

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Õppekava: Humanitaar- ja sotsiaalsainete õpetamine põhikoolis

Janne Luha

KEHALIST AKTIIVSUST TOETAVAD JA TAKISTAVAD TEGURID VAHETUNDIDES
MAAKOOLIDE ERINEVATE KOOLIASTMETE ÕPETAJATE ARVAMUSELE
TUGINEDES

bakalaureusetöö

Juhendaja: liikumislabori spetsialist Mihkel Lees

Kaasjuhendaja: didaktika lektor Liina Lepp

Tartu 2017

Resümee

Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide erinevate kooliastmete õpetajate arvamusele tuginedes

Erinevad uuringud ning meediakajastused on osutanud kõrgenenud tähelepanu koolilaste inaktiivsele eluviisile. Tulenevalt asjaolust, et õpilased veedavad suurema osa oma päevast koolis, on oluline soodustada aktiivseid koolipäevi. Bakalaureusetöö eesmärk oli selgitada välja õpilaste kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide I, II ja III kooliastme õpetajate arvamusele tuginedes. Bakalaureusetöö on üles ehitatud kvalitatiivse uurimusena, mille empiirilises osas koguti andmed viielt maakooli õpetajalt poolstruktureeritud intervjuudega. Andmeanalüüsis rakendati induktiivse sisuanalüüsi meetodit. Uurimuse tulemused kirjeldasid kehalist aktiivsust takistavate teguritena peamiselt õpilaste harjumuskäitumisest tulenevaid tegevusi ja toetavate teguritena riigi toetust erinevate kampaaniate, koolituste ja projektide näol. Aktiivse vahetunni lahendusena pakkusid õpetajad välja inimressursi juurdepalkamist. Aktiivsete vahetundide soodustamise tarbeks soovivad õpetajad suurendada oma liikumisalaseid teadmisi ja praktiseerida efektiivsemat tööjaotust.

Märksõnad: kehaline aktiivsus, maakoolid, vahetund, õpetajate hinnang toetavatele teguritele, õpetajate hinnang takistustele

Abstract

Factors that promote and hinder the physical activity during recess, based on opinions of teachers from countryside schools

Different studies and media coverages have led attention to students inactive lifestyle. According to the factor that pupils are spending more time at school than home, it has begun extremely important to guide kids to be active during the school day. Based on different studies, the aim of this thesis is to focus on teachers' opinions, what are the factors, that improve physical activity during recess and what factors hinder. Qualitative inductive content analysis was used to analyze the data and receive the acknowledge and therefore five teachers from different countryside schools were interviewed. The study showed that the leading hinder factors were mainly inactive habits, the factors that have positive influence are connected with governmental support such as different projects, courses and educational programmes. In order to make the recess more active teachers would like to have more personnel at school to share their duties. Also to improve the active habits during recess, teachers would like to improve their knowledges about different activities and share their duties more efficiently.

Keywords: physical activity, countryside schools, recess, factors that promote in teacheres opinion, factors that hinder on teacheres opinion

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sisukord.....	4
Sissejuhatus	6
1. Liikumisaktiivsuse olemus ja vajalikkus.....	8
1.1. Liikumisaktiivsuse mõtestamine, mõisted kehaline ja füüsiline aktiivsus.....	8
1.2. Liikumisaktiivsuse mõju tervislikule seisundile ja õppimisvõimekusele	8
1.3. Õpetajate võimalused suurendada õpilaste liikumisaktiivsust koolipäeva vältel.....	10
2. Metoodika.....	12
2.1. Valim	12
2.2. Andmete kogumine	13
2.3. Andmete analüüs	14
3. Tulemused	15
3.1. Kehalist aktiivsust takistavad tegurid.....	16
3.1.1. Õpilastest tulenevad tegurid.	16
3.1.2. Kooli füüsilisest keskkonnast tulenevad tegurid.	18
3.1.3. Piiratud majanduslikud võimalused.	19
3.1.4. Kooli kollektiivist tulenevad takistused.	19
3.1.5. Koolist sõltumatud tegurid.	20
3.2. Kehalist aktiivsust toetavad tegurid	21
3.2.1. Riigipoolne toetus.	21
3.2.2. Kooli kollektiivi toetus.....	22

3.2.3. Õpilase sisemine motivatsioon liikuda.....	24
3.3. Lahendused õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks vahetundides	26
3.3.1. Kooli loodud võimalused.	26
3.3.2. Riigipoolne toetus.	27
3.3.3. Õpetajate meelestatus.	28
3.4. Abi ja toetus, mida maakoolide õpetajad ootavad, et nad oleksid võimelised andma oma panuse aktiivse vahetunni kujundamisse.....	28
3.4.1. Koolipoolne toetus.	29
3.4.2. Riigipoolne toetus.	30
3.4.3. Õpetajate igakülgne toetus.	31
4. Arutelu.....	33
4.1. Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus	36
Tänuõnad	38
Autorsuse kinnitus.....	38
Kasutatud kirjandus.....	39
Lisa 1. Intervjuu kava.....	43
Lisa 2. Näide transkriptsioonist.....	46
Lisa 3. Näide koodeerimisprotsessist QCAMap programmiga	47

Sissejuhatus

Üha rohkem tähelepanu ja ressursse on suunatud koolilaste füüsilise aktiivsuse uurimisele (Aasvee & Rahno, 2015). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) järgi on 5–17aastaste laste päevase kehalise aktiivsuse alampiir 60 minutit hoogsat liikumist päevas, vähemalt 5 päeval nädalas (WHO, 2015). Üle-euroopalises laste terviseuuringus IDEFICS on esile toodud, et Eesti lastest täidab minimaalset kehtestatud normi vaid 13% tüdrukutest ning 27% poistest (Konstabel et al., 2014). Sellest tulenevalt saab järeldada, et vähene kehaline aktiivsus on suurprobleemka Eesti laste hulgas.

Mihkel Lees on juhtinud tähelepanu õpilaste vähesele kehalisele aktiivsusele oma 2016. aasta kevadel kaitstud magistritöös – „Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides erinevate kooliastmete õpilaste arvamusele tuginedes“. Töös uuriti kehalist aktiivsust soodustavaid ja takistavaid tegureid õpilaste vaatenurgast. Leesi läbi viidud kvalitatiivse uuringu tulemused kirjeldasid kõige suurema kaaluga olevate takistustena kooli füüsilist keskkonda ning kooli kodukorda ja reegleid. Fookusgrupi intervjuu tulemused kajastasid, et liikumisvõimaluste loomine õpilastele on oluline ning nende arvates saab liikumisaktiivsust vahetundides suurendada kooli kodukorra reeglite muutmise ja vahetundides õpetajate suunatava tegevuse kaudu (Lees, 2016). Analoogse sisuga uurimuse on läbi viinud ka Nurmela (2015) oma magistritöös, mis oli suunatud maa- ja linnakoolide õpilaste isiklike, sotsiaalsete ja keskkondlike tegurite mõju hindamiseks nende kehalisele aktiivsusele. Nurmela võttis kehalise aktiivsuse uurimisel aluseks õpilasi ümbrisevaid tegureid ning tulemustest kajastus, et kõige enam mõjutavad õpilaste tervisekäitumist isiklikud ja sotsiaalsed tegurid. Ühtlasi selgus, et tervisekäitumist mõjutavad tegurid on sarnased nii maa- kui ka linnakoolides, ning Eesti linna- ja maakoolid ei erine suuresti kehalise aktiivsusega tegelemise võimaluste poolest.

Õpilased veedavad suurema osa oma päevast just koolis ja sellest tulenevalt on eriti oluline, et pedagoogid oskaksid õpilasi suunata olema kehaliselt aktiivsemad. Aktiivsed vahetunnid on üheks võimaluseks, kuidas laste liikumisaktiivsust koolipäeva vältel tõsta (Kull, 2014). Eesti Tervise Arengu Instituudi koostatud „Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks“ (2012) haridusasutuste juhendis on öeldud, et vahetundides olev koordineerimata tegevus loob soodsama pinnase konfliktide, õnnetuste ja nendest tingitud vigastuste tekkeks. Negatiivsete ilmingute likvideerimiseks on loodud aktiivsed vahetunnid, mille eesmärk on anda õpilastele turvalise ja sisuka tegevuse kaudu

võimalus vahetundides piisavalt puhata, et nad suudaksid olla ainetundides keskendunud, ent samal ajal on aktiivvahetunnid heaks võimaluseks arendada õpilaste vahelist koostööd ja sõbralikke suhteid. Koolipäeva keskele jäävat vaba aega saab sisustada erinevate vaheldusrikaste liikumisvormidega nagu mängude, tantsimine, vaba aja tegevused mänguväljakul ja ka spordivahendite kasutamist hõlmavate tegevustega (Kull, 2014). Kuna õpetajate roll tegevuste suunajana on suur, siis on oluline uurida, missugused faktorid on õpetajate meelest õpilastele toeks või takistuseks aktiivse vahetunni veetmisel.

Eespooltoodule tuginedes on teada liikumisaktiivsust soodustavad ja takistavad tegurid õpilaste vaatenurgast (Lees, 2016). Samuti on teada, et õpilaste füüsilist aktiivsust soodustav lüli on koolipersonal, sealhulgas õpetajad, kes kujundavad kooli põhiväärtuseid ja suunavad õpilasi olema kehaliselt aktiivsemad (Kull, 2014). Olemasoleva informatsiooni põhjal pole aga teada, missuguseid faktoreid näevad õpetajad füüsilist aktiivsust toetavatena ning missuguseid takistavate teguritena vahetundides. Samuti pole teadaolevatele andmetele tuginedes kajastatud õpetajate arvamust oma oskuste kohta, kuidas õpilaste kehalist aktiivsust vahetundides suurendada. Siinse töö raames on tähelepanu suunatud just maakoolide õpetajate küsitlemisele, kuna teadaolevalt osalevad just maakoolide õpetajad vähem erinevatel koolitustel ja muudes täiendusõppeõppe vormides. Seda kinnitab 2008. aastal korraldatud rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuring TALIS (Loogma et al., 2008). Selle tulemustest selgus, et maapiirkondade õpetajad osalevad võrreldes linnakoolide õpetajatega vähem konverentsidel, koostöövõrgustikes ja uurimustes, mis numbriliselt kajastub vastavalt 41% ja 70% linnakoolide õpetajate kasuks. Eespooltoodud infole tuginedes puudub aga ülevaade, millised on maakoolide õpetajate hinnangul koolikeskkonnas kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid ning missugused on võimalikud lahendused, kuidas kehalist aktiivsust suurendada. Seega on oluline uurimisprobleem, millised tegurid takistavad ja millised soodustavad aktiivsete vahetundide kulgu, ning missugused on lahendused, kuidas õpilaste aktiivsust vahetundides suurendada ja kuidas õpetajaid saab selles toetada.

