslas – atskleisti palankių edukacinių aplinkų charakteristikas, skatinančias ir palaikančias mokinių fizinį aktyvumą.

Patvirtinu, kad man buvo paaiškintas tyrimo tikslas ir naudojamos strategijos pagrindiniai aspektai, tyrimo vykdymo aplinkybės. Aš suprantu, kad informacija, gauta šio interviu metu, nurodant asmeninę informaciją bus panaudota rengiant daktaro disertaciją bei mokslinius straipsnius.

Suprantu, kad turiu teisę atsisakyti dalyvauti tyrime.

Taip pat suprantu, kad tyrimo metu pateikta informacija bus naudojama tik tyrimo tikslais (moksliniai straipsniai, pranešimai konferencijose), o interviu metu gauta informacija nebus perduodama tretiesiems asmenims, nebus dauginama, platinama ar laikoma bet kokiems kitiems tikslams.

Tyrimo tikslą suprantu ir jame dalyvauti sutinku.

### Tyrimo dalyvis:

Vardas: \_\_\_\_\_

Pavardė: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

### Tyrėjas:

Vardas: \_\_\_\_\_

Pavardė: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

## ORIENTACINĖS INTERVIU TEMOS\*

Tyrėjo prisistatymas, padėka, tyrimo tikslo paaiškinimas. Taip informacijos apie duomenų konfidencialumą paaiškinimas. Tyrimo dalyvių atsiklausimas dėl galimybės įrašyti sesijos eigą į garso įrašymo priemonę.

## GRUPINĖS DISKUSIJOS TEMOS

- Požiūris į FA
- Mokinių FA galimybių mokykloje vertinimas, požiūris į FA pokyčius
- Mokykloje vykdomų mokinių FA skatinimo iniciatyvų, programų vertinimas
- Mokyklos aplinkos ir sąlygų mokiniams užsiimti FA vertinimas
- Tėvų dalyvavimas skatinant mokinių FA
- Pagrindinės problemos ir kliūtys, trukdančios skatinti mokinių FA mokykloje
- Tobulinimo pasiūlymai kaip gerinti mokinių įsitraukimą į FA mokykloje

*\*Akcentuotina, jog numatyti klausimai, jų formulavimas, eiga yra tik orientacinio pobūdžio siekiant nenukrypti nuo analizuojamos darbo temos, tačiau viso interviu metu paliekant laisvę interviuojamojo minčių raiškai, patirčių ir nuomonės išsakymui.*



**LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS**

Viešojo įstaiga Sporto g. 6, LT-44221 Kaunas,

tel.: (8-37) 30 26 21, faks.: (8-37) 20 45 15, el. p. [lsu@lsu.lt](mailto:lsu@lsu.lt), <http://www.lsu.lt>,

Duomenys kaupiami ir saugomi Juridinių asmenų registre Kodas 111951530, PVM mokėtojo kodas LT119515314

**DĖL MOKSLINIO TYRIMO ATLIKIMO**

Gerbiami mokyklų vadovai,

Lietuvos sporto universiteto, Fizinio ir socialinio ugdymo katedros edukologijos mokslo krypties doktorantas Donatas Gužauskas (mokslinis vadovas prof. S. Šukys) atlieka tyrimą tema „Palanki edukacinė aplinka pradinėms klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti“. Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti vaikų fizinį aktyvumą skatinančias edukacines aplinkas mokykloje ir šeimoje bei parengti intervencines vaikų sveikatos stiprinimo programas. Tyrimui atlikti yra gautas Lietuvos sporto universiteto socialinių tyrimų etikos komiteto leidimas (Protokolo Nr. SMTEK-20).

Atliekant tyrimą bus vykdomos mokytojų ir moksleivių tėvų grupinės diskusijos. Todėl mokyklų vadovų prašome leisti pakviesti į tyrimą mokytojus, o taip pat sudaryti galimybes pakviesti moksleivių tėvus dalyvauti diskusijų grupėje. Tyrimo duomenys viešai niekur nebus skelbiami, o visa suteikta informacija bus konfidenciali ir naudojama išimtinai tik tyrimo tikslais.

