

TARTU ÜLIKOOL  
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

**Geili Vesinurm**

**Abiturientide arvamused kehaliste võimete mõõtmisest  
liikumisõpetuses**

**Graduating Students' Opinions about Physical Fitness Testing in Physical Education**

**Magistritöö**

Kehalise kasvatuse ja spordi õppekava

Juhendaja: M.Pihu

Kehalise kasvatuse didaktika lektor, PhD

Tartu, 2026

# SISUKORD

LÜHIÜLEVAADE.....	3
ABSTRACT.....	4
1.KIRJANDUSE ÜLEVAADE.....	5
2. EESMÄRK JA ÜLESANDED .....	10
3. METOODIKA .....	11
3.1 Uuringu korraldus .....	11
3.2 Valim.....	11
3.3 Fookusgrupi intervjuu.....	12
3.4 Intervjuude andmed ja analüüs .....	13
4. TULEMUSED .....	15
4.1 Kehaliste võimete mõõtmisega seotud negatiivsed ja positiivsed tegurid.....	15
4.2 Kehaliste võimete mõõtmise arusaam õpilastel.....	16
4.3 Kehaliste võimete testide mõju motivatsioonile .....	20
4.4 Kehaliste testide võimete mõõtmise kogemused .....	22
4.4 Õpilaste poolsed täiendused.....	24
5. ARUTELU .....	25
6. JÄRELDUSED .....	28
KASUTATUD KIRJANDUS.....	29
LISAD.....	34
Lisa 1. Fookusgrupi intervjuu kava .....	34
Lisa 2. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm.....	37
AUTORI LIHTLITSENTS TÖÖ AVALDAMISEKS .....	39

# LÜHIÜLEVAADE

## **Abiturientide arvamused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuses**

**Eesmärk:** Magistritöö eesmärgiks oli selgitada õpilaste arvamused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuse tundides.

**Metoodika:** Töö oli kvalitatiivne uuring. Uuringus osales 36 abiturienti, kellest 17 olid noormehed ja 19 tütarlapsed. Andmete kogumiseks viidi läbi kuus fookusgrupi intervjuud. Peale intervjuude läbiviimist need transkribeeriti ning kodeeriti.

**Tulemused:** Õpilaste arusaamad kehaliste võimete mõõtmise eesmärgist on mitmekesised ning keskenduvad eelkõige enesehindamisele ja arengu jälgimisele. Samuti nähti mõõtmistes laiemat eesmärki, näiteks ülevaate saamist noorte üldisest tervislikust seisundist ja selle muutustest ajas. Käedünamomeetria test ülakeha jõu mõõtmiseks oli õpilaste meelest kõige meeldivam, kuid 20 m süstikjooks aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks kõige ebameeldivam. Samuti öeldi, et kui õpetajad selgitavad testide läbiviimist, näitavad ette tehnikat ja kasutavad elulisi näiteid, siis need toetavad arusaamist ja mõistmist paremini. Õpilaste arvamused kehaliste võimete mõõtmise olulisuse kohta olid erinevad ja peegeldasid nii positiivseid kui ka negatiivseid arvamusi. Negatiivsed arvamused olid seotud hindamisega, mida peeti ebaõiglaseks ja stressi tekitavaks. Testide eel kogevad õpilased erinevaid emotsioone, millest populaarseim oli ärevus. Õpilaste hinnangul peaksid kehaliste võimete mõõtmised kuuluma koolide liikumisõpetuse ainekavadesse ning neid peaks sooritama kaks korda õppeaastas.

**Kokkuvõte:** Käesoleva magistritöö tulemused näitavad, et abiturientide suhtumine kehaliste võimete mõõtmisele on üldiselt positiivsed. Õpilastele meeldib jälgida enda arengut ajas ning võrrelda tulemusi varasemate sooritustega. Motivatsiooni mõjutab suurel määral õpetaja roll, juhendamine ja positiivne tagasiside aitavad vähendada stressi ja pinget. Õpilaste jaoks on oluline, kuidas teste läbi viiakse ja korraldatakse.

**Märksõnad:** Kehaline võimekus, liikumisõpetus, õpilased, mõõtmine, FitBack

## **ABSTRACT**

### **Graduating Students' Opinions about Physical Fitness Testing in Physical Education.**

**Aim:** The aim of this master's thesis was to explore students' opinions on physical fitness testing in physical education classes.

**Methods:** This study was qualitative in nature. A total of 36 upper secondary school students participated in the study, 17 of them were males and 19 females. Data was collected through six focus group interviews. After conducting the interviews, the recordings were transcribed and coded.

**Results:** Students' perceptions of the purpose of physical fitness testing were diverse and mainly related to self-assessment and monitoring personal development. Students also viewed testing as a way to gain an overview of young people's general health status and its changes over time. The handgrip strength test was considered the most enjoyable, whereas the 20 m shuttle run was perceived as the least enjoyable. Students reported that teachers' explanations, technique demonstrations, and real-life examples supported better understanding of the tests. Opinions regarding the importance of physical fitness testing reflected both positive and negative perspectives. Negative views were mainly related to grading, which was perceived as unfair and stress-inducing. Anxiety was the most experienced emotion before testing. According to the students, physical fitness testing should be included in the physical education curriculum and conducted twice during the academic year.

**Conclusions:** The results of this master's thesis indicate that upper secondary school students generally hold positive attitudes towards physical fitness testing. Students value the opportunity to monitor their development over time and compare their results with previous performances. Motivation is strongly influenced by the teacher's role, as guidance and positive feedback help reduce stress and tension. For students, the way in which the tests are conducted and organized is of significant importance.

**Keywords:** Physical fitness, physical education, students, testing, FitBack.

# 1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

## 1.1 Kehalised võimed

Kehaline võimekus näitab erinevate organsüsteemide võimet tõhusalt koos töötada, selleks et inimene oleks terve ning suudaks hakkama saada erinevate igapäevatoimetustega (Ortega et al., 2023). Uuringute tulemused on näidanud, et kehaline võimekus on väga tugev tervisega seotud näitaja (Ortega et al., 2008; Ruiz et al., 2009; Smith et al., 2014), samas on üldine laste ja noorte kehaline võimekus langustrendis nii kogu maailmas kui ka Eestis, mille peamiseks põhjusteks peetakse üldise kehalise aktiivsuse langust ning ülekaalu ja rasvumise suurenemist (Santtila et al., 2018; Tomkinson et al., 2019).

Mitmed ülevaateartiklid on näidanud, et tervisega on seotud tugevalt eelkõige kardiorespiratoorne võimekus (südame-veresoonkonna ja hingamissüsteemi võime varustada keha hapnikuga kehalise aktiivsuse käigus) ja lihasjõud ning -vastupidavus, mis mõjutavad mitmeid kehalise-, emotsionaalse-, vaimse- ning sotsiaalse tervise näitajaid (García -Hermoso et al., 2019, 2020; Janssen et al., 2010; Lang et al., 2018; Ortega et al., 2008; Smith et al., 2014) ning üldist tervisega seotud elukvaliteeti. Varasemate uuringute põhjal on leitud, et kõrgem kehaline võimekus lapseeas on seotud paremate tervisenäitajatega nii nooruki (Ortega et al., 2008; Ruiz et al., 2009) kui ka täiskasvanueas (Mintjens et al., 2018). Lapse ja noorukieas kujunenud madal kehaline võimekus võib püsida ka hilisemas eas ja olla seotud suurema krooniliste haiguste riskiga täiskasvanueas.

Selleks, et tuvastada riskigrupis olevaid lapsi ja noori, on üheks oluliseks ennetavaks meetmeks kehaliste võimete hindamine juba varasest lapseeas alates. See omakorda annab võimaluse ennetusmeetmete ning sekkumiste väljatöötamiseks ning rakendamiseks. Kui juba lapse ja noorukieas aidata kindlustada piisav kehaliste võimete tase, siis annab see hiljem olulise ühiskondlikku kasu, kasvõi näiteks tervishoiukulude kokkuhoidmine, kuna pikeneb tervelt elatud aastate hulk (Bachmann et al., 2015).

Euroopa Liidu Ülemkogu võttis 30. novembril 2021 a. vastu uued järeldused elukestva kehalise aktiivsuse kohta, kus on väga selgelt rõhutatud kehaliste võimete mõõtmise olulisust (Council of the European Union, 2021). Eesti õpilaste kasvu seire 2021 raportist selgub, et iga kuues õpilane on ülekaaluline ning iga kümnes rasvunud, kusjuures võrreldes neljanda klassi tulemusi, on kolme aastaga kasvanud nii ülekaaluliste (17%-lt 21%-le) kui ka rasvunud laste

osakaal (10%-lt 12%-le) (Glušková et al., 2021). Rahvastiku tervise arengukava kohaselt on eesmärkideks Eesti inimeste keskmise oodatava eluea pikendamine ning tervena elatud aastate arv. Teadusuuringutest on teada, et head kehalised võimed lapse ja noorukieas on eelduseks ka headele kehalistele võimetele täiskasvanueas ning see omakorda on seotud inimese tervise ja elukvaliteediga kogu eluea jooksul (Ortega et al., 2008). Lisaks on teaduslikult näidatud erinevate kehaliste võimete otsene seos tervisega lapse ja noorukieas (Ortega et al., 2023).

## **1.2. Kehaliste võimete mõõtmine liikumisõpetuses**

Kehaliste võimete mõõtmine on osa liikumisõpetuse ainekavast (Gümnaasiumi riiklik õppekava, 2023; Huhtiniemi et al., 2021), mille eesmärk on arendada õpilaste kehalisi võimeid ja saada nende kohta tagasisidet. Keskendutakse näiteks vastupidavuse, jõu, painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu ja koordinatsiooni arendamisele, arvestades õppijate ealisi ja individuaalseid eripärasid. Mitmekülgsed harjutused ja mängulised tegevused võimaldavad kehalisi võimeid arendada, mõõta ning analüüsida, aidates õppijatel mõista seoseid kehalise võimekuse, liikumise ja tervise vahel (Liikuma Kutsuv Kool, 2023; Ortega et al., 2023). Kehalise võimekuse mõõtmine võimaldab saada objektiivset teavet õpilaste kehaliste võimete taseme kohta ning aitab jälgida nende arengut aja jooksul (Ortega et al., 2023).

