

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Kultuurhariduse osakond

Kogukonnahariduse ja huvitegevuse õppekava

Liisa Ojala

**AKTIIVSE LIIKUMISE VÕIMALUSED PÄRNU
VABAKOOLIS ÕPETAJATE JA ÕPILASTE HINNANGUTE
VÕRDLUSES**

Lõputöö

Juhendaja: Allan Kährik, MA, pedagoogika assistent

Kaitsmisele lubatud.....

(juhendaja allkiri)

Viljandi 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1. AKTIIVNE LIIKUMINE JA SELLE MÕJU INIMESE ARENGULE	7
1.1 Aktiivne liikumine.....	7
1.2 Aktiivne liikumine ja tervis.....	8
1.3 Aktiivse liikumise võimalused koolis.....	9
1.4 Aktiivse liikumise toetamine koolikeskkonnas.....	11
1.4.1 Aktiivne ainetund.....	12
1.4.2 Aktiivne vahetund.....	14
1.4.3 Liikuma kutsuv koolihoov.....	14
2. METODOLOOGILISED JA METOODILISED LÄHTEKOHAD	16
2.1 Populatsioon ja valim.....	16
2.2 Andmete kogumise meetod.....	16
2.3 Andmete kogumise meetodi rakendamise protseduuride kirjeldus.....	17
2.4 Andmete analüüsimise meetod.....	17
3. ANDMEKOGUMINE JA ANALÜÜS	19
3.1 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta vahetunnis.....	19
3.2 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta õppetunnis.....	20
3.3 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta koolihoovis.....	21
4. ARUTELU JA JÄRELDUSED	23
4.1 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta vahetunnis.....	23
4.2 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta õppetunnis.....	25
4.3 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta koolihoovis.....	27
4.4 Aktiivse liikumise võimalused Pärnu Vabakooli õpetajate ja õpilaste hinnangute võrdluses.....	29
KOKKUVÕTE	30
KASUTATUD ALLIKAD	32
LISAD	37
Lisa 1. Seminaritöö struktureeritud küsimustiku kava.....	37
Lisa 2. Lõputöö struktureeritud küsimustiku kava.....	40

Lisa 3. Õpilaste küsimustikud, hinnangute aritmeetilised keskmised ja standardhälbed ..	46
SUMMARY	48
Lihtlitsents	50

SISSEJUHATUS

Liikumine on vajalik igas vanuses. Nii noored, kui ka lapsed tahavad liikuda ja see on vajalik, et areneksid tugevaks nii luud, lihased kui ka süda. Kui lapsena ja noorukina on arendatud kehalist tervist, siis hoiab see meid tervemana kogu meie elu. Kui juba noorena kujuneb liikumisarmastus ja harjumus, siis täiskasvanu eas aitab see säilitada meie kehalist aktiivsust ka kiirel eluperioodil (Liikumine 2020).

Eestis viidi läbi uuring, mille käigus uuriti 6. klassi õpilasi ja tulemuste selgudes tuli välja, et peaaegu pooltel õpilastel ei ole võimalus vahetundides aktiivselt liikuda. Vahetund kestab vaid 10 minutit ning see paneb ranged piirid liikumisvõimalustele koolis. (Uibu & Korp 2016) Just kõik see eelnev on väga muret tekitav ja kui meil on teada see, et kuidas koolides olukord olla võiks ning mis toetab meie tulevaste põlvkondade arengut ja tervist, siis minu arvates tuleks välja selgitada võimalikult kiiresti see, et millistes koolides ja mis tasemel on hetkel Eestis liikumisvõimalused ning vajadusel leida vahendid liikumisvõimaluste toetamiseks.

Paraku koolis õpilased ei saa alati ise valida aktiivselt liikumist, küll on jooksmine koridorides keelatud, et ei oleks lärmi ja midagi katki ei läheks ja küll on aega vähe, kuna vahetunnid on liiga lühikesed ja selle ajaga lihtsalt ei ole võimalik midagi füüsiliselt aktiivset teha (Lees 2016, lk 30). Noor inimene veedab suure osa oma päevast koolis, leiab sealt oma sõbrad, huvid ning tema enamus igapäeva elu hakkab eelnevast sõltuma, seega kool on noore jaoks keskkond, mis peaks minu arvates liikumist koolis nii soodustama, kui ka toetama.

Põhikooli riikliku õppekava (2018) järgi tuleb koolil tagada kehalise tegevuse ning tervislike eluviiside edendamise võimalused ja seda nii koolitundides kui ka tunniväliselt. Lisaks peab tagama põhikool õppe, mis kaitseb ning edendab õpilaste vaimset ja füüsilist tervist (Põhikooli...2018 § 6).

Meenutades oma kooli aega, siis mäletan, et liigutada võisid sa ainult oma kätt, millega said kirjutada. Nii kui laua taga natuke rohkem ennast tunnis liigutasid, siis järgnes sellele õpetaja poolt koheselt noomimine, et istu paigal ja ära nihele. Seda nimetan ma „kuivaks istumiseks“ ja nii igal koolipäeval 45 minutit järjest ja neid kordi oli siis umbes 5-8 x 45 minutit päevas. Ainuke tund, mis võimaldas liikumist oli kehaline kasvatus, vahel ka mõni tantsutund. Ülejäänud aja veetsime me koolipingis istudes.

Uurisin õpilaste hinnanguid liikumisvõimaluste kohta Pärnu Vabakoolis ja selle käigus selgus, et (Ojala 2019, lk 24-25):

- **Vahetunni** osas tuli välja, et enamiku vastanute arvates puuduvad neil nii õpetajate, kui õpilaste seast valitud mängujuhid, kes erinevaid aktiivseid tegevusi läbi viiksid. Samuti selgus, et koolipäevas on neil vähemalt üks pikem vahetund, kus nad saavad nii liikuda kui mängida, aga võimlat nad selleks igapäevaselt kasutada ei saa. Lisaks selgus, et õpilaste arvates on neil kokku lepitud reeglid vahendite kasutamise ning vahetundidel toimuvate tegevuste osas. Kõige olulisem mida õpilased välja tõid oli see, et nende hinnangul meeldib neile vahetunnis aktiivselt liikuda.
- **Õppetunni** kohta selgus, et suurem osa õpilastest arvab, et õpetajad viivad läbi erinevaid grupitöid, kuid mitte selliseid, kus saab palju liikuda, kuna klassiruumide sisustus ei toeta seda, kuid õpilastele meeldib, kui tunnis saab liikuda.
- **Koolihoovis** on õpilaste arvates piisavalt ruumi aktiivseteks tegevusteks ning neil pidavat seal olema piisavalt vahendeid, mida oma tegevusteks kasutada. Õpetajad pidid tihti kasutama koolihoovi erinevate õppe- ja liikumistegevuste läbiviimiseks. Õpilaste arvates viibivad nad vahetunni ajal võimalusel koolihoovis ning seal on neil eraldatud ala erinevateks aktiivseteks tegevusteks ilusa ilma korral.

Kokkuvõttes selgus, et teise ja kolmanda kooliastme õpilastest on 61% rahul liikumisvõimalustega oma koolikeskkonnas, kuid 39% õpilastest nendega nii rahul ei olnud.

Sain teada, et mida arvavad õpilased oma liikumisvõimaluste kohta koolikeskkonnas, kuid mida arvavad sellest õpetajad ning kas ja kuidas nende hinnangud õpilaste omadest erinevad? Sellele vastust ma ei tea, kuna võib ette tulla, et õpilased arvavad, et nad saavad piisavalt koolis liikuda ja selleks on ka olemas võimalused, kuid kas õpilased oskavad ise hinnata vajamineva liikumise võimalusi ning vajadust selleks? Kui palju on siis piisavalt? Koolikeskkonnas liikumist reguleerivad ja saavad võimaldada väga suures osas õpetajad ja just sel põhjusel on minu käesoleva lõputöö **uurimisprobleem**: Millised on erinevused ja sarnasused õpetajate ja õpilaste hinnangute vahel seoses aktiivsete liikumisvõimalustega Pärnu Vabakoolis?

Käesoleva uurimuse **eesmärgiks** on välja selgitada Pärnu Vabakooli õpilaste ja õpetajate hinnangute sarnasused ning erinevused olemasolevate aktiivse liikumise võimaluste kohta koolikeskkonnas.

Uurimisprobleemi lahendamiseks ja eesmärgi täitmiseks püstitasin järgmised **uurimisküsimused**:

1. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused vahetunnis?
2. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused õppetunnis?
3. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused koolihoovis?
4. Millised on erisused ja sarnasused õpilaste ja õpetajate hinnangutes aktiivse liikumise võimaluste kohta?

Käesolev lõputöö koosneb neljast osast. Esimeses osas annan teoreetilise ülevaate töös kasutatavatest mõistetest, teises osas kirjeldan uurimuse metoodikat, kolmandas osas toon välja kuidas kogusin ja analüüsisin andmeid ning viimases ehk neljandas osas kajastan arutelu ja järeldusi.

1. AKTIIVNE LIIKUMINE JA SELLE MÕJU INIMESE ARENGULE

1.1 Aktiivne liikumine

Mis on kehaline aktiivsus? Definiitsioonina kõlab see järgnevalt: **Kehaline aktiivsus** on igasugune skeletilihaste abil sooritatud liigutus, mis kutsub esile energia kulu suurenemise (Caspersen, Christenson & Powell 1985, lk 126). Lisaks eelnevale võib seda ka defineerida kui füüsilist aktiivsust, mis on igasugune kehaline liikumine, mida tekitavad energiat kasutavad skeletilihased. Sinna hulka kuulub nii kõndimine, aktiivne mängimine kui ka loomulikult teadlik treenimine ja spordi tegemine (Liikumine 2020).