Papildoma informacija apie šį tyrimą gali būti suteikta el. paštu: [donatas.guzauskas@gmail.com](mailto:donatas.guzauskas@gmail.com) arba tel.: 837302638

Institucijos vadovas

Diana Rėklaitienė



Visiems suinteresuotiesiems

**DĖL DALYVAVIMO EKSPERTINIAME INTERVIU**

2019-11-04

Kaunas

Gerbiamas Eksperte,

Maloniai kviečiame Jus dalyvauti Lietuvos sporto universiteto edukologijos mokslo krypties doktorantūros studijų doktoranto atliekamame disertaciniame tyrime „**Palanki edukacinė aplinka pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti**“, kuriuo siekiama išsiaiškinti vaikų fizinio aktyvumo svarbą ir edukacines aplinkas skatinančias vaikų fizinį aktyvumą mokyklos ir šeimos kontekste. Disertacinio darbo vadovas prof. Saulius Šukys.

Jūsų nuomonė ir požiūris, bei išsakyti pasiūlymai leis geriau atskleisti vaikų fizinio aktyvumo svarbą, edukacines aplinkas skatinančias vaikų fizinį aktyvumą.

Doktorantas susisieks su Jumis, supažindins su tyrimo detalėmis, susitars su Jumis dėl interviu vietos ir laiko. Planuojama interviu trukmė 45 min. Jūsų asmeniniai duomenys viešai niekur nebus skelbiami, o visa suteikta informacija bus konfidenciali ir naudojama išimtinai tik tyrimo tikslais.

Jei Jus domina papildoma informacija apie šį tyrimą, prašome kreiptis [donatas.guzauskas@mail.com](mailto:donatas.guzauskas@mail.com)

Iš anksto dėkoju už bendradarbiavimą.

Doktorantas

Donatas Gužauskas

## MOKYTOJŲ GRUPINIO INTERVIU GAIRĖS

Dalyvių skaičius 5-8. Trukmė 45-60 min.

Tyrėjo prisistatymas. Diskusijos temos pristatymas.

Dalyvių trumpas prisistatymas: profesija, kvalifikacija, pedagoginė patirtis, mokomas dalykas.

1. Koks Jūsų pačių požiūris į fizinį aktyvumą?
  - 1.1. Ar esate pakankamai fiziškai aktyvūs?
2. Kokia Jūsų nuomonė apie dabartinę vaikų fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje?
  - 2.1. Kokias tendencijas įžvelgiate?
  - 2.2. Gal įžvelgiate kokias tendencijas pagal vaikų amžiaus grupes?
3. Jūsų nuomone, kas ir kaip įtakoja vaiko fizinį aktyvumą (*gyvenamoji aplinka, draugai, šeima, mokykla, politika ir pan.*)?
4. Kaip manote, koks šeimos vaidmuo kalbant apie vaikų fizinį aktyvumą?
  - 4.1. Kaip šeima prisideda prie vaikų fizinio aktyvumo mokyklos kontekste?
  - 4.2. Kaip šeima gali prisidėti prie vaiko fizinio aktyvumo jo gyvenime?
  - 4.3. O kaip šeima galėtų daugiau ar turėtų prisidėti skatinant vaiko fizinį aktyvumą?
5. Kaip manote, koks mokyklos vaidmuo vaiko gyvenime, kalbant apie vaikų fizinį aktyvumą ?
  - 5.1. Kaip mokykla prisideda, gali prisidėti, ugdyti vaikų sveiką gyvenseną ir skatinti fizinį aktyvumą?
  - 5.2. Kaip mokykla galėtų daugiau prisidėti skatinant vaikų fizinį aktyvumą? (*mokytojas, visuomenės sveikatos darbuotojas, mokyklos administracija*).
  - 5.3. Kaip įsivaizduojate mokyklą, skatinančią vaikų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną? (*infrastruktūra, pamokų įvairovė, užklasinė veikla ir tt.*)
  - 5.4. Kaip vertinate mokyklos, kurioje dirbate, sudaromas sąlygas mokiniams užsiimti fiziniu aktyvumu ?
  - 5.5. Kokias galėtumėte įvardinti Jūsų mokyklos taikomas praktikas bei iniciatyvas skatinant mokinių fizinį aktyvumą? Kur įžvelgiate problemas?
  - 5.6. Gal savo praktikoje taikote kokias asmenines praktikas kalbant apie vaikų fizinio aktyvumo skatinimą?
  - 5.7. Ar susiduriate su sunkumais savo praktikoje siekiant skatinti mokinių fizinį aktyvumą? Pasidalinkite patirtimi.
6. Kaip vertinate valstybės vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą šalyje?
7. Kaip, Jūsų nuomone, galima būtų gerinti vaikų fizinio aktyvumo situaciją ?