Euroopas toimivad mitmed koolipõhised kehalise võimekuse monitoorimissüsteemid. Need süsteemid toimivad liikumisõpetuse tundide raames ning on näiteks Soomes, Ungaris ja Serbias kohustuslikud ning Prantsusmaal, Galicias, Leedus, Portugalis ja Sloveenias pigem soovituslikud. Süsteemid hõlmavad laia vanusevahemikku ning võimaldavad regulaarset ja pikaajalist jälgimist, kaasates igal aastal väga suure hulga lapsi ja noorukeid (Joensuu et al., 2024). Soomes ja Sloveenias on kehalise võimekuse andmed seotud ka riiklike terviseandmebaasidega. On leitud, et kõige praktilisem viis laste ja noorukite testimiseks on kooli keskkonnas liikumisõpetuse tundide ajal (Ortega et al., 2025). Kuigi erinevates riikides hinnatakse sarnaseid kehalise võimekuse komponente, kasutatakse selleks erinevaid teste (Joensuu et al., 2024).

Eurofit kehaliste võimete mõõtmise testikompleks on Euroopa tasandil olnud kooli tingimustes laialdaselt kasutatav. Kuigi viimastel aastatel on selle täielikku kasutamist hakatud vähendama. Uuringute põhjal on selgunud, et flamingo tasakaalu ja rippes kangi test võivad kehalise võimekuse testimisel omada mitmeid piiranguid. Flamingo testi puhul õpilased ebaõnnestuvad enamus katsetel. Rippes kangi testil on märkimisväärselt paljud õpilased saanud

testi tulemuseks nulli ehk ei ole suutnud testi sooritada kuigi ülejäänud kehaliste võimete näitajad on head (Dobosz et al., 2015). Eurofit teste on varasemalt kasutatud, kuna need nõuavad minimaalset varustust ja võimaldavad läbi viia massilisi mõõtmisi. Eurofiti alla kuuluvad näiteks flamingo tasakaalutest, istest ettepainutus, paigalt kaugushüpe, käe haardejõud test, istesse tõusud, 20m süstikjooks, kõverdatud kätega ripe, käte liigutuskiiruse test ja 10m x 5 süstikjooks (Council of Europe, 1993; Grgic, 2022; Tomkinson et al., 2018; Yol & Sunay, 2023). Suurem fookus on tänapäeval Euroopas FitBack testidel (FitBack, 2026).

Viimasel kahekümnel aastal on koolides laialdaselt kasutusel olnud ALPHA-fit (*Assessing the Levels of Physical Activity and Fitness*) testid, mille eesmärk on pakkuda standardiseeritud ja teaduspõhist vahendit laste ja noorukite tervisega seotud kehalise võimekuse hindamiseks (Ruiz et al., 2011). Testid hõlmavad peamisi tervisega seotud komponente nagu aeroobne vastupidavus, lihasjõud, kiirus ning keha koostis. Testide valikul on lähtutud nende valiidsusest, reliaablusest ja ohutusest, mis võimaldab usaldusväärset hinnata nii individuaalseid terviseriske kui ka võrrelda tulemusi rahvastikupõhiselt Euroopa tasandil (Ortega et al., 2023). ALPHA-fit testid keskenduvad eelkõige kardiorespiratoorse vastupidavuse ja lihasjõu hindamisele ning hõlmavad 20 meetri süstikjooksu, käe haardejõu testi ning paigalt kaugushüppe testi. Keha koostise hindamiseks kasutatakse kehamassiindeksit ja vööümbermõõtu, mis võimaldavad hinnata rasvumisega seotud terviseriske. ALPHA-fit kuulub Euroopas enim kasutatavate testikomplektide hulka ning on kasutusel enam kui viieteistkümnes rahvusvahelises hindamissüsteemis. Tulemuste tõlgendamisel kasutatakse soo- ja vanusespetsiifilisi normväärtusi, mis võimaldavad hinnata individuaalset kehalise võimekuse taset ning jälgida populatsiooni tervisenäitajaid. Kuigi normandmeid on välja töötatud mitmes Euroopa riigis, püsib vajadus ühtlustatud ja üle-euroopaliste võrdlusväärtuste järele, et tagada tulemuste parem võrreldavus ja tõlgendatavus (ALPHA, 2009; Kolimechkov et al., 2019; Marques et al., 2021; Ruiz et al., 2011).

Viimastel aastatel on Euroopas arendatud FitBack platvormi (FitBack, 2026), kuhu kuulub ligikaudu 30 partnerorganisatsiooni enam kui 20 riigist. Koostöövõrgustik toetab laste ja noorte kehalise võimekuse monitoorimise süsteemide arendamist ning andmete võrdlemist rahvusvahelisel tasandil. Veebipõhine platvorm võimaldab koguda, analüüsida ja tõlgendada kehalise võimekuse andmeid ning anda õpilastele tagasisidet lähtuvalt tervisetsoonides. Platvorm põhineb ALPHA-fit testidel ning võimaldab võrrelda individuaalseid tulemusi nii varasemate mõõtmiste kui ka eakaaslaste näitajatega riiklikul ja Euroopa tasandil. Need testid on lihtsad,

usaldusväärsed ja sobivad hästi koolikeskkonnas läbiviimiseks. Lisaks aitab tuvastada võimalikke terviseriske ning hinnata kehalise võimekuse seoseid rahvastiku tervisetrendidega. Üheks peamiseks eesmärgiks on ühtlustada kehalise võimekuse hindamise ja tõlgendamise põhimõtteid Euroopas, pakkudes standardiseeritud referentsväärtusi ning toetades teaduspõhiste otsuste tegemist (Joensuu et al., 2024; Ortega et al., 2023; Sorić et al., 2025).

### **1.3 Õpilaste arvamused ja kogemused kehaliste võimete mõõtmise suhtes**

Kehaliste võimete mõõtmise juures on oluline mõista õpilaste arvamusi, kuna need võivad peegeldada õpilaste õpitulemusi. Varasemad uuringud on näidanud, et liikumisõpetuse tundides läbiviidavad kehaliste võimete mõõtmised mõjutavad õpilaste emotsioone ja mängivad olulist rolli õpilaste kogemustes (Huhtiniemi et al., 2021). Kehaliste võimete mõõtmise mõju ei ole õpilastel ühesugune. On õpilasi kellele meeldib oma võimeid ja arengut jälgida, kuid on ka neid, kes võivad kogeda ärevust, madalat enesehinnangut ja hirmu ebaõnnestumise ees. Sellest tulenevalt on oluline vähendada konkurentsipõhist lähenemist ning keskenduda iga õpilase individuaalsele arengule ja sooritustele. Muret tekitab asjaolu, et negatiivsed kogemused mõõtmisel võivad viia sporditegevusest loobumiseni või kujundada eluaegse negatiivse hoiaku liikumise suhtes (Evangelou et al., 2022; Huhtiniemi et al., 2021).

Kehaliste võimete mõõtmise mõju õpilastel sõltub suurel määral sellest, kuidas ja mis eesmärgil testimist tehakse. Uuringud näitavad, et kui testimine on seotud ainekava eesmärkidega ning õpilastele on selgitatud mõõtmiste tähendust ja olulisust, toetab see kehalist aktiivsust ja positiivsete hoiakute kujunemist (Mercier et al., 2014). Testimine on rohkem õpilastele vastuvõetavam, kui see ei toimu eraldiseisva sündmusena, vaid on osa terviklikust õppeprotsessist. Samas on leitud, et õpilaste hoiakud on sageli pigem neutraalsed ning võivad vanuse kasvades, eriti tüdrukute seas, muutuda negatiivsemaks (Digelidis et al., 2022; Mercier et al., 2014). On tõestatud, et mõjud õpilaste kogemustele on nii positiivsed kui ka negatiivsed. Negatiivsed kogemused mõjutavad õpilaste motivatsiooni kehalise aktiivsuse osas, mis omakorda kandub edasi kehaliste võimete testide ja mõõtmise suhtes. Ebaõnnestumine kaaslase ees tekitab pinget, ebamugavust ja alaväärsustunnet. Nõrgad testi tulemused vähendavad õpilaste sisemist motivatsiooni, sellised kogemused ei aita kaasa positiivsete tunnete kujunemisele elukestva kehalise aktiivsuse ja tervise suhtes (Simonton et al., 2019; Marttinen et al., 2024).

Õpilaste seas on ka ükskõikseid või koguni vastumeelseid arvamusi kehaliste võimete mõõtmise kohta. Näiteks tunnevad õpilased end ebakindlamalt, kui hindamisele on kaasatud suur hulk kaasõpilasi. See ei taga piisavat privaatsust nendele, kes tunnevad sooritusel end ebakindlalt ning sageli tuuakse õpilaste tulemused ja tundlikud teemad välja kogu klassi ees, mis tekitab paljudes piinlikkust ja ebamugavust (Simonton et al., 2019).

Kui õpilased tunnevad end õpetajaga turvaliselt ja toetatuna, kujunevad neil positiivsemad hoiakud õppimise ja kehalise tegevuse suhtes. Määravaks tähtsuseks on õpetaja suhtumine nii õpilastesse kui ka õppetöösse. Toetav ja positiivne õhkkond loob keskkonna, kus õpilased tunnevad end väärtustatuna ja nende motivatsiooni tase tõuseb (Simonton et al., 2019; Rehepapp, 2019). Sellises keskkonnas võib ka kehaliste võimete testimine toimida motivatsioonivahendina. Kui õpilased mõistavad testide eesmärki ja saavad oma arengut ise ajas jälgida, suureneb nende motivatsioon pingutada ja eelnevate aastate tulemusi parandada (Fredrick, 2019).