Bakalaureusetöö eesmärk on selgitada välja õpilaste kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide I, II ja III kooliastme õpetajate arvamusele tuginedes. Töö eesmärgist lähtuvalt antakse bakalaureusetöö teoreetilises osas ülevaade liikumisaktiivsuse olemusest, selle kasuteguritest õpilastele ning kehalise aktiivsuse suurendamise võimalustest vahetundides.

1. Liikumisaktiivsuse olemus ja vajalikkus

1.1. Liikumisaktiivsuse mõtestamine, mõisted kehaline ja füüsiline aktiivsus

Liikumisaktiivsust saab mõtestada laias tähenduses – mille alla liigituvad liikumisviisid nagu jalgsi koolitulek, vahetunnis müramine, liigutamine ainetunnis, füüsiline töö ja jalutamine ning kitsamas tähenduses – hõlmab konkreetset spordiala ja formaalses treeningus osalemist, millega käib kaasas eesmärgistatus, saavutuslikkus ja normatiivid (Keller, Uibu, & Vihalemm, 2015).

Füüsiline aktiivsus (sealhulgas kehaline aktiivsus) on igasugune kehaline tegevus, mis on sooritatud skeletilihaste abil ja mille tarbeks kasutab keha energiat ja mis kutsub esile energia kulu üle rahuolekutaseme (Grauberg, 2009; Caspersen, Powell, & Christenson, 1985). Kehalisest aktiivsusest tulenev energiakulu ööpäevas läheb peamiselt põhiainevahetuseks, mis on seotud südame, aju ja teiste elundite tööks vajamineva energiaga sealhulgas ka toidu seedimisega ning kehatemperatuuri säilitamisega. Umbes 15% või rohkem kulub energiat kehalise aktiivsuse peale (Harro, 2001).

Tartu Ülikooli Liikumislabori (s.a.) järgi saab liikumisaktiivsuse tasemeid jagada neljaks. Esimene tase on kehaliselt mitteaktiivne aeg (magamine, istumine, lugemine, arvutiga töötamine/mängimine) ehk tegevused, mida tehes ei kaasne olulist energiakulu. Kergeks kehaliseks aktiivsuseks loetakse tegevusi, mis tõstavad südamelöögisagedust vähesel määral puhkeolekutasemest kõrgemaks (rahulik jalutamine, kerged majapidamistööd). Mõõdukaks kehaliseks aktiivsuseks loetakse tegevusi, mille tagajärjel tõuseb südamelöögisagedus, sageneb hingamine ning tekib soojatunne (kiirkõnd, rahulik ujumine, rahulik rattasõit, matkamine). Tugeva kehalise aktiivsuse taset iseloomustab kõrgeenenud südamelöögisagedus (jooksmine, suusatamine, hüppamine ja muud spordi tegemisega seotud tegevused).

1.2. Liikumisaktiivsuse mõju tervislikule seisundile ja õppimisvõimekusele

Kehalise aktiivsuse kasu lapsele saab jagada ka erinevate valdkondade vahel nagu psühholoogiline heaolu, mõju enesehinnagule, sotsialiseerumisele, mõju krooniliste haiguste riskifaktoritele, sh ülekaalule ja üldise liikumisharjumuse kujundamisele (Kaldmäe, 2001). 2008. aastal korraldati Ameerika Ühendriikides uurimus „*Physical Fitness, Academic Achievement and Socioeconomic Status in School- Aged Youth*“, mille tulemused näitasid, et murde- ja noorukiealiste õpitulemused on seotud nende kehalise vormi ja füüsilise aktiivsusega. Uuringus osalesid 3., 6., ja 9. klasside õpilased, kelle keha füüsilist võimekust hinnati *Fitnessgrammi* abil (koosneb aeroobsest fitnessist, lihasjõust ja lihasvastupidavusest,

painduvusest ja keha kompositsioonist) ja akadeemilist võimekust mõõdeti matemaatika ja inglise keele testide abil (6. ja 9. klassi õpilased pidid lisaks sooritama ka humanitaarainete testi). Tulemused näitasid, et õpilased, kes olid paremate füüsiliste näitajatega, olid nii matemaatika kui ka humanitaarainete testides märkimisväärselt paremate tulemustega kui nende vähem aktiivsed eakaaslased, ning kehaline vastupidavus ja jõud on positiivselt seotud õpitulemustega igas vanuseastmes (Coe et al., 2013). Päevas 70–300 minutit kehaliselt aktiivsed õpilased on suurema töövõimega ning füsioloogilistest muutustest tulenevalt omakorda paremate kognitsioonide ning õpialtima käitumisega (Kirk & Kirk, 2016).

Füüsiline aktiivsus ja kõrgemal tasemel aeroobne võimekus annavad eelise aju struktuuride, kognitsioonide ja funktsioonide arengule ning toimimisele, soodustades nii lapse toimetulekut kui ka õppimisvõimekust (Chaddock-Heyman et al., 2014). Füüsiliselt heas vormis olevatel lastel on suurenenud ajumaht basaalganglionites ja hüpotaalamuses, mida on seostatud nende suurema kognitiivse kontrolli ja mälu, kuna liikumisel suureneb peaaegu hapniku ja toitainete varustus, millest tingituna suureneb võime jätta informatsiooni meelde ning olla tähelepanelikum (Rosenbaum, Carlson, & Gilmore, 2001; Trudeau & Shephard, 2010). Lisaks õpilaste füsioloogiliste näitajate paranemisele, avaldab kehaline aktiivsus positiivset mõju ka sotsiaalsele intelligentsusele (Taras, 2005) ja positiivse enesehinnangu kujunemisele (Strauss et al., 2001). Lapsed, kes õpivad koostööd, jagamist ja reeglite jälgimist kehalist aktiivsust nõudvate mängude kaudu, on suurema tõenäosusega teistega arvestavamad ning neil on suurem ühtekuuluvustunne oma koolikaaslastega. Sotsiaalse aktepteerimise tulemusena on õpilased rohkem motiveeritumad saavutama kõrgemaid tulemusi oma ülesannetes. Füüsiliselt aktiivsemad noored on suure tõenäosusega riskikäitumisest eemalehoidvamad ning selle tagajärjel teostatud targemaid valikuid saab seostada paremate akadeemiliste õpitulemustega (Taras, 2005). Heas füüsilises vormis olevatel lastel on parem toimetulek igapäevaelulistes tegevustes nagu orienteerumine tänaval ja liiklusohtrliku olukorra adekvaatne hindamine (Chaddock-Heyman, 2014).

Arvatakse, et need õpilased, kes soovivad saavutada häid tulemusi spordis, soovivad saavutada häid tulemusi ka muudes eluvaldkondades. Samuti leitakse, et õpilase hea füüsiline vorm võib peegeldada õpilase üleüldist terviseseisundit, mis soodustab kogu õppimisprotsessi (Chomitz et al., 2009). Tavaliselt on heas füüsilises vormis olevatel õpilastel harjumus toituda tasakaalustatult; neil on aktiivsem eluviis, mis tagab parema ainevahetuse ning ka tervislik kehakaal, mis mõjutab üleüldist heaolu ja laseb keskenduda muudele kohustustele. Samuti vähendab füüsiline aktiivsus erutust ja tagab parema keskendumisvõime koolis (Chomitz et

al., 2009), vähendab krooniliste haiguste väljakujunemist (Parm, Parm, & Kärk, 2014) ning on depressiooni ennetava mõjuga (Maaroos & Pechter, 2008).

Suurema kehalise aktiivsusega inimesi motiveerib end liigutama huvi spordi vastu ning väheaktiivse eluviisiga inimesi kehakaal (Parm et al., 2014). Motiveerituse faktorit saab lahti seletada ka Whithead'i (2010) kasutusele võetud terminiga *kehaline kirjaoskus*, mille tähendus kannab endas motiveeritust liikumiseks, enesekindlust, kehalist kompetentsust, teadmiseid ja kehaliselt aktiivse elu väärtustamist kogu oma elu jooksul. Huvi spordi ja sellest tuleneva aktiivse eluviisi harjumuse vastu saab kasvatada igasuguse liikumisega lapsepõlves. On oluline, et lapsed müraksid, mängiksid palju õues, turniksid puude otsas, sõidaksid rattaga ja oleksid muidu aktiivsed, sest nii arenevad välja inimese põhilised liigutusvilumused ning kehaline töövõime. Nimetatud tegevustega kaasnev positiivne emotsioon ning enesekindlus hakkamasaamiseks on oluline alus, et lapsest kujuneks välja liikumist nautiv täiskasvanud inimene (Tatrik, 2015). Kokkuvõtvalt saab öelda, et regulaarne kehaline aktiivsus on lapse üldfüüsilist, emotsionaalset ja vaimset arengut soodustav tegur.

1.3. Õpetajate võimalused suurendada õpilaste liikumisaktiivsust koolipäeva vältel

Inimese liikumisharjumuse tekkele annab olulise aluse kooliaegne kehaline aktiivsus (Parm et al., 2014; Tatrik, 2015). Õpilaste liikumisaktiivsuse kujunemist mõjutab ennekõike kodune kasvatus, kuid oluline roll on kanda ka ühiskondlikel väärtushinnangutel ning koolikeskkonnal (Korp & Uibu, 2016). Ehkki lastel on kaasasündinud vajadus ja soov liikuda, langeb väga oluline ja suur vastutus neid ümbritsevatele täiskasvanutele: pereliikmetele, pedagoogidele ja tervishoiutöötajatele. Nendest sõltub, kas liikumiserõõm ja loomulik vajadus olla kehaliselt aktiivne jäävad kestma ka lapse hilisemas elus (Grauberg, 2009).

Teadlased on kindlaks teinud, et viis, kuidas õpilane kooli tuleb, mõjutab kogu tema järgneva päeva kehalise aktiivsuse taset. Need õpilased, kes jalutavad kooli, on päeval märkimisväärselt rohkem aktiivsed kui need, kes tuuakse kooli autoga. Eriti suur on erinevus autoga kooli viidud ning jalgsi kooli läinud poiste vahel, kus jalgsi liikunud grupi kehaline aktiivsus seostub kõrgema füüsilise aktiivsusega koolipäeval ja selle järgsel ajal (Cooper et al., 2003). Oluline on pöörata tähelepanu nendele õpilastele, kel on väiksemad eeldused kehaliselt aktiivse päeva kujunemisele, ning kooli tasemel toimuvad sekkumistegevused on üks võimalus, kuidas kehaliselt passiivsemate õpilaste aktiivsustaset tõsta.