Noored ja lapsed võivad lugeda kehaliseks aktiivsuseks aktiivset sporti, mängimist, erinevates huvialaringides käimist, kehalist kasvatust, aktiivset transporti ja erinevaid perekondlike/kogukondlikke sündmusi (Kranich 2016, lk 8). Laiemalt vaadeldes, siis on liikumine ka näiteks vahetunnis müramine, ainetundides liikumine, jalgsi koolitulek, jalutamine ja ka füüsiline töö (Keller, Uibo, Vihalemm 2015, lk 5).

Ma ei arva, et aktiivne liikumine tähendab ainult ringi jooksmist vaid üleüldist liigutamist ja seega pean oma töös silmas aktiivsuse all **aktiivset liikumist**, kus liikumine on silmaga nähtav. Näiteks, kus õpetaja võimaldab vahetunnis kasutada erinevaid vahendeid, tänu millele on liikumine möödapääsmatu, õppetunnis koostab õpiülesanded selliselt, kus õpilased peavad klassis oma kohta muutma ehk liikuma ja koolihoovis läbi erinevate mängude toimub silmaga nähtav liikumine.

1.2 Aktiivne liikumine ja tervis

Ortega, Konstabel, Pasquali, Ruiz, Hurtig-Wennlöf, Mäestu, Lof, Harro, Bellocco, Labaven, Veidebaum & Sjöström (2013) toovad oma uuringus välja, et enamuse Euroopa sh Eesti lastest ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed, kuid rahvusvaheliste soovitude järgi on lastel vaja vähemalt 60 minutit mõõdukat kuni tugevat kehalist aktiivsust päevas.

Mina ise üritan päevas aktiivselt liikuda vähemalt pool tundi, lisaks kodustest töödest tulenevast liikumisest, kuid kindlasti omab väga palju rolli ka aastaaeg. Tean nii enda kui ka oma laste pealt, et soojemal ajal veedame enamiku oma ajast õues ja sellest tingituna oleme ka füüsiliselt aktiivsemad. Küll aga aeg, mille veedavad nad koolis on enamik nende päevast ja seal aktiivne liikumine ei ole ainult nende enda reguleerida. Kuid kelle reguleerida see siiski on? Kas ja kui palju saavad õpetajad reguleerida seda, et õpilased liiguksid rahvusvaheliste soovitude järgi ja sellest tulenevalt toetavad nad ka laste arengut ning tervist?

Kuna liikumine on võtmesõna väga paljude haiguste ravis ja ennetamises ning tervist tugevdava eluviisi kujundamises, siis tänapäeval peetakse juba neljandaks riskifaktoriks vähest liikumist suremuse põhjuste seas kogu maailmas. Kuna järjest vähem toimub liikumist, siis see mõjutab oluliselt rasvumise, südame-veresoonkonna haiguste, luu- ja liigesehaiguste ning teise tüüpi diabeedi levikut (Liikumine 2020) ja terve eluviisi üks tähtsamaid komponente on see, et liikumine oleks regulaarne. Kõige olulisema väärtuse annab kehalise aktiivsuse juures lihasaparaadi tugevdamine, organismi parem varustamine hapnikuga ja südame-veresoonkonna tegevuse aktiveerimine. Kudede varustamise hapniku ja vajalike toitainetega tagab kiirem vere tsirkulatsioon, mis on põhjustatud liikumisest (Veigel 2009).

Paljude terviserikete vastu kaitseb regulaarne kehaline aktiivsus, näiteks: seljavigastused, veresoonkonna haigused, seedetrakti haigused, emotsionaalne püsimatuse, vigastuste vältimine, rasvumine, osteoporoos, kõrgvererõhutõbi, vanadusnõrkus jt. Et hea tervis oleks tagatud, siis on vajalikud nii kehaline aktiivsus kui ka kehaline tublidus. Depressiivsust ja ärevust aitab vähendada piisav liikumisaktiivsus lisaks sellele, et see soodsat mõju

lihaskonnale, luustikule ja südameveresoonekonnale avaldab (Mooses, Kalma, Pihu, Riso, Hannus & Kull 2016, lk 720-721).

Kool saab pakkuda laste ja noorte liikumisaktiivsuse mahu parandamiseks järgnevaid tegevusi: suurendada kehalise kasvatus tundide arvu tunniplaanis, korraldada aktiivseid vahetunde, tagada spordivahenditele juurdepääs, korraldada pikemaid vahetunde, viia läbi liikumispause ainetundides ning anda kehalises kasvatuses kodutöid. Et muutused saaksid toimuda, siis on oluline luua liikumist toetav keskkond. Liikumisaktiivsuse jäätavad tagaplaanile piiratud ajalimiit ja keskendumine akadeemilisele edukusele, kuigi aktiivne liikumine toetab just nii akadeemilist edukust, vaimset, sotsiaalset ja emotsionaalset tervist. Aktiivne liikumine toetab nii hariduslikke kui ka laste tervisealaseid eesmärke, kuna liikumine soodustab keskendumise ja õpivõime paranemist. (Mooses, Kalma, Pihu, Riso, Hannus & Kull 2016, lk 720-721)

Üldiselt, kui laps liigub, peetakse teda terveks ning viirushaigustele vähem vastuvõtlikumaks, võimekamaks ja ka saledamaks. Hea tervise märk on ringi jooksev ja rahmeldav laps (Keller, Uibu & Vihalemm 2015, lk 5).

1.3 Aktiivse liikumise võimalused koolis

Dobbins, Husson, DeCorby & LaRocca (2013, lk 7) toovad välja, et tegevused liikumisvõimaluste edendamiseks koolis on:

- õppekava muutmine selliselt, et see toetaks aktiivset liikumist;
- õpetajate koolitamine - liikumisvõimaluste toetamise-, tegevuste- ja suunamise teemadel;
- õppematerjalide muutmine liikumissõbralikumaks;
- õppematerjalide ja vahendite (mis toetaks aktiivset liikumist) kättesaadavus koolis;
- õpilaste teadlikkuse tõstmine erinevate liikumisvõimaluste, tegevuste ja mängude kohta.

Eelpool välja toodud punktidest järeldan, kui oluline on õpetaja töö koolikeskkonnas. Kas õppekava, õppematerjalid ja vahendid toetavad aktiivset liikumist ja kas õpetajad on teadlikud erinevatest liikumisvõimalustest, tegevustest ning mängudest, mida saaks nii vahetundides, koolitundides kui ka koolihoovis rakendada? Minu arvates on oluline see välja uurida ning teada saada, kuna need teadmised annaksid aluse sellele, et kas on vajadus sekkuda või hoopis vastupidi: kõik võimalused liikumiseks on olemas, õpetajad teadlikud ning kooliruumid/õu toetavad liikumist. Nendele küsimustele aitavad mul vastused leida õpetajate hinnangud koolitunnis, vahetunnis ja koolihoovis toimuvale.

Blom, Tammelin, Laine & Tolonen (2017) toovad välja mõned näited, mida koolides rakendati, et luua kehaliselt aktiivsem koolipäev:

- Organiseeritud kehaline aktiivsus:
 - Pikemad vahetunnid, et luua paremad võimalused kehaliseks aktiivsuseks;
- Organiseeritud tegevused vahetundides;
- Liikumispausid tundide ajal;
- Klubide tegevus ja spordivõimalused tundide lõppedes;
- Varustus:
 - Väli tingimustes ja siseruumides liikumisvahendite võimaldamine;
- Võimla arendamine;
- Õpilaste kaasamine:
 - Õpilased osalevad kehalise aktiivsuse arendamise grupis;
 - Õpilased on kaasinstruktorid ja motivaatorid;
 - Õpilaste harimine kehalise aktiivsuse osas ja nende koolitamine instrukeerimise osas.

Minnes siit edasi erinevate komponentide juurde, siis Baskin, Kivi, Kuu & Pedak (2018) toovad välja, et kehaline aktiivsus koosneb:

- Üldine kehaline aktiivsus;
- Organiseeritud sport ;
- Aktiivne mäng & Kehaliselt aktiivne aeg õues;
- Aktiivne transport.

Vastavalt eelpool välja toodud näidetele ja komponentidele on mul võimalik välja uurida õpetajate hinnangud õpilaste üldise kehalise aktiivsuse ning aktiivse mängu ja kehaliselt aktiivse aja veetmise kohta, mis omakorda aitavad lahendada küsimuse, et kas koolikeskkond toetab õpilaste liikumist.

1.4 Aktiivse liikumise toetamine koolikeskkonnas

Juba alates 1993.-1994. aastast on 11-, 13- ja 15- aastased Eesti kooliõpilased osalenud rahvusvahelises tervisekäitumise uuringus. Uuringud annavad võimaluse jälgida erinevaid tervisekäitumise näitajaid, nendes esinevaid muutusi ja neid teiste Euroopa riikidega võrrelda. 2009/2010 õppeaasta uuringud olid viimased ja nende tulemused näitasid, et tervise seisukohast vajaliku mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise tegevuses osales vähemalt tund aega igapäevaselt Eesti kooliõpilastest 14%, millest 16% poisid ja 12% tüdrukud. (Mei, Pihu & Tullus 2016, lk 126)

Liikuma kutsuva kooli kodulehel on väga kenasti välja toodud, et lapsed, kes saavad piisavalt liikuda on rõõmsamad, tervemad ja ka paremad õppijad. Kuidas tuua liikumist laste ja noorte koolipäeva, leiab nende kodulehelt, kus on hulgaliselt ideid ja soovitusi. Eesmärgid on: kuidas vähendada järjestikust istumist ainetundides, millised on võimalused liikumise lisamiseks vahetundidesse, kuidas toetada aktiivsemat kooliteed, kuidas nii koolimaja kui ka kooliõu kutsuks liikuma ja kuidas on võimalik koolipäeva luua selliseks, et oleks võimalused liikumiseks (Liikuma...s.a). Neil on olemas ka väga hea joonis selleks, et eesmärk oleks silme ees:



Joonis 1. Liikuma kutsuv kool. (Allikas: Liikuma...s.a)

Nagu ma ka eelpool mainisin, siis õpilased veedavad suure osa oma päevast just koolimajas ja sel põhjusel omab liikumisaktiivsuse juures kool väga suurt rolli. Mooses jt (2016) oma uuringus selgitasid välja sellisel kujul, kus lapsed kandsid liikumisandureid kogu päeva, et ainult 24% õpilastest täitsid liikumisaktiivsuse soovitusi (60 minutit päevas), 35% õpilastest liikus vastavalt soovitudele ainult kas ühel või siis mitte ühelgi päeval. Uuriti 7-13 aastaseid Eesti õpilasi ja just need tulemused viitavad sellele, et sekkuda tuleb just toetamaks meie koole liikumisaktiivsuse võimaluste loomisel (Mooses, Kalma, Pihu, Riso, Hannus & Kull 2016, lk 717-719).