Alates algkoolist kuni täiskasvanueani esineb suundumus, mille kohaselt õpilaste positiivsed hoiakud liikumisõpetuse suhtes vähenevad ning negatiivsed hoiakud suurenevad. Vanuse kasvades langeb ka õpilaste motivatsioon ning kehalise aktiivsusega seotud väärtushinnangud. See väljendub edasi ka kehaliste võimete mõõtmise ja testide suhtes. See suundumus on eriti väljendunud tüdrukute puhul, kellel väheneb nii positiivne suhtumine kui ka tajutud kompetentsus kiiremini võrreldes poistega. Lisaks ilmnevad soolised erinevused, mille kohaselt poisid kalduvad hindama oma kehalisi võimeid kõrgemalt ning väljendavad suuremat huvi kehalise tegevuse vastu kui tüdrukud.

Seetõttu on õpilaste arvamuste ja tunnete mõistmine äärmiselt oluline osa, sest see võimaldab kujundada tõhusamat õppeprotsessi ja kohandada ainekava vastavalt õpilaste vajadustele (Digelidis et al., 2022). Eestis on varasemalt uuritud õpetajate vaateid kehaliste võimete mõõtmisele (Sepp, 2025), kuid gümnaasiumiõpilaste seas ei ole sel teemal uuringuid läbi viidud.

## 2. EESMÄRK JA ÜLESANDED

Magistritöö eesmärk oli selgitada abiturientide arvamused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuse tundides.

Eesmärgist lähtuvalt on magistritöös püstitatud järgnevad ülesanded:

1. Selgitada kehaliste võimete mõõtmisega seotud positiivsed ja negatiivsed tegurid õpilaste hinnangul.
2. Selgitada õpilaste FitBack kehaliste võimete testide meeldivus.
3. Selgitada õpilaste arusaam kehaliste võimete mõõtmise eesmärgist.
4. Selgitada õpilaste motivatsioon mõõta kehalisi võimeid.
5. Selgitada õpilaste kogemused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuse tundides.

### 3. METOODIKA

#### 3.1 Uuringu korraldus

Uuringusse kutsuti vähemalt 18 aastased kooliõpilased, kes osalesid kehaliste võimete mõõtmisel 2024 aasta õpetajate uuringus (Sepp, 2025) või koolidest, kus on teada, et õpilaste kehalisi võimeid mõõdetakse, kasutades selleks FitBack kehalise võimekuse teste. Õpilaste arvamuste selgitamiseks planeeriti nendega fookusgruupiintervjuud. Uuringusse kutsumine toimus koolide juhtkonna ja liikumisõpetuse õpetajate kaudu. Kui koolid ja õpetajad andsid teada enda valmisolekust õpilastele jagada uuringu infot, saadeti neile täpne uuringukutse õpilastele edastamiseks (vt Lisa 2). Kutsetes tutvustati õpilastele uuringu eesmärki, protsessi ja nende rolli selles. Anti teada, et isiklike andmeid ei koguta ja magistritöös esitletakse andmeid üldistatud kujul. Lisaks paluti liikumisõpetuse õpetajatel suhelda nõusoleku andnud õpilastega ja leida intervjuuks sobiv aeg ja koht.

Uuringu läbiviimisel tagati osalejate informeeritud nõusolek, konfidentsiaalsus ja privaatsus. Osalemine oli vabatahtlik ning osalejatel oli õigus igal ajal uuringust loobuda. Kogutud andmeid ei edastatud kolmandatele osapooltele ning tulemuste esitamisel ei ole võimalik isikuid tuvastada. Isikuandmetele oli ligipääs ainult töö autoril ja juhendajal ning neid hoiti eraldi uuringuandmetest.

Töö autor koostas intervjuukava ning töötas välja intervjuuküsimused. Lisaks planeeris intervjuude toimumisajad ning suhtles liikumisõpetajatega intervjuude läbiviimise korraldamiseks. Intervjuud viis läbi töö autor. Tööle taotleti Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt kooskõlastus (nr. 401/T-8, väljastatud 20.01.2025).

#### 3.2 Valim

Uuringus osalemiseks saadeti kutsed 2025. aasta septembris mugavusvalimi alusel nendele liikumisõpetajatele (n=11), kes osalesid kehaliste võimete mõõtmisel 2024 aasta õpetajate uuringus või kus oli teada, et õpilaste kehalisi võimeid mõõdetakse.

Koolide valimisse kuulus kuus erineva õpilaste arvuga kooli. Oluline on märkida, et koolid erinesid märkimisväärselt õpilaste koguarvu poolest, mis võis mõjutada ka uuringus osalemise aktiivsust. Suurim kool, kust püüti valimit kaasata (1484 õpilast), ei andnud ühtegi osalejat, samas kui väiksema õpilaste arvuga koolist (345 õpilast) osaleti uuringus (HaridusSilm, 2026). See viitab

asjaolule, et lisaks kooli suurusele võis osalusmäära mõjutada ka see, kuidas liikumisõpetajad uuringut õpilastele tutvustasid.

Uuringus osalesid vähemalt 18 aastased kooliõpilased vabatahtlikkuse alusel. Kokku osales uuringus 36 abiturienti, nendest 17 noormeest ja 19 tütarlast. Keskmise uuritavate vanus oli 18,4 aastat. Noorim osaleja oli 18 aastane ning vanim 19 aastane.

### **3.3 Fookusgrupi intervjuu**

Andmete kogumine toimus poolstruktureeritud süvaintervjuude kaudu (vt Lisa 1). Empiirilise osa aluseks oli kuus grupiintervjuud, igas grupis 5-7 liiget. Magistritöö autor jagas fookusgrupid gruppidesse, mis said tähiseks A-F (vt Tabel 1) ehk iga täht tähistas üht fookusgruppi. Intervjuud viidi läbi ajavahemikul 12.11.2025 kuni 09.03.2026, kuni andmete küllastumiseni, see tähendab hetkeni, kus uut infot enam ei lisandunud. Intervjuu läbiviimisel on oluline lähtuda intervjuukavast, kuna see aitab tagada metodoloogilise süsteemsuse ja kvaliteedi kogu andmekogumisprotsessi vältel (Kvale & Brinkmann, 2009).

Fookusgrupi intervjuu võimaldab esile tuua ühiseid seisukohti ning tuvastada korduvaid mustreid osalejate kogemustes. Arutelu käigus saavad osalejad võrrelda oma kogemusi teiste omadega, neid täiendada ja toetada. Meetodi valikut andmete kogumiseks põhjendas ka uuringu eesmärk, kuna käsitletavat teemat ei olnud isiklikud ega tundlikud (Hurst, 2023).

Intervjuud viidi läbi kontaktset ja need salvestati. Intervjuud toimusid keskkonnas, mis toetasid grupidünaamika kujunemist. Osalejad istusid ringis ning said valida endale sobiva istekoha. Fookusgrupi intervjuud kestsid 35-51 minutit. Intervjuu oli ülesehitatud vastavalt uuringuküsimustele ehk viieks osaks:

- 1) positiivsed ja negatiivsed märksõnad kehaliste võimete mõõtmisel liikumisõpetuses;
- 2) kehaliste võimete testide meeldivus;
- 3) testide arusaadavus;
- 4) testide mõju motivatsioonile;
- 5) kehaliste testide võimete mõõtmise mõju ja kogemused.

Intervjuu küsimused ja fookus tuginesid FitBack testidele (FitBack, 2026), mida kasutatakse kehaliste võimete hindamiseks. Nimetatud testid olid aluseks intervjuu teemade kujundamisel ning aitasid suunata arutelu osalejate kogemuste ja arvamuste mõistmiseks. Kasutatud testid olid järgmised:

- 20m süstikjooks vastupidavuse hindamiseks;
- paigalt kaugushüpe alajäsemete jõu hindamiseks;
- käedünamomeetri pigistamine ülajäsemete jõu hindamiseks.

Intervjuerija kohandas küsimuste järjekorda vastavalt arutelu kulgemisele, et toetada käsitletavate teemade põhjalikumat avamist ning soodustada sujuvat vestlust. Intervjuu lõpus anti osalejatele võimalus täiendada oma mõtteid, mis intervjuu käigus jäid käsitlemata või mida sooviti täiendada.

**Tabel 1.** Intervjuude põhiaandmed

<b>Grupp</b>	<b>Kuupäev</b>	<b>Grupi suurus</b>	<b>Intervjuu kestus (min)</b>
A	12.11.2025	6	51
B	12.11.2025	6	40
C	08.12.2025	7	44
D	08.12.2025	5	35
E	09.03.2026	7	37
F	09.03.2026	5	42

### **3.4 Intervjuude andmed ja analüüs**

Andmeanalüüs algas juba intervjuude läbiviimise ajal, uurija kuulis korduvaid teemasid ning hindas nende andmete küllastumist. Peale intervjuude läbiviimist need transkribeeriti ja koostati esialgsed koodid. Täpne transkribeerimine on analüüsi kvaliteedi eeltingimus (Kvale & Brinkmann, 2009). Hiljem korrastati ja koondati koodid laiemateks teemadeks (Ahmed et al., 2025). Analüüsi käigus keskenduti mustrite ja seoste leidmisele koodide vahel ning tehti järeldused kogutud andmete põhjal. Teemaatilise analüüsiga tuvastati andmetes peituvad arusaamad ja tähendused. Andmete usaldusväärsust aitas tagada süstemaatiline kodeerimine ja korduv läbilugemine. Andmeid kasutati ainult magistritöö raames ning peale töö valmimist ja kaitsmist kustutatakse kõik kogutud andmed (intervjuude salvestused, transkriptsioonid ja koodid). Tulemused esitati vastavalt uurimisülesannetele koos illustreerivate näidetega intervjuudest.

Käesolevas töös kasutati AI-d peamiselt teadusallikate otsimisel, ingliskeelsete materjalide tõlkimisel ning teadustermine selgitamisel (OpenAI, isiklik suhtlus, 2026).

## 4. TULEMUSED

### 4.1 Kehaliste võimete mõõtmisega seotud positiivsed ja negatiivsed tegurid

Uuringus osalenud õpilased tõid välja kehaliste võimete mõõtmisega kaasnenud positiivseid ja negatiivseid märksõnu (vt Tabel 2).