Sekkumisprogrammi eelis on ulatuvus paljude õpilasteni ühel ajal ning sekkumistegevusi saab koolis rakendada nii õppetöö käigus kui ka vahetundides (Pate et al., 2007). USA näitel on lisaks aktiivsetele vahetundidele hea lahendusena esile toodud ka koolipäevajärgseid

aktiivprogramme (*Afterschool Programs*) ehk pikapäevarühma õpet, mis on suunatud tervist edendava käitumise praktiseerimiseks koolipäeva jooksul. Pikapäevarühmas on garanteeritud tasakaalustatud eined ning lastele on koolipäeva sisse integreeritud vajalik kogus liikumist (Afterschool Alliance, 2015).

Klassiõpetajate küsitlusest on selgunud, et õpetajad on positiivselt meelestatud liikumisvahetundide rakendamises. Peamine kasu, mida liikumisvahetundides nähakse, on vahetunnijärgne kergem distsipliini tagamine klassiruumis ja suurenenud tähelepanuvõimega lapsed (Kont, 2015). Ühtlasi saab teadlaste sõnul erinevate mängudega kaasa aidata ka lapse sotsialiseerumisele, sotsiaalsete oskuste arendamisele ning lapse vaimse arengu soodustamisele (Grauberg, 2009). Leesi (2016) järgi on teada, et üks suurem kehalist aktiivsust soodustav tegur vahetundides on õpilaste väitel organiseeritud tegevuste olemasolu, kus aktiivses vahetunnis korraldati õpetajate või kaasõpilaste poolt ette valmistatud võistlusi või muid liikumist hõlmavaid tegevusi.

Tartu Ülikooli liikumislabori ja ühiskonnateaduste instituudi uurimiserühma 2015. aastal korraldatud „Laste ja noorte tõenduspõhise liikumisprogrammi arendamine“ projektiuuringus selgus õpetajate antud intervjuudest, et õpilaste vahetundide sisustamine erinevate tegevuste läbiviimisel ja juhtimisel ei kuulu otseselt õpetajate kohustuste alla. Intervjuude tulemusi saab üheselt kokku võtta mõttega, et kui ainetundides on tunni suunajaks ja juhtijaks õpetaja, siis vahetunni puhul puudub kindel juht, kes tegevusi läbi viiks. Kindla juhi puudumise põhjus on ühe asjaoluna nimetatud ka õpetajate suurt koormust, millest tulenevalt ei soovita lisakohustusi vahetundide juhtimisel enda kanda võtta (Keller et al., 2015). Kont (2015) magistriöös läbi viidud uurimus kinnitab samuti õpetajate soovi liikumisvahetundide korraldamise kohustust edasi delegeerida.

Ebaselge rollijaotuse kõrval on toodud välja õpetajate ebakindlust ja teadmatust, kuidas aktiivsustaset vahetundides ning ka ainetundides suurendada. Selleks, et kehalist aktiivsust sihipärase juhendamise kaudu suurendada, soovivad õpetajad saada tuge erinevatest õppematerjalidest, eeskujudest ja edukogemustest. Sealjuures on väga oluline ka kolleegide ja juhtkonna üksmeelsus ning teineteise toetus (Keller et al., 2015) ja eesmärki täitvate täiendkoolituste olemasolu. Õpetajate soovi täiendkoolituste järele kinnitab ka 2008. aastal korraldatud rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuring TALIS, mille tulemustest selgus, et üle poolte uuringus osalenud pedagoogidest soovivad saada rohkem täiendõpet, kui nad viimase pooleteise aasta arvestuses saanud olid (Loogma, Ruus, Talts & Poom-Valickis, 2008).

Bakalaureusetöö eesmärk on selgitada välja õpilaste kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide I, II ja III kooliastme õpetajate arvamusele tuginedes. Eesmärgist tulenevalt püstitati bakalaureusetöö eesmärgi täitmiseks alljärgnevad uurimisküsimused:

1. Milliseid asjaolusid toovad maakoolide õpetajad välja õpilaste kehalist aktiivsust takistavate teguritena vahetundides?
2. Milliseid asjaolusid toovad maakoolide õpetajad välja õpilaste kehalist aktiivsust soodustavate teguritena vahetundides?
3. Missuguseid lahendusi pakuvad maakoolide õpetajad välja, et õpilaste kehalist aktiivsust vahetundides suurendada?
4. Missugust abi ja toetust ootavad maakoolide õpetajad, et nad oleksid võimelised andma oma panuse aktiivse vahetunni kujundamisse?

2. Metoodika

Bakalaureusetöö metoodiline osa on teostatud kvalitatiivse uuringuga, kuna sel meetodil saab kõige efektiivsemalt uurida, kuidas inimesed tõlgendavad ümbruskonda, sellest saadud kogemusi (Holloway & Wheeler, 2002 ; Õunapuu, 2014) ning kuidas nad mõtleavad (Laherand, 2008). Kvalitatiivset uurimismeetodit kasutatakse, kui soovetakse vastuseid valdkondadest, mis on seotud käitumise, tunnete, kogemuste, tavade, sotsiaalsete protsesside või eluolude kirjeldamisega (Holloway & Wheeler, 2002) ning uuringu eesmärk on läheneda uurimisteamile intervjueeritava vaatenurgast ning hõlmates minimaalset sekkumist intervjuerijalt (King et al., 1994). Uurimuses kogutavad andmed saadakse intervjuude kaudu ja vastusteni jõutakse intervjuuküsimuste kaudu (Laherand, 2008), mis enamjaolt põhinevad avatud küsimustel *Mis? Kuidas? Miks?* (Ritchie et al., 2013).

2.1. Valim

Bakalaureusetöö valmi puhul kasutati maksimaalselt erineva juhtumi valimit, mille eesmärk on leida valimisse inimesi võimalikult laias ja erinevas ulatuses (Patton, 2005). Sellest tulenevalt moodustasid valmi viis õpetajat, kes olid valitud erinevatest maapiirkondadest üle Eesti. Ainus erand oli üks Lõuna-Eestis paiknev maakool, kus osales kaks õpetajat samast koolist (pilootintervjuu ja 4. intervjuu).

Uuritavate leidmiseks kasutati isiklike kontakte ja uuritavate kriteerium oli see, et nad poleks kehalise kasvatusõpetajad ning töötaksid maakoolis, kusjuures õpetaja sugu ega

tööstaaži arvesse ei võetud. Selletõttu osales uuringus õpetajaid, kes olid töötanud üle 30 aasta ja õpetaja, kes oli intervjuu toimumise ajaks ametis olnud kuus kuud. Valmis osalesid erinevate ainetundide esindajad – kaks inglise keele, inimeseõpetuse, matemaatika ja vene keele/direktor õpetajad. Kehalise kasvatuse õpetajad välistati, kuna ametialaselt on neil võrreldes teiste aineõpetajatega eeliseis: spetsiifilisemad teadmised liikumise vajalikkusest ning praktilisest tegevusest. Ka koolide suuruse erinevus etendas tähtsat rolli läbiviidud uurimuse puhul. Sestap varieerus koolide suurus õpilaste arvu järgi: 30 (kaks õpetajat samast koolist), 58, 400, 179 õpilast.

Intervjuule eelnevalt võeti intervjuueeritavatega nii meilitsi kui ka telefoni teel ühendust, tutvustades neile uurimuse teemat ja eesmärki ning küsides, kas neil on soov osaleda antud uuringus ja kas nad on valmis uurimuse tarbeks intervjuud andma.

2.2. Andmete kogumine

Andmete kogumiseks kasutati poolstruktureeritud intervjuusid, kuna see võimaldab küsimusi küsida paindlikus järjekorras (Cassell et al., 1994). Bakalaureusetöös kasutatud poolstruktureeritud intervjuu küsimuste eesmärk oli maakoolide õpetajatelt teada saada, missugused tegurid õpilaste kehalist aktiivsust takistavad ja missugused toetavad ning missuguseid lahendusi pakuvad õpetajad välja, et takistusi muuta ja kuidas muudatustele saab kaasa aidata. Sellest tulenevalt moodustati intervjuuküsimuste koostamisel neli teemaplokki. Esimene teemaplokk hõlmas küsimusi, mis uurisid takistavaid tegureid, näiteks küsimused: „*Missugused on kõige suuremad koolikeskkonna takistused koolimajas sees?*“ ja „*Missugused takistused on Sinu arvates kõige raskemini ületatavama?*“ Intervjuu küsimuste kava teine teemaplokk, mis uuris soodustavaid tegureid, sisaldas küsimusi nagu: „*Missuguseid mängu ja muid aktiivseid tegevusi saavad õpilased kooliümbruses mängida ja harrastada,*“ ja „*Kuivõrd aitavad mänguasjad nagu pallid ja kurikad ning näiteks ka jalgrattad laste aktiivsusele vahetundides kaasa?*“ Lahenduste plokkis, mis uuris kehalist aktiivsust soodustavaid tegureid, sisaldas küsimusi nagu: „*Mida peaks koolikeskkonnas muutma, et see oleks liikumissõbralik?*“ ja „*Missuguseid meetmeid saab Sinu arvates õpetaja rakendada, et õpilased liiguksid rohkem?*“ Kõige viimane, ehk neljas plokk, oli täienduseks komandale teemaplokkile ja uuris seda, kuidas õpetajaid saab õpilaste aktiivsustaseme tõstmisel aidata. Sellest tulenevalt sisaldas viimane teemaplokk küsimusi nagu: „*Missuguseid lahendusi Sa veel pakud, et õpilased liiguksid vahetunnis rohkem?*“ ja „*Missuguseid omadusi või teemasid peaks see aktiivse vahetunni juhendamise koolitus, kus sa sooviksid osaleda, endas kandma?*“ Intervjuu tarbeks oli varem koostatud intervjuu kava, mis on esitatud Lisas

1. Teisalt oli ka valmisolek, et intervjuueeritav avab mõne uuritava teema planeeritust varem, siis sellest tulenevalt võib küsimuste järjekord varieeruda. Valmistatud oldi ka olukordadeks, milles intervjuueerimise käigus on lisaks vaja täpsustavaid küsimusi esitada või intervjuueeritav annab nii laia vastuse, et see on omakorda vastuseks juba järgmisele plaanitavale küsimusele. Selliste olukordade puhul, kus intervjuueeritav andis põhjaliku vastuse, tehti kohene kokkuvõtte ja peegeldati kontrolli eesmärgil, kas saadi vastanust õigesti aru. Seejärel liiguti edasi uue küsimuse juurde.