1.4.1 Aktiivne ainetund

Sageli öeldakse, et igasse tundi liikumist lisada ei saa, matemaatika õpetaja Piret Palm toob aga välja, et lapsed väsivad istudes ära peale 20 minutit ja õpetaja märkab seejärel, et lapsed hakkavad nihelema. Teada on, et Eesti lapsed liiguvad vähe ja õpetajana on Piret võtnud enda kohustuseks seda muuta. Lisaks eelnevale annavad liikumistegevused tunnis ka õpetajale vaheldust. Inspiratsiooni saab õpetaja juba laste säravatest silmadest ning vahel ei saa lapsed arugi, et lahendavad keerulist matemaatilist ülesannet, kuna see on peidetud

mängulisse liikumistegevusse. Aktiivset matemaatika tundi saab läbi viia näiteks selliselt, et vastuseid ja lahendusi saab paigutada klassi seintele, lauale, ukse taha jne. ning õpilased peavad lahenduste kontrollimiseks klassis ringi liikuma. Tundi ette valmistades ei ole see suur lisakoormus ja selliselt ringi liikumine ei võta ka tunnist palju aega. Positiivne on veel see, et õpilased saavad endale sobivas tempos ülesandeid lahendada. (Laast 2019)

Tuues igasse koolitundi veidi enam liikumist ning jagades liikumist liikumispausideks kui ka aktiivseks õppimismeetodiks on tulemus kasulik, kuna see parandab aju verevarustust ja samas suurendab aju aktiivsust, tähelepanu ja keskendumisvõimet koolitunnis. Rääkides liikumispausidest, siis need on lühikesed pausid vahelduseks istuvale õppetööle mis ei ole üldiselt seotud tunniteemaga ja sel ajal saab teha erinevaid harjutusi, näiteks hüpata, sirutada jne., samas saab ka kasutada pause mänguliselt, kus siis näiteks õpilased valivad mõne lõbusa, kiire ja eakohase liikumismängu. Liikumispause kasutamine ainetundides toetab õpilaste käitumist ning aitab üleüldisele liikumisaktiivsuse tõusule koolis kaasa (Liikuma...s.a). Integreerida saab liikumispause üldise õppekava või hetke tunniteemaga ja kehalise aktiivsusega (Best, Brown, Hesketh, Timperio & Watson 2017, lk 2).

Need õpetajad, kes oma tundides liikumispause kasutasid, täheldasid, et peale pause kasutamist oli neid õpilasi vähem, kellel esines tunnis kas vähene õpihimu või motivatsioonipuudus (Carlson, Engelberg, Cain, Conway, Mignano, Bonilla, Geremia & Sallis 2015, lk 3).

Eelnevat silmas pidades ei näe ma mittemingisugust põhjust, mis takistaks kõikidesse ainetundidesse tuua liikumist, kui seda saab juba väga lihtsalt teha ainuüksi matemaatika tunnis. Oluline on teada saada võimalused ja nende kasutamine ning selle põhjal juba vajadusel toetada aktiivseid ainetunde.

1.4.2 Aktiivne vahetund

Aktiivse vahetunni veetmiseks on palju erinevaid võimalusi ja kohti. Näiteks aastaringelt saab vahetundide ajal viibida õues, kus sõltumata vanusest oleks õpilastel kasutada piisaval hulgal vahendeid. Muidugi koolimajas sees võiks olla võimalus kasutada aulat või võimlat (Liikuma...s.a).

Noorte laste hariduse rahvusliku assotsiatsiooni (The National Association for the Education of Young Children) järgi selgub, et hea stressimaandaja lastele nii vanusekohaselt kui ka arenguliselt on vaba mäng, kuna see parandab laste tähelepanuvõimet ning samas vähendab ärevust. Lisaks aitab aktiivne vahetund kaasa laste suhtlusoskuse arendamisele, kus õpitakse nii konflikte lahendama kui ka üksteisega arvestama ilma, et täiskasvanud peaksid vahele sekkuma. (Cook & Kohl 2013, lk 277)

Lisaks eelnevale parandab liikumine vahetunnis keskendumist ning töörahu, toetab õpilaste omavahelisi suhteid, suurendab liikumisaktiivsust, vähendab istuvat aega ja võimaldab puhata vaimsest tööst, mida tehakse koolitunnis (Liikuma...s.a).

Seega on aktiivsete vahetundide nii olemasolu, kui ka nende veetmise võimaluste teada saamine üks oluline samm, toetamaks olemasolevaid võimalusi.

1.4.3 Liikuma kutsuv koolihoov

Tihti kurdavad kooliperede liikmed, et koolil pole muud kui autoparkla, muruplats või nn klassikaliste spordialade harjutamiseks mõeldud staadion ja eelnevad lahendused kutsuvad liikuma vaid üksikuid õpilasi. Koolihoovi kujundus saaks toetada liikumist soosivate valikute variatiivsust, mis pakuks eri vanuses õpilastele lihtsust, turvalisust, põnevaid ja erinevaid liikumistegevusi või samas hoopis rahulikke jalutuskäike, kus saab õpilane olla lihtsalt oma mõtetega. Selliselt kujundatud kooliõu aitab õpilaste enesejuhtimise oskusi

arendada. Koolihoov, mis kutsub liikuma, võiks toetada liikumise röömu ning anda vaheldust vaimsele tööle, toetada liikumisoskuste arengut, sotsiaalseid suhteid ning loovust. (Klementi, Koov & Ong 2019, lk 30)

Rohkem aega veedavad lapsed mänguplatsil, kus on kokkupandavad või vabalt liikuvad mängud ja mänguasjad, mis näevad ette loomuliku lähenemist. Omavahel suhtlevad lapsed sellistel mängualadel samuti rohkem (Recess...2019). Lisaks eelnevale viidi Hollandis (2016) läbi uuring, mille tulemused näitasid, et võimlemiskangi ja jalgpallivärvade olemasolu kooliõuel olid seotud kõrgema liikumisaktiivsusega (Van Kann, Vries, Schipperijn, Vries, Jansen & Kremers 2016, lk 917).

Pidades silmas nii tehtud uuringuid, kui ka üldist kooliõue kujundust ja seal olevaid kättesaadavaid vahendeid, siis on näha, et kui oluline on sellise kooliõue olemasolu, vajalikud vahendid ja sellise keskkonna turvalisus. Õpilased saaksid olla aktiivsemad ning toetada sellega enda nii vaimset kui ka füüsilist tervist. Me jõuame sinnani, et nii kool, kui õpetajad saavad väikeste asjadega muuta ja toetada meie laste liikumisvõimalusi ja selliselt võiks toimida iga meie Eesti kool. Oluline on välja uurida, et kui paljudes koolides on täna meil piisavad võimalused liikuda ja millistes mitte ning seejärel saab juba sekkuda kooliõues liikumisvõimaluste loomise eesmärgil.

2. METODOLOOGILISED JA METOODILISED LÄHTEKOHAD

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on välja selgitada Pärnu Vabakooli õpilaste ja õpetajate hinnangute sarnasused ning erinevused olemasolevate aktiivse liikumise võimaluste kohta koolikeskkonnas. Töö uurimisviis on kvantitatiivne, kuna uurisin Pärnu Vabakooli õpetajate hinnanguid aktiivse liikumise võimaluste kohta esinemissageduse kaudu. Uurimisviisist tulenevalt valisin ma andmete kogumise meetodiks struktureeritud küsimustiku. Käesolevas peatükis kirjeldan uurimise meetodikat, mida oma töös kasutan.

2.1 Populatsioon ja valim

Populatsiooni moodustavad Pärnu Vabakooli õpetajad. Õpetajate populatsiooni kogumaht on $N=23$ õpetajat. Kavandatud oli kõikne valim, kuna kavatsen uurida populatsiooni kõiki objekte (Õunapuu 2014, lk 142).

Küsimustiku täitsid 16 õpetajat ehk 70% populatsiooni kogumahust. Et teha järeldusi kogu grupi kohta, oleks pidanud küsimustikule vastama 22 õpetajat. Seda sellisel juhul, kui minu töös oleks usaldusnivoo 95% ja veapiir 5%, mis oleks taganud tugeva representatiivsuse ja võimaldanud järeldusi teha kogu populatsiooni kohta. Minu töö veapiir on ligikaudu 14% ja ei taga seega tugevat representatiivsust.

2.2 Andmete kogumise meetod

Küsimustiku koostasid lähtudes varasemast küsimustikust (seminaritöö), (mille näidis on lisas 1), millega kogusin õpilaste hinnanguid liikumisvõimaluste kohta, et oleks võimalik neid andmeid õpetajate hinnangutega võrrelda ning mis oli koostatud vastavalt uurimisküsimustele (vaata sissejuhatus lk 5) ja uuritava nähtuse tunnustele (vaata 1. peatükk).

