

TARTU ÜLIKOOL

Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Maily Laager

**ÕPILASTE HINNANGUD KOOLIHOОВI VÕIMALUSTE KASUTAMISE KOHTA
ÕUEVAHETUNNIS**

Students' perceptions of schoolyard opportunities during outdoor recess

Magistritöö

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendajad:

Teadur, Evelin Mäestu, PhD

Teadur, Getter Marie Lemberg, PhD

Tartu 2026

SISUKORD

Töö lühiülevaade:.....	3
Abstract:	4
1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	5
1.1. Kooli roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel	5
1.2. Õuevahetund ja koolihoov – laste kehalise aktiivsuse toetaja	6
1.3. Õpilaste hoiakud ja arvamused vahetunnist.....	8
2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED	9
3. METOODIKA.....	10
3.1. Uuringu taust ja andmete kogumine	10
3.2. Mõõdik.....	10
3.3. Valimi kirjeldus.....	10
3.4. Andmete analüüs.....	11
4. TULEMUSED	13
4.1. Õpilaste hoiakud koolihoovi võimaluste suhtes.....	13
4.2. Hoiakute väljendumine õpilaste soo, klasside ja kooli asukoha lõikes.....	13
4.3. Õuevahetunni tegevuste eelistused soo ja klasside lõikes	16
5. ARUTELU	18
5.1. Uuringu praktiline väärtus	21
5.2. Uuringu tugevused ja piirangud.....	21
6. JÄRELDUSED	22
KASUTATUD KIRJANDUS	23
LISAD	28
Lisa 1 Väljavõte uuringus kasutatud küsimustikust	28
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks.....	29

Töö lühiülevaade:

(Õpilaste hinnangud koolihoovi võimaluste kasutamise kohta õuevahetunnis)

Eesmärk: Käesoleva magistritöö eesmärk oli anda ülevaade Eesti I ja II kooliastme õpilaste hinnangutest koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste kohta.

Metoodika: Magistritöös kasutati varasema uuringu käigus kogutud andmeid ning analüüsiti koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste ja õuevahetunniga seotud küsimusi. Küsimustik sisaldas Likert'i skaala väiteid ning avatud küsimusi. Uuringus osalesid 3.–6. klassi õpilased 15 põhikoolist Eesti erinevatest piirkondadest. Kõik koolid olid osa programmist „Liikuma Kutsuv Kool“. Käesoleva magistritöö valimi moodustasid 756 õpilast, kellest üle poole olid tütarlapsed (55,7%; n=421). Andmete analüüsiks kasutati kvantitatiivset ja kvalitatiivset uurimismeetodit.

Tulemused: Õpilaste hinnangud koolihoovi võimalustele olid üldiselt positiivsed, kõige kõrgemalt hinnati koolihoovi ruumikust ($M=4,52\pm 0,80$), roheline olemasolu ($M=4,29\pm 0,20$) ning võimalusi sõpradega koos aega veeta ($M=4,30\pm 0,91$). Madalaima hinnangu sai väikevahendite kättesaadavus ($M=3,42\pm 1,21$). Nooremad õpilased (3. klass) hindasid koolihoovi võimalusi oluliselt kõrgemalt kui vanemad õpilased ($p<0,05$). Maakoolide õpilased hindasid oluliselt kõrgemalt väikevahendite kättesaadavust ning piisava roheline olemasolu võrreldes linnakoolide õpilastega ($p<0,001$). Samas hindasid linnakoolide õpilased oluliselt kõrgemalt pallimängudeks vajalike väljakute olemasolu koolihoovis võrreldes maakoolide õpilastega ($p<0,001$). Avatud vastustes tõid ligi veerand õpilastest (24,5%) välja, et nad on olemasolevate võimalustega rahul, kuid rõhutati vajadust peamiselt mänguväljaku (tüdrukud 26,4%; poisid 9,8%), ronimisvõimaluste lisamise (tüdrukud 23,7%; poisid 15,5%), rohkem ruumi ja mitmekesisemate tegevusvõimaluste (tüdrukud 21,6%; poisid 14,3%) ning väikevahendite parema kättesaadavuse (tüdrukud 17,7%; poisid 28,7%) järele.

Kokkuvõte: Käesoleva uuringu tulemustest saab järeldada, et koolihoovi väärtust ei määra üksnes seal olemasolevate võimaluste hulk, vaid nende vastavus õpilaste vajadustele ning kasutusvõimaluste paindlikkus. Koolikeskkonna arendamisel on oluline arvestada õpilaste erinevate eelistuste ja vanuseliste eripäradega ning kaasata õpilasi keskkonna kujundamisse.

Märksõnad: Koolihoov, kehaline aktiivsus, liikumisvõimalused, õuevahetund, õpilaste hinnangud, koolikeskkond.

Abstract:

(Students' perceptions of schoolyard opportunities during outdoor recess)

Aim: This master's thesis aimed to provide an overview of how Estonian students in basic school stages I and II assess the opportunities for physical activity in their schoolyards.

Methods: The thesis was based on data from a previous study and focused on questions about schoolyard and outdoor recess physical activity opportunities. The questionnaire included Likert-scale statements and open-ended questions. The study involved grades 3–6 students from 15 basic schools across different regions of Estonia. All participating schools were part of the „Schools in Motion“ programme, known as „Liikuma Kutsuv Kool“ in Estonian. Sample of this study was 756 students. More than half were girls (55,7%; n=421). Both quantitative and qualitative methods were used to analyze the data.

Results: Overall, students rated their schoolyard opportunities positively. The highest ratings were given to spaciousness ($M=4,52\pm 0,80$), the presence of greenery ($M=4,29\pm 0,20$), and opportunities to spend time with friends ($M=4,30\pm 0,91$). The availability of small equipment received the lowest rating ($M=3,42\pm 1,21$). Younger students (in grade 3) rated schoolyard opportunities higher than older students ($p<0,05$). Students from rural schools rated access to equipment and greenery higher than urban school students ($p<0,001$). In contrast, students from urban schools rated courts or fields for ball games higher than those from rural schools ($p<0,001$). In open-ended responses, almost a quarter of students (24,5%) said they were satisfied with current opportunities. However, students also mentioned several areas for improvement. They most often requested a playground (girls 26,4%; boys 9,8%), more climbing activities (girls 23,7%; boys 15,5%), more space and activity variety (girls 21,6%; boys 14,3%), and better small equipment access (girls 17,7%; boys 28,7%).

Conclusions: Based on the results of this study, it can be concluded that the value of a schoolyard is not determined only by the number of opportunities it offers, but also by how well these opportunities meet students' needs and their flexibility in use. When developing school environments, it is important to take into account students' different preferences and age-specific needs and to involve students in shaping these spaces.

Keywords: schoolyard, physical activity, movement opportunities, outdoor recess, students' perceptions, school environment.

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1. Kooli roll õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamisel

Kehaline aktiivsus peaks olema igapäevaelu lahutamatu osa igale lapsele. Siiski toovad Mäestu et al. (2023) oma uurimuses välja, et Eestis ei ole lapsed piisavalt kehaliselt aktiivsed, kuna ligikaudu 60% lastest ja noortest ei vasta rahvusvahelistele kehalise aktiivsuse soovitudele. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitude kohaselt peaksid 5–17-aastased lapsed ja noored liikuma keskmiselt vähemalt 60 minutit päevas mõõduka kuni tugeva intensiivsusega (WHO, 2020). Kehaline aktiivsus on seotud mitte ainult füüsilise tervisega, vaid ka laste sotsiaalse heaolu (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022) ning kognitiivsete oskustega, sealhulgas mälu ja keskendumisega (Haapala, 2012). Selle eesmärgi saavutamiseks on oluline integreerida liikumisvõimalused kooli igapäevasesse tegevusse, sealhulgas võimaldada aktiivset liikumist soodustavaid õuevahetunde (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Ridgers et al. (2006) toovad välja, et vahetund võib anda 5–40% laste soovitatavast igapäevasest kehalisest aktiivsusest ilma eriliste sekkumiseta. Kui rakendatakse sekkumisi, nagu mänguväljakute märgistamine, võib see suurendada mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise aktiivsuse (MTKA) taset ligikaudu 18 minuti võrra päevas. Samuti on Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035 eesmärk luua õpikeskkond, mis toetab nii vaimset kui füüsilist heaolu ning soodustab aktiivset liikumist, aidates seeläbi toetada kõigi õppeprotsessis osalejate arengut (Haridus- ja Teadusministeerium, 2021).