**Tabel 2.** Kehaliste võimete mõõtmisega seonduvad positiivsed ja negatiivsed märksõnad

<b>Positiivsed märksõnad</b>	<b>Esinemissagedus</b>	<b>Negatiivsed märksõnad</b>	<b>Esinemissagedus</b>
Enda arengu jälgimine	22	Puuduvad	9
Enda proovile panek	16	Võrdlusmoment teistega	8
Põnev ja tore	7	Pinge ja ärevus	7
Lihtsad ja kerged	4	Halvem tulemus, kui eelmine aasta	6
Teistega võrdlemine	2	Puuduv tagasiside	6
		Tüütu ja igav	4

## 4.2 Õpilaste FitBack kehaliste võimete testide meeldivus

Õpilaste hinnangud FitBack kehaliste võimete testide meeldivusele on toodud Tabelis 3.

**Tabel 3.** Õpilaste meeldivuse\* hinnangute keskmised väärtused FitBack testidele

Test	X	±SD
Käedünamomeetria (n=31)	4,52	0,72
Paigalt kaugushüpe (n=36)	4,14	0,83
20 m süstikjooks (n=35)	3,77	1,03

X – aritmeetiline keskmine; SD – standardhälve. \* 5 tähistas „olen täiesti nõus“ ja 1 „ei ole üldse nõus“

## 4.3 Õpilaste arusaam kehaliste võimete mõõtmise eesmärgist

Intervjuude põhjal ilmnes, et õpilaste arusaamad kehaliste võimete mõõtmise eesmärgist on mitmekesised, kuid keskenduvad eelkõige enesehindamisele ja arengu jälgimisele. Õpilased tõid esile, et testide abil on võimalik saada ülevaade oma kehalisest vormist ja tervises seisundist. Lisaks võrrelda tulemusi nii varasemate soorituste kui ka teiste õpilaste või üldiste keskmistega.

Samuti nähti mõõtmistes laiemat eesmärki, näiteks ülevaate saamist noorte üldisest tervislikust seisundist ja selle muutustest ajas. Lisaks toodi välja, et testimised võivad aidata õpetajal paremini mõista õpilaste võimeid ja vastavalt sellele õppetööd muuta.

*„Võrrelda, kuidas on muutused toimunud pikas perspektiivis, aastates.“ (Grupp B)*

*„Meie enda jaoks, hea on ikka vaadata vanu tulemusi ja palju olen arenenud.“ (Grupp E)*

*„Näha õpilaste kehalist vormi, aga mitte endale (õpetajatele) teadmiseks, vaid just õpilastele peegeldada seda.“ (Grupp A)*

*„Testide põhjal saavad õpetajad näha, milliseid teemasid nende õpilastega rohkem käsitleda näiteks.“ (Grupp D)*

Enamiku jaoks on kehaliste võimete testid olnud arusaadavad ja nad teavad, mida testid mõeldavad. Mitmed õpilased mainisid, et on teste korduvalt teinud, mistõttu on nende sisu ja eesmärk selgeks saanud. Samuti öeldi, et õpetajad selgitavad testide läbiviimist, näitavad tehnikat ette ja kasutavad elulisi näiteid, mis toetavad arusaamist ja mõistmist paremini. Ilmnes ka üksikuid eriarvamusi, kus õpilased tundsid, et teatud testide tehnika on keeruline või on jäänud ebaselgeks. Osa vastajaid tõid välja, et testide laiemat eesmärki ei ole neile piisavalt selgitatud ning tundub nendele lausa ebavajalik.

*„Me oleme neid nii kaua teinud, et need on selged ja arusaadavad.”* (Grupp A)

*„Ma ei ole aru saanud paigalt kaugushüppest, ma pole väga aru saanud, kuidas see käib ja see tehnika on mulle raske ehk selle taha ongi jäänud mu pingutus.”* (Grupp A)

*„Jääb arusaamatuks, miks me neid teste üldse teeme.”* (Grupp C)

*„Õpetaja toob palju elulisi näiteid, see aitab mõista paremini testide olulisust.”* (Grupp F)

*„Õpetajad ikkagi selgitavad testide tehnikat ja räägivad, miks neid teste teeme.”* (Grupp D)

Vastajate arvamused kehaliste võimete mõõtmise olulisuse kohta olid erinevad ja peegeldasid nii positiivseid kui ka negatiivseid hoiakuid. Mitmed õpilased pidasid mõõtmisi oluliseks, eelkõige enda arengu jälgimise seisukohalt. Võimalus võrrelda oma tulemusi varasemate aastatega ning saada ülevaade oma füüsilisest seisundist oli peamine põhjus. Mõned õpilased rõhutasid, et kuigi nad iseseisvalt mõõtmisi ei teeks, on liikumisõpetuse tund selleks sobiv koht. Esines ka ükskõiksust ja vähest huvi, kus mõõtmisi ei peetud eriti oluliseks või suhtuti neisse ükskõikselt. Negatiivsed seisukohad olid seotud hindamisega, mida peeti ebaõiglaseks ja stressi tekitavaks, mõjutades negatiivselt õpilaste motivatsiooni ja enesetunnet.

*„Pigem ei huvita.”* (Grupp A)

*„Siin on ka see hindamise aspekt, õpetaja näeb tulemusi ja paneb hinde, mis on väga ebameeldiv. Kui see oleks lihtsalt harjutamine või tunni tegevus, kus saab oma tulemusi ise võrrelda või üles märkida, oleks see palju mugavam ja tõenäoliselt annaks ka paremaid tulemusi. Praegu olen enne testi tegemist ikka väga närvis.” (Grupp A)*

*„Enda arengu hindamiseks on need üsna olulised.” (Grupp C)*

Õpilaste vastuste põhjal meeldis neile kehaliste võimete testide juures võimalus näha ja hinnata oma arengut. Samuti võrrelda tulemusi varasemate aastatega ning kogeda eduelamust, kui sooritus on märgatavalt paranenud. Õpilased tõid välja, et neile meeldib enda proovile panek ja pingutamine, sest see annab ülevaate nende võimetest ja arenguvõimalustest. Mitmed vastajad mainisid ka testide võistluslikku aspekti ehk koos kaaslastega sooritamine tekitas neis elevust, adrenaliini tunnet ja põnevust. Mitmed õpilased märkisid, et testid ei ole sisult keerulised ning on üldiselt jõukohased kõigile, rõhutades, et igäüks peaks suutma nendega hakkama saada. Lisaks mainiti, et õpetajad on toetavad ja suunavad neid mõtlema enda sooritusele ning mitte võrrelda end teistega.

Õpilastele ei meeldi kehaliste võimete testide juures nendega kaasnev pinge ja ärevustunne. Negatiivse aspektina toodi välja, et testide sooritamine toimub sageli teiste õpilaste ees, see tekitab ebamugavust ja hirmu ebaõnnestumise ees. Samuti ei meeldi õpetaja poolne surve saavutada parem tulemus kui varasematel aastatel, eriti kui see on seotud hindamisega. Mõned õpilased tõid esile ka ebameeldivuse teatud konkreetsete testide suhtes ning vastakaid arvamusi tulemuste võrdlemise kohta. Üldiselt olid negatiivsed kogemused seotud peamiselt emotsionaalse survega, mitte niivõrd testide sisuga.

*„Endale ei meeldi pingetunne, et pean tegema eelmisest aastast parema tulemuse, sest muidu saan madalama hinde.” (Grupp B)*

*„Tegelikult need testid ei ole rasked, kõigile õpilastele on siiski need tehtavad.” (Grupp C)*

*„Meeldib, et saame teistega koos võistelda, tekib adrenaliin sisse ja põnev on” (Grupp D)*

*„Õpetajad räägivad, et ei ole vaja end teistega võrrelda, et see on enda jaoks” (Grupp E)*

Vastustest selgus, et testide tagasiside on enamasti piiratud ning keskendub peamiselt tulemuste ja hinnete edastamisele. Sageli said õpilased teada oma tulemuse ja vahest ka võrdluse varasemate sooritustega, kuid individuaalne ja sisuline tagasiside on jäänud väheseks. Mitmed õpilased tundsid, et saadud info on pigem pinnapealne ega anna selgeid juhiseid edasiseks arenguks. Samas esines ka üksikuid näiteid, kus õpetaja andis suunavat tagasisidet või võimaldas õpilastel oma tulemusi ise analüüsida.

*„Õpetaja loeb ette selle aasta tulemuse ja eelmise aasta tulemuse ja saame võrrelda, kas läks paremini või kehvemini.”* (Grupp A)

*„Saan teada oma tulemuse, aga ma ei tea mida selle infoga peale hakata.”* (Grupp C)

*„Tagasisidet saamegi ainult hindena.”* (Grupp A)

*„Need tulemused siiski ei ütle, mida nüüd tegema pean, et mu vastupidavus näiteks areneks.”*  
(Grupp D)

Selgus, et testitulemuste põhjal seatakse uusi eesmärke pigem harva. Mitmed õpilased märkisid, et kuigi nad on mõelnud enne testide tegemist harjutamisele või on soovinud paremaid tulemusi saavutada, ei ole nad seda tegelikult ellu viinud. Sageli piirdub see lihtsalt sooviga järgmisel korral paremini sooritada tulemus. Leidus ka õpilasi, kes on hakanud oma nõrgemaid külgi teadlikult arendama, näiteks tegeledes rohkem vastupidavustreeninguga. Üldiselt võib öelda, et arengu olulisust teadvustatakse, kuid see ei väljendu järjepidevas tegutsemises.