Intervjuu kava koostamise järgselt teostati pilootintervjuu. Pilootintervjuu eesmärk on hinnata, kui edukalt annavad koostatud intervjuu küsimused vastuse uuritavale teemale ning tagasisidestada kitsaskohad (Griffie, 2005). Pilootintervjuu toimus Skype'i vahendusel. Pärast pilootintervjuud tehti intervjuuküsimustes muudatusi. Peamiselt hõlmasid muudatused kordavate küsimuste kustutamist ning uute küsimuste koostamist, kuna pilootintervjuus avas õpetaja uusi teemasid, mis eelnevalt kirjanduses polnud kajastunud, kuid mis olid heaks peegliks igapäevaelu kohta koolis (küsimused õpetajate isiklikust eeskujust tulenevalt: „*Kuidas mõjutavad eeskujud õpilaste liikumisaktiivsust?*”).

Järgmised intervjuud õpetajatega toimusid koolides, kodus või vaiksates kohvikutes. Intervjuu aeg lepitati kokku vastavalt sellele, kuidas õnnestus ühist vaba aega leida. Reeglina jäid intervjuud õhtusesse aega. Intervjuude salvestamiseks kasutati iPhone 4S rakendust „*Voice Memos*“ ning Skype'i intervjuu puhul „*Free video recorder for Skype*“ programmi. Kõige lühem intervjuu (pilootintervjuu) kestis 45 minutit ja kõige pikem intervjuu 90 minutit. Keskmiselt oli intervjuude pikkus 70 minutit.

Vastavalt kvalitatiivse uuringu juhendis olevatele soovitudele ja etiketile (King et al., 1994) olid kõik uurimuses osalejad põhjalikult informeeritud, miks andmeid kogutakse ja mis on uuringu eesmärk. Kõikidelt õpetajatelt oli küsitud luba intervjuude salvestamiseks ning uuringus osalejatele pakuti välja lugeda intervjuu kokkuvõtet, enne selle avaldamist laiemale ringkonnale. Õpetajate anonüümsus tagati nende nimede muudetud tähistusega: Õpetaja 1, Õpetaja 2, Õpetaja 3, Õpetaja 4, Õpetaja 5. Enne intervjuud avas autor uuritavat teemat ja küsis kinnitust, et intervjuu läbiviimise protsess oleks arusaadav.

2.3. Andmete analüüs

Andmeanalüüs on teostatud kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodil. Laheranna (2008) järgi võimaldab induktiivne lähenemine keskenduda uuringus osalenute isiklike kogemuste mõistmisele ning tähenduslike seoste tõlgendamisele. Induktiivse lähenemise eelis on paindlikkus keskenduda teksti sisule ja tähendusele, juhendumata eelnevalt määratud

kategooriatest või teoreetilistest lähtekohtadest (Laherand, 2008). Selline lähenemine on valitud teadaolevalt olemasolevate teooriate puudumisest käsitletava teema kohta.

Andmete analüüsimist alustati intervjuude transkribeerimisest. Analüüsi tarbeks kuulati esialgu helisalvestis ilma üleskirjutuseta läbi – eesmärgiga hoida tähelepanu vestlusel ja intervjuu kulg meelde tuletada. Helisalvestise kuulamiseks kasutati *iPhone 4S* rakendust „Voice Memos“ ning *Skype* intervjuu puhul „Free video recorder for Skype“ programmi. Kui tekst oli meelde tuletatud, siis asuti kogutut infot transkribeerima programmiga *Microsoft Word Office*. Kõiki intervjuusid kuulati korduvalt üle, et veenduda, et kõik sai kirja. Kokku transkribeeriti 69 lehekülge teksti: Times New Roman kirjastiilis, suurusega 12, reavahega 1,5. Näide transkribeeringust on Lisas 2.

Järgmise sammuna kodeeriti transkriptsioonid QCMap programmiga. Kodeerimise abil moodustatakse transkribeeritud tekstist pisikesi tähenduslikke üksusi, mis aitavad järkjärgult edasi liikuda uurimisküsimuste lahenduse suunas (Auerbach & Silverstein, 2003 ; Laherand, 2008). Kodeerimise protseduuri alusati transkriptsioonide üleslaadimisega QCMap programmi ja seejärel hakati intervjuude ja uurimisküsimuste kaupa märgistama lauseid ja tähenduslikke üksusi. Vastavalt Graneheimile ja Lundmanile (2004) kirjeldatakse tähenduslikku üksust sõnade, lauseosade või seisukohtade kogumina, mis viitavad uuritava teema kesksele tähendusele. Kui tähenduslik üksus kordus, sai koodiraamatust valida olemasoleva koodiga tekstiosa märke või lisada uue koodi. Väljavõtte kodeerimise protsessist on esitatud lisa 3.

Kui kodeeringud olid valmis ja mitu korda üle kontrollitud, salvestati tulemid *Exceli* failina ja saadud failis olevate koodide põhjal hakati moodustama alam- ja peakategooriaid. Alamkategoria alla liigitusid koodid, mis olid tähenduslikult sarnased ja said nii ühtse nimetuse alamkategoria näol. Seejärel koondati sarnase nimetusega alamkategoriad ning alamkategoriale sõnastati nimetus.

Näitena saab tuua kategoria: „Õpilastest tulenevad tegurid“ , mille alla saadi kategoriaid nagu „Õpilaste harjumused“ , „Teadmatus“, „Huvi puudumine“, „Religioon“ ja „Tervis“.

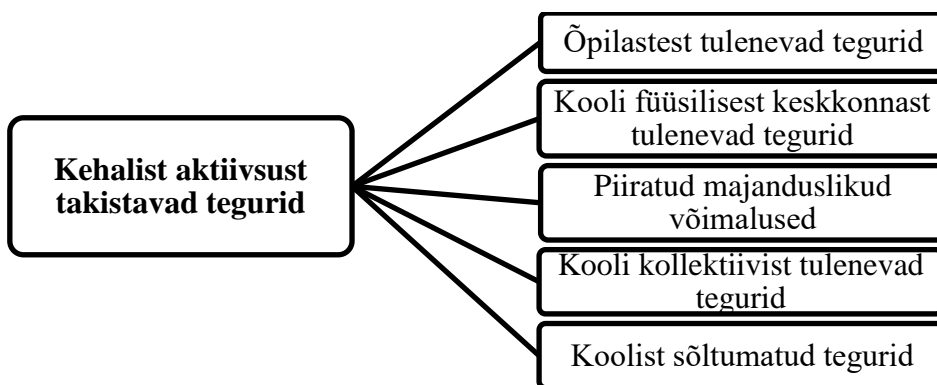
3. Tulemused

Bakalaureusetöö uurimuse eesmärk oli selgitada välja õpilaste kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide I, II ja III kooliastme õpetajate arvamusele tuginedes. Uuringu tulemused on esitatud vastavalt andmeanalüüsi käigus moodustatud

kategooriate põhjal. Andmeanalüüsi tulemused esitatakse uurimisküsimuste järjestuses. Iga uurimisküsimuse alla on välja toodud illustratiivne joonis tekkinud peakategooriatest ning alamkategooriad on esitatud sidusas tekstis. Liigse üldistamise vältimiseks on tulemuste kinnitamiseks analüüsi osasse põimitud tsitaate õpetajate vastustest.

3.1. Kehalist aktiivsust takistavad tegurid

Vastavalt uurimisküsimuste püstitusele keskendub analüüsi esimene teemaplokk kehalist aktiivsust takistavatele teguritele maakoolide õpetajate arvamusele tuginedes. Analüüsi käigus moodustusid peakategooriad, mis on esitatud alljärgneval joonisel (vt joonis 1).



Joonis 1. Kehalist aktiivsust takistavad tegurid andmeanalüüsist lähtudes

3.1.1. Õpilastest tulenevad tegurid.

Andmeanalüüsi käigus saadi kategooria „Õpilastest tulenevad tegurid“ alamkategooriad „Õpilaste harjumused“, „Teadmatus“, „Huvi puudumine“, „Religioon“ ja „Tervis“.

Erandidult kõik küsitatud õpetajad nimetasid kõige enam õpilaste kehalist aktiivsust negatiivselt mõjutava tegurina õpilaste harjumuskäitumisest tulenevaid tegevusi ja üleüldist huvi puudumist. Õpetajate sõnul sunnib õpilasi kõige enam vahetundides istuma nutiseadmete, peamiselt nutitelefonide, kasutus. Istuvat ajaveetmisviisi soodustavad ka koridoridesse paigutatud pingid, mis õpilasi istuma kutsuvad ja liikumishuvi pärsivad. Õpetajate hinnangul on nutiseadmete kasutusega tegu ka omamoodi sõltuvuskäitumisega, kuna kui õpilased juba kord virtuaalmaailma on sukeldunud, siis on neil sealt väljatulek väga raske.

„No, mis on- see on mõtteviis. Noh kõik istuvad...no mitte kõik, aga väga paljud lihtsalt istuvad oma telefonides ja kuidagi see ei soodusta liikumist, et nad lihtsalt kas siis seisavad ühes nurgas, pundis ja vaatavad mingit videot ja saavad siis kas

kommenteerida midagi. Ja no saavad niimoodi sellist seltskondlikku elu elada, aga no nad kindlasti siis ei liigu sellel ajal“ (Õpetaja 3).

Uuritavate hinnangul pole vähemtähtsam takistav tegur ka vanusest tingitud trots, mitte mängida lapsikuid mängu nagu jooksumängud, kus tuleb kaaslast taga ajada. Õpetajate sõnul hakkab huvi liikumise vastu kahanema keskmiselt kuuendast klassist, mil õpilased enam üleskutse peale koos mängida ei reageeri ja seda ignoreerivad. Õpetajate sõnul pole alates sellest east õpilased enam nii mängulusti täis ja eelistavad vahetunde sisustada poes käimise ja muude kõrvaliste tegevustega.

„Ütleme nii, et 7–8 klass need ikkagi sinna väga ei tule, sest nemad ei keksi kaasa. Alates kuuendast potsatavad nad kuhugile pingile või trepile ja jälle oma nutikad välja. Kuuendast klassist alates tuleb see mängu, et nad pole enam lustilised. Noh ei mängi enam kaasa. Käivad poes, liiguvad välja korraks, käivad seal nurgataga natuke“ (Õpetaja 2).