Kehaline aktiivsus on elu jooksul seotud tervise ja elukvaliteediga, mistõttu on oluline, et koolid loovad keskkonna, mis toetab õpilaste heaolu ja pakub mitmekülgeid liikumisvõimalusi, et tagada lastele võrdsed võimalused liikumiseks ja suurendab nende kehalist aktiivsust (Bangsbo et al., 2016; Kuu et al., 2018). Ülevaate raportist „Liikumine, õppimine ja heaolu“ toob välja, et koolikeskkond peaks toetama liikumist ja loovust, pakkudes kohti suhtlemiseks, mängimiseks ja jooksmiseks (Tartu Ülikooli liikumislabor, 2022). Kooliõu võiks edendada erinevaid kehalise kirjaoskuse tegevusi ning õues õppimist. Raportis on välja toodud mitmeid aspekte, mille alusel saavad koolid kujundada õuevahetunde, mis soosivad laste kehalist aktiivsust. Näiteks on soovitatavad erinevad vahendid, alad ja rajatised, mis toetavad nii liikumist kui ka omavahelist suhtlust ja mängu, samuti kohad, kus lapsed saaksid omaette olla. Christiansen et al. (2017) rõhutasid, et koolihoovide renoveerimisel on oluline arvestada õpilaste eelistustega. Uuring näitas, et vaid kolm seitsmest koolist, kus õpilased pärast uuendusi oma kehalist aktiivsust hindasid, pidasid muudatusi piisavalt liikuma kutsuvaks. Kuigi uuring ei paku konkreetseid meetodeid õpilaste kaasamiseks, leiti, et nende panus on sekkumiste eduks hädavajalik, näiteks objekti strategilise asukoha osas. Eelnimetatud uurimust toetab ka Roosiväli (2024) magistritöö, mis viitab, et õpilaste autonoomia toetamine, mis võib hõlmata nende kaasamist otsuste tegemisse, võib positiivselt

mõjutada nende motivatsiooni ja kehalise aktiivsuse taset. See tulemus on oluline, kuna rõhutab, et sekkumised peaksid keskenduma mitte ainult positiivsete hoiakute kujundamisele, vaid ka kehalise aktiivsuse soodustamisele ja julgustamisele.

1.2. Õuevahetund ja koolihoov – laste kehalise aktiivsuse toetaja

Lemberg et al. (2023) toovad oma uuringu tulemustes esile, et õuevahetund toetab laste kehalist aktiivsust märkimisväärselt – lapsed, kes osalesid õuevahetundides, veetsid keskmiselt 20,4% vahetunni ajast MTKA-s, samas kui sisevahetunnis viibinud õpilaste jaoks oli see näitaja vaid 9,5%. Veel leiti, et poiste ja tüdrukute vahel oli märgatav erinevus: poisid olid õuevahetundides oluliselt aktiivsemad, olles 22,9% vahetunni ajast kehaliselt aktiivselt, samas kui tüdrukud veetsid 17,3% ajast aktiivselt (Lemberg et al., 2023). Pawlowski et al. (2019) uurisid tüdrukute kehalist aktiivsust õuevahetunni ajal ning leidsid, et sellele tegevusele avaldavad mõju mitmed tegurid, sealhulgas vanus ja koolihoovi võimalused ning disain. Uuring rõhutab sugude erinevuste arvestamise tähtsust koolihoovide kujundamisel, et toetada tüdrukute vajadusi ja eelistusi. Tüdrukud väljendasid huvi tegevuste vastu, mis toetavad kehalist aktiivsust, nagu takistusrajad ja batuudid, ilma surveta konkureerida sportmängudes, kus poisid on rohkem esindatud. Eelnimetatud spordialadel poiste ülekaalu tüdrukute osas on kinnitanud ka Pawlowski et al. (2014) uuring, mille tulemused näitavad, et paljud tüdrukud soovisid pallimänge mängida, kuid nad märkasid, et pallimängualadel on poisid tihedamini esindatud. Uuring tõi esile, et isegi kui tüdrukutel lubati poistega mängida, ei saanud nad sageli piisavalt osaleda, kuna poisid ei andnud neile palli edasi. See tähendas, et tüdrukud jäid sageli passiivseks, mis takistas nende aktiivset osalemist mängus. Seda kinnitab ka Raney et al. (2023) läbiviidud uurimus, viidates, et koolihoovid, mis eraldavad suure osa oma pindalast pallimängudele võib vähendada tüdrukute kehalise aktiivsuse võimalusi seoses poiste ja tüdrukute erinevate tegevuste eelistustega.

Toetudes Sánchez & Gallego (2021) seisukohtadele, tuleks erilist tähelepanu pöörata vanemate õpilaste individuaalsetele vajadustele, kuna nad on sageli vähem aktiivsed. Autorid rõhutavad, et koolid peaksid keskenduma just nende rühmade toetamisele, kelle aktiivsus on madalam, sealhulgas vanematele õpilastele ja tüdrukutele. Pawlowski et al. (2019) toovad välja, et vanemad tüdrukud (12–13-aastased) eelistavad vähem struktureeritud keskkondi, mis võimaldavad paindlikumat kasutamist. See erinevus peegeldab tüdrukute vanuse suurenedes arenevaid mängueelistusi ja sotsiaalset suhtlust. Analüüs näitab ka, et vanemad tüdrukud hindavad ligipääsetavust, mistõttu peaksid rajatised asuma kooli sissepääsude lähedal. Neile meeldib kuulata tegevuste ajal muusikat ning tegutseda teistest eraldi väiksemates gruppides. Samuti ilmneb, et vanemad tüdrukud soovivad rohkem autonoomiat ning hindavad alasid, mis

toetavad nii kehalistaktiivsust kui ka sotsiaalset suhtlemist. Autonoomia olulisust rõhutab ka varasem Ridgers et al. (2006) uuring, mis toob välja, et lapsed on üldiselt rohkem kehaliselt aktiivsed struktureerimata keskkondades, mis omakorda toetab vanemate tüdrukute eelistusi.

Parrish et al. (2012) uurimuses tõid õpetajad esile, et lastel, kellel puuduvad põhiliikumisoskused nagu nt viskamine, püüdmine ja hüppamine, on suurem tõenäosus olla vähem aktiivsed. Uuringus märgitakse, et lapsed, kes ei oska mängida või ei tunne end mängudes kindlalt, võivad aktiivsetes mängudes osalemist vältida. See omakorda võib viia madalama kehalise aktiivsuseni ja suurendada riski, et nad satuvad kiusamise ohvriks, kuna nad ei osale tegevustes, kus nad ei tunne end mugavalt. Samuti tõid lapsed esile, et neile meeldib, kui nad saavad kasutada erinevaid väikevahendeid, nagu pallid ja rõngad jm. Eelmainitud uurijad toovad välja ka, et lastele meeldib, kui õpetajad osalevad mängudes ja toetavad neid, mis võib suurendada laste aktiivsust ja julgust (Parrish et al., 2012). Rutkauskaite et al. (2021) uuringus selgus, et Balti ja Põhjamaade õpilased eelistavad koolihoovis mängida pallimänge, ronida, jalutada ja suhelda, Eesti lapsed tõid esile ka jalgratastega sõitmise. Talviste tegevuste osas esines kultuurilisi erinevusi: Põhjamaade õpilased osalesid aktiivselt talvistes tegevustes, samas kui Lätis ei lubatud õpilasi talvisel ajal õue ja Leedu õpilased märkisid, et „talvel pole midagi teha.“ Populaarsed soovid koolihoovi osas, nii Norra, Soome, Leedu ja ka Eesti õpilaste seas, on batuut ja rohkem ronimisvõimalusi. Uuringu autorid rõhutavad, et looduslähedased elemendid ja mitmekesised maastikud pakuvad rohkem võimalusi kehalisteks tegevusteks, toetades järeldust, et õpilased soovivad oma koolihoovis mitmekesisemaid tegevusi. Ka Dymant et al. (2009) toovad välja, et traditsioonilised koolihoovid soosivad peamiselt võistluslikke ja reeglipõhiseid mänge, samas kui looduslikud ehk rohelised alad toetavad nii füüsilist kui ka sotsiaalset heaolu (Dymant & Bell, 2007). Eestis Lemberg et al. (2023) läbiviidud uuringus selgus, et õpilastele meeldib veeta aega looduslikel aladel, kus nad saavad kanda puid ja kive, ronida puude otsas, hüpata üle kraavi ning harjutada tasakaalu, toetades loovuse ja kehalise kirjaoskuse arengut. Koolihoovide planeerimisel on samuti oluline arvestada õpilaste soo ja vanusega, kuna vanemaks saades muutuvad õpilaste eelistused ja motivatsioon kehaliseks aktiivsuseks õuevahetunnis (Jansson et al., 2019).