*„Mõte on läbi käinud, et varsti on testid tulemas ja võiks enne seda harjutada, kuid tegelikult seda teinud ei ole /.../.”* (Grupp F)

*„/.../ ei ole eesmärke seadnud.”* (Grupp B)

*„Mõnikord ikka hakkan ise ka mõtlema sellele, et kui tulemus ikka halb, mida saaksin teha et seda parandada /.../.”* (Grupp E)

#### 4.4 Õpilaste motivatsioon mõõta kehalisi võimeid

Intervjuude põhjal ilmnes, et õpilaste arvamused kehaliste võimete testimise suhtes on valdavalt positiivsed, kuigi esineb ka negatiivseid ja neutraalseid arvamusi. Positiivsetena toodi esile eelkõige võimalust jälgida enda arengut ajas, võrrelda tulemusi varasemate sooritustega ning saada ülevaade oma tervislikust seisundist. Samuti toodi välja testide motivatsioonilist ja võistluslikku aspekti, mis suurendab pingutust ja huvi tegevuse vastu. Mitmed õpilased tõid välja, et pärast testi sooritamist tekib hea enesetunne ning rahulolu endaga tehtud pingutusest. Esines ka negatiivseid kogemusi, mis olid peamiselt seotud stressi, ärevuse ja ebamugavusega, eriti olukordades, kus sooritust jälgivad teised või tulemused tehakse avalikult teatavaks. Mõne õpilase jaoks vähendas see motivatsiooni ning tekitas vastumeelsust testide suhtes. Toodi välja, et eelistatakse individuaalset tagasisidet. Osa õpilasi jäi oma hinnangutes neutraalseks ning rõhutati, et väga palju sõltub konkreetsest testist või selle raskusest.

*„Minu meelest on need täitsa okeid, /.../ näen isegi et need on vajalikud, sest kui see test ära teha, siis tegelikult saad aru et see ei olnudki nii hull. Sa lihtsalt pingutad nii nagu suudad, oma oskustele vastavalt.”* (Grupp A)

*„Mulle ka meeldib, aga närv tuleb sisse.”* (Grupp F)

*„Oleneb jällegi testi raskusest, raskemad ikkagi väga ei meeldi, aga kergemaid teeks heameelega.”* (Grupp D)

*„ /.../ kokkuvõttes pigem mitte, need otseselt ei ole nii tähtsad minu jaoks, need näitavad lihtsalt ühte asja, mida ma suudad teha”* (Grupp B)

Testide eel kogevad õpilased erinevaid emotsioone, millest levinum on ärevus. Õpilased tunnevad sageli ärevust või pinget, mida mõjutavad kaasõpilaste emotsioonid ja grupiõhkkond. Osa õpilasi ei tunne pinget ning suhtuvad testidesse rahulikult.

*„Ma arvan, et see ärevus on meil kollektiivselt sees, kõik sisestavad endale seda ärevust. Ehk see tõmbab kogu kamba ärevaks /.../ tegelikult tunnen, et selles tüdrukute keskkonnas tunnen end hästi ja on täiesti okei eksida.”* (Grupp A)

*„Sa võid seda endale sisestada, et jah teeme need katsed ära, aga ikkagi tunned end ärevana.”*  
(Grupp A)

*„0 pinget, ootusärevus on nii suur /.../.” (Grupp B)*

*„Närvi pole, sest hea keskkond on ümber, kus neid teste teha.” (Grupp E)*

Kehaliste võimete teste ei peeta otseselt kehalist vormi parandavaks, vaid varasemat taset peegeldavaks teguriks. Arengut seostati pigem järjepideva treeningu ja igapäevase liikumisega. Testid võivad pakkuda motivatsiooni ja suunata õpilaste tähelepanu arendamist vajavatele oskustele, eriti kui nendega kaasneb harjutamine.

*„Ma arvan, et testid ei paranda, sest sa näed tulemust selle pealt, mida oled pikemalt teinud või mida sa oled harjutanud /.../ lihtsalt teeme selle ühe testi ja see on kõik.” (Grupp C)*

*„Ainult see test ei aita parandada, aga järjepidevus kui selleks treenida, aitab.” (Grupp F)*

Enamus õpilasi osaleksid kehaliste võimete testides ka siis, kui need oleksid vabatahtlikud. Peamiseks põhjuseks oli soov saada ülevaade oma tulemustest ja arengust. Esines ka neli vastupidist arvamust, kus õpilased ei osaleks testidel.

*„Jah /.../ eelmise aastaga võrdlemine on põnev.” (Grupp D)*

Õpilaste soov näidata testimisel oma kehalist võimekust teistele on erinev. Osa õpilasi ütles, et nad teevad teste eelkõige enda jaoks ega tunne vajadust teistele midagi tõestada. Mitmed vastajad tõid esile võistluslikku aspekti, õpilastel tekib soov olla teistest parem, mis omakorda suurendab motivatsiooni pingutada. Ühes intervjuus kirjeldati seda kui loomulikku osa testimisest, mis muudab tegevuse põnevamaks ja annab parema tulemuse.

*„/.../ ma arvan, et ma ei pea kellelgi end tõestama ja teen kõike enda jaoks.” (Grupp F)*

*„/.../ mulle on tähtis see, et olen teistest parem.” (Grupp B)*

*„Ikka tekib võistlusmoment ja see on üks osa sellest kindlasti.” (Grupp D)*

Õpetajate roll kehaliste võimete mõõtmisel on õpilaste jaoks oluline, kuigi kogemused on erinevad. Osa õpilasi kirjeldas õpetajaid pigem passiivsetena, tuues välja vähese motiveerimise ja toetuse, mis piirdus mõnikord üksnes tulemuse teatamise või harva kiitmisega. Enamik õpilasi rõhutas, et õpetajad siiski toetavad, julgustavad ja motiveerivad neid. Ergutavate sõnade, kaasaelamise ja praktiliste juhiste kaudu. Õpetaja toetus aitas vähendada hirmu ja ärevust, lõi turvalisema õhkkonna ning suurendas motivatsiooni pingutada.

*„See ikkagi paneb pingutama, kui õpetaja toetab ja motiveerib.”* (Grupp F)

*„Kui ikka õpetaja seletab loogiliselt kõik harjutused ära siis on endal ka julgem teste minna tegema.”* (Grupp C)

*„Mul väga vahet ei ole, kas õpetaja motiveerib.”* (Grupp B)

Õpilased tunnevad, et õpetaja käitumine ja õpetamisstiil võib mõjutada nende enesetunnet, motivatsiooni ja taht osaleda kehaliste võimete mõõtmisel. Arusaadavad selgitused, õige tehnika ettenäitamine ja harjutamine aitavad õpilastel tunda end enesekindlamalt. Õpilaste jaoks on tähtis õpetaja suhtumine ja tunnis valitsev hea õhkkond. Mõned õpilased tõid välja, et kehaliste võimete mõõtmise tulemus sõltub iseenda pingutusest ja õpetaja roll ei mõjuta otseselt tulemusi.

*„Kui õpetaja on mossis ja kuri siis ikkagi kõik tema emotsioonid peegelduvad ka meile. Kui õpetaja on rõõmus, siis on endal ka palju parem neid teste teha”* (Grupp A)

*„Õpetaja julgutamine aitab tõsta enesekindlust, aga ei tea kas just sooritust ta mõjutab otseselt”*  
(Grupp B)

*„Kõik oleneb iseendast”* Grupp (D)

#### **4.5 Õpilaste kogemused kehaliste võimete mõõtmisel liikumisõpetuse tundides**

Õpilaste kogemused kehaliste võimete mõõtmisega on rohkem positiivsed, kuigi esineb ka negatiivseid hinnanguid. Positiivseid kogemusi seostati heade tulemustega, enesearengu märkamisega ning võimalust ennast proovile panna. Samuti toodi esile õpetaja rolli toetava ja meeldiva keskkonna loomisel. Negatiivsed kogemused olid seotud raskemate testide, kehvemate tulemuste ja ebameeldiva enesetundega soorituse ajal. Intervjuudest ilmnas ka soolisi erinevusi õpilaste arvamuses kehaliste võimete mõõtmise suhtes. Tüdrukute vastustes esines rohkem ärevuse, pinge ja ebamugavusega seotud arvamusi. Poisid suhtusid testimisse üldiselt positiivselt ning mainisid võistluslikkuse ja enese proovile paneku aspekti.

*„Oleneb täiesti mis test on, lihtsamate testidega on positiivne raskematega negatiivne.”* (Grupp C)

*„Negatiivsed.”* (Grupp A)

*„Positiivne kogemus, eriti kui tulemus on ka hea.”* (Grupp D)

Õpilaste hinnangul mõjutavad kehaliste võimete mõõtmise tulemused enesehinnangut ajutiselt ja olukorrast sõltuvalt. Heade tulemuste korral tõuseb enesetunne ja enesekindlus, samas kui kehvemad tulemused võivad lühiajaliselt tekitada rahulolematust või vähendada enesekindlust. Seda mõju kirjeldati mööduvana, kus esialgne emotsioon kaob kiiresti. Mitmed õpilased leidsid ka, et tulemused ei mõjuta neid oluliselt või mõjutavad vaid hetkemeeleolu.

*„Kui mõni tulemus on ikka halb, siis ikkagi mõjutab küll.”* (Grupp C)

*„Korra mõtlen sellele ja siis sama kiirelt ka läheb see mõte.”* (Grupp E)

*„Negatiivselt ei mõjuta küll, pigem ikka positiivselt.”* (Grupp F)

Õpilaste arvamused kehaliste võimete mõõtmise õiglusest on mitmekesised ning sõltuvad peamiselt hindamise korraldusest. Mitmed õpilased pidasid testimist õiglasemaks juhul, kui pööratakse tähelepanu individuaalsele arengule, mitte ei võrrelda teiste või üldiste keskmiste näitajatega. Samas toodi esile ka kriitilisi seisukohti, et kõik ei pinguta testide sooritamisel, mistõttu ei pruugi tulemused alati kajastada tegelikke tulemusi. Toodi välja, et testid võimaldavad proovida uusi erinevaid tegevusi tundides. Õpilased tõid välja, et õiglust võiks suurendada paindlikum lähenemine, näiteks testide valikuvõimaluse või alternatiivide kaudu.

*„Huvitavam oleks ka nii, et on näiteks 20 testi ja nende vahelt saab valida 5 testi, mida soovid teha.”* (Grupp B)

*„Kuidas seda siis muud moodi hinnata?”* (Grupp C)

Õpilaste hinnangul peaksid kehaliste võimete testid kuuluma koolide ainekavadesse, mida toetas enamik vastanutest. Teste peeti vajalikuks nii õpilaste arengu jälgimiseks kui ka õpetajatele ülevaate andmiseks õpilaste füüsilisest seisundist. Samuti toodi esile, et testid võivad olla eriti olulised neile, kes igapäevaselt piisavalt ei liigu.