Struktureeritud originaalküsimustik sisaldas valikvastustega küsimusi ja mis oli üles ehitatud põhimõttel, kus õpetajad saavad valida skaalal 1 kuni 5 (küsimustiku näidis on esitatud lisas 2). Originaalküsimustik sisaldab 17 küsimust ja koosneb vahetunnis,

õppetunnis ja koolihoovis aktiivsete liikumisvõimaluste olemasolust. Iga küsimus on varustatud Likert skaalaga: 1- „ei anna“, „ei pea oluliseks“, „ei taga“, „ei liigu“ jne. ning 5- „annan tihti“, „pean väga oluliseks“, „tagan alati“, „on palju võimalusi“ jne.

2.3 Andmete kogumise meetodi rakendamise protseduuride kirjeldus

Küsitluse läbiviimiseks küsisin luba kooli juhtkonnalt e-maili teel. Tutvustasin oma uurimistöö teemat ja eesmärgi. Enne küsimustiku kooli saatmist palusin ma Pärnu Vabakooli 3. klassi õpetajal oma koostatud küsimustikku katsetada ja tagasisidestada, et saaksin võimalikult arusaadava ning üheselt mõistetava küsimustiku abil andmeid koguda. Suhtlesime e-maili teel ja sain konstruktiivse tagasiside. Tagasiside sisaldas järgnevat:

- Teema on ääretult oluline!
- Küsimused ja blokid võiksid olla nummerdatud.
- Küsimuste sõnastus on igati selge ja loogiline.
- Skaala 1-5 on tavapärane ja õigustatud.
- Esimeses blokis muudaksin skaala 5- „peaaegu alati“ näiteks tihti, tagan alati, määrän alati, liiguvad aktiivselt.
- Samuti teises blokis muudaksin „Väga palju on“= pean väga oluliseks, on piisavalt.

Vastavalt õpetaja tagasisidele viisin sisse muudatused/täiendused. Seejärel rakendasin küsimustikku juhtkonna nõusolekul ning viisin küsitluse läbi Google Drive keskkonnas, kus õpetajad said vastata küsimustele ajavahemikus 05.05.2020-10.05.2020.

2.4 Andmete analüüsimise meetod

Minu töös on andmete analüüsi meetodiks kirjeldav statistika. Õunapuu (2014, lk 184) toob välja, et kirjeldava statistika eesmärgiks on organiseerida andmed ning esitada andmestikus sisalduv informatsioon kompaktselt ja ülevaatlikult. Kogutud andmete kirjeldamiseks ja andmetest kokkuvõtte tegemiseks pakub meetodeid kirjeldav statistika. Tunnuste

varieeruvust kirjeldatakse ning tulemusi visualiseeritakse nii graafikutes kui ka tabelites. (*ibid*, lk 184)

Käesolevas lõputöös kvantitatiivset analüüsi tehes lähtusin vastuse aritmeetilisest keskmisest ehk keskvaartusest ja standardhälvest. Standardhälve näitab, et kui palju üksiktulemused erinevad keskmisest kummagi populatsiooni puhul ning võrdlust kahe populatsiooni vahel. Kogutud andmete ja vastuste statistiliseks analüüsiks käsitlesin programmi Excel.

3. ANDMEKOGUMINE JA ANALÜÜS

Järgnevalt on esitatud lõputöö tulemused lähtudes esimesest kolmest uurimisküsimusest.

3.1 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta vahetunnis

Sellele küsimusele vastamiseks kasutasin esimese uurimisküsimuse andmeid, milles uurisin õpetajate hinnanguid võimalustele aktiivseks liikumiseks vahetunnis. Järgnevalt toon välja tabeli (Tabel 1), kus kajastan õpetajate hinnanguid küsimustiku esimese uurimisküsimuse väidetele Likert-skaalal. Hinnangute aluseks võtsin kirjeldava statistika sagedusjaotused ning vastuste kirjeldamiseks kasutasin vastuste aritmeetilist keskmist (Tabel 1).

Tabel 1. Õpetajate hinnangud liikumisvõimaluste kohta vahetunnis 5-pallisel Likert-skaalal.

Väide	\bar{a}	SD
Annan õpilastele juhiseid/soovitusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei anna ja 5- annan tihti)	3,0	1,1
Pean oluliseks määrata õpilaste seast mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks)	2,3	1,2
Tagan õpilastele vahendeid aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei taga ja 5- tagan alati)	2,9	1,0
Määrän õpilaste seast mängujuhte, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi. (1- ei määra ja 5- määrän alati)	1,7	0,9
Pean oluliseks võimalusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks)	4,4	0,8
Minu arvates liiguvad ja mängivad õpilased vahetunnis aktiivselt. (1- ei liigu ja 5- liiguvad aktiivselt)	3,9	0,6
Erinevateks aktiivseteks liikumistegevusteks on võimalused vahetunnis. (1- ei ole ja 5- on palju võimalusi)	3,5	0,7

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Vaadates uuringus osalenud õpetajate hinnangute aritmeetilist keskmist, selgub, et õpetajad peavad oluliseks, et koolis oleksid võimalused aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis ($\bar{a}=4,4$) ja õpetajate arvates liiguvad ja mängivad õpilased vahetunnis aktiivselt ($\bar{a}=3,9$). Kõige madalamalt hindasid õpetajad seda, et vahetunnis määratakse õpilaste seast mängujuhte, kes viivad vahetundides läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi ($\bar{a}=1,7$). Seega järeldan, et suur osa õpetajatest ei pea vajalikuks määrata vahetunnis liikumistegevusteks eraldi mängujuhte ja samas on nende meelest oluline, et liikumistegevusteks oleksid võimalused vahetunnis olemas.

3.2 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta õppetunnis

Sellele küsimusele vastamiseks kasutasin küsimustiku teise uurimisküsimuse andmeid, milles uurisin õpetajate hinnanguid võimalustele aktiivseks liikumiseks õppetunnis. Järgnevalt toon välja tabeli (Tabel 2), kus kajastuvad õpetajate hinnangud küsimustiku teise uurimisküsimuse väidetele viiepalli Likert-skaalal. Hinnangute aluseks võtsin kirjeldava statistika sagedusjaotused ning vastuste kirjeldamiseks kasutasin vastuste aritmeetilist keskmist (Tabel 2).

Tabel 2. Õpetajate hinnangud liikumisvõimaluste kohta õppetunnis 5-pallisel Likert-skaalal.

Väide	\bar{a}	SD
Rakendan õpilastele tunni ajal aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi. (1- ei rakenda ja 5- rakendan alati)	3,0	1,1
Kasutan oma tundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud, lauamängud jms) tunni aktiivselt liikuvamaks muutmiseks. (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati)	3,0	1,2
Klassiruumi sisustus toetab aktiivseid liikumistegevusi minu ainetundides. (1- ei toeta ja 5- väga palju toetab)	2,4	1,5
Viin oma tunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms). (1- ei vii ja 5- viin alati)	3,4	1,1
Kasutan õues läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm). (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati)	3,6	1,2
Pean vajalikuks aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi klassitunnis. (1- ei pea ja 5- pean väga vajalikuks)	3,9	1,0

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Vaadates uuringus osalenud õpetajate hinnangute aritmeetilist keskmist, siis selgub, et kõige vajalikumaks peavad õpetajad aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi klassitunnis ($\bar{a}=3,9$) ning suur osa õpetajatest hindavad ($\bar{a}=3,6$), et nad kasutavad õues läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid. Madalamalt hindavad õpetajad ($\bar{a}=2,4$) seda, et klassiruumi sisustus toetab aktiivseid liikumistegevusi ainetundides. Ma näen seoseid selle vahel, et klassiruumide sisustus liikumistegevusi nii palju ei toeta, aga õpetajad peavad vajalikuks klassitunnis liikumist võimaldavaid aktiivseid tegevusi.

3.3 Õpetajate hinnangud õpilaste aktiivse liikumise võimaluste kohta koolihoovis

Sellele küsimusele vastamiseks kasutasin küsimustiku kolmanda uurimisküsimuse andmeid, milles uurisin õpetajate hinnanguid võimalustele aktiivseks liikumiseks koolihoovis. Järgnevalt toon välja tabeli (Tabel 3), kus kajastuvad õpetajate hinnangud küsimustiku kolmanda uurimisküsimuse väidetele viiepalli Likert-skaalal. Hinnangute aluseks võtsin kirjeldava statistika sagedusjaotused ning vastuste kirjeldamiseks kasutasin vastuste aritmeetilist keskmist (Tabel 3).

Tabel 3. Õpetajate hinnangud liikumisvõimaluste kohta koolihoovis 5-pallisel Likert-skaalal.

Väide	\bar{a}	SD
Minu hinnangul on meie koolihoovis ruumi aktiivseks liikumiseks. (1- ei ole ja 5- on väga palju)	4,1	0,9
Minu hinnangul on koolihoovis aktiivseteks liikumistegevusteks vahendeid. (1- ei ole ja 5- on väga palju)	3,1	1,0
Kasutan koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks. (1- ei kasuta ja 5- alati kasutan)	2,9	1,0
Pea oluliseks aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks)	4,8	0,5

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Vaadates uuringus osalenud õpetajate hinnangute aritmeetilist keskmist, selgub, et õpetajate hinnangul on väga oluline aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu ($\bar{a}=4,8$) ja koolihoovis on ruumi, et aktiivselt liikuda ($\bar{a}=4,1$). Üle keskmise hindavad õpetajad seda, et koolihoovis on aktiivseteks liikumistegevusteks vahendeid ($\bar{a}=3,1$) ja õpetajad kasutavad koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks ($\bar{a}=2,9$). Järeldan andmetest, et koolihoovis on nii ruumi kui ka vahendeid liikumistegevusteks ja õpetajad peavad koolihoovi väga oluliseks, et seal aktiivselt liikuda. Samas koolihoovi kasutamist ei hindanad nii kõrgelt, et see toetaks eelnevaid väiteid.