Lapsed tunnevad loomulikku soovi viibida väliskeskkonnas, kus nad saavad uurida ja suhelda eakaaslastega (Mart et al., 2023). Lisaks on leitud, et lastel, kellel on võimalik käia vahetunni ajal väljas, on vahetunni liikumisaktiivsus suurem võrreldes nendega, kes õues käia ei saa (Kasalı & Doğan, 2010). Õues mängides tegelevad lapsed erinevate tegevustega, sealhulgas spordi ja vaba mänguga, mis soodustavad kehalist aktiivsust ja sotsialiseerumist. Uuringud näitavad, et lapsed kes tegelevad regulaarselt spordiga mängivad tõenäolisemalt õues ka vabal ajal (Loebach et al., 2021).

Gray et al. (2015) poolt tehtud süstemaatiline kirjanduse ülevaade näitas, et õues viibimine suurendab 3–12-aastaste laste kehalist aktiivsust ja vähendab istuvat käitumist, muutes nad õues 2,2–3,3 korda aktiivsemaks kui siseruumides. Lapsed, kes veetsid rohkem kui tunni õues, vähendasid istuvat aega 4,4%. Need tõendid toetavad järeldust, et õues veedetud aja suurendamine on tõhus strateegia laste aktiivsuse edendamiseks.

1.3. Õpilaste hoiakud ja arvamused vahetunnist

Laste arusaam kehalisest aktiivsusest erineb tihti täiskasvanute omast. Lapsed ei pruugi täielikult mõista, kuidas kehaline aktiivsus aitab parandada füüsilist tervist või ennetada haigusi, kuna need mõisted võivad neile tunduda kauged ja keerulised (Emm-Collison et al., 2022). Selle asemel seostavad nad aktiivseid tegevusi enamasti otsese naudinguga ja sotsiaalse suhtlusega, mis on tugev motivaator osalemiseks (Quirk et al., 2014). Lapsed näevad sageli kehalist tegevust kui toredat ja kaasahaaravat kogemust, mitte kui kohustust, mis kinnitab, et nauding on laste aktiivsuse peamine aspekt (Quirk et al., 2014; Schaerz et al., 2023). Seetõttu on oluline kujundada kehalist aktiivsust vastavalt laste kogemustele, pöörates tähelepanu mängulisusele, seikluslikkusele ja sotsiaalsele kaasatusele. Fink & Ramstetter (2018) kinnitavad, et kuigi lapsed keskenduvad peamiselt vahetule kasule, nagu mäng ja sotsiaalsed tegevused, võivad täiskasvanud rõhutada ka pikaajalist arengut. Uurijad märgivad, et vahetunnid mängivad laste arengus olulist rolli, toetades emotsionaalset, kognitiivset ja füüsilist arengut. Nad tõdevad, et aktiivne liikumine vahetunni ajal on peamine mehhanism, mille kaudu need kasud realiseeruvad. Samuti toovad lapsed uuringus esile, et ootavad vahetunni saabumist, kuna see annab neile vabaduse struktureeritud klassiruumi tegevustest, võimaluse suhelda sõpradega ning aega liikumiseks ja mängimiseks (Fink & Ramstetter, 2018).

Käesoleva töö olulisus tuleneb nii teoreetilisest kui ka praktilisest vajadusest toetada laste ja noorte kehalist aktiivsust koolikeskkonnas. Varasemad uuringud on näidanud, et märkimisväärne osa lastest ei täida rahvusvahelisi liikumissoovitusi (WHO, 2020) ning ka Eesti kontekstis on kehaline aktiivsus paljude õpilaste seas ebapiisav (Mäestu et al., 2023). Samas on koolil oluline roll igapäevaste liikumisvõimaluste kujundamisel ning õuevahetund pakub potentsiaali suurendada õpilaste aktiivsust ilma täiendava õppeaja arvelt. Käesolev uuring annab väärtusliku panuse, tuues esile õpilaste endi hinnangud ja vajadused koolihoovi võimaluste osas, mida varasemates uuringutes on sageli käsitletud piiratumalt. Eesti haridusruumis, kus üha enam pööratakse tähelepanu liikumist toetava koolikeskkonna kujundamisele, pakub käesolev töö empiiriliselt põhjendatud sisendeid koolihoovide arendamiseks.

2. TÖÖ EESMÄRK JA ÜLESANDED

Käesoleva magistritöö eesmärk oli anda ülevaade Eesti I ja II kooliastme õpilaste hinnangutest koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste kohta. Magistritöö eesmärgist lähtuvalt püstitati uuringu läbiviimiseks järgmised ülesanded:

1. Kirjeldada õpilaste hinnanguid koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste olemasolu ja mitmekesisuse kohta.
2. Võrrelda õpilaste hinnanguid soo, klassi ja kooli asukoha lõikes.
3. Analüüsida õpilaste ettepanekuid koolihoovi aktiivsete tegevuste parandamiseks ja mitmekesistamiseks.

3. METOODIKA

3.1. Uuringu taust ja andmete kogumine

Antud magistritöös kasutati andmeid, mis koguti suurema uurimustöö „Õuevahetunni ja koolihoovi võimaluste ning lapsevanemate roll 9–13-aastaste õpilaste kehalise aktiivsuse toetamisel koolis“ raames.

Andmete kogumine toimus ajavahemikus september 2021 kuni detsember 2022. Enne andmete kogumist saadi kõigilt osalejatelt kirjalik teadlik nõusolek. Küsimustikud jagati õpilastele koolis, nii õpilased kui ka vanemad täitsid need kodus ning tagastasid uurimisrühmale. Kõiki andmeid töödeldi anonüümselt ning kooskõlas eetikajuhistega. Uuring viidi läbi vastavalt Helsingi deklaratsioonile (World Medical Association, 2013) ning töö on kooskõlastatud Tartu Ülikooli eetikakomiteega (kooskõlastus nr 330/T-7).

3.2. Mõõdik

Käesolevas magistritöös kasutati varasema uuringu käigus kogutud andmeid. Uuringus kasutatud küsimustik koosnes kolmest osast, millest käesolevas töös analüüsitakse koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste ja õuevahetunniga seotud küsimusi.

Antud töös käsitleti ankeedist kahte küsimuste plokki (Lisa 1): „*Kuivõrd oled nõus järgnevate väidetega koolihoovis olevate erinevate alade kohta, mida Sa saad õuevahetunni ajal kasutada?*“ ja „*Mis võiks Sinu arvates olla Sinu koolis teisiti, et koolihoovis oleks rohkem erinevaid võimalusi aktiivseteks tegevusteks? (nt. mängimiseks, liikumiseks)?*“. Kõik osalejad pidid esimese küsimuse puhul hindama, mil määral nad nõustuvad väidetega koolihoovi kohta viiepunkti Likerti skaala alusel: (1) täiesti nõus, (2) pigem nõus, (3) nii ja naa, (4) pigem ei ole nõus, (5) pole üldse nõus. Küsimustikus sõnastatud skoorid pööras töö autor enne andmete analüüsimist ringi ehk kõrgem skoor väljendab soosivamat hoiakut. Vastusevariandid 4 ja 5 on pigem positiivse hoiakuga grupp ja vastusevariandid 1 ja 2 on pigem negatiivse hoiakuga grupp. Teine küsimus eeldas avatud vastust.