*„Kuna noored tänapäeval ei liigu väga, siis seda enam võiks need ainekavasse lisada.”* (Grupp E)

Selgus, et õpilaste arvates kehaliste võimete testimist võiks läbi viia peamiselt kaks korda õppeaastas, mida toetas enamik vastanutest. Sellist sagedust peeti sobivaks, et jälgida oma arengut nii õppeaasta alguses kui ka lõpus.

*„2 korda aastas, kevadel ja sügisel /.../.”* (Grupp A)

#### **4.4 Õpilaste poolsed täiendused**

Õpilased tõid esile mitmeid ettepanekuid ja tähelepanekuid kehaliste võimete mõõtmise kohta. Leiti, et testimisega võiks alustada teises kooliastmes, et kujuneks harjumus ja positiivne hoiak. Samuti soovitati jaotada testid erinevatele päevadele ning pöörata rohkem tähelepanu nende eesmärgi ja olulisuse selgitamisele. Positiivsena rõhutati, et testimine on üldiselt meeldiv kogemus ning õpetaja roll on määrav ning toetav. Elulisi näiteid toov õpetaja suurendab motivatsiooni ja soovi osaleda mõõtmistel. Lisaks väärtustati võimalust oma arvamust avaldada, mis suurendas õpilaste kaasatuse tunnet.

*„Testide olulisusest ja mõjust ei räägita väga palju tunnis.”* (Grupp B)

*„Kui õpetaja toob elulisi näiteid, see ikkagi paneb rohkem mõtlema ja tegutsema.”* (Grupp F)

*„Nii tore, et meid õpilasi kaasatakse sellistesse uurimustesse, et meie arvamus läheb kellelegi korda.”* (Grupp A)

## 5. ARUTELU

Magistritöö eesmärgiks oli selgitada õpilaste arvamused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuse tundides. Eesmärgi täitmiseks püstitati viis uurimisülesannet, mis täideti läbi kvalitatiivse uuringu. Töö tulemused tuginesid kuuele fookusgrupiintervjuu andmetele. Valimis oli kuue grupi peale kokku 36 õpilast. Senini ei ole teadaolevalt Eestis läbi viidud uuringuid õpilaste arvamuste kohta kehaliste võimete mõõtmise osas liikumisõpetuse tundides.

Intervjuudes töid õpilased välja positiivseid märksõnu, kus esikohal oli õpilaste jaoks enda arengu jälgimine ja proovile panek, mis tähendab et õpilased näevad testimisel ja mõõtmisel kasulikku väärtust siis, kui nad saavad võrrelda oma tulemusi varasemate sooritustega, et märgata enda arengut ajas. Sarnastele tulemustele on jõutud ka varasemates uuringutes, kui õpilased mõistavad eesmärgi ja saavad oma arengut jälgida suureneb nende motivatsioon ja tahe (Fredrick, 2019). Lisaks on see ka kooskõlas FitBack platvormi eesmärgiga, et toetada õpilaste teadlikkust oma kehalisest võimekusest ja tervisest (Ortega et al., 2023). Negatiivseteks märksõnadeks toodi välja teistega võrdlust ning pinget ja ärevuse tunnet. Tulemused viitavad sellele, et negatiivsed kogemused tulenevad pigem emotsionaalsest survest ja mõõtmise korraldusest, mitte testidest endast. Ka Huhtiniemi et al., (2021) leidsid, et avalik võrdlemine ja kaasõpilaste ees ebaõnnestumise hirm tekitavad õpilastes ebamugavust ning vähendavad motivatsiooni.

Töö tulemused näitasid, et õpilaste suhtumine FitBack testide meeldivusse oli rohkem positiivne. Tulemuste põhjal meeldis õpilastele kõige enam käedünamomeetria test ülakeha jõu mõõtmiseks ( $X = 4,52$ ), järgnes paigalt kaugushüpe alajäsemete jõu hindamiseks ( $X = 4,14$ ). Kõige madalama keskmise hinnangu sai 20 m süstikjooks aeroobse vastupidavuse mõõtmiseks ( $X = 3,77$ ). Standardhälved jäid kõikide testide puhul vahemikku 0,72–1,03, see viitab sellele, et õpilaste hinnangud olid üldiselt sarnased. Kõige väiksem standardhälve ilmnes käedünamomeetria testil ( $SD = 0,72$ ), õpilaste arvamused selle testi meeldivuse kohta olid üsna ühtsed. Kõige suurem hajuvus esines 20 m süstikjooksu puhul ( $SD = 1,03$ ), mis viitab õpilaste hinnangute suuremale varieeruvusele ning selle testi meeldivust tajusid õpilased erinevalt. Paigalt kaugushüppe standardhälve oli 0,83, mis näitab mõõdukat hinnangute hajuvust. See selgitab seda, et kergemini sooritavad testid pakuvad õpilastele rohkem positiivseid emotsioone. Keerulisemad ja suuremat füüsilist pingutust nõudvad testid võivad tekitada rohkem ärevust ja ebamugavust, eriti olukordades kus sooritamine toimub kaasõpilaste ees. Testide sooritamine teiste ees tekitab

õpilastes rohkem stressi ja pinget (Huhtiniemi et al., 2021). Õpilased tunnevad rohkem rõõmu testidest siis, kui fookuseks on individuaalne areng, mitte teiste õpilastega võrdlemine.

Intervjuudest selgus, et enamik õpilasi mõistis kehaliste võimete mõõtmise eesmärki ning seostasid seda enda arengu jälgimise ja kehalise vormi hindamisega. See vastab Mercier et al., (2014) uuringule, kui õpilased mõistavad testide eesmärki ja olulisust, kujunevad neil kehaliste võimete mõõtmise suhtes positiivsemad hoiakud. Samas ilmnes ka, et kõik õpilased ei saanud aru, miks teste läbi viiakse ning osa õpilasi pidas ka ebavajalikuks testide sooritamist. Kuigi osa õpilasi pidas testimist ebavajalikuks, on toodud välja varasemas kirjanduses, et kehaliste võimete hindamine on oluline noorte terviseriskide varajaseks märkamiseks ning tervisekäitumise kujundamiseks (Ortega et al., 2023). Koolides tuleb rohkem tähelepanu pöörata testide eesmärkide selgitamistele ja tulemuste lahtimõtestamisele, et õpilased mõistaksid rohkem testide olulisust ja kasu endale. Testimised on õpilaste jaoks tähenduslikumad siis, kui need on seotud õppeprotsessiga ning ei ole eraldiseisev sündmus liikumisõpetuse tunnis (Mercier et al., 2014). Kui õpilased ei mõista testide eesmärki, väheneb ka testide tähendus nende jaoks.

Õpilased tõid välja, et nende motivatsioon on seotud ka õpetajatega. Õpetajate poolne juhendamine, selgitamine ja julgustamine aitavad vähendada pinget. Toetavad õpetajad suunavad õpilasi keskenduma oma sooritusele ning mitte võrdlema õpilasi üksteistega. See aitab muuta positiivsemaks nii keskkonna kui ka õpilaste kogemused. Rehepapp (2019) on leidnud oma uuringus, et toetav ja turvaline õpikeskkond aitab kujundada positiivseid hoiakuid liikumise suhtes. Simonton et al. (2019) seisukohtadele vastavalt mõjutab õpetajate suhtumine otseselt õpilaste motivatsiooni ja lisaks ka nende enesekindlust kehaliste tegevuste juures. Õpetajatel on oluline roll kehaliste võimete mõõtmisel, sest nende suhtumine, toetamine ja tagasiside mõjutavad otseselt õpilaste motivatsiooni, enesekindlust ning testimisega seotud kogemusi. Motivatsiooni vähendavateks teguriteks toodi välja stress, ärevus ja hirm ebaõnnestumise ees. Liikumisõpetuse tunnid, kus testimised toimuvad kaasõpilaste ees, testid mis on seotud hindamisega ning olukorrad kus tulemused loetakse ette kogu klassi ees, tekitavad õpilastes ebamugavust ja vähendavad osalemise tahet. Õpilaste jaoks ei tundu olevat probleemiks testide tegemine, vaid pigem testimise mõõtmise ja hindamise korraldus.

Kehaliste võimete mõõtmisega seotud kogemused olid õpilastel positiivsed, kogemused sõltusid testimiste korraldusest, õpetajate suhtumisest ja keskkonnast. Positiivsed kogemused olid seotud enda arengu märkamisega ja motiveeriva õpikeskkonnaga. Oli ka negatiivseid kogemusi,

mis olid seotud ärevuse, avaliku võrdlemise, vähese tagasiside saamise ja testide eesmärkide ebaselgusega.

Enamus õpilasi arvasid, et kehaliste võimete mõõtmisi võiks läbi viia kaks korda õppeaastas, et enda arengut püsivalt jälgida. Sarnaselt kasutatakse regulaarset jälgimist ka Euroopa koolipõhistes kehalise võimekuse monitoorimissüsteemides (Joensuu et al., 2024). Samas toimub riikides, kus kehaliste võimete mõõtmine on ainekavas, testimine enamasti üks kord õppeaastas või veelgi harvemini. Sloveenias ja Ungaris viiakse kehaliste võimete mõõtmisi läbi üks kord õppeaastas ning ka Soomes kasutatakse kehaliste võimete mõõtmist pigem harva. Eesti õpetajad pooldasid kehaliste võimete mõõtmiste läbiviimist üks kuni kaks korda aastas (Sepp, 2025).

Lisaks selgus ka intervjuudest, et tütarlaste vastustes oli rohkem ärevuse ja pingega seotud arvamusi, kuid noormeeste arvamustes esines rohkem võistluslikkust ning negatiivseid kogemusi nendel ei esinenud. Digelidis et al. (2022) uuringu kohaselt võivadki tütarlastel kujuneda negatiivsemad hoiakud kehaliste võimete mõõtmise suhtes võrreldes noormeestega.