4. ARUTELU JA JÄRELDUSED

Järgnevalt on esitatud lõputöö arutelu ja järeldused, lähtudes viimasest ehk neljandast uurimisküsimusest, milles uurisin õpetajate ja õpilaste hinnangute erisusi ja sarnasusi aktiivse liikumise võimaluste kohta Pärnu Vabakoolis.

4.1 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta vahetunnis

Järgnevalt toon välja sarnasused ja erisused õpetajate (vt Tabel 1) ja õpilaste (vt Lisa 3) hinnangutes võimalustele aktiivseks liikumiseks **vahetunnis**.

Kõige kõrgema hinnangu on saanud õpetajate poolt väited „Peaaegu oluliseks võimalusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis“ ($\bar{a}=4,4$) ja „Minu arvates liiguvad ja mängivad õpilased vahetunnis aktiivselt“ ($\bar{a}=3,9$) ning õpilaste poolt väide „Õpilastega on kokku lepitud reeglid vahetundidel toimuvate tegevuste osalemise ja vahendite kasutamise osas“ ($\bar{a}=3,8$). Mulle tundub loogiline asjade kulgu, et õpetajad peavad oluliseks, et oleksid vahetundidel võimalused aktiivseks liikumiseks ja nende hinnangul õpilased liiguvad vahetunnis aktiivselt ning õpilastega on kokku lepitud reeglid vahetundidel toimuvate tegevuste osalemise ja vahendite kasutamise osas.

Tabel 4. Õpetajate ja õpilaste sarnaste väidete hinnangute võrdlus aktiivsetele liikumisvõimalustele vahetunnis

Väide- ÕPETAJAD	\bar{a}	SD	Väide- ÕPILASED	\bar{a}	SD
Annan õpilastele juhiseid/soovitusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei anna ja 5- annan tihti)	3,0	1,1	Õpilased kaasatakse vahetunnil toimuvate tegevuste kavandamisse õpetaja/huvijuhi jne. poolt. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,4	1,1
Määrän õpilaste seast mängujuhte, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi. (1- ei määra ja 5- määrän alati)	1,7	0,9	Õpilaste seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	1,7	1,0
Tagan õpilastele vahendeid aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei taga ja 5- tagan alati)	2,9	1,0	Õpilastel on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	3,5	1,0

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Väidetele „Tagan õpilastele vahendeid aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis“ on andnud hinnangu õpetajad ($\bar{a}=2,9$) ja „Õpilastel on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks“ on andnud hinnangu õpilased ($\bar{a}=3,5$). Ma järeldan, et erinevus hinnangutes on tulnud sisse sellest, et vahendid võivad vahetunnis olla koguaeg kättesaadavad ja õpetajad ei pea eraldi neid õpilastele tagama.

Õpetajate hinnang ($\bar{a}=3,0$) väitele „Annan õpilastele juhiseid/soovitusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis“ ja õpilaste hinnang ($\bar{a}=2,4$) väitele „Õpilased kaasatakse vahetunnil toimuvate tegevuste kavandamisse õpetaja/huvijuhi jne. poolt“ on pisut erinevad. Hinnangute erinevus võib sisse tulla sellest, et õpetajad enda meelest küll suunavad õpilasi tegutsema, kuid õpilased sooviksid seda veel enam. Minu arvates on see õpilaste loomupärane soov, et nendega rohkem tegeldaks.

Kõige madalama hinnangu ($\bar{a}=1,7$) on saanud nii õpetajate, kui õpilaste poolt väited „Määrän õpilaste seast mängujuhte, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi“ ja „Õpilaste seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi.“ Eelnevast järeldan, et üldiselt ei ole määratud eraldi mängujuhte, kes vahetundidel viiksid läbi erinevaid tegevusi.

Vaadates standardhälvete keskmisi, siis võime eeldada, et õpetajad ($SD=0,9$) on vahetunnis aktiivsete liikumisvõimaluste osas pisut rohkem üksmeelel, kui õpilased ($SD=1,2$), aga samas on erisus suhteliselt väike, mis näitab, et suuresti on küsimustest ühtmoodi aru saadud ja antud ka samaväärne hinnang. Lisaks näitab aritmeetiline keskmine kokkuvõttes, et õpetajate hinnang ($\bar{a}=3,1$) ja õpilaste hinnang ($\bar{a}=2,8$) on suhteliselt sarnane ehk võimalusi aktiivseks liikumiseks vahetunnis hindavad nad üle keskmise kõrgelt. Eelnevat silmas pidades ei näe ma, et vahetundidel aktiivsete liikumisvõimaluste osas oleks vajadust eraldi sekkumiseks.

4.2 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta õppetunnis

Järgnevalt toon välja sarnasused ja erisused õpetajate (vt Tabel 2) ja õpilaste (vt Lisa 3) hinnangutes võimalustele aktiivseks liikumiseks **õppetunnis**.

Üsna kõrgelt on hinnanud õpetajad väidet „Pea vajalikuks aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi klassitunnis“ ($\bar{a}=3,9$) ja õpilased väidet „Mulle meeldib, kui tunnis saab palju liikuda“ ($\bar{a}=3,5$). Eelnev seos, et õpetajad peavad vajalikuks ja õpilastele meeldib on minu arvates väga oluline alus aktiivse liikumise võimaluste toetamisele õppetundides. Seda ka juhul, kui võimalused pole veel piisavalt head.

Tabel 5. Õpetajate ja õpilaste sarnaste väidete hinnangute võrdlus aktiivsetele liikumisvõimalustele õppetunnis

Väide- ÕPETAJAD	\bar{a}	SD	Väide- ÕPILASED	\bar{a}	SD
Rakendan õpilastele tunni ajal aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi. (1- ei rakenda ja 5- rakendan alati)	3,0	1,1	Õpetaja rakendab õpilastele tunni ajal liikumist võimaldavaid tegevusi. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,9	1,1
Kasutan oma tundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud, lauamängud jms) tunni aktiivselt liikuvamaks muutmiseks. (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati)	3,0	1,2	Õpetaja kasutab ainetundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud jne) ainetundide aktiivsemaks muutmiseks. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,8	1,1
Klassiruumi sisustus toetab aktiivseid liikumistegevusi minu ainetundides. (1- ei toeta ja 5- väga palju toetab)	2,4	1,5	Klassiruumide sisustus toetab liikumistegevusi ainetundides. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,6	1,2
Viin oma tunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms). (1- ei vii ja 5- viin alati)	3,4	1,1	Õpetaja viib ainetutunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms). (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	3,0	1,2
Kasutan õues läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemethodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm). (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati)	3,6	1,2	Õpetaja kasutab õues läbiviidavates ainetundides erinevaid liikumist võimaldavaid õppemethodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm). (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	3,4	1,2

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Kõige sarnasemad hinnangud nii õpetajate kui õpilaste poolt puudutavad just õppetunnis toimuvat. Näiteks õpetajad hindavad väidet „Kasutan õues läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemethodilisi võtteid“ (\bar{a} =3,6) ja õpilased väidet „Õpetaja kasutab õues läbiviidavates ainetundides erinevaid liikumist võimaldavaid õppemethodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm)“ (\bar{a} =3,4). Tuues siia kõrvale kõige madalama hinnangu saanud väited, kus õpilased hindavad (\bar{a} = 2,6) väidet „Klassiruumide sisustus toetab liikumistegevusi ainetundides“ ja õpetajad hindavad (\bar{a} = 2,4) väidet „Klassiruumi sisustus toetab aktiivseid liikumistegevusi minu ainetundides“, siis minu arvates on probleem klassiruumides.

Võttes arvesse eelpool toodud hinnanguid, siis järeldan, et kuna õpetajad kasutavad võimalusel õueala oma tundide läbiviimiseks ja klassiruumide sisustus ei toeta väga hästi aktiivset liikumist ainetundides, siis tundub mulle, et tegemist võib olla ruumipuudusega, mis takistab õpetajatel liikumist nõudvaid tegevusi klassiruumides läbi viia.

Vaadates standardhälvete keskmisi, siis võime eeldada, et nii õpetajad ($SD=1,2$) kui õpilased ($SD=1,2$) ei saanud küsimustest väga täpselt aru või näevad nad lihtsalt õppetunnis aktiivseid liikumisvõimalusi erinevalt. Lisaks näitab aritmeetiline keskmine kokkuvõttes, et õpetajate hinnang ($\bar{a}=3,2$) ja õpilaste hinnang ($\bar{a}=3,0$) on küll väga sarnased ehk üle keskmise kõrged. Siiski ei saa ma nõustuda sellega, et ainetundides on aktiivse liikumise võimalused head, kui tegemist võib olla klassiruumides ruumipuudusega, mis omakorda takistab liikumist nõudvaid tegevusi ainetundides läbi viia.

4.3 Õpetajate ja õpilaste hinnangute erisused ja sarnasused aktiivse liikumise võimaluste kohta koolihoovis

Järgnevalt toon välja sarnasused ja erisused õpetajate (vt Tabel 3) ja õpilaste (vt Lisa 3) hinnangutes võimalustele aktiivseks liikumiseks **koolihoovis**.

Õpetajad on väga kõrgelt hinnanud väiteid „Pea oluliseks aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu“ ($\bar{a}=4,8$), kuid samas on õpilased hinnanud suhteliselt madalalt väidet „Võimalusel käin ma vahetundide ajal õues“ ($\bar{a}=2,8$). Siit minu arvates tuleb välja, et õpetajad küll peavad oluliseks koolihoovi olemasolu, aga õpilased samas võimalusel õues nii palju ei käi. Probleem võib tuleneda juba eelpool mainitud kaasamise vajadusest, kus õpetajad arvavad, et nad kaasavad, aga õpilased vajavad kaasamist/suunamist rohkem.