Uurimuses osalenud õpetajad kinnitasid, et kodune kasvatus ja kodust saadud liikumisharjumused on väga kaalukad õpilaste liikumisaktiivsuse kujundajad. Õpetajate sõnul on passiivsest eluviisist tingitud ülekaalusisus tõsine tervisest tulenev takistus, mis võtab ära motivatsiooni liikuda. See tekitab lapses aga veelgi enam soovi vahetunnis istuda, kuna tal on oma kehas ebamugav ja ta näeb, et ei suuda teiste lastega sammu pidada. Uurimuses osalenud õpetajad jagasid ühtset arvamust, et praegune olukord on tagajärg ja tingitud kodust saadud harjumuskäitumisest. Selle tulemusena puudub lastel harjumus liikuda, kuna laps tuuakse hommikul autoga kooli ja viiakse õhtul tagasi koju ning väga paljudelt lastel on seeläbi võetud ära võimalus liikuda.

„Ei no ütleme, et kui mõni laps on tõesti nii paks, et ta isegi ei viitsi eriti ühest kooliotsast teise minna, siis see ongi tema takistav tegur. Et sealt tulebki selline laiskus või mingi liikumist takistav tegur“ (Õpetaja 4).

„...ja siis üks pontsukene pärast kolmandat km ohkas: „Mu südaaaa, muuu kõõõõht (naerab),“ ja aga see ongi, et kodu mängib hästi suurt rolli, et kui kodu panustaks sellele, et lähme nüüd kõnnime või rullitame, no mida iganes“ (Õpetaja 2).

Eelnevate põhjuste kõrval nimetasid uuritavad liikumisharjumuste kujunemisel määravaks teguriks ka õpilase iseloomu, kuna õpilaste huvi aktiivselt vahetundides kaasa lüüa on sõltuvuses lapse iseloomust. Näiteks mõni õpilane ongi iseloomu poolest rahulikum ning tahabki rohkem omaette olla ja eelistavad vahetundides istuda ja lugeda. Samuti tuleb

iseloомуjoonte kõrval arvestada ka religioonist tulenevaid takistusi, mis võivad õpilastele liikumiskiiranguid seada.

„Näiteks kohe esimesel päeval õpetajate toas öeldi, et ära sa seda seltskonda kaasata proovi, sest nad on usklikud ja usk liikuda ei luba“ (Õpetaja 5).

Ka teadmatusel on oluline roll kanda sellel, et õpilased pole motiveeritud liikuma. Õpetajate sõnul pole lastel tarkust, et miks on vaja liikuda ja sellest tulenevalt on raske kujundada ka nende mõtteviisi liikumist soosivamaks. Takistustena on välja toodud ka tegemata jäetud kodune töö. Näiteks sisustavad paljud õpilased oma vahetunde koduste ülesannete lahendamisega.

3.1.2. Kooli füüsilisest keskkonnast tulenevad tegurid.

Kooli füüsilisest keskkonnast tulenevate takistavate teguritena saadi alamkategoriateks „Arhitektuurist tulenevad takistused“, „Liikumist takistav sisekujundus“, „Koolimaja välikeskkond“.

Õpetajate sõnul on kõige kõnekam füüsilisest keskkonnast tulenev takistav tegur koolimajade arhitektuurist tulenevad takistused. Õpetajate jaoks oli suur murekoht (vaatamata õpilaste vähesusele) ruumikitsikus. Nimetati kitsaid klasse, kitsaid koridore, klaasist uksi, raskeid turvauksi ja treppide rohkust. Uurimuses osalejate hinnangul on paljudel maakoolidel suur probleem see, et pole lihtsalt kohta majas, kus õpilased saaksid enda vabalt tunda ja ringi joosta. Õpetajate sõnul on koolimajad tihti väikesed ja treppiderohked ning isegi kui lapsed on liikumisest huvitatud, siis füüsilisest keskkonnast tulenevalt pole neil seda võimalik turvaliselt teha. Lisaks kitsikusele on probleem ka maakoolide koridoridesse paigutatud mööbel ja liikumist takistav ruumilahendus. Oli õpetajaid, kes tõdesid, et koridorid on diivaneid ja muid mööbliesemeid täis ja see takistab aktiivset liikumist.

„Ja meil on klaasist ukсед. Et paar aastat tagasi juhtus selline asi, et laps jooksis käed ees läbi klaasukse. Et on ohtlik ja ei saa liikuda. Kool pole liikumise koht (muheleb). Tuleb õppida (naerab)“ (Õpetaja 5).

Lisaks koolimaja sisekeskkonnale on välja toodud ka liikumisvabadust takistav koolimaja ümbrus.

„Koolimajast eemal on täismõõtmetes staadion, aga sinna staadionile lähevad lapsed ainult õpetaja abiga, ehk siis vahetundides me seda kasutada ei saa, sest nad peavad minema läbi pargi ja üle maantee, et sinna staadionile jõuda“ (Õpetaja 2).

Peamisteks takistusteks nimetasid uuritavad eemal asetsevaid spordirajatise ning sõidutee lähedust koolimajale, mis oma ohtlikkuse tõttu seab lastele liikumipiirangud ja kutsub üles kõrgele ettevaatusele.

3.1.3. Piiratud majanduslikud võimalused.

Uuringus osalenud õpetajate vastuste põhjal moodustusid piiratud majanduslike võimaluste alamkatekooriateks „Majanduslikud takistused“ ja „Inimressursi puudus“.

Intervjuudes rõhutasid kõik õpetajad mänguvahendite ja muude atraktsioonide defitsiiti. Õpetajate sõnul pole hetkel õpilastele võimalik huvipakkuvat ja liikumakutsuvat keskkonda rahaliste vahendite nappuse tõttu luua.

„Mind väga kriibib, et meie koolis on need seinad ja põrandad paljad, et mind väga kõnetab see lastekunst, et selline liikumiskäik või mingi asi, mis paneb neid natuke liikuma“ (Õpetaja 3).

Inimressursi puudus on teine kõnekas takistus, mille tõttu ei jagu uurimuses osalenute sõnul vahetundides korda pidavaid õpetajaid. Eelarvest lähtuvalt pole ka uusi inimesi rahaliste vahendite nappuse tõttu võimalik juurde palgata. Vastajad rõhutasid veel seda, et õpetajad on nii ülekoormatud, et lisaks sellele, et õpilaste üle on keeruline järelevalvet teostada, on peaaegu et võimatu leida aega mõne mängulise ja organiseeritud tegevuse planeerimiseks.

“Varasemalt on probleeme olnud ka selles, et korrapidaja õpetajaid ei jagu, et nad ei jõua nende aktiivsete laste üle korda pidada. Vahepeal me küll oleme mõelnud, et võiks olla selline suunatud kontroll: keegi, kes seal vaatab järgi, aga no praegu on koristajad need, kes neile ikka pilku peale viskavad ja majandusjuhataja, kes käib ka niimoodi läbi vahetunni ajal, kes vaatab, et seal mingisuguseid olukordi ei tekiks, aga tegelikult on see suunamata tegevus“ (Õpetaja 3).

3.1.4. Kooli kollektiivist tulenevad takistused.

Kehalist aktiivsust takistavate tegurite alla kuuluv kooli kollektiivist tulenevate takistuste alamkatekooriatena on esindatud: „Õpetajate teadmatus ja käitumismustrid“, „Koolireeglid“ ja „Õpetajate suutmatust lastele ohutust tagada“.

Kooli kollektiivist tulenevate takistustena pärsivad laste liikumisaktiivsust uuringus osalenute sõnul kõige enam õpetajad. Oluline põhjus, miks õpetajad õpilaste liikumist takistavad, seisneb peamiselt selles, et õpetajate vähesuse tõttu ei suuda õpetajad vahetundides turvalisust tagada ning sihitu treppidelt üles-alla tormlemine on väga kõrge risk mõne tõsisema õnnetuse tekkeks. Samuti on uurimuses osalenud õpetajad mures, et ei suuda pärast

aktiivset vahetundi õpilasi maha rahustada ja tagasi töömeeleolusse tuua. Õpetajad tõid välja, et on kurvad, kuna tunni algusest läheb väga palju aega ära kaduma sellele, et õpilasi korrale kutsuda. Takistava tegurina nimetasid õpetajad veel koduse töö tegemata jätmist või õpetaja antud korralduse täitmata jätmist, millest tulenevalt kulub õpilase vahetund õpetaja antud ülesande tagantjärele täitmiseks.

„Kunagi viisin lapsed 15 minutit enne tunni lõppu õue mängima ja no siis oli juba näha, et õpilased ei suuda maha rahuneda, et kontroll täielikult puudub. Lausa kahju hakkas järgmise tunni õpetajast“ (Õpetaja 5).

Väga oluline roll õpilaste liikumisaktiivsuse kujundamisel on õpetajate isiklikul eeskujul ja nende käitumisharjumustel. Õpetajad kandsid edasi mõtet, et lapsed on õpetajate ja ka teiste täiskasvanute peeglid ja kui õpetaja ei pea kehakultuurist lugu, siis ei saa seda ka lapselt oodata.

„Kindlasti peab olema hästi tähelepanelik selle negatiivse eeskujuga ja siis selle positiivse eeskuju, see peab olema täiskasvanud inimestel eelnevalt ikkagi mingitki pidi mõtestatud. Et mitte nii, et noh ma teen vastavalt tujule“ (Õpetaja 4).

Uuritavad selgitasid, et arvesse tuleb ka võtta seda, et tihtipeale õpetajad lihtsalt ei oska ja ei jõua lastele suunatud tegevuse tarbeks juhtnööre jagada ning sihipäraste tegevuste pagasis pole lihtsalt nii palju harjutusi ja ideid, mida õpilastele edastada. Uute harjutuste õpet ja enesetäiendamist takistab õpetajate ülekoormatus. Sageli on vaja nii paljude muude kõrvaliste probleemidega tegeleda, et kogu vahetunnis olev aeg kulub murekohtadega tegelemiseks ja õpilaste ärakuulamiseks. Ning kui tekibki rahulik moment, siis paljud õpetajad võtavad aja maha omaette klassiruumis istudes, et nii ülekoormusest tekkinud pingetel minna lasta.

3.1.5. Koolist sõltumatud tegurid.

Koolist sõltumatute tegurite alla liigituvad alamkategoriad „Ebasobiv ilmastik“ ja „Ajaline piirang“.