## TĖVŲ GRUPINIO INTERVIU GAIRĖS

Dalyvių skaičius 5-8. Trukmė 45-60 min.

Tyrėjo prisistatymas. Diskusijos temos pristatymas.

1. Koks Jūsų pačių požiūris į fizinį aktyvumą?
  - 1.1. *Ar pakankamai esate fiziškai aktyvūs?*
  - 1.2. *Kokios asmeninės patirtys Jūsų gyvenime kalbant apie fizinį aktyvumą?*
2. Kokia Jūsų nuomonė apie dabartinę vaikų fizinio aktyvumo situaciją?
  - 2.1. *Gal įžvelgiate kokias tendencijas?*
  - 2.2. *Ar pastebite tendencijas pagal vaikų amžiaus grupes?*
3. Kokia situacija kalbant apie Jūsų vaiko(ų) fizinį aktyvumą?
  - 3.1. *Ar jis keitėsi? Jei taip, kas įtakojo pokyčius?*
  - 3.2. *Ar manote, kad pakankamai fiziškai aktyvūs? Pakomentuokite.*
4. Kaip manote, kas ir kaip įtakoja vaikų fizinį aktyvumą (šeima, gyvenama aplinka, draugai, mokykla, politika ir pan.) ?
5. Kaip manote, koks šeimos vaidmuo kalbant apie vaikų fizinį aktyvumą?
  - 5.1. *Kaip tėvai prisideda ar galėtų dar daugiau prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo šeimoje?*
  - 5.2. *Jei šeimoje yra brolių, seserų, ar įžvelgiate kokių jų įtaką?*
6. Ar motyvuojate, skatinate savo vaiko(ų) fizinį aktyvumą? Jei taip, pateikite pavyzdžių.
  - 6.1. *Ar susiduriate su sunkumais ? Jei taip, kokiais?*
7. Kaip manote, koks mokyklos vaidmuo vaiko gyvenime, kalbant apie vaikų fizinį aktyvumą?
  - 7.1. *Kaip mokykla prisideda, ar galėtų daugiau prisidėti prie vaikų fizinio aktyvumo skatinimo?*
  - 7.2. *Kaip vertinate mokyklos, kurioje mokosi Jūsų vaikas(ai), sudaromas sąlygas mokiniams užsiimti fiziniu aktyvumu? Kas galėtų būti kitaip ?*
  - 7.3. *Kokias galėtumėte įvardinti mokyklos, kurioje mokosi Jūsų vaikas(ai), taikomas praktikas bei iniciatyvas skatinant jų fizinį aktyvumą?*
  - 7.4. *Ar bendradarbiaujate su mokykla (mokytojais, administracijos atstovais, specialistais) skatinant savo vaiko(ų) fizinį aktyvumą? Kaip galėtumėte apibūdinti šią patirtį?*
8. Kaip vertinate valstybės vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą? Kaip valstybė įtakoja vaikų galimybes užsiimti fiziniu aktyvumu (mokinių krepšeliai, finansavimas, neformalus švietimas, infrastruktūra ir pan.) ?
9. Kaip, Jūsų nuomone, galima būtų gerinti vaikų fizinio aktyvumo situaciją ?