Tabel 6. Õpetajate ja õpilaste sarnaste väidete hinnangute võrdlus aktiivsetele liikumisvõimalustele koolihoovis

Väide- ÕPETAJAD	\bar{a}	SD	Väide- ÕPILASED	\bar{a}	SD
Minu hinnangul on meie koolihoovis ruumi aktiivseks liikumiseks. (1- ei ole ja 5- on väga palju)	4,1	0,9	Koolihoovis on piisavalt ruumi aktiivseteks tegevusteks. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	3,6	1,5
Minu hinnangul on koolihoovis aktiivseteks liikumistegevusteks vahendeid. (1- ei ole ja 5- on väga palju)	3,1	1,0	Koolihoovis on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,8	1,5
Kasutan koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks. (1- ei kasuta ja 5- alati kasutan)	2,9	1,0	Õpetajad kasutavad tihti koolihoovi erinevate õppe- ja liikumistegevuste läbiviimiseks. (1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult)	2,7	1,3

\bar{a} *- aritmeetiline keskmine

SD*- standardhälve

Õpetajad hindavad väidet „Minu hinnangul on meie koolihoovis ruumi aktiivseks liikumiseks“ ($\bar{a}= 4,1$) ning õpilased väidet „Koolihoovis on piisavalt ruumi aktiivseteks tegevusteks“ ($\bar{a}= 3,6$), mis näitab, et koolihoovis ruumipuudust aktiivseks liikumiseks ei tundu olevat, aga samas erinevus võib tulla sisse sõnast „piisavalt“. Kuna õpetajate väitel seda sõna sees ei ole, aga õpilaste omal on, siis tekib küsimus, et kui palju on „piisavalt“? Ehk õpetajad hindavad kõrgemalt seda, et koolihoovis on ruumi, aga õpilased võivad arvata, et ruumi küll on, aga mitte võib olla nii piisavalt, kui nemad tahaksid.

Sarnasusi näen ma madalamates hinnangutes, kus õpetajad hindavad väidet „Kasutan koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks“ ($\bar{a}= 2,9$) ning õpilased väidet „Õpetajad kasutavad tihti koolihoovi erinevate õppe- ja liikumistegevuste läbiviimiseks“ ($\bar{a}= 2,7$). Eelpool tuli välja, et õpetajad kasutavad tundide läbiviimiseks õueala, kuid samas nende väidete puhul näen, et igapäevasteks aktiivseteks liikumistegevusteks õueala nii palju ei kasutata.

Eelnevast järeldan, et õpilased sõltuvad paljuski õpetajate tegevusest ja kui õpetajad tegeleks enam, siis ka õpilased käiksid rohkem vahetundide ajal õues. Eriti kui ei ole koolihoovis ruumipuudust ja õpetajad ise peavad oluliseks aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu.

Vaadates standardhälvete keskmisi, siis võime eeldada, et õpetajad ($SD=0,8$) on koolihoovis aktiivsete liikumisvõimaluste osas rohkem üksmeelel, kui õpilased ($SD=1,5$). Erisus võis sisse tulla sellest, et õpilased ei saanud täpselt aru, mis neilt küsitakse ning küsimustik ei võimaldanud nii hästi vastata. Õpetajate väited võisid olla paremini üles ehitatud ja arusaadavamad, millest võisid tulla ka üksmeelsemad vastused. Lisaks näitab aritmeetiline keskmine kokkuvõttes, et õpetajad hindavad kõrgemalt ($\bar{a}=3,7$) aktiivse liikumise võimalusi koolihoovis, kui õpilased ($\bar{a}=3,0$).

4.4 Aktiivse liikumise võimalused Pärnu Vabakooli õpetajate ja õpilaste hinnangute võrdluses

Liikumisvõimalusi hindavad õpetajad ($\bar{a}=3,3$), millest ($SD=1,0$) on hinnatud vahemikus 2,3-4,3 ja õpilased ($\bar{a}=3,0$), millest ($SD=1,7$) on hinnatud vahemikus 1,3-4,7. Hinnangud on küll aritmeetilist keskmist silmas pidades sarnased, aga sellest võib välja lugeda, et võib olla on õpilastel erinevad vajadused, aga õpetajad oma suuremas üksmeeles ei tarvitse neid märgata.

Toon välja, et õpetajad kasutavad küll läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid ($\bar{a}=3,6$), kuid koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks nii palju ($\bar{a}=2,9$) ei kasuta. Samas väidavad õpetajad, et nende hinnangul on aktiivseks liikumiseks koolihoovis ruum olemas ($\bar{a}=4,1$). Õpilased väidavad, et neile meeldib küll tunnis palju liikuda ($\bar{a}=3,5$), aga vahetundide ajal võimalusel õues nad nii palju ei käi ($\bar{a}=2,8$).

Eelnevat silmas pidades näen ma mitmetes kohtades vastuolu ja järeldan, et tuleks edasi uurida, et kas see võib olla tingitud sellest, et õpetajatele esitatud väited olid selgemad ja õpilased ei saanud kõigist küsimustest võibolla nii hästi aru ja sellest tingituna võisid tulla vastustes sisse pisut suuremad erisused. Kuna kahe uuringu vahe on 1 aasta, siis võivad olla erinevused ka tingitud eelneva ja selle aasta võimaluste erisusest.

KOKKUVÕTE

Käesoleva lõputöö „Aktiivse liikumise võimalused Pärnu Vabakoolis õpetajate ja õpilaste hinnangute võrdluses“ eesmärgiks oli välja selgitada Pärnu Vabakooli 4. – 9. klassi õpilaste ja Pärnu Vabakooli õpetajate hinnangute sarnasused ning erinevused olemasolevate aktiivse liikumise võimaluste kohta koolikeskkonnas. Eesmärgi täitmiseks püstitasin 4 uurimisküsimust:

1. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused vahetunnis?
2. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused õppetunnis?
3. Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused koolihoovis?
4. Millised on erisused ja sarnasused õpilaste ja õpetajate hinnangutes aktiivse liikumise võimaluste kohta?

Lähtudes esimesest uurimisküsimusest aktiivse liikumise võimaluste kohta vahetunnis, hindasid õpetajad aritmeetilise keskmise järgi ($\bar{a}=3,1$), mis näitab, et vastavalt skaalale 1-5 on tulemus 3,1 üle keskmise.

Samuti järgmise uurimisküsimuse osas aktiivse liikumise võimaluste kohta õppetunnis, hindasid õpetajad aritmeetilise keskmise järgi ($\bar{a}=3,2$), mis näitab, et tulemus on samuti üle keskmise.

Kolmanda uurimisküsimuse järgi aktiivse liikumise võimaluste kohta koolihoovis andis kõige kõrgema tulemuse ($\bar{a}=3,7$), mis näitab, et õpetajate arvates on aktiivse liikumise võimalused koolihoovis üle keskmise head.

Seoses tulemuste kõikumisega oli õpetajate keskmine standardhälve ($SD=1,0$) ehk hindan seda rahuldavalt, kuna vastused oleksid võinud olla õpetajate seas pisut üksmeelsemad.

Viimase uurimisküsimusega, kus võrdlesin õpetajate ja õpilaste hinnangute erisusi ja sarnasusi aktiivse liikumise võimaluste kohta:

Vahetunni kohta selgus, et mängujuhte erinevateks aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks tõenäoliselt määratud ei ole, kuid vahendid aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis on olemas ja õpilastele kättesaadavad. Veel ilmnes, et õpetajad enda meelest kaasavad lapsi tegutsema, kuid õpilased soovivad tõenäoliselt seda veel enam. Kokkuvõttes on õpetajate ja õpilaste hinnang aktiivsetele liikumisvõimalustele vahetunnis üle keskmise kõrge ja suurt vajadust eraldi sekkumiseks ma ei näe.

Õppetunni kohta selgus, et õpetajad kasutavad võimalusel õueala oma tundide läbiviimiseks, kuna klassiruumide sisustus ei toeta aktiivset liikumist ainetundides. Eelnevaga seoses tundub kõige suuremaks probleemiks ruumipuudus, mis takistab õpetajatel liikumist nõudvaid tegevusi klassiruumides läbi viia.

Koolihoovi kohta selgus, et õpetajad kasutavad tundide läbiviimiseks küll õueala, kuid igapäevasteks aktiivseteks liikumistegevusteks kasutavad seda vähem. Leian, et kui õpetajad kaasaksid õpilasi koolihoovi aktiivsemalt kasutama, siis õpilased kasutaksid seda liikumistegevusteks igapäevaselt rohkem. Veel enam, kuna hinnangute järgi on koolihoovis ruumi ja õpetajad ise peavad oluliseks aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu.

Võttes arvesse õpetajate ja õpilaste hinnanguid aktiivse liikumise võimalustele Pärnu Vabakoolis on minu arvates tulemus rahuldav, kuna mitmetes hinnangutes tuli välja vastuolusid. Eelnev võib olla tingitud sellest, et õpetajatele esitatud väited olid selgemad ja õpilased ei saanud kõigist küsimustest võibolla nii hästi aru. Samas kahe uuringu vahe on 1 aasta ning seega võivad olla erinevused tingitud ka eelneva ja selle aasta võimaluste muutustest.