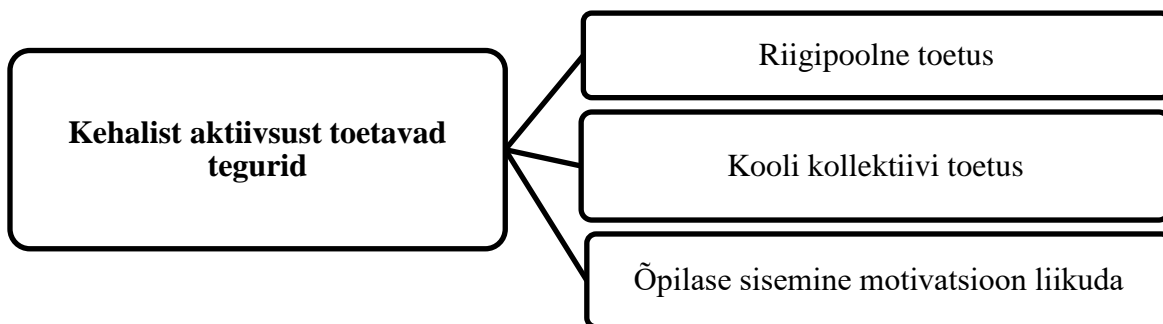
Õpetajad tõid takistustena välja ka kliimaatilised mõjutused, kuna Eestimaa kliimast lähtuvalt on õpilastel üsna kesised võimalused välimängude mängimiseks. Õpetajad tõid välja, et külmemal ajal kulub enamik vahetunnist riietumise peale ning lastel ei jää piisavalt välist mänguaega. See toob aga kaasa muud probleemid nagu tundidesse hilinemise, sest lapsed ei taha mängu pooleli jätta. Samuti on õpilastel raske leiutada mängu, mida mängida vihmasel ja porisel ajal.

„See korvpalli element on olemas. Aga sellest 9 õppekuust, ainult september, heal juhul pool oktoobrit ja poole aprilli pealt maini, see teeb vist 3 kuud“ (Õpetaja 2).

Riietumisest tulenev ajanappus on õpetajate sõnul seotud aga teise probleemiga, nagu seda on ajaline piirang. Ajaline piirang, koolist sõltumata tegurina, kannab endas asjaolu, et uuringus osalenud õpetajate sõnul on maakoolide päevaplaan tugevalt seotud ja sõltuvuses bussigraafikutest. Seega koolipäeva ümberkoordineerimine ja vahetundide pikendamine venitaks koolipäevad veelgi pikemaks ning tekitaks ka segadust õpilaste kojuviimisega. Seega pole vahetundide pikendamine koolides isegi aruteluks tulnud. Kokkuvõtvalt saab öelda, et kehalist aktiivsust vahetundides pärsvivad enim kooli füüsilisest keskkonnast tulenevad tegurid, kooli piiratud majanduslikud võimalused ja kooli kollektiivist tulenevad tegurid.

3.2. Kehalist aktiivsust toetavad tegurid

Vastavalt uurimisküsimuste püstitusele keskendus analüüsi teine teemaplokk kehalist aktiivsust toetavatele teguritele. Analüüsi käigus moodustusid peakategooriad, mis on esitatud alljärgneval joonisel (vt joonis 2).



Joonis 2. Kehalist aktiivsust toetavad tegurid andmeanalüüsist lähtudes

3.2.1. Riigipoolne toetus.

Andmeanalüüsi käigus moodustus kategooria „Riigipoolne toetus“, mis koosnes alamkategooriatest „Erinevad riiklikud kampaaniad“, „Riigi toetus rahaliste vahenditega“, „Õpetajate väiksem töökoormus“.

Riigipoolne toetus – nii materiaalselt kui ka vaimselt on õpetajate hinnangul väga suur mõjur, et soodustada õpilaste kehalist aktiivsust vahetundides. Õpetajad nimetasid, et väga suur abi on sellest, kui riik võtab initsiatiivi ja korraldab erinevaid kampaaniaid, mille kaudu õpilasi liikuma suunata. Samuti on suure väärtusega kampaania raames saadud abivahendid nagu plakatid, mis on pidevalt silma ees ja mõjutavad õpilasi informatsiooniga.

„Aga tegelikult aitavad päris hästi ka sellised kampaaniad. Võib olla sellele kampaanial pole ka sellist halba varjundit, et kui me teeme kampaania korras, siis tegelikult on seal iva sees, et kui sul on plaktid, koolis on mingid tegevused, mis soodustavad liikumisharjumust. Siis tegelikult meie koolis tehti ka neid olümpiamänge

kevad, et see on olümpiakomitee poolt rahastatud tegevus. See on üks võimalus, kuidas ka riik saaks koolipäeva jooksul liikumisaktiivsust suurendada. Mingi programm või mingi selline asi“ (Õpetaja 3).

Riigi algatusel korraldatud kampaaniatest veelgi olulisemaks pidasid uuringus osalenud õpetajad otsesest toetust rahaliste vahenditega nagu erinevad projektid, koolitused ja üleüldine koolimaja korrashoid ja rahastus.

„Ütleme nii, et meil on mingid omad vahendid ja siis on meil mingid võimalused, aga vald ja riik ei tohiks jätta ikkagi mitte ühtegi kooli toetamata, sest mõtelge- need on meie kõikide lapsed, ükskõik mis koolis nad ka käivad“ (Õpetaja 4).

Õpetajad rõhutasid, et sõltumata geograafilisest asukohast on ülimalt oluline, et kõikidel lastel oleks võrdväärsed võimalused elada aktiivset eluviisi ja liikuda vabalt. Vastanute sõnul peavad riik ja omavalitsused andma võrdse panuse igale koolile selleks, et oleks vahendeid ja teadmistega õpetajaid. Siinkohal on vastajate sõnul väga tähtis, et õpetajad poleks tööülesannetega üle koormatud, sest õpetaja, kes on hõivatud oma ainetunni planeerimise ja klassiprobleemide lahendamise, pole suuteline leidma mahti vahetunni tegevuste planeerimiseks. Kokkuvõtvalt saab öelda, et uuringus osalenute sõnul on vaja lisaressurssi nii aja, teadmiste kui ka inimeste näol, et saaks luua organiseeritud ja aktiivset tegevust täis vahetunde.

3.2.2. Kooli kollektiivi toetus.

Kooli juhtkonna ja kollektiivi positiivse liikumismeelestatuse mõju aitavad kõige enam kirjeldada alamkategoriad: „Huvitavad mängud“, „Liikumist soodustavad koolireeglid“ ja „Õpetajate teadmised ja eeskuju“

Uurimuses osalenud õpetajad nimetasid aktiivset vahetundi soodustavaks teguriks huvitavaid mängu ja mänguvahendite olemasolu. Õpetajate nimetatud mänguvahenditest olid populaarseimad kurikad, mida sai palliga ümber ajada; pallid; kummikeks; kiigud ning metsamaterjal onni ehitamiseks. Samuti tõid küsitletud välja, et ka käepäraste vahendite abil saab luua lapsi köitvaid mängu. Nii ongi õpetajad võtnud kasutusele nii vanu ajalehti, millega tehti ajalehe pallisõda kui ka kasutatud karastusjookide korke, mille abil mängiti malet ja koostati pildimustrit.

Mängudest olid populaarseimad tagaajamismängud nagu kull, leka (hargileka, kükileka), mahajaoonistatud ruutudega keksumäng, *bowling*, pallimängud nagu korv-, jalg- ja võrkpall ja pingpong. Aga ka lihtsalt jalgrattaga sõitmine.

Õpetajad rõhutasid, et kõikide mängude juures on kõige olulisem võtmesõna see, et mäng oleks lapse jaoks huvitav. Samuti näitavad intervjueeritavate kogemused, et lapsi paelub enim lihtsalt jooksmine ja vahest nad soovivadki niisama oma mängude järgi liikuda ja fantaasiat tööle panna. Õpetajate arvates on väga oluline laste liikumistahet pealesurutud tegevustega mitte ära rikkuda ning hoida nende loomingulisust töös, sest nemad ise teavad, kõige paremini, mida neile teha meeldib.

„Ja kuigi ma ütlesin varem, et kui meil oleks korvpall vms, siis tegelikult nad ise leiavad õues ka endile mingeid tegevusi, nende fantaasia hakkab tänu sellele tööle, et muudest vahenditest on puudust. Nad ehitavad onni ja väiksematel on see kindlasti lemmiktegevus...just vahetunnis onni ehitamine...Ja siis nad on nii elevil sellest oma onniehitusest, et nad räägivad enne tunni algust, et nad kolisid või me ostime nüüd koju uue televiisori. Ja siis vahepeal räägivad nii tõsimeeli, et tekib tunne nagu räägiksid päriselust, aga tegelikult räägivad sellest, mis nad onnis tegid. Et jah, seda suures linnakoolis ilmselt pole...“ (Õpetaja 1).

Uurimuses osalenud kirjeldasid, et väga suurt positiivset mõju avaldab kooli juhtkonna liikumisalane meelestatuse. Kui kooli juhtkond on aktiivne ja innovaatiline, siis on võimalik vahetunde ebatraditsioonilisel viisil põnevamaks muuta. Üks maakooli õpetaja tõi välja, et nende kool on reedeseid päevad nimetanud aktiivsuspäevadeks, mis tähendab, et koolipäeva vahetunnid on täis organiseeritud tegevusi. Näiteks on sel päeval majas tantsuõpetaja, kes lastele erinevaid tantsustiile tutvustab. Nii on näiteks kooli aulas tantsitud liikumisõpetaja juhendamisel rahva-, line-, jazz ja muid tantse.

Ühe variandina on õpetajad kirjeldatud võimlemisveerandi olemasolu, millest tulenevalt on kõikidel klassidel kohustus esitada võimlemiskava ja selle tarbeks kasutavad õpilased vahetundides olevat aega harjutamise peale ära.

„Et siis kui võimlemisveerand on, siis kui nad peale koolivaheeaega kooli tulevad, on neil kohustus õppida võimlemiskava. Ja see lõpeb võimlemispeoga, kus nad oma kavad siis esitavad. Ja nad harjutavad vahetundides ja pärast tunde ja vahest ka tundide ajal. Et see harjutab ka koostööd. Ja peavad ise mõtlema, et kavad välja mõelda ja ruum leida ja vot siis on küll maja nurgad muusikat igal pool täis. Ja igal pool toimetavad“ (Õpetaja 2).

Õpetajate vastustele tuginedes on käsikäs juhtkonnapoolse liikumismeelestatusega olulised ka aktiivsusele üleskutsuvad koolireeglid. Ühe viisina, kuidas liikumisaktiivsust vahetundides suurenda, on intervjueeritavad nimetatud näiteks nutiseadme kasutust piiravat reeglit, mis

suunab õpilasi mõtlema alternatiivsete tegevuste peale kui nurgas istumine. Õpetajate praktika on näidanud, et nutiseadmete kasutuse piiramine on märkimisväärselt soodustanud õpilaste liikumist.

„Need reeglid, mida kool kehtestab, aitavad ka kuidagi kaasa sellele, et õpilased rohkem liiguksid. Näiteks see nutiseadmete keelustamine, et kooli juhtkonna otsused soodustavad“ (Õpetaja 4).