Töö tugevuseks võib pidada noormeeste (n=17) ja tütarlaste (n=19) peaaegu võrdset osalust, see võimaldas saada paremat ülevaadet noorte arvamusest. Samuti saab tugevusena välja tuua selle, et intervjuudega saavutati andmete küllastumine ehk õpilaste vastused hakkasid korduma ning ei tekkinud uusi olulisi seisukohti. Valimi suurus oli piisav ja võimaldas koguda usaldusväärset infot. Lisaks keskendus töö abiturientide arvamustele, mida seni varasemalt Eestis pole uuritud. Abiturendid on oluline sihtrühm, kuna neil on enamuse üldhariduskooliteest selja taga ja nad saavad peegeldada enda arvamusi kogetu põhjal. Õpilaste poolset vaatenurgad annavad olulist infot selle kohta, kuidas kehaliste võimete mõõtmist koolis kogetakse ning millised tegurid mõjutavad õpilaste arvamusi selle suhtes.

Uuringu piiranguna märgib töö autor, et valimiks olid kindlate koolide õpilased ning tulemusi ei saa üldistada kõikide Eesti õpilaste kohta. Lisaks võisid fookusgruupiintervjuud mõjutada õpilaste vastuseid, sest osa õpilasi võis kaaslaste juuresolek hoida tagasi enda arvamusi või olla teiste arvamustest mõjutatud. Valim jäi oodatust natuke väiksemaks, kuid uuringu planeerimise protsess tõi välja, kui keeruline oli uuringusse inimesi kaasata.

## 6. JÄRELDUSED

Magistritöö tulemuste põhjal leitud järeldused:

1. Abiturientide suhtumine kehaliste võimete mõõtmisesse liikumisõpetuse tundides on üldiselt positiivne. Positiivsete teguritena toodi välja enda arengu jälgimist ja tulemuste võrdlemist varasemate sooritustega. Negatiivsed kogemused on seotud avaliku võrdlemise, ärevuse, hindamise ja vähese tagasisidega.
2. Abiturientidele meeldis FitBack testidest kõige rohkem käedünomomeetria test, seejärel paigalt kaugushüppe test. Kõige rohkem eriarvamusi meeldivuses tõi esile 20m süstikjooksu test.
3. Enamik abituriente mõistis kehaliste võimete mõõtmise eesmärki ning seostas seda peamiselt enda arengu jälgimise ja kehalise vormi hindamisega, kuid osa õpilaste jaoks jäi testide eesmärk ja vajalikkus ebaselgeks.
4. Õpilaste motivatsiooni mõjutab suuremal määral õpetaja, kuidas ta teste läbi viib ja korraldab. Juhendamine ja positiivne tagasiside aitavad vähendada pinget ning kujundada positiivset tunni õhkkonda, samas kui ärevus, hirm ebaõnnestumise ees või testide läbiviimine kaasõpilaste ees võivad vähendada õpilaste motivatsiooni ja osalemissoovi.
5. Enamik õpilasi leidis, et kehaliste võimete mõõtmine peaks kuuluma koolide liikumisõpetuse ainekavasse ning testimist peaks läbi viima kaks korda õppeaastas.

## KASUTATUD KIRJANDUS

1. Ahmed, S.K., Al-Mashhadi, R.A., Najim, A.J., et al. (2025). Using thematic analysis in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 6: 100198. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2025.100198>
2. ALPHA (Assessing Levels of Physical Activity). (2009). The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents: Test manual. <https://www.thealphaproject.eu>
3. Bachmann J.M., DeFina L.F., Franzini L., et al. (2015). Cardiorespiratory fitness in middle age and health care costs in later life. *Journal of the American College of Cardiology*, 66: 1876-1885. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2015.08.030>
4. Council of Europe. (1993). Eurofit: Handbook for the Eurofit tests of physical fitness. Strasbourg: Council of Europe. <https://rm.coe.int/09000016809b5a02>
5. Council of the European Union. (2021) Conclusions of the Council and of the representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on lifelong physical activity. *Official Journal of the European Union*. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52021XG1213%2801%29&qid=1774576864728>
6. Digelidis N., Evangelou E., Krommidas C. (2022) Students' Attitudes Toward Assessment in Physical Education. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 97, 12–20. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2022-0020>
7. Dobosz, J., Mayorga-Vega, D., Viciano, J. (2015). Percentile values of physical fitness levels among Polish children aged 7 to 19 years – a population-based study. *Central European Journal of Public Health*, 23(4): 340–351. doi: 10.21101/cejph.a4153.
8. Fredrick, R.N. (2019). The relationship between urban middle school physical education teachers' attitudes toward fitness testing and student performance on fitness tests [Doctoral dissertation]. Teachers College, Columbia University. <https://doi.org/10.7916/d8-zshs-5k45>
9. García-Hermoso A, Ramírez-Campillo R, Izquierdo M. (2019) Is Muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49: 1079–1094. doi: 10.1007/s40279-019-01098-6.
10. García-Hermoso A, Ramírez-Vélez R, García-Alonso Y, et al. (2020) Association of cardiorespiratory fitness levels during youth with health risk later in life. A Systematic

Review and Meta-Analysis. *JAMA Pediatrics*, 174: 1-9.

doi:10.1001/jamapediatrics.2020.2400

11. Gluškova N, Nelis L, Nurk E. Eesti õpilaste kasvu seire: 2018/19. õppeaasta uuringu raport. (WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)). Tervise Arengu Instituut, Tallinn, 2021.
12. Grgic, J. (2022). Test-retest reliability of the EUROFIT test battery: A review. *Sport Sciences for Health*, 19(2): 381–388. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00936-x>
13. Gümnaasiumi riiklik õppekava (2023). Riigi Teataja I, 29.08.2014. <https://www.riigiteataja.ee/akt/129082014021>
14. HaridusSilm (2026, 23. märts). HaridusSilm. <https://haridussilm.ee/>
15. Huhtiniemi M., Jaakkola T., Lahti J., Salin K., Sääkslahti A., Tolvanen A., Watt A. (2021) Finnish students' enjoyment and anxiety levels during fitness testing classes, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26:1, 1-15. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1793926>
16. Hurst, A. (2023). *Introduction to Qualitative Research Methods*. Oregon State University. <https://open.oregonstate.education/qualresearchmethods/>
17. Janssen I, Leblanc AG. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40. doi: 10.1186/1479-5868-7-40
18. Joensuu, L., Csányi, T., Huhtiniemi, M., Kälbi, K., Magalhães, J., et al. (2024). How to design and establish a national school-based physical fitness monitoring and surveillance system for children and adolescents: A 10-step approach recommended by the FitBack network. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 34(3): e14593. <https://doi.org/10.1111/sms.14593>
19. Kolimechkov, S., Petrov, L., Alexandrova, A. (2019). Alpha-fit test battery norms for children and adolescents from 5 to 18 years of age obtained by a linear interpolation of existing European physical fitness references. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(4): 1–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2546360>
20. Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.

21. Lang JJ, Belanger K, Poitras V, et al. (2018). Systematic review of the relationship between 20 m shuttle run performance and health indicators among children and youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21: 383-397. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.08.002>
22. Liikuma kutsuv kool. Liikumisõpetus. (2026, 2. veebruar) <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>
23. Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., et al. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A systematic review. *Frontiers in Pediatrics*, 9: 640028. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>
24. Marttinen, R., Mercier, K., Park, J.Y., Simonton, K.L., Centeio, E., et al. (2024). A longitudinal look at student attitude, perceived competence, and fitness test performance of elementary students. *International Journal of Physical Activity and Health*, 3(2): Article 1. <https://doi.org/10.18122/ijpah.3.2.1.boisestate>
25. Mercier, K., & Silverman, S. (2014). High school students' attitudes toward fitness testing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 269–281. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0153>
26. Mintjens S, Menting MD, Daams JG, et al. (2018). Cardiorespiratory fitness in childhood and adolescence affects future cardiovascular risk factors: A systematic review of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 48: 2577-2605. doi: 10.1007/s40279-018-0974-5
27. OpenAI. (2026, 4. aprill) chatGPT, suur keelemudel, 2022, <https://chat.openai.com/>
28. Ortega FB, Leskošek B, Blagus R, et al. (2023). European fitness landscape for children and adolescents: updated reference values, fitness maps, and country rankings based on nearly 8 million test results from 34 countries gathered by the FitBack network. *British Journals Sports Medicine*, 57: 299-310. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106176>.
29. Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32: 1-11. doi: 10.1038/sj.ijo.0803774
30. Ortega, F.B., Zhang, K., Cadenas-Sanchez, C., Tremblay, M.S., Jurak, G., et al. (2025). The Youth Fitness International Test (YFIT) battery for monitoring and surveillance among children and adolescents: A modified Delphi consensus project with 169 experts from 50 countries and territories. *Journal of Sport and Health Science*, 14: 101012. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2024.101012>

31. Rehepapp, M. Kehalise kasvatuse õpetajate hoiakud kehaliste võimete mõõtmiste suhtes kehalises kasvatuses. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut; 2019.
32. Ruiz JR, Castro-Pinero J, Artero EG, et al. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43: 909-923. doi: 10.1136/bjism.2008.056499
33. Ruiz, J.R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E.G., Ortega, F.B., et al. (2011). Field-based fitness assessment in young people: The ALPHA health-related fitness test battery for children and adolescents. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6): 518–524. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.075341>
34. Santtila M, Pihlainen K, Koski H, et al. (2018). Physical fitness in young men between 1975 and 2015 with a focus on the years 2005–2015. *Medicine and Science in Sports Exercise*, 50: 292-298. doi: 10.1249/MSS.0000000000001436
35. Sepp, K. Liikumisõpetuse õpetajate vaade kehaliste võimete mõõtmistele ja testidele. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituut; 2025.
36. Simonton, K.L., Mercier, K., Garn, A.C. (2019). Do fitness test performances predict students' attitudes and emotions toward physical education? *Physical Education and Sport Pedagogy*. doi: <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1628932>
37. Smith JJ, Eather N, Morgan PJ, et al. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44: 1209–1223. doi: 10.1007/s40279-014-0196-4
38. Sorić, M., Morrison, S.A., Ortega, F.B., Carraro, A., Csányi, T., et al. (2025). Development of the FitBack online platform: Enhancing global child fitness assessment, health-related interpretation, and surveillance. *Health Policy and Technology*, 14: 100967. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2024.100967>
39. Tomkinson, G.R., Lang, J.J., Tremblay, M.S., Dale, M., LeBlanc, A.G., et al. (2018). European normative values for physical fitness in children and adolescents aged 9–17 years: Results from 2,779,165 Eurofit performances representing 30 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22): 1445–1456. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098253>

40. Tomkinson GR, Lang JJ, Tremblay MS. (2019). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. *British Journal of Sports Medicine*, 53: 478-486.
41. FitBack. Fitback Europe. (2026, 25. april). <https://www.fitbackeurope.eu/et-ee/>
42. Yol, A., Sunay, H. (2023). Investigation of physical fitness levels of children according to Eurofit test battery. *Journal of Physical Education and Sport Studies*, 15(3): 1–10. <https://doi.org/10.38021/asbid.1356356>

# LISAD

## Lisa 1. Fookusgrupi intervjuu kava

### Õpilaste üldandmed

Palun märgi siia paberile enda üldandmed. Tulemustes esitatakse ainult osalejate koondandmed.