3.3. Valimi kirjeldus

Uuringus osalesid 3.–6. klassi õpilased 15 põhikoolist Eesti erinevatest piirkondadest. Lähtudes kooli asukohast ning elanike arvust jaotati koolid, kas linna (8 kooli) või maakoolideks (7 kooli). Kõik koolid olid osa programmist „Liikuma Kutsuv Kool“. Uuringu mugavusvalimi moodustasid 792 õpilast. Käesolevas magistritöös käsitletud kahele küsimuste plokile vastas neist 756 õpilast, kellest üle poole moodustasid tütarlapsed (55,7%; n=421), poiste osakaal oli 44,3% (n=335).

3.4. Andmete analüüs

Käesolevas magistritöös kasutati kvantitatiivset ja kvalitatiivset uurimismeetodit. Lähtudes magistritöö eesmärgist ja küsimustest võimaldas kombineeritud meetod saada andmetest ülevahtlikumat infot.

Andmed korrastati *Microsoft Excel* tabelarvutusprogrammis ja statistiliseks analüüsimiseks kasutati andmeanalüüsiprogramme *Jamovi (versioon 2.6.44)* ja *IBM SPSS Statistics (versioon 30.0)* Koolihoovi võimaluste kirjeldamiseks arvutati skaalade keskväärtused ja standardhälbed. Hoiakute erinevuste analüüsimiseks soo ja kooli asukoha lõikes kasutati sõltumatute valimite t-testi. Klassidevahelise erinevuse hindamiseks kasutati ühesuunaliste dispersioonianalüüsi (*one-way ANOVA*). Statistilise olulisuse nivooks seati $p < 0,05$.

Avatud vastuste analüüsimiseks kasutati sisuanalüüsi. Esmalt kodeeris töö autor vastused, rühmitades need sisult sarnasteks kategooriateks. Analüüsi usaldusväärsuse suurendamiseks kaasati kodeerimisprotsessi täiendav hindaja, kellega koos täpsustati ja ühtlustati kategooriate määratlemise põhimõtted. Lahknevuse korral arutati vastused läbi ning jõuti konsensuslikule kokkuleppele. Lõpptulemusena moodustati üheksa kategooriat, mis kajastavad ettepanekuid koolihoovi aktiivsete tegevuste mitmekesistamiseks. Analüüsi tulemused on esitatud tabelis 1.

Tabel 1. Õpilaste poolt välja toodud ootused koolihoovi võimalustele

Vahendi või tegevuse	Õpilaste vastused
üldine nimetus	
Mänguväljaku võimalused	Batuut, hüppamine, suured batuudid, maa sees, kiik, karusell, midagi keerutamiseks, liumägi, mänguväljak, slackline, zipline
Spordiväljak	Staadion, plats, kaugushüppe ala, tõkkerada, minigolf, jooksurada, bassein, ujula, (õue/väli) jõusaal, trenni tegemine, treeningvahendid, õuetrenažöörid
Ronimisvõimalused	Takistusrada, ronimisala/-rada, puud ronimiseks, ronimissein, ronimisredelid, turnikas, seiklusrada/-park, madalseiklusrada, trossisõit/-laskumine, varbsein, ahvi raudtee, kõrge toru, ronismägi
Väikevahendid, sh nende kättesaadavus	Mänguasjad, pallid, reketid, rohkem mängu/vahendeid, kuur, korvid, võrk, õue mänguasjad, (õue) lauatennis, asjade võtmine lubatud, õpetajad annaksid vahendeid, väravad, matid, liikumisvahendid, ligipääs, lumepallimasin, kast, õue male, spordivahendid, rulluisud, ligipääs, hüppenöörid, võimlemisvahendid, jalgrattad, kriidid
Liikumisvahetund, õuetund	Liikumisvahetund, õuevahetund, mänguvahetund, pikem vahetund, tantsuvahetund, õuetund
Rohelus, loodus	(Vilja)puud, muru, võsa, põõsad
Vahendil liikumise võimalused	Rattapark, rulapark, pumptrack, skatepark, ekstreemsport, rattateed, krossirada, ramp, tõukeratta park
Rohkem ruumi, kohti, tegevusi	Suurem ala, rohkem ruumi/alasid, kõndimas käimine, võistlused, rohkem (õue)mänge, rohkem tegevusi (tüdrukutele), mitmekülgsem õueala, uisutamispplats, liuväli, mõelda vanematele, midagi raskemat, mängumaja, privaatsed kohad, põnevad/proovile panevad ajad, peidukohad, (varjulised) istumiskohad, jooksumängud, organiseeritud tegevused, mängude läbiviija, chillimiskohad, treenerid, lumemägi, varjualused, labürint
Rahul, pole ettepanekuid	Palju ruumi, kõik on korras/hea/hästi/olemas/suurepärane/ok/perfektne, mulle meeldib kõik, ei taha midagi muuta, kõik sobib, ei peaks midagi muutma, piisavalt ruumi, seal on huvitav, piisavalt tegevusi, olen rahul, ei soovi midagi, sobib praegune ka, ei ole soove, ei tea, ei oska öelda, ei oska vastata/kommenteerida, ei ole mõtteid/ midagi lisada, ei tule midagi pähe

4. TULEMUSED

4.1. Õpilaste hoiakud koolihoovi võimaluste suhtes

Alapeatükis on esitatud hoiakute kirjeldav statistika seitsme väite kohta, mis käsitlevad koolihoovi võimalusi (Tabel 2). Hoiakute keskväärtused olid kõrgemad kui vastamise skaala keskpunkt (3), jäädes vahemikku $M=3,42\pm 1,21$ kuni $M=4,52\pm 0,80$. Kõige kõrgemalt hinnati koolihoovi ruumikust ja kõige madalamalt hinnati ligipääsu erinevatele vahendite.

Tabel 2. Õpilaste hoiakute kirjeldav statistika

Väide	n	M±SD	Pigem		
			positiivse hoiakuga	Nii ja naa	
Koolihoovis on palju erinevaid võimalusi liikumiseks.	749	4,03±0,98	71,3%	22,4%	6,3%
Koolihoovis olevad alad on lõbusad ja veidi proovile panevad.	746	3,46±1,10	49,9%	32,0%	18,1%
Koolihoovis on olemas väljakud pallimängudeks.	733	4,24±1,13	77,4%	13,0%	9,7%
Koolihoovis on piisavalt ruumi.	742	4,52±0,80	89,9%	6,9%	3,2%
Koolihoovis on mitmeid erinevaid kohti, kus lihtsalt sõpradega olla.	738	4,30±0,91	81,2%	14,2%	4,6%
Koolihoovis on piisavalt rohelist (muru, põõsad, puud jms).	743	4,29±0,92	82,0%	12,9%	5,1%
Koolihoovis on hea ligipääs erinevatele vahenditele (pallid jms).	742	3,42±1,21	49,2%	27,8%	23,0%

n- vastajate arv; M- keskmine; SD- standardhälve

4.2. Hoiakute väljendumine õpilaste soo, klasside ja kooli asukoha lõikes

Koolihoovi erinevate võimaluste hinnangutes poiste ja tüdrukute vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud ($p\geq 0,05$) (Tabel 3).