KASUTATUD ALLIKAD

Kuu, S., Baskin, K., Pedak, K. Kivi, A., 2018. „Eesti koolinoorte kehalise võimekuse testimise ja liikumisaktiivsuse ning seda mõjutavate tegurite uuring“ KOKKUVÕTE 2017 aastal ja 2018 esimesel poolaastal tehtud töödest. Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni kompetentsikeskus. <https://terekk.ee/wp-content/uploads/TEREKK-projekti-%C3%95pilaste-kehaline-v%C3%B5imekus-ja-aktiivsus-ning-neid-m%C3%B5jutavad-tegurid-KOKKUV%C3%95TE.pdf>, (19.05.2020).

Best, K., Brown, H., Hesketh, K.D., Timperio, A., Watson, A. 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. DOI 10.1186/s12966-017-0569-9. https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-017-0569-9?fbclid=IwAR1Lm2pxzU%20Q3fhSTrG2M61EKCy2PWM6OTbx3YRc2_ePgMZV4uiC01pPbv, (19.05.2020).

Blom, A., Tammelin, T., Laine, K., Tolonen, H. 2017. Bright spots, physical activity investments that work: the Finnish Schools on the Move programme. *British Journal of Sports Medicine*, Vol 52, No 13, p 820-822. DOI 10.1136/bjsports-2017-09771. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/09/27/bjsports-2017-097711.full.pdf>, (19.05.2020).

Carlson, J.A., Engelberg, K.J., Cain, L.K., Conway, L.T., Mignano, M.A., Bonilla, A.E., Geremia, C., Sallis, F.J. 2015. Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive Medicine* Vol. 81:67-72.

<https://www.bjcschooloutreach.org/Portals/0/Tools%20for%20Building%20Healthier%20Youth/Materials/SYNAP/Carlson%20et%20al%20%2C2015.pdf>, (19.05.2020).

Caspersen, C.J., Christenson, G.M., Powell, K.E. 1985. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*. Vol. 100, No. 2.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>, (19.05.2020).

Cook, H.D., Kohl, H.W. 2013. Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: The National Academies Press.

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/pdf/Bookshelf_NBK201500.pdf,

(19.05.2020).

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K., LaRocca, R. 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*, Issue 2. DOI: 10.1002 / 14651858. Art. No.: CD007651.

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD007651.pub2/epdf/full>,

(19.05.2020).

Keller, M., Uibu, M., Vihalemm, T. 2015 Laste liikumine: Ülevaade õpetajate, juhtide ja lapsevanemate intervjuudest. Ühiskonnateaduste Instituut.

https://sisu.ut.ee/sites/default/files/liikumislabor/files/aruanne_9.11_keller_uibu_vihalemm.pdf, (19.05.2020).

Klementi, K., Koov, K., Ong, T. 2019. Muutuv kooliruum. Eesti Arhitektide Liidu juhend tänapäevast õpikäsitust toetava koolikeskkonna kavandamiseks. Väljaandja: Eesti Arhitektide Liit 2019. https://www.arhitektuurikool.ee/wp-content/uploads/2020/01/EAL_MuutuvKooliruum_web.pdf, (19.05.2020).

Kranich, L. 2016. II kooliastme õpilaste objektiivselt mõõdetud kehaline aktiivsus, selle seosed vanemate haridustaseme, liikumisaktiivsuse ja kehamassiindeksiga. [Magistritöö]. Tartu Ülikool.
https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/55564/Kranich_Liis.pdf?sequence=1&isAllowed=y, (19.05.2020).

Laast, J. 2019. Ühenda liikumine tunniülesandega ja laste silmad säravadki! Õpetajate Leht. <https://opleht.ee/2019/01/uhenda-liikumine-tunniulesandega-ja-laste-silmad-saravadki/>, (19.05.2020).

Lees, M. 2016. Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides erinevate kooliastmete õpilaste arvamustele tuginedes. [Magistritöö]. Tartu Ülikool.
http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52882/lees_mihkel_ma.pdf?sequence=1&isAllowed=y, (19.05.2020).

Liikuma kutsuv kool. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor. <http://www.liikumakutsuvkool.ee/>, (19.05.2020).

Liikumine, 2020. Tervise Arengu Instituut.
<https://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine>, (19.05.2020).

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. 2016. Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. II Liikumine. Õpetajaraamat. Tervise arengu instituut.

<https://www.tartu.ee/sites/default/files/uploads/Sotsiaalabi-ja-tervishoid/Toitumise%20ja%20liikumise%20%C3%B5petajaraamat.pdf>, (19.05.2020).

Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E M., Hannus, A., Kull, M. 2016. Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. Eesti Arst 2016; 95(11):716–722.

<http://ojs.utlib.ee/index.php/EA/article/download/13251/8297/>, (10.05.2020).

Ojala, L. 2019. Liikumisvõimalused Pärnu Vabakoolis õpilaste hinnangul. [Seminaritöö]. Tartu Ülikool. Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia. Viljandi.

Ortega, F.B., Konstabel, K., Pasquali, E., Ruiz, J.R., Hurtig-Wennlöf, A., Mäestu, J., Löf, M., Harro, J., Bellocco, R., Labaven, I., Veidebaum, T., Sjöström, M. 2013.

Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time during Childhood, Adolescence and Young Adulthood: A Cohort Study. Plos One Vol 8, lk 1-8. DOI:

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0060871>, (19.05.2020).

Põhikooli riiklik õppekava. RT I, 14.02.2018, 8.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014020?leiaKehtiv>, (19.05.2020).

Recess. 2019. Canadian Public Health Association.

https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/play/play_recess_e.pdf,

(10.05.2020).

Uibu, M., Korp, L. 2016. Kuidas luua lastele koolides liikumisvõimalusi? Õpetajate Leht.

<http://opleht.ee/2016/04/kuidas-luua-lastele-koolides-liikumisvoimalusi/>, (10.05.2020).

Van Kann, D.H.H., Vries S.I., Schipperijn, J., Vries, N.K., Jansen M.W.J., Kremers S.P.J. 2016. Schoolyard Characteristics, Physical Activity, and Sedentary Behavior: Combining GPS and Accelerometry. *Journal of School Health* 86(12): 917 DOI: 10.1111/josh.12459.

https://www.researchgate.net/publication/309857534_Schoolyard_Characteristics_Physical_Activity_and_Sedentary_Behavior_Combining_GPS_and_Accelerometry, (19.05.2020).

Veigel, M. 2009. Kehalise aktiivsuse mõju noore tervisele. Kehalise aktiivsuse mõju organismi arengule. Tallinna Pedagoogiline Seminar Noorsootöö osakond.

https://www.tlu.ee/opmat/tp/aktiivsus/kehalise_aktiivsuse_mju_noore_tervisele.html,

(19.05.2020).

Õunapuu, L. 2014. Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf, (05.05.2020).

LISAD

Lisa 1. Seminaritöö struktureeritud küsimustiku kava

Hea vastaja!

Minu nimi on Liisa Ojala, ma õpin Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemia, huvijuhtloovtegevuse õpetaja erialal. Palun Teil osaleda anonüümsel küsitlusel, milles soovin välja selgitada aktiivse liikumise võimalusi Teie hinnangul Pärnu Vabakoolis. Ankeet on anonüümne ning Teie vastuseid kasutan vaid enda läbiviidava uuringu raames.

Kooli nimi.....

Klass.....

Sugu: Poiss Tüdruk

Palun vasta skaalal 1 kuni 5, kus 1 - ei nõustu üldse ja 5 - nõustun täielikult ning küsimusele JAH, kui oled väitega nõus ning EI, kui ei ole väitega nõus.

VAHETUNNI KORRALDUS

Õpilased kaasatakse vahetunnil toimuvate tegevuste kavandamise õpetaja/huvijuhi jne. poolt.	1	2	3	4	5
Õpilaste seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi.	1	2	3	4	5
Õpilastel on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks.	1	2	3	4	5
Õpilastega on kokku lepitud reeglid vahetundidel toimuvate tegevuste osalemise ja vahendite kasutamise osas.	1	2	3	4	5
Kehalise kasvatuses tunnis õpetatavat on võimalik ka rakendada vahetunnil toimuvatesse liikumistegevustesse.	1	2	3	4	5
Õpilastel on võimalus aastaringelt käia, vähemalt 4-5. korral nädalas, ühe vahetunni ajal õues.	1	2	3	4	5

Õpetajate seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi.	1	2	3	4	5
Mulle meeldib vahetunnis aktiivselt liikuda.	1	2	3	4	5
Igas koolipäevas on vähemalt üks pikem vahetund, kestusega 20 minutit.	JAH			EI	
Võimla on igapäevaselt vahetundide ajal õpilastele liikumistegevusteks avatud.	JAH			EI	
Pikema vahetunni ajal ma liigun ja mängin.	JAH			EI	

KLASSITUNNI KORRALDUS

Õpetaja rakendab õpilastele tunni ajal liikumist võimaldavaid tegevusi.	1	2	3	4	5
Õpetaja kasutab ainetundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud jne) ainetundide aktiivsemaks muutmiseks.	1	2	3	4	5
Klassiruumide sisustus toetab liikumistegevusi ainetundides.	1	2	3	4	5
Õpetaja viib ainetundides läbi erinevaid grupitöid.	1	2	3	4	5
Õpetaja viib ainetundides läbi erinevaid liikumist nõudvaid grupitöid.	1	2	3	4	5
Õpetaja viib ainetunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms).	1	2	3	4	5
Ainetunde viiakse läbi ka kooli õuealal ja selle lähiümbruses.	1	2	3	4	5
Mulle meeldib, kui tunnis saab palju liikuda.	1	2	3	4	5
Õpetaja kasutab õues läbiviidavates ainetundides erinevaid liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm).	1	2	3	4	5

KOOLIHOОВI KUJUNDUS JA KASUTAMINE

Koolihoovis on piisavalt ruumi aktiivseteks tegevusteks	1	2	3	4	5
Koolihoovis on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks.	1	2	3	4	5
Koolihoov on ohutu tegelemaks erinevate õppe- ja liikumistegevustega.	1	2	3	4	5
Õpetajad kasutavad tihti koolihoovi erinevate õppe- ja liikumistegevuste läbiviimiseks.	1	2	3	4	5
Õpilased kasutavad koolihoovi liikuvateks tegevusteks vahetundide ajal.	1	2	3	4	5
Võimalusel käin ma vahetundide ajal õues.	1	2	3	4	5
Koolihoov on kujundatud nii, et võimaldada õpilastele erinevaid liikuvaid tegevusi ka vihmase ilma korral (paviljon, katusealune, terrass).	JAH				EI
Koolihoovis on selleks ettenähtud kohad, kus tegeleda nii õppe- kui mänguliste tegevustega.	JAH				EI
Koolihoovis on eraldatud ala sportlikuks või liikuvaks tegevuseks/MÄNGUKS (nt. staadion).	JAH				EI

SUUR-SUUR-SUUR TÄNU SULLE VASTAMISE EEST!