Vanus .....aastat

Klass .....

Sugu    M    N    ei soovi avaldada

Palun pane kirja, millised on need positiivsed märksõnad, mis Sul seostuvad kehaliste võimete mõõtmisega liikumisõpetuses.

.....

.....

.....

Palun pane kirja, millised on need negatiivsed märksõnad, mis Sul seostuvad kehaliste võimete mõõtmisega liikumisõpetuses.

.....

.....

.....

Märgi palun siia enda arvamus kehalise võime testi kohta tõmmates ring ümber sellele numbrile, mis peegeldab sinu arvamust kõige rohkem:

Kehaline võime ja test	Mulle meeldis see test				
	Olen täiesti nõus	Olen pigem nõus	Nii ja naa	Pigem ei ole nõus	Ei ole üldse nõus
<b>Alajäsemete jõu hindamine:</b> paigalt kaugushüpe	5	4	3	2	1
<b>Ülajäsemete jõu hindamine:</b> Käedünamomeetria pigistamine (käepigistusjõud)	5	4	3	2	1
<b>Vastupidavus:</b> 20m süstikjooks (piiksujooks)	5	4	3	2	1

## Kehaliste võimete arusaam õpilastel

1. Rääkige palun enda arvamusest, mis eesmärgiga tehakse kehaliste võimete mõõtmisi liikumisõpetuse tundides?
2. Kui te tegite kehaliste võimete mõõtmisi, kas teile olid arusaadavad, mida testid mõõdavad?
3. Milline on teie arvamus kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuses? Kas nende sooritamine on teile oluline? Mis teile nende sooritamise juures meeldis/ei meeldinud?
4. Kuidas te saite enda tulemusele tagasisidet ja mida see teie kehalise võime kohta ütles?
5. Kas te kasutasite saadud tulemusi uute eesmärkide seadmisel ja hakkasite reaalse tegevusega neid arendama?

## Motivatsioon

1. Rääkige, kas teile pigem meeldib kehaliste võimete testimine või pigem mitte? Miks?
2. Kuidas te tunnete end, kui tead, et kehaliste võimete mõõtmised on tulemas? Kas need panevad teid muretsema, tekitavad ärevust või motiveerivad?
3. Kas te arvate, et kehaliste võimete mõõtmised aitavad teil füüsilist vormi parandada? Miks või miks mitte?
4. Kui kehaliste võimete mõõtmine oleks vabatahtlik, kas võtaksite nendest siiski osa?
5. Kas teile meeldib mõõtmiste tulemusi jälgida ja võrrelda seda näiteks oma eelmise korra tulemustega?
6. Kas kehaliste võimete mõõtmise ajal tunned, et soovid teistele oma füüsilise võimekuse taset näidata? Kui jah, siis miks?
7. Kuidas on õpetajad teid kehaliste võimete mõõtmise ajal toetanud või motiveerinud?
8. Kas arvate, et õpetaja toetus on oluline? Kui jah, siis miks?
9. Kas õpetaja käitumine/õpetamisstiil mõjutab kuidagi teie mõõtmiste tulemusi?

## Kehaliste võimete mõõtmiste mõju ja kogemused

1. Millised on teie kogemused kehaliste võimete mõõtmisega, kas pigem positiivsed või negatiivsed? Põhjendage miks nii.
2. Kas mõõtmiste tulemused mõjutavad teie enesehinnangut? Kui jah, siis miks?
3. Kas te arvate, et kehaliste võimete mõõtmine koolis mõjutab teie suhtumist liikumisõpetusse või sporti üldiselt? Miks?
4. Kas kehaliste võimete mõõtmine on õiglane viis oma kehalise võimekuse hindamiseks?
5. Kas te tunnete, et kehaliste võimete mõõtmine annab teile kasu (motivatsiooni, uusi teadmisi jne)? Kui oluliseks peate teie kehaliste võimete mõõtmist, kas need võiks olla kõikides koolides ainekavas? Kui tihti teie arvates võiks kehalisi võimeid õppeaasta jooksul mõõta - 1 või 2 korda.
6. Kas on veel midagi, mida te tahaksite lisada?

## **Lisa 2. Uuritava informeerimise ja teadliku nõusoleku vorm**

### **Hea õpilane!**

Kutsume Sind Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi magistritöö raames osalema uuringus, mille eesmärk on selgitada õpilaste arvamusi ja hoiakuid kehaliste võimete mõõtmise suhtes liikumisõpetuse tundides. Antud uuringuga soovime mõista, kuidas õpilased tajuvad kehaliste võimete mõõtmise protsessi, mis neid selle juures toetab ja mis ei toeta. Lisaks kas nad mõistavad selle eesmärki ja kuidas nad saavad mõõtmistulemuste kohta tagasisidet. Lisaks kas see mõjutab nende suhtumist kehalisse aktiivsusse või liikumisõpetuse tundides osalemisse ja kas see motiveerib neid enda kehalisi võimeid arendama.

Toetudes teiste riikide kogemustele on leitud, et kool ja ainekavas olev liikumisõpetuse tund on olulised kohad, kus tuua sisse kehaliste võimete arendamise ja monitoorimise teema. Oluline on õpilase vaade kehaliste võimete mõõtmisele, et need toimuksid pingevabas ja motiveerivas õpikeskkonnas, õpilane saaks nende kaudu enda kehaliste võimete kohta olulist tervisega seotud tagasisidet, mis innustaks teada kehalisi võimeid arendama.

### Mida me palume Sul teha

Kutsume Sind osalema fookusgrupi intervjuus (grupis on korraga 4-7 õpilast), kui sa oled osalenud koolis liikumisõpetuse tunnis kehaliste võimete mõõtmisel. Intervjuusid analüüsitakse kvalitatiivsete meetoditega otsides ühiseid teemasid, mis puudutavad õpilaste suhtumist hindamisse, motiive, kartusi või positiivseid kogemusi. Intervjuu läbiviimine võtab aega 45-90 minutit.

### Andmete säilitamine

Uuringu käigus ei küsi isiklikke küsimusi ega küsimusi tervise kohta. Informeeritud nõusoleku lehti, mis sisaldavad osalenute nimesid, hoitakse uuringu andmebaasist eraldi ning uurijatel ega kolmandatel isikutel ei ole nendele ligipääsu. Informeeritud nõusoleku lehti säilitatakse peale projekti lõppu ja hävitatakse vastutava uurija poolt.

Fookusgrupi intervjuude audiofailidest tehakse transkriptsioonid, mis anonümiseeritakse (ilma nimede ja nimedega seostamist võimaldavate koodide/ pseudonüümideta). Audiosalvestise failid kustutatakse kohe pärast transkriptsiooni valmimist.

Arvutisse sisestatud andmeid säilitatakse kaitstud failis ning andmebaasi varundamine toimub regulaarselt. Transkriptsioonid hävitatakse vastutava uurija poolt siis, kui uuringu põhjal valminud magistritöö on avaldatud.

Kui sul on uuringu kohta lisaküsimusi, palun saada need meiliaadressile: [geiliv@ut.ee](mailto:geiliv@ut.ee)

**Kui oled nõus uuringus osalema, palume täita alljärgnev uuritava teadliku nõusoleku vorm ning tagastada üks eksemplar uuringu läbiviijatele.**

**TÄNAN!**

**Geili Vesinurm**

**Tartu Ülikooli Sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi II aasta magistrant**

### **Nõusolek**

Mind, ....., on informeeritud ülalmainitud uuringust ja ma olen teadlik läbiviidava uurimistöö eesmärgist ja uuringu metoodikast. Kinnitan oma nõusolekut uuringus osalemiseks. Kinnitan oma nõusolekut oma isikuandmete töötlemiseks.

Tean, et uuringu käigus tekkivate küsimuste kohta annab mulle täiendavat informatsiooni Geili Vesinurm või Maret Pihu. Kui Teil tekib küsimusi seoses uuritava õigustega, siis palume pöörduda Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee poole e-posti aadressil [eetikakomitee@ut.ee](mailto:eetikakomitee@ut.ee) või tel 737 6215. Kaebustega isikuandmete töötlemise osas palume pöörduda Tartu Ülikooli andmekaitespetsialisti poole e-posti aadressil [andmekaitse@ut.ee](mailto:andmekaitse@ut.ee).

Uuritava allkiri: .....

Kuupäev, kuu, aasta .....

Uuritavale informatsiooni andnud isiku nimi .....

Uuritavale informatsiooni andnud isiku allkiri .....

Kuupäev, kuu, aasta .....

## AUTORI LIHTLITSENTS TÖÖ AVALDAMISEKS

Mina, Geili Vesinurm,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Abiturientide arvamused kehaliste võimete mõõtmisest liikumisõpetuses”, mille juhendaja on Maret Pihu, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commonsi 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.

Geili Vesinurm

18.05.2026