Tabel 3. Sugude vahelised erinevused hinnangutes koolihoovi erinevatele võimalustele

Väide	Sugu	n	M±SD	t-test
Koolihoovis on palju erinevaid võimalusi liikumiseks.	T	418	4,07±0,95	t = -1,21; p = 0,225
	P	331	3,98±1,01	
Koolihoovis olevad alad on lõbusad ja veidi proovile panevad.	T	416	3,49±1,08	t = -0,72; p = 0,435
	P	330	3,43±1,11	
Koolihoovis on olemas väljakud pallimängudeks.	T	412	4,25±1,21	t = -0,28; p = 0,782
	P	321	4,22±1,43	
Koolihoovis on piisavalt ruumi.	T	413	4,55±0,74	t = -1,11; p = 0,269
	P	329	4,49±0,88	
Koolihoovis on mitmeid erinevaid kohti, kus lihtsalt sõpradega olla.	T	411	4,34±0,88	t = -1,22; p = 0,225
	P	327	4,25±0,95	
Koolihoovis on piisavalt rohelist (muru, põõsad, puud jms).	T	415	4,33±0,90	t = -1,48; p = 0,138
	P	328	4,23±0,93	
Koolihoovis on hea ligipääs erinevatele vahenditele (pallid jms).	T	412	3,38±1,15	t = 0,92; p = 0,358
	P	330	3,46±1,27	

T- tüdruk; P- poiss; n- vastajate arv; M- keskmine; SD- standardhälve; t- t-testi väärtus; p- olulisuse näitaja

Tabelis 4 on välja toodud klasside vaheline võrdlus koolihoovi erinevate liikumisvõimaluste kohta. 3. klassi õpilased hindasid statistiliselt oluliselt kõrgemalt lõbusate ja veidi proovile panevate alade olemasolu ning seda, et koolihoovis on piisavalt ruumi võrreldes teiste klassidega ($p \leq 0,036$). Lisaks hindasid 3. klassi õpilased kõrgemalt koolihoovis liikumiseks erinevate võimaluste olemasolu võrreldes 4. klassi õpilastega ($p = 0,021$). Teiste väidete puhul klasside vahel erinevusi ei ilmnunud ($p > 0,05$).

Tabel 4. Klasside vahelised erinevused hinnangutes koolihoovi erinevatele võimalustele

Väide	3.klass	4.klass	5.klass	6.klass
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD
Koolihoovis on palju erinevaid võimalusi liikumiseks.	4,14±1,01	3,92±1,02*	4,03±0,91	3,99±0,95
Koolihoovis olevad alad on lõbusad ja veidi proovile panevad.	3,67±1,06	3,36±1,09*	3,31±1,19*	3,39±1,03*
Koolihoovis on olemas väljakud pallimängudeks.	4,34±1,09	4,17±1,16	4,23±1,15	4,17±1,14
Koolihoovis on piisavalt ruumi.	4,65±0,69	4,49±0,86*	4,43±0,89*	4,44±0,81*
Koolihoovis on mitmeid erinevaid kohti, kus lihtsalt sõpradega olla.	4,35±0,91	4,35±0,89	4,30±0,93	4,16±0,91
Koolihoovis on piisavalt rohelist (muru, põõsad, puud jms).	4,31±0,94	4,24±0,93	4,37±0,86	4,24±0,91
Koolihoovis on hea ligipääs erinevatele vahenditele (pallid jms).	3,42±1,25	3,42±1,25	3,46±1,19	3,35±1,10

M- keskmine; SD- standardhälve; *statistiliselt oluliselt erinev 3. klassist

Hoiakutes ilmnes kooli asukoha vahelisi statistiliselt olulisi erinevusi ($p < 0,05$) kolme väite puhul (Tabel 5). Maakoolide õpilased hindasid oluliselt kõrgemalt vahenditele ligipääsetavuse võimalust ning piisava roheline olemasolu võrreldes linnakoolide õpilastega ($p < 0,001$). Samas hindasid linnakoolide õpilased oluliselt kõrgemalt pallimängudeks vajalike väljakute olemasolu koolihoovis võrreldes maakoolide õpilastega ($p < 0,001$).

Tabel 5. Kooli asukoha vahelised erinevused hinnangutes koolihoovi erinevatele võimalustele

Väide	Asukoht	n	M	SD	t-test
Koolihoovis on palju erinevaid võimalusi liikumiseks.	linnakool	486	4,02	0,98	t=-0,23; p=0,820
	maakool	263	4,04	0,97	
Koolihoovis olevad alad on lõbusad ja veidi proovile panevad.	linnakool	485	3,41	1,10	t=-1,71; p=0,089
	maakool	261	3,56	1,08	
Koolihoovis on olemas väljakud pallimängudeks.	linnakool	477	4,42	1,01	t=5,95; p<0,001
	maakool	256	3,91	1,26	
Koolihoovis on piisavalt ruumi.	linnakool	483	4,55	0,79	t=1,19; p=0,234
	maakool	259	4,47	0,83	
Koolihoovis on mitmeid erinevaid kohti, kus lihtsalt sõpradega olla.	linnakool	479	4,32	0,90	t=0,89; p=0,371
	maakool	259	4,26	0,94	
Koolihoovis on piisavalt rohelist (muru, põõsad, puud jms).	linnakool	485	4,18	0,98	t=-4,52; p<0,001
	maakool	258	4,50	0,75	
Koolihoovis on hea ligipääs erinevatele vahenditele (pallid jms).	linnakool	482	3,27	1,22	t=-4,46; p<0,001
	maakool	260	3,68	1,15	

n- vastajate arv; M- keskmine; SD- standardhälve; t- t-testi väärtus ;p- olulisuse näitaja

4.3. Õuevahetunni tegevuste eelistused soo ja klasside lõikes

Avatud küsimustele vastas kokku 598 õpilast, kelle ettepanekud kategoriseeriti sisuanalüüsi teel üheksasse temaatilisse rühma.

Ettepanekute analüüs näitas, et ligi veerand vastanutest (T 24,6%, P 24,5%) on üldiselt koolihoovi liikumisvõimalustega rahul (Tabel 6). Tüdrukute seas olid kõige sagedamini nimetatud mänguväljaku võimalused (26,4%), ronimisvõimalused (23,7%) ning rohkem ruumi ja mitmekesisemad tegevused (21,6%). Poisid tõid kõige sagedamini esile väikevahendite ja nende parema kättesaadavuse vajaduse (28,7%), ronimisvõimalused (15,5%), spordiväljaku arendamise (14,7%) ning rohkem ruumi ja mitmekesisemad tegevused (14,3%).

Tabel 6. Õpilaste ettepanekud koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste mitmekesistamiseks soo lõikes

Vahendi või tegevuse eelistus	T (n=333)	P (n=265)
Mänguväljaku võimalused	26,4%	9,8%
Spordiväljak	9,6%	14,7%
Ronimisvõimalused	23,7%	15,5%
Väikevahendid, sh nende kättesaadavus	17,7%	28,7%
Liikumisvahetund, õuetund	2,4%	3,0%
Rohelus, loodus	3,6%	3,0%
Vahendil liikumise võimalused	2,7%	6,0%
Rohkem ruumi, kohti, tegevusi	21,6%	14,3%
Rahul, pole ettepanekuid	24,6%	24,5%

Õpilaste ettepanekuid koolihoovi aktiivsete tegevuste mitmekesistamiseks analüüsiti ka klasside lõikes (Tabel 7). Kuigi klasside rahulolu olemasolevate võimalustega oli pigem kõrge, jäädes vahemikku 18,7%–31,2% ilmnisid erinevates vanuseastmetes mõningad eelistused. 3. klassis nimetati kõige enam ronimisvõimaluste lisamist (27,3%), 4. ja 5. klassis väikevahendeid ja nende kättesaadavust (vastavalt 29,4% ja 23,8%) ning 6. klassis rohkem ruumi ja mitmekesisemaid tegevusi (22,4%).

Tabel 7. Õpilaste ettepanekud koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste mitmekesistamiseks klasside lõikes

Vahendi või tegevuse eelistus	3.kl (n=187)	4.kl (n=160)	5.kl (n=126)	6.kl (n=125)
Mänguväljaku võimalused	23,5%	20,0%	14,3%	16,0%
Spordiväljak	12,8%	5,6%	10,3%	20,0%
Ronimisvõimalused	27,3%	15,6%	19,0%	16,0%
Väikevahendid, sh nende kättesaadavus	20,9%	29,4%	23,8%	15,2%
Liikumisvahetund, õuetund	3,7%	3,1%	3,2%	0,0%
Rohelus, loodus	2,7%	1,3%	3,2%	2,4%
Vahendil liikumise võimalused	2,7%	1,3%	8,7%	5,6%
Rohkem ruumi, kohti, tegevusi	18,2%	15,6%	18,3%	22,4%
Rahul, pole ettepanekuid	18,7%	25,0%	23,0%	31,2%

5. ARUTELU

Magistritöö eesmärk oli anda ülevaade Eesti I ja II kooliastme õpilaste hinnangutest koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste kohta. Tulemused näitasid, et kuigi õpilaste hinnangud on üldiselt positiivsed, kerkib peamise kitsaskohana esile väikevahendite piiratud kättesaadavus. Samuti ilmnisid erinevused hinnangutes sõltuvalt vanuse (klassi) ja kooli asukoha lõikes. Avatud vastused osutasid vajadusele mitmekesisemate tegevusvõimaluste järele.