**Disertacijos tema: „Palanki edukacinė aplinka pradinių klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti“**

Tikslas: atskleisti palankias edukacines aplinkas skatinančias pradinių klasių mokinių fizinį aktyvumą.

**Interviu klausimai ekspertui**

*Keli bendresnio pobūdžio klausimai apie jūsų patirtis susijusias su sveikatinimu, fiziniu aktyvumu, sportine veikla*

1. Kokia Jūsų ankstesnė patirtis susijusi su fiziniu aktyvumu, sportine veikla, sveikatinimu?
2. Kokia jūsų ankstesnė patirtis susijusi su vaikų ir jaunimo sveikatinimu ir fizinio aktyvumo skatinimu ?

*Klausimai apie vaikų fizinio aktyvumo, sveikos gyvensenos skatinimą*

1. Kaip dabartinė Jūsų veikla yra susijusi su vaikų fiziniu aktyvumu, jo skatinimu?
2. Kaip vertinate vaikų fizinio aktyvumo situaciją Lietuvoje?
3. Jūsų nuomone, kiek valstybė atsakinga už vaikų fiziškai aktyvų gyvenimo būdą?
4. Kaip vertinate dabartinę valstybės politiką, skatinant vaikų sveiką gyvenseną, bei konkrečiai fizinį aktyvumą ?
5. Kokias problemas išvelgiate skatinant vaikų fizinį aktyvumą ir sveiką gyvenseną? Ar tos problemos skiriasi amžiaus grupėse?
6. Kaip vertintumėte šalyje vykdomas vaikų sveikatinimo ir fizinio aktyvumo skatinimo programas? Privalumai, trūkumai, gerosios patirtys.
7. Kaip vertinate mokyklos vaidmenį skatinant vaikų fizinį aktyvumą (neformalaus ugdymo, finansavimo problemos, infrastruktūros problemos, mokymo, mokytojų kvalifikacijos ir požiūrio problema ir kt.) ?
8. Kokiomis priemonėmis ar būdais būtų galima labiau skatinti vaikų fizinį aktyvumą (valstybės, mokyklos, šeimos ar kt. lygmeniu)?
9. Kokią gerąją kitų šalių patirtį ir kodėl būtų galima pritaikyti Lietuvoje, skatinant šalies vaikų fizinį aktyvumą ?
10. Kokia Jūsų nuomonė apie ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo ugdymą Lietuvoje?

**Gužauskas Donatas**

(302)

fakulteto III pakopos nuolatinės

**Edukologija** studijų programos 2 kurso 07S grupės studentas/ė

Tel. nr.

Tyrimų etikos komisija  
Pirmininkui

## **PRAŠYMAS**

### **Dėl leidimo atlikti socialinį tyrimą išdavimo**

2019-05-15 (Nr. 14872)

Kaunas

Prašau išduoti leidimą atlikti socialinį tyrimą (pavadinimas) **Palanki edukacinė aplinka pradinį klasių mokinių fiziniam aktyvumui skatinti**

Tyrimą atliks (pagrindinio (-ių) tyrėjo (-u) vardas (-ai), pavardė (-ės)) **Donatas Gužauskas**

Pateikė: Gužauskas Donatas 2019-05-15

Priėmė: Sporto vadybos, ekonomikos ir sociologijos katedros profesorius Edmundas Jasinskas

2019-05-20

Komentaras: Prašymas priimtas ir bus svarstomas komisijoje.

Ivykdė: Sporto vadybos, ekonomikos ir sociologijos katedros profesorius Edmundas Jasinskas

2019-05-22

Komentaras: Pritarta su pastabomis. 2019-05-21 Protokolo Nr. SMTEK-20.