Edasiviiv kehalist aktiivsust soodustav faktor on õpetajate niinimetatud ideedepagas. Kuna koolipäev on täis muid toimetusi ja ettearvamatuseid, siis on õpetajate sõnul hea, kui mõnest varamust oleks võimalik ruttu välja võtta mäng, mida õpilastele ilma ettevalmistuseta õpetada. Intervjueeritavad leidsid, et õpetaja liikumisalased teadmised on õpilase suunamisele väga olulisel kohal. Aktiivse mänguõppe kaudu saab õpetaja näidata üles ka oma isiklikku motivatsiooni liikumiseks, mis omakorda tekitab positiivset efekti laste harjumuskäitumises. Sarnane efekt on ka juhtkonnapoolsel õpetajate motiveerimisel, mis kandub lastele edasi. Õpetajad kirjeldasid seda kui rääkimist mõlemalt poolt ehk vastastikust motiveerimist, ülevalt poolt allapoole, nii mitu korda, et tekiks harjumus. Õpetajad nentisid, et kui pidevalt liikumise kasulikkusest rääkida, siis õpilased saavad sellest aru ja võtavad teamiseks. Isiklik eeskugu aga kinnitab omakorda jagatud teadmisi.

„Ja ma mõtlen meie kooli peale, et tean mõeldes enda peale, et kui mina ka nendega triffi mängin, et siis kõik liituvad ka“ (Õpetaja 1).

Veel üheks liikumapanevaks jõuks on õpetajate poolt nimetatud sportlaste külaskäike koolidesse, mis suunab õpilasi kohe liikuma. Muutus käitumisharjumustes tekib põhiliselt uute teamiste omandamise kaudu, mis omakorda muudab mõtteviisi. Samuti tekitab südamelähedase spordialaga tegeleva atleediga kokkusaamine õpilastest elevust ja positiivset assotsiatsiooni enda lemmikspordialaga.

„Oi, see mõju on väga suur! Näiteks meie koolist on tulnud päris palju sportlasi ja see innustab praeguseid õpilasi ka liikuma“ (Õpetaja 5).

3.2.3. Õpilase sisemine motivatsioon liikuda.

Õpilase liikumisalast sisemist motivatsiooni aitavad kõige enam kirjeldada alamkategoriad: „Füüsilisest keskkonnast tulenev soov“, „Kodune kasvatus ja harjumused“ ja „Kaaslased“.

Õpetajate sõnul on üks olulisem sisemise motivatsiooni tekitamise algeks liikumist soodustav füüsiline keskkond. Ehkki õpilased ei kasuta loodud ruumi alati sihtotstarbeliselt, soodustab see ikkagi liikumist. Maakoolide õpetajad tõid olulise ilminguna välja külapoe läheduse koolimajale, mis omakorda motiveerib õpilasi võtma ette lühikese jalutuskäigu või

jalgrattasõidu väljaspool siseruume. Ehkki see pole õpetajate sõnul parim viis, kuidas vahetunde sisustada, on see siiski üks osa aktiivsusest. Eriti suure plussina tõid vastanud õpetajad välja rahuliku liikluse ja suuremate sõiduteede kaugsuse. Kirjeldati, et sõiduteede asemel on kooliümbrus täidetud alleede ja parkidega – see omakorda on ka parema õhukvaliteedi allikaks. Lisaks parkidele on koolimaja ümbruses ka erinevad mänguväljakud, kus lapsed hea meelega mängivad. See kõik tagab turvalisema ning lapsesõbralikuma keskkonna.

„Meil on väga hea jalgrattatee- otse külapoodi. Et ee siin maakooli lastel on pood üks võlusõna. Et kui saaks poodi, siis nad seda võimalust ka kasutavad. Kuigi tegelikult neil pole lubatud vahetundide ajal poes käia, aga vahel salaja seda ikkagi tehakse“ (Õpetaja 3).

Väliskeskkonna kõrval soodustavad liikumist koolimajades olevad saalid. Spordisaalide privileege ei saanud paraku küll kõik intervjuus osalenute koolide õpetajad nautida, kuid kellel võimalus oli, hindasid seda kõrgelt. Saali olemasolu laseb õpilastel olla enamjaolt nii vabalt, kui soovivad ning saalis ei keelata neid lärmi tekitamise pärast.

„Neil on täismõõtmetes saal ja no 50 lapsest umbes pooled võib- olla on seal saalis. Neil on tohutu ruum, et nad saavad seal lihtsalt joosta./.../ Et väga paljud, ma ütleks, et suur enamus käib palli mängimas“ (Õpetaja 3).

Õpetajad kirjeldasid, et kõige muu kõrval on üks kaalukaim kehalist aktiivsust soodustav tegur kodu meelestatus ja kodust saadud liikumisharjumused. Õpetajate hinnangul loob kodu baasi õpilaste liikumisalaseks huviks hobide ja harrastuste kaudu. Hobide harrastamisele aitab kaasa hea ilm ning õpetajate sõnul on kevadel lapsed suurema osa vabast ajast õues.

Eriti suur liikumist soodustav tegur on õpetajate kogemusest lähtuvalt kaaslaste olemasolu. Näiteks kui sõber kutsub mängima, siis ei saa keelduda, kuna maakoolis on vähe õpilasi ning mängimise jaoks on vajalik igäühe kohalolu. Veel nimetasid õpetajad, et kui keegi näiteks oma 3–4 liikmelisest grupist on aktiivne, siis kaasatakse ka kaasalased tegevusse. Samuti kui eakaaslased tõmbavad mütsid pähe, joped selga ja lähevad välja hullama, siis läheb esialgu kõrvalseisev laps ka kaasa. Õpetajad tõid välja asjaolu, et kuna maakoolides on õpilasi vähem kui linnakoolides, siis on õpilastel rohkem ruumi liikuda. Kuna ruumi liikumiseks on rohkem, siis on seal turvalisem liikuda ja õpilasi jälgida.

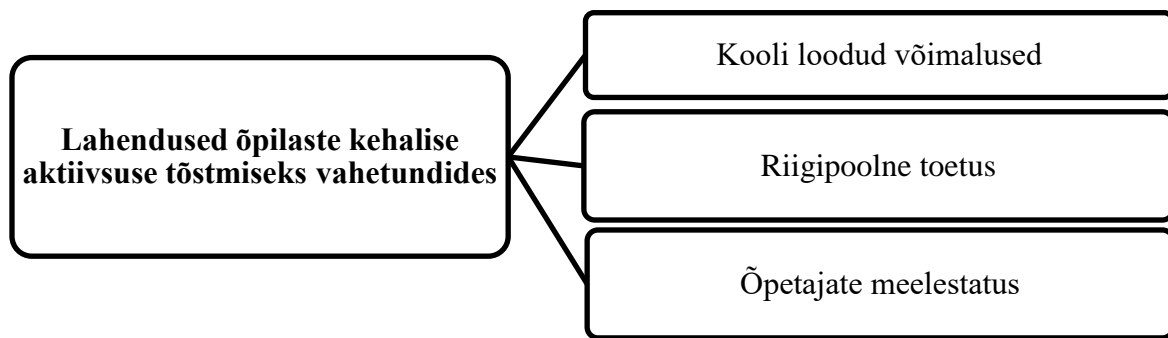
„Jah...ja korrapidaja õpetajatena teame, mis toimub, et vahetunnis ei jää midagi saladuseks ja usaldame neid õue minna..sest alati on teada, mida keegi teeb ja kuhu läheb. Me teame, et midagi ei juhtu ja nad ei lähe kuhugile, et suures koolis seda

personaalsust ja usaldust ilmselt pole.. ja muidgi see, et looduses leiad nagu tegevust vahetundide ajal“ (Õpetaja 1).

3.3. Lahendused õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks vahetundides

Vastavalt uurimisküsimuste püstitusele keskendub analüüsi kolmas teemaplokk lahenduste leidmisele, et õpilaste kehalist aktiivsust vahetundides tõsta. Lahenduste alla moodustus kolm peakategooriat: „Kooli loodud võimalused“, „Riigipoolne toetus“ ja „Õpetajate teadmised ja oskused“.

Analüüsi käigus moodustusid kategooriad, mis on esitatud alljärgneval joonisel (vt joonis 3).



Joonis 3. Lahendused õpilaste kehalise aktiivsuse tõstmiseks vahetundides, andmeanalüüsist lähtudes

Kõik intervjuueritavad olid väga koostööaltid ja motiveeritud pakkumaks välja omapoolseid lahendusi, et nende hinnangul senist passiivset ja kaootilist vahetunni veetmisviisi liikuvamaks muuta.

3.3.1. Kooli loodud võimalused.

Kategooria „Kooli loodud võimalused“ koosnes alamkategooriatest „Motiveerivad inimesed“, „Põnevad mängud“, „Liikumise kutsuv füüsiline keskkond“.

Uurimuses osalenud selgitasid, et nende praktika on näidanud, et kõige enam kutsub õpilasi liikuma hea sõbra või kaaslase olemasolu, sest koos on lõbusam liikuda. Lisaks sõprade kaasamisele näevad õpetajad ühe lahendusena veel kooli lisainimese või vabatahtliku inimese palkamist, kel oleks piisavalt aega lastega koos tegeleda ja uusi mängu välja pakkuda. Sama efekti annavad ka sportlaste külastused, mida võiks õpetajate sõnul senisest tihedamini korraldada.

„Tugisüsteemile üks inimene juurde liikumisalala- see oleks super. See oleks parim pakkumine, kes tõesti vahetunnis lastega...(tegeleks)“ (Õpetaja 2).

Soodustav tegur lahenduste elluviimisel on ka uute mängude loomine, mänguvahendite valikuvõimalus. Oluline on kõigi vahendite ja tegevustega õpilastele anda mõtteid, et nad suudaksid mänguvahendite najal ise endale tegevusi välja mõelda. Üks hea viis on ka koolikeskkonda ehitada terviserajad või kaunistada koridore lastekunstiga, millele lapsed saavad leida otstarbelist rakendust liikumise näol.

„See materiaalne baas, et neil oleks mingi valikuvõimalus. Et neil on mingid kurikad seal, mida visata, ma mõtlen mingi bowlingu- laadne, hästi lihtne. Aga väga primitiivne või atraktiivne baas, et see looks väga hea eelduse et nad tahavadki saali minna ja seal liikuda“ (Õpetaja 3).

Kindlasti tuleb jätkuvalt tekitada õpilastele uusi elamusi ja tuua sisse võimalusi, mis lapse silmaringi avardavad. Üks intervjueeritavatest oli seisukohal, et kool peab kandma hoolt selle eest, et pakkuda õpilastele meeldivaid elamusi ja kogemusi.