Õpilaste hinnangud koolihoovi võimalustele olid üldiselt positiivsed, kusjuures kõige kõrgemalt hinnati koolihoovi ruumikust, roheline olemasolu ning võimalusi sõpradega koos aega veeta. Madalaima hinnangu sai seevastu väikevahendite kättesaadavus. Need tulemused viitavad, et kuigi füüsilist keskkonda tajutakse õpilaste poolt mitmekesise ja piisavana, ei pruugi see automaatselt tähendada aktiivset kasutust. Sarnaseid järeldusi on teinud ka Dymant & Bell (2007) ning Dymant et al. (2009), kes rõhutavad, et koolihoovi disain üksi ei taga laste kehalist aktiivsust, vaid oluline on ka see, kuidas õpilased keskkonda tajuvad ja kasutavad. Käesoleva uuringu tulemused toetavad seda seisukohta, viidates, et ruumi ja roheline olemasolu ei kompenseeri vahendite puudumist või nende piiratud kättesaadavust. Seda kinnitab ka Christiansen et al. (2017) uuring, mille kohaselt ei pruugi koolihoovi uuendused alati viia oodatud muutuseni kehalises aktiivsuses, kui need ei arvesta õpilaste tegelike vajadusi ja eelistusi. Samas viitavad uuemad uuringud, et keskkonna füüsilistel omadustel, nagu roheline ja ruumikus, võib olla ka iseseisev positiivne mõju laste kehalisele aktiivsusele, sõltumata vahendite olemasolust (Mart et al., 2023). See osutab, et erinevad keskkonnategurid võivad mõjutada aktiivsust eri viisidel ning nende mõju ei pruugi olla üheselt määratletav.

Kuigi üldised hinnangud koolihoovi võimalustele olid positiivsed, kerkib eraldi probleemina esile vahendite kättesaadavus, mis on saanud kõige madalamaid hinnanguid. Madalam hinnang vahendite kättesaadavusele on kooskõlas Parrish et al. (2012) järeldustega, mille kohaselt vajavad lapsed aktiivseks osalemiseks kergesti ligipääsetavaid vahendeid. Uuringud on näidanud, et väikevahendite olemasolu ja kättesaadavus on positiivselt seotud laste kehalise aktiivsusega vahetunni ajal, kusjuures eriti soodustavad aktiivset osalemist vabalt kasutatavad vahendid (nt pallid, hüppenöörid) (Ridgers et al., 2012; Grunseit et al., 2020). Samuti on leitud, et koolihoovide varustatus erinevate liikumisvahenditega võib suurendada MTKA osakaalu vahetunni jooksul (Huberty et al., 2011). Käesoleva uuringu tulemused näitavad, et kuigi ligikaudu pooled õpilased hindavad vahendite kättesaadavust positiivselt, on märkimisväärne osa (ligi veerand) sellega rahulolematu, mis võib piirata aktiivset osalemist vahetundides. Samas on kirjanduses viiteid ka sellele, et vahendite olemasolu ei pruugi alati kaasa tuua oodatud muutust kehalises aktiivsuses, kui nende kasutamine ei ole õpilaste jaoks piisavalt tähenduslik

või sotsiaalselt toetatud (Morton et al., 2016). See osutab, et lisaks füüsilistele tingimustele mängivad olulist rolli ka motivatsioonilised ja sotsiaalsed tegurid. Seega võib järeldada, et väikevahendite olemasolu ja kättesaadavus ei ole pelgalt keskkonna lisaväärtus, vaid oluline tegur, mille mõju sõltub ka kasutusvõimaluste sobivusest ja õpilaste huvidest.

Ridgers et al. (2006) tõi välja, et vahetund võib moodustada 5–40% laste päevasest kehalisest aktiivsusest. Kuigi käesolevas uuringus kehalise aktiivsuse taset otseselt ei mõõdetud, viitavad õpilaste hinnangud sellele, et koolihoov pakub potentsiaali aktiivseks tegutsemiseks. Näiteks hindas 71,3% õpilastest positiivselt väidet, et koolihoovis on palju erinevaid liikumisvõimalusi ning 77,4% nõustus, et olemas on pallimänguväljakud. Varasemad uuringud toetavad neid järeldusi. Gray et al. (2015) leidsid, et õues viibimine suurendab laste kehalist aktiivust võrreldes siseruumidega ning Lemberg et al. (2023) leidsid, et õuevahetunnis viibivad õpilased veedavad vahetunni ajast oluliselt suurema osa MTKA-s (20,4%) võrreldes sisevahetunniga (9,5%). Õpilaste kõrged hinnangud rohelusele ja ruumikusele viitavad sellele, et looduslähedane ja avar keskkond võib soodustada spontaanseid liikumistegevusi. Samas on mõnes uuringus leitud, et kõik õpilased ei kasuta neid võimalusi võrdselt ning aktiivsus võib koonduda kindlatele rühmadele, näiteks aktiivsemad poisid (Pawlowski et al., 2019), mis viitab, et keskkonna olemasolu ei taga kõigi õpilaste kaasatust ega ühtlast aktiivset taset.

Käesolevas uuringus ei ilmnunud poiste ja tüdrukute vahel statistiliselt olulisi erinevusi koolihoovi võimaluste hinnangutes, mis erineb mitmetest varasematest uuringutest, kus poisid on olnud kehaliselt aktiivsemad kui tüdrukud (Pawlowski et al., 2014; 2019; Lemberg et al., 2023). See vastuolu viitab, et hinnangud ei pruugi peegeldada tegelikke käitumismustreid ega vajadusi. Küll aga ilmned erinevused õpilaste ettepanekutes, kus tüdrukud rõhutasid enam mängulisi tegevusi ja ronimisvõimalusi, samas kui poisid tõid esile väikevahendite vajaduse. See osutab, et kuigi üldised hinnangud võivad olla sarnased, ei pruugi tegelikud eelistused ja käitumismustrid kattuda. Ka Pawlowski et al. (2019) ja Rutkauskaite et al. (2021) tõid välja, et tüdrukud eelistavad mitmekesisemaid ja vähem konkurentsipõhiseid tegevusi, samas kui poisid kalduvad struktureeritumate spordialade poole. Samas on Schaerz et al. (2023) leidnud, et soolised erinevused võivad väheneda keskkondades, kus pakutakse mitmekesisid ja mitte-konkurentsipõhiseid tegevusi, mis võib osaliselt selgitada ka käesoleva uuringu tulemusi. Seega võib magistritöö tulemuste põhjal oletada, et õpilaste hinnangud koolihoovi võimalustele ei peegelda otseselt nende tegelikku käitumist või osalust, vaid pigem üldist rahulolu keskkonnaga.

Suuremad erinevused ilmned klasside lõikes, kus nooremad õpilased (3. klass) hindasid koolihoovi võimalusi oluliselt kõrgemalt kui vanemad õpilased. See tulemus on kooskõlas ka Sánchez & Gallego (2021) uuringu tulemustega, mille kohaselt väheneb laste kehaline aktiivsus vanuse kasvades.

Lisaks on Jansson et al., (2019) järeldanud, et vanuse suurenedes muutuvad ka õpilaste eelistused ja ootused keskkonna suhtes. Seega ei pruugi olla tegemist ainult aktiivsuse vähenemisega, vaid ka sotsiaalsete normide ja motivatsiooni muutustega (Emm-Collison et al., 2022). Vanemad õpilased võivad hinnata keskkonda kriitilisemalt, kuna nende vajadused on diferentseeritumad. Pawlowski et al. (2019) toovad välja, et vanemad õpilased väärtustavad enam autonoomiat ja paindlikkust, mida traditsioonilised koolihoovid ei pruugi piisavalt pakkuda. Sellest lähtuvalt võib oletada, et koolihoovid on sageli disainitud eelkõige nooremate õpilaste vajadusi silmas pidades, mis võib omakorda seostuda vanemate õpilaste madalama aktiivsuse ja kriitilisemate hinnangutega.