Lisa 2. Lõputöö struktureeritud küsimustiku kava

Ankeetküsitlus õpetajatele



Jaotis 1 / 4-st

Hea vastaja! Minu nimi on Liisa Ojala, ma õpin Tartu Ülikooli Viljandi Kultuuriakadeemias, Kogukonnahariduse ja huvitegevuse erialal. Palun Teil osaleda anonüümsel küsitlusel, milles soovin välja selgitada kehalise liikumise võimalusi Teie hinnangul Pärnu Vabakoolis. Ankeet on anonüümne ning Teie vastuseid kasutan vaid enda läbiviidava uuringu raames.

Kehalise liikumisega seoses soovin Teie abil teada saada, kuidas igapäevane koolielu korraldus toetab ja suunab lapsi aktiivselt liikuma vahetunnis, õppetunnis ja koolihoovis. Lisaks uurin, et kui aktiivselt õpetajad neid võimalusi kasutavad ja kui oluliseks neid peavad.

Palun vasta skaalal 1 kuni 5.

Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused vahetunnis?



Kirjeldus (valikuline)

1. Annan õpilastele juhiseid/soovitusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei anna ja 5-^{*} annan tihti)

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Pean oluliseks määrata õpilaste seast mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks)^{*}

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Tagan õpilastele vahendeid aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei taga ja 5- tagan alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

4. Määrän õpilaste seast mängujuhte, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid liikumistegevusi. (1- ei määra ja 5- määrän alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Pean oluliseks võimalusi aktiivseteks liikumistegevusteks vahetunnis. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Minu arvates liiguvad ja mängivad õpilased vahetunnis aktiivselt. (1- ei liigu ja 5- liiguvad aktiivselt) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Erinevateks aktiivseteks liikumistegevusteks on võimalused vahetunnis. (1- ei ole ja 5- on palju võimalusi) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused õppetunnis?



Kirjeldus (valikuline)

⋮

1. Rakendan õpilastele tunni ajal aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi. (1- ei rakenda ja 5- rakendan alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Kasutan oma tundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud, lauamängud jms) tunni aktiivselt liikuvamaks muutmiseks. (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⋮

3. Klassiruumi sisustus toetab aktiivseid liikumistegevusi minu ainetundides. (1- ei toeta ja 5- väga palju toetab) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Viin oma tunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms). (1- ei vii ja 5- viin alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kasutan õues läbiviidavates ainetundides erinevaid aktiivset liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm). (1- ei kasuta ja 5- kasutan alati) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Pean vajalikuks aktiivset liikumist võimaldavaid tegevusi klassitunnis. (1- ei pea ja 5- pean väga vajalikuks) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pärast jaotist 3 Liigu järgmisesse jaotisesse ▼

Jaotis 4 / 4-st

Millised on õpetajate hinnangul õpilaste aktiivse liikumise võimalused koolihoovis?

× ⋮

1. Minu hinnangul on meie koolihoovis ruumi aktiivseks liikumiseks. (1- ei ole ja 5- on väga palju) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Minu hinnangul on koolihoovis aktiivseteks liikumistegevusteks vahendeid. (1- ei ole ja 5- on väga palju) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...

3. Kasutan koolihoovi erinevate aktiivsete liikumistegevuste läbiviimiseks. (1- ei kasuta ja 5- alati kasutan) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Pean oluliseks aktiivset liikumist võimaldava koolihoovi olemasolu. (1- ei pea oluliseks ja 5- pean väga oluliseks) *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lisa 3. Õpilaste küsimustikud, hinnangute aritmeetilised keskmised ja standardhälbed

Õpilaste hinnangute aritmeetilised keskmised ja standardhälbed

Väide	\bar{a}	SD
VAHETUND		
Õpilased kaasatakse vahetunnil toimuvate tegevuste kavandamisse õpetaja/huvijuhhi jne. poolt.	2,4	1,1
Õpilaste seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi.	1,7	1,0
Õpilastel on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks.	3,5	1,0
Õpilastega on kokku lepitud reeglid vahetundidel toimuvate tegevuste osalemise ja vahendite kasutamise osas.	3,8	1,3
Kehalise kasvatuses tunnis õpetatavat on võimalik ka rakendada vahetunnil toimuvatesse liikumistegevustesse.	3,1	1,3
Õpilastel on võimalus aastaringselt käia, vähemalt 4-5. korral nädalas, ühe vahetunni ajal õues.	3,2	1,6
Õpetajate seast on määratud mängujuhid, kes viivad vahetundidel läbi erinevaid aktiivseid tegevusi.	1,6	0,9
Mulle meeldib vahetunnis aktiivselt liikuda.	3,3	1,4
ÕPPETUND		
Õpetaja rakendab õpilastele tunni ajal liikumist võimaldavaid tegevusi.	2,9	1,1
Õpetaja kasutab ainetundides erinevaid vahendeid (pallid, kaardid, täringud, torbikud jne) ainetundide aktiivsemaks muutmiseks.	2,8	1,1
Klassiruumide sisustus toetab liikumistegevusi ainetundides.	2,6	1,2
Õpetaja viib ainetundides läbi erinevaid grupitöid.	3,6	1,0
Õpetaja viib ainetundides läbi erinevaid liikumist nõudvaid grupitöid.	2,5	1,1
Õpetaja viib ainetunde läbi ka väljaspool klassiruumi (võimlas, koridoris, õues jms).	3,0	1,2
Ainetunde viiakse läbi ka kooli õuealal ja selle lähiümbruses.	3,1	1,3
Mulle meeldib, kui tunnis saab palju liikuda.	3,5	1,5

Õpetaja kasutab õues läbiviidavates ainetundides erinevaid liikumist võimaldavaid õppemetoodilisi võtteid (õppemängud, võistlused jm).	3,4	1,2
KOOLIHOOV		
Koolihoovis on piisavalt ruumi aktiivseteks tegevusteks	3,6	1,5
Koolihoovis on piisavalt vahendeid aktiivseteks tegevusteks.	2,8	1,5
Koolihoov on ohutu tegelemaks erinevate õppe- ja liikumistegevustega.	3,4	1,3
Õpetajad kasutavad tihti koolihoovi erinevate õppe- ja liikumistegevuste läbiviimiseks.	2,7	1,3
Õpilased kasutavad koolihoovi liikuvateks tegevusteks vahetundide ajal.	2,7	1,5
Võimalusel käin ma vahetundide ajal õues.	2,8	1,7

\bar{a}^* - aritmeetiline keskmine

SD^* - standardhälve

SUMMARY

The aim of this study „The Possibilities of Active Movement in Pärnu Vabakool as seen by the Teachers and Students and the Comparison of their Evaluation“ was to identify the similarities and differences in the opinions of the 4-9th grade students and teachers about the possibilities for active movement in Pärnu Vabakool. To fulfill this purpose I set up 4 research questions :

1. What are the opportunities for active movement for kids in the recess as seen by the teachers?
2. What are the opportunities for active movement for the kids in the classroom as seen by the teachers?
3. What are the opportunities for active movement for the kids in the schoolyard as seen by the teachers?
4. What are the similarities and differences in the opinions of teachers and students about the possibilities for active movement in school?

Teachers assessed the first question about the active movement opportunities in recess with arithmetic average ($\bar{a}=3,1$) which means that in the scale of 1-5 , the result is 3,1 above average.

The next question about the opportunities to move in the classroom was evaluated by arithmetic average as well ($\bar{a}=3,2$) and the result was above average again.

The third research question gave the highest result ($\bar{a}=3,7$), which shows that the teachers think the active movement opportunities in the schoolyard are above average.

The teachers average standard deviation was ($SD=1$). I assess that as satisfactory as the answers could have been more unanimous.

From the last question about the differences and similarities about the assessments in teachers and students I discovered that :

As for the recess, students thought that there was no assigned person to coordinate active play but there is equipment available for active play. Teachers thought they instigate play but students thought that was not enough and there is room for improvement. All in all the assessment of the possibilities to move in recess was relatively high both in teachers and students and I do not see a need to intervene.

The teachers like to use the schoolyard for their class as the classroom does not have enough space or proper furnishings for active movement. So the biggest problem around movement in the classroom seems to be the lack of space in the classrooms.

Although teachers like to use the schoolyard for their classroom teaching space, for the rest of the time it is not used as much as it could be. I think that if teachers would think of ways to utilize the schoolyard better, the students would use it more for their active movement.

As a conclusion I think the results for the assessments of the possibilities to move in Pärnu Vabakool are satisfactory because there were contradictions in some of the results. It might be due to the fact that maybe the questionnaire for teachers was worded better or that the questionnaire for the students was done 1 year ago and the possibilities to move changed within that year.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Liisa Ojala (02.10.1987)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Aktiivse liikumise võimalused Pärnu Vabakoolis õpetajate hinnangul“, mille juhendaja on Allan

Kährrik,

1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, **19.05.2020**