Antud uuringu tulemused näitasid statistiliselt olulisi erinevusi koolihoovi võimaluste hinnangutes kooli asukoha lõikes. Maakoolide õpilased hindasid kõrgemalt roheluse olemasolu ja väikevahendite kättesaadavust samas kui linnakoolide õpilased hindasid kõrgemalt pallimänguväljakute olemasolu. See viitab, et maakoolide keskkond võib pakkuda rohkem looduslähedasi võimalusi, samas kui linnakoolid on keskendunud rohkem struktureeritud spordialadele. Sarnaseid tulemusi on täheldatud ka varasemates uuringutes. Dymant et al. (2009) leidsid, et looduslähedasemad koolihoovid pakuvad võimalusi mitmekesisteks tegevusteks, samas kui traditsioonilised koolihoovid keskenduvad sageli spordiväljakutele. Linnakeskkond võib seevastu pakkuda paremat ligipääsu organiseeritud tegevustele ja infrastruktuurile, mis võib soodustada teistsuguseid aktiivsuse vorme (Loebach et al., 2021). Seega võib järeldada, et terviklik koolihoov peaks erinevate aktiivsuse vormide toetamiseks ühendama nii tehiskolde kui ka looduslähedasi elemente, et vastata võimalikult paljude õpilaste vajadustele.

Avatud vastuste analüüs näitas, et kuigi ligikaudu veerand nii tüdrukutest kui ka poistest olid olemasolevate koolihoovi võimalustega rahul, peegeldavad esile toodud arendusvajadused siiski keskkonna teatud piiranguid. Samas tõid õpilased esile mitmeid arendusvajadusi: tüdrukud rõhutasid enam mängulisi ja mitmekesisemaid tegevusvõimalusi (nt mänguväljakud ja ronimisvõimalused), samas kui poiste vastustest kerkis esile väikevahendite kättesaadavuse ja spordiväljakute olulisus. See osutab, et kuigi üldine rahulolu võib olla sarnane, erinevad õpilaste ootused keskkonna funktsionaalsusele ning kasutusviisidele. Klasside lõikes tõid 3. klassi õpilased enim esile ronimisvõimaluste lisamise vajadust, 4. ja 5. klassi õpilased väikevahendite kättesaadavust ning 6. klassi õpilased vajadust ruumi ja mitmekesisemate tegevuste järele. See viitab, et vanuse kasvades muutuvad õpilaste vajadused ja ootused keskkonna suhtes. Tulemus on kooskõlas varasemate uuringutega, mille kohaselt on õpilaste kaasamine keskkonna kujundamisse oluline sekkumiste tõhususe seisukohalt (Christiansen et al., 2017), kuna autonoomia ja osalus suurendavad motivatsiooni ning aktiivset osalemist (Roosiväli 2024). Käesoleva uuringu tulemused kinnitavad, et õpilased suudavad oma vajadusi selgelt sõnastada ning et pelgalt

spordiväljakutest ei piisa, vaid vaja on ka alternatiivseid tegevusvõimalusi. Raney et al. (2023) järgi võib liigne rõhk pallimängudel piirata osa õpilaste, eriti tüdrukute, aktiivsust ning Tartu Ülikooli liikumislabori (2022) raport rõhutab, et koolihoovid peaksid pakkuma erinevaid tegevusvõimalusi, mis toetavad nii liikumist kui ka sotsiaalset suhtlust. Samas tuleb arvestada, et õpilaste ettepanekud ei pruugi alati viia suurema kehalise aktiivsuseni, kuna eelistused võivad olla seotud ka passiivsemate tegevustega nagu istumiskohad või suhtlemisele suunatud alad, mis ei pruugi otseselt toetada liikumist (Emm-Collison et al., 2022). Seega võib öelda, et koolihoovi rahulolu ei määra üksnes seal olevate võimaluste hulk, vaid nende vastavus õpilaste vajadustele ning võimalus neid paindlikult ja iseseisvalt kasutada.

5.1. Uuringu praktiline väärtus

Käesoleva magistritöö praktiline väärtus seisneb selles, et see annab õpilaste hinnangutel ja ettepanekutel põhineva sisendi koolihoovide arendamiseks. Tulemused viitavad vajadusele mitmekesistada koolihoovi tegevusvõimalusi ning parandada vahendite kättesaadavust, arvestades sealjuures õpilaste vanuselisi ja soolisi eelistusi. Samuti rõhutavad tulemused õpilaste kaasamise olulisust koolihoovi arendamisprotsessi. Uuring toob esile, et positiivsed hinnangud olemasolevatele võimalustele ei pruugi tähendada piisavalt kehalist aktiivsust, mistõttu on oluline pöörata tähelepanu ka vähemaktiivsete õpilaste kaasamisele. Töö tulemusi saavad rakendada koolid, koolipidajad ja koolikeskkonna arendamisega seotud spetsialistid.

5.2. Uuringu tugevused ja piirangud

Käesoleva uuringu tugevuseks on suhteliselt suur ($n=792$) ja mitmekesine valim, mis hõlmab nii linna- kui ka maakoole ning erinevaid vanuserühmi (3.–6. klass). See võimaldab võrrelda erinevaid õpilasgruppe ning annab mitmekülgse ülevaate koolihoovi kasutamise seotud hinnangutest. Tugevuseks on ka kvantitatiivse ja kvalitatiivse lähenemise kombineerimine, mis võimaldas lisaks üldistele hinnangutele analüüsida ka õpilaste ettepanekuid.

Uuringu piiranguna võib välja tuua, et andmed põhinevad õpilaste enesehinnangutel, mis ei pruugi täielikult kajastada nende tegelikku käitumist. Likert'i skaala kasutamine võimaldas koguda võrreldavaid andmeid suurelt valimilt, kuid võib mõningal määral vähendada vastuste nüansirikkust. Avatud vastuste puhul tuleb arvestada, et õpilased võisid nimetada mitu tegevust, mistõttu ei ole vastused omavahel sõltumatud ning tulemusi tõlgendatakse eelkõige kirjeldavatena.

Tulevased uuringud võiksid kombineerida küsimustikke objektiivsete mõõtmistega. Samuti võiks edaspidi uurida kuidas erinevad koolihoovi võimalused mõjutavad erinevate õpilasrühmade aktiivsust ning millised sekkumised on kõige tõhusamad kehalise aktiivsuse suurendamisel.

6. JÄRELDUSED

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli anda ülevaade Eesti I ja II kooliastme õpilaste hinnangutest koolihoovi aktiivsete tegevusvõimaluste kohta. Eesmärgist lähtuvalt püstitati kolm uurimisülesannet, mille põhjal tehti järgnevad järeldused:

1. Õpilaste hinnangud koolihoovi võimalustele olid üldiselt positiivsed, kuid peamise kitsaskohana ilmnis väikevahendite piiratud kättesaadavus.
2. Koolihoovi erinevate võimaluste hinnangutes sugude vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnunud. Klasside lõikes hindasid nooremad õpilased koolihoovi võimalusi kõrgemalt kui vanemad, viidates mitmekesisematele vajadustele. Kooli asukoha põhjal ilmnis, et maakoolid pakuvad rohkem looduslähedasi võimalusi, samas kui linnakoolid on enam suunatud struktureeritud spordialadele.
3. Õpilased tõid kõige sagedamini esile vajadust mitmekesisemate tegevusvõimaluste järele, peamiselt mänguväljaku ja ronimisvõimaluste lisamise ning väikevahendite parema kättesaadavuse.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B. et al. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: Children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(19), 1177–1178.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
2. Christiansen, L. B., Toftager, M., Pawlowski, C. S., Andersen, H. B., Ersbøll, A. K. et al. (2017). Schoolyard upgrade in a randomized controlled study design—How are school interventions associated with adolescents’ perception of opportunities and recess physical activity. *Health Education Research*, cyw058. <https://doi.org/10.1093/her/cyw058>
3. Dymont, J. E., & Bell, A. C. (2007). Active by Design: Promoting Physical Activity through School Ground Greening. *Children’s Geographies*, *5*(4), 463–477.
<https://doi.org/10.1080/14733280701631965>
4. Dymont, J. E., Bell, A. C., & Lucas, A. J. (2009). The relationship between school ground design and intensity of physical activity. *Children’s Geographies*, *7*(3), 261–276.
<https://doi.org/10.1080/14733280903024423>
5. Emm-Collison, L., Cross, R., Garcia Gonzalez, M., Watson, D., Foster, C. et al. (2022). Children’s Voices in Physical Activity Research: A Qualitative Review and Synthesis of UK Children’s Perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 3993. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073993>
6. Fink, D. B., & Ramstetter, C. L. (2018). “Even If They’re Being Bad, Maybe They Need a Chance to Run Around”: What Children Think About Recess. *Journal of School Health*, *88*(12), 928–935. <https://doi.org/10.1111/josh.12704>
7. Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E., Bienenstock, A. et al. (2015). What Is the Relationship between Outdoor Time and Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical

- Fitness in Children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
8. Grunseit, A. C., O'Hara, B. J., Drayton, B., Learnihan, V., Hardy, L. L. et al. (2020). Ecological study of playground space and physical activity among primary school children. *BMJ Open*, 10(6), e034586. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-034586>
 9. Haapala, E. (2012). Physical Activity, Academic Performance and Cognition in Children and Adolescents. A Systematic Review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 4(1). <https://doi.org/10.2478/v10131-012-0007-y>
 10. Haridus- ja Teadusministeerium. (2021). Haridusvaldkonna arengukava 2021–2035. https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-09/eesti_haridusvaldkonna_arengukava_2035_seisuga_2020.03.27.pdf
 11. Huberty, J. L., Beets, M. W., Beighle, A., & Welk, G. (2011). Environmental Modifications to Increase Physical Activity During Recess: Preliminary Findings from Ready for Recess. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(s2), S249–S256. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.s2.s249>
 12. Jansson, M., Vogel, N., Fors, H., & Randrup, T. B. (2019). The governance of landscape management: New approaches to urban open space development. *Landscape Research*, 44(8), 952–965. <https://doi.org/10.1080/01426397.2018.1536199>
 13. Kasalı, A., & Doğan, F. (2010). Fifth-, sixth-, and seventh- grade students' use of non-classroom spaces during recess: The case of three private schools in Izmir, Turkey. *Journal of Environmental Psychology*, 30(4), 518–532. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.03.008>
 14. 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. 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>

15. Lemberg, G. M., Riso, E.-M., Fjørtoft, I., Kjønneksen, L., Kull, M. et al. (2023). School Children's Physical Activity and Preferred Activities during Outdoor Recess in Estonia: Using Accelerometers, Recess Observation, and Schoolyard Mapping. *Children*, 10(4), 702. <https://doi.org/10.3390/children10040702>
16. Loebach, J., Sanches, M., Jaffe, J., & Elton-Marshall, T. (2021). Paving the Way for Outdoor Play: Examining Socio-Environmental Barriers to Community-Based Outdoor Play. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3617. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073617>
17. Mart, M., Little, H., Bilton, H., & Kadury-Slezak, M. (2023). Children's experiences outdoors: Education and community contexts. *Journal of Childhood, Education & Society*, 4(3), 230–233. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202343339>
18. Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, 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>
19. Mäestu, E., Kull, M., Jarek, M., Pihu, M., Kais, K. et al. (2023). Results from Estonia's 2022 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Research Gaps and Five Key Messages and Actions to Follow. *Children*, 10, 1369. <https://doi.org/10.3390/children10081369>
20. Parrish, A.-M., Yeatman, H., Iverson, D., & Russell, K. (2012). Using interviews and peer pairs to better understand how school environments affect young children's playground physical activity levels: A qualitative study. *Health Education Research*, 27(2), 269–280. <https://doi.org/10.1093/her/cyr049>

21. 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*(1), 639. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-639>
22. Pawlowski, C. S., Veitch, J., Andersen, H. B., & Ridgers, N. D. (2019). Designing Activating Schoolyards: Seen from the Girls' Viewpoint. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(19), 3508. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193508>
23. Sánchez, P. S., & Gallego, I. D. (2021). Evidence-Based Overview of Accelerometer-Measured Physical Activity during School Recess: An Updated Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 578. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020578>
24. Quirk, H., Blake, H., Dee, B., & Glazebrook, C. (2014). “You can’t just jump on a bike and go”: A qualitative study exploring parents’ perceptions of physical activity in children with type 1 diabetes. *BMC Pediatrics, 14*(1), 313. <https://doi.org/10.1186/s12887-014-0313-4>
25. Raney, M. A., Daniel, E., & Jack, N. (2023). Impact of urban schoolyard play zone diversity and nature-based design features on unstructured recess play behaviors. *Landscape and Urban Planning, 230*, 104632. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2022.104632>
26. Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A.-M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical Activity During School Recess: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine, 43*(3), 320–328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>
27. Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2006). Physical Activity Levels of Children during School Playtime: *Sports Medicine, 36*(4), 359–371. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636040-00005>

28. Roosiväli, I. (2024). Õpilaste motivatsioon ja kehaline aktiivsus koolihoovis õuevahetundides [Magistritöö]. Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/b04ee0d0-8ef7-433e-8981-684533b23d78/content>
29. Rutkauskaite, R., Gisladdottir, T., Pihu, M., Kjonniksen, L., Lounassalo, I. et al. (2021). Schoolyard Affordances for Physical Activity: A Pilot Study in 6 Nordic–Baltic Countries. *Sustainability*, 13(21), 11640. <https://doi.org/10.3390/su132111640>
30. Schaerz, S., Boyes, M., & Mohamed, A. (2023). The Effect of Extended Reality Exercise on Physical Activity and Physical Performance in Children and Youth: A Scoping Review. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1), jege.2023-0016. <https://doi.org/10.1123/jege.2023-0016>
31. Tartu Ülikooli liikumislabor. (2022). Liikumine, õppimine ja heaolu. Ülevaade teadusuuringutest ja parimatest praktikatest koolides. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium. https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2022/11/Liikumine_6ppimine_headolu_A4_veeb_highres.pdf
32. WHO (World Health Organization). (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (1st ed). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
33. World Medical Association. (2013). Declaration of Helsinki. <https://www.wma.net/what-we-do/medical-ethics/declaration-of-helsinki/>

LISAD

Lisa 1 Väljavõtte uuringus kasutatud küsimustikust

12. Kuivõrd oled nõus järgnevate väidetega koolihoovis olevate erinevate alade kohta, mida Sa saad õuevahetunni ajal kasutada? Märki igas reas kõige sobivam vastus.

	Täiesti nõus	Pigem nõus	Nii ja naa	Pigem ei ole nõus	Pole üldse nõus
Koolihoovis on palju erinevaid võimalusi liikumiseks.	1	2	3	4	5
Koolihoovis olevad alad on lõbusad ja veidi proovile-panevad.	1	2	3	4	5
Koolihoovis on olemas väljakud pallimängudeks.	1	2	3	4	5
Koolihoovis on piisavalt ruumi.	1	2	3	4	5
Koolihoovis on mitmeid erinevaid kohti, kus lihtsalt sõpradega olla.	1	2	3	4	5
Koolihoovis on piisavalt rohelist (muru, põõsad, puud jms).	1	2	3	4	5
Koolihoovis on hea ligipääs erinevatele vahenditele (pallid jms).	1	2	3	4	5

13. Mis võiks Sinu arvates olla Sinu koolis teisiti, et koolihoovis oleks rohkem erinevaid võimalusi aktiivseteks tegevusteks? (nt. mängimiseks, liikumiseks)?

.....
.....

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maily Laager,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õpilaste hinnangud koolihoovi võimaluste kasutamise kohta õuevahetunnis“, mille juhendaja(d) on Evelin Mäestu ja Getter Marie Lemberg, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Maily Laager

18.05.2026