„Et mitte nii, et me teeme jutuga suure töö ära, et miks kõik on hästi vajalik ja nüüd võtame ritta ja läheme nüüd liigutama. Et no see impulss tuleb üldse teist moodi, tuleb läbi sellise meeldiva elamuse ja kogemusena. Selle eest peab jälle kool hoolt kandma“ (Õpetaja 4).

3.3.2. Riigipoolne toetus.

Kategooria „Riigipoolne toetus“ koosnes alamkategooriatest „Kampaaniad“, „Rahaline toetus“ ja „Tunnustamine“.

Õpetajate sõnul on suurepärase lahendus liikumisalased kampaaniad, mis avaldavad soodsat mõju õpilaste käitumisele. Lisaks kampaaniatele soovisid uuritavad õpetajad saada ka liikumisalaseid koolitusi, peamiselt selleks, et õpetajatel oleks olemas teadmine, miks liikumine on kasulik, ning nad oleksid võimelised seda teavet õpilastele edastama. Samuti soovitakse saada oskusi, kuidas muuta liikumine lastelepõnevaks ennekõike nii, et õpetajad oleksid võimelised muutma tegevused kohustuste asemel lõbusaks elamuseks.

„Aga kui õpetaja seal ees taidleb, nii nagu meie tantsuõpetaja, siis lapsed teevad lustiga järgi. Et mingi baas võiks olla“ (Õpetaja 2).

Lisaks nimetasid vastanud õpetajad positiivse liikumist soodustava faktorina veel riigi ja omavalitsuse rahalist toetust, mis aitaks rekonstrueerida ümbritsevat keskkonda liikumis- sõbralikumaks ja muretseda juurde uusi mänguvahendeid. Võrdväärseks oluliseks rahalise toetuse kõrval peetakse riigi tunnustust koolile, sest riigitasandil tunnustus nii kodule kui koolile on õpetajate sõnul suur motivaator.

*„Kui ta (riik) tunnustab kodusid ja kooli selle töö eest, et pannakse lapsed liikuma...“
(Õpetaja 2).*

3.3.3. Õpetajate meelestatus.

Kategooria „Õpetajate meelestatus“ koosnes alamkategooriatest „Mõtteviis“, „Eeskuju“, „Teadmised“.

Kõige olulisemaks hindasid vastanud õpilaste mõtteviisi muutmist, sest uus suund mõtteviisis käivitab nende sõnul uued protsessid vanades käitumisharjumustes. Vastanute sõnul on oluline ka järjepidev täiskasvanute selgitustöö liikumise olulisuses, sealjuures ka isiklik pöördumine ja eeskuju. Isikliku eeskujuna kehtib ka koolipoolne õpetajate suunamine olemaks kehaliselt aktiivne. Intervjueeritavad kirjeldasid, et kui õpetaja on aktiivne ja särav, avaldab see kohe positiivse efekti laste liikumisele.

„See ongi see, et kui sul on vähe lapsi, siis sa pead olema väga valvel, et sa ei luba endale mitte midagi sellist, mis võiks olla kergegi virvendus selleks, et see ei tule talle heaks või see ei luba talle sellist vabadust. Et õpetaja peab kohe sekkuma oma eeskujuga..Et mitte nii, et lapsed lapsed, lähme nüüd teeme, vaid ta läheb ise, ta on see vedaja ja kaasamineja“ (Õpetaja 4).

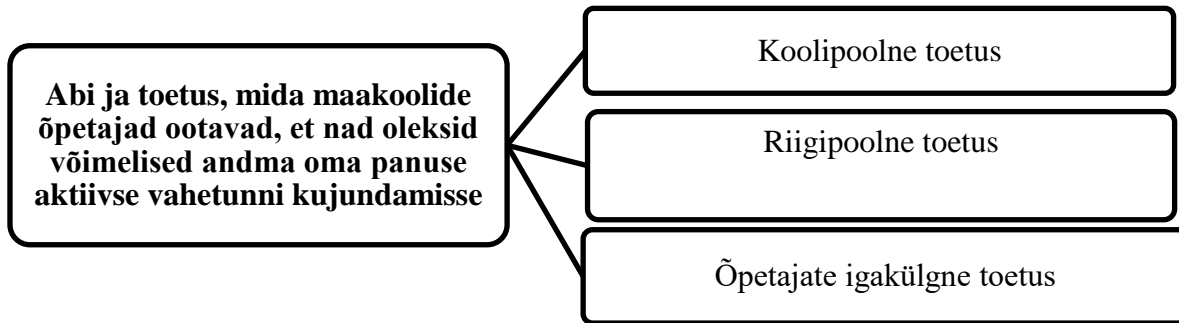
Selleks, et õpetajad saaksid positiivselt meelestatud olla, on neil vaja enesekindlust ja teamisestap soovivad õpetajad saada enda kasutusse ideepanga, millele tuginedes õpilasi liikuma meelitada. Uuritavad tõid esile, et nad sooviksid saada rohkem teadmiseid selleks, et nutiseadmeid igapäevasesse tegevusse rakendada. Õpetajate sõnul on lapsed väga kinni nutiseadmetes ja selle asemel, et seadmed keelata, võiks suunata lapsi mängima nende abil midagi harivat ja liikumapanevat. Ühtlasi pakkusid õpetajad ühe lahendusena välja, et kui lastel oleks võimalik muusikat kuulata ja multimeedia seadmeid kasutada, siis selle tagajärjel hakkavad noored endalegi märkamatult kaasa õõtsuma.

„Kui keegi annaks mulle näiteks ette mingi ideepanga, missuguseid tegevusi õpilastega läbi teha. Jah, mingeid ideid juurde, et mis mängu nendega teha. Ehkki väga aega pole, siis oleks suur abi vähemalt sellest, kui ei peaks ise genereerima hakkama. Et jah, ideed!“ (Õpetaja 5).

3.4. Abi ja toetus, mida maakoolide õpetajad ootavad, et nad oleksid võimelised andma oma panuse aktiivse vahetunni kujundamisse

Vastavalt uurimisküsimuste püstitusele, keskendub analüüsi neljas ja ühtlasi viimane teemaplokk õpetajatele ning nende toetamisele, eesmärgiga aidata neil panustada aktiivsesse vahetundi. Analüüsi käigus moodustusid kategooriad, mis on esitatud alljärgneval joonisel (vt

joonis 4).



Joonis 4. Abi ja toetus, mida maakoolide õpetajad ootavad, et nad oleksid võimelised andma oma panuse aktiivse vahetunni kujundamisse.

3.4.1. Koolipoolne toetus.

Kategooria „Koolipoolne toetus“ moodustus alamkategoriatest „Efektiivsem tööjaotus“, „Juhtkonna poolne motiveerimine“, „Liikumist soodustava keskkonna loomine“.

Õpetajad nentisid, et kogu liikumisalane suunitlus saab alguse kooli juhtkonnast ja inimestest, kelle otsustest kooli käekäik sõltuvuses on. Sestap on uurimuses osalenud õpetajate sõnul üks suuremakaalulisem aspekt kooli juhtkonna häälestatus. Sellega seonduvalt kirjeldas üks intervjuueeritavatest, et kuna nende kooli direktor on väga aktiivne, siis tulevad ettepanekud koolipäeva aktiivsemaks muutmiseks otse temalt, mille kaudu tuleb kogu meeskond kaasa ideid teostama. Samuti on kehalise aktiivsuse suurendamise soodustavad tegurid ka igasugused muud algatused ja suuremad otsused.

„No ilmselt just, et neid ideid välja pakkuda ja et oleks toetus nende teostamisel. Ma arvan, et sellest on kõige suurem abi. Et näiteks see kuldvillaku mängu teostus sündis ka nii, et üks õpetaja käis idee välja ja siis olid meil töögrupid ja siis sündis teostus“ (Õpetaja 5).

Juhtkonna liikumismeelestusega haakub omakorda ka tasakaalustatud tööjaotus, mille järele on õpetajate sõnul kõrge vajadus. Eriti loodetakse koolilt saada tuge selles, et palgataks juurde lisainimene/lisainimesed, kelle üks põhitegevus ongi õpilastele aktiivsete vahetundide korraldamine. Aktiivsete vahetundide korraldus kannaks endas mänguvahendite olemasolu eest vastutust, uute mängude õpetamist lastele, laste loovuse arendamist ja nende liikuma suunamist. Õpetajate sõnul piisaks alustuseks sellest, kui aktiivsuse eest vastutav inimene oleks majas kas või ühel päeval nädalas ja tegeleks lastega igal vahetunnil. Ent intervjuueeritavad rõhutasid, et inimene, kes kooli lisajõuks tuleb, peab täitma kindlat funktsiooni ja looma enda tegevuse näol väärtust – niisama kohatäitjat pole tarvis.

„/.../ Et ma ei taha lihtsalt mingisugust Pipit siia hüppama. Et ma tahan, et see inimene, kes siia tuleb, oleks niivõrd huvitav ja kaasahaarav ja ütleme, et rikastab, et mitte kindlasti läbi mingi süsteemi, vaid ma tahan, et mul oleks võimalik üles leida niisugused pärlid, mis tõesti töötavad nagu noh mitme funktsiooniga. Mitte et ta tuleb ja ütleb, et tere mina olen nüüd see inimene noh ma teen siin vahetundide ajal siin nii ja naa. Ei! Ta peab kogu oma olemusega täitma seda tühikut, mis meie koolis on ja kui ta seda ei täida, siis meil pole teda vaja, siis ta on lihtsalt“ (Õpetaja 4).

Analüüsis selgus, et kool saab õpetajaid toetada soodsa füüsilise keskkonna loomise kaudu. Leiti, et sedapuhku on õpetajatel üks mure vähem ja energiat jääb muude asjade koordineerimiseks. Õpetajad sõnasid, et kui õpilastele on loodud võimalused liikuda, siis nad ka liiguvad. Sellest tulenevalt pidasid uuritavad hädavajalikuks luua koridoridesse liikumis- ja muid aktiivsusradu. Ka tühjad seinad ja paljad põrandad võiks kaunistada kunstiga, mis leiab rakendust laste mängudes. Samuti leiti, et õuerajatiste renoveerimine ja uute võimaluste loomine on üks viis, kuidas lapsi õue meelitada. Intervjuudes oli kõnekalt esindatud probleem ruumipuuduse üle, ja õpetajate sõnul on kitsad olud samal ajal kõige suurem probleem kui ka kõige raskemini ületatav takistus. Kui keskkonnas annaks muudatusi teha, oleks see väga suur samm edasi.

„Kui meie õueala rajatiste projekt käiku läheks, siis oleks lastel veel rohkem mida teha. Ja ikkagi kummitab see vastvalmiv projekt, et kui seal oleks see projekt juba käiku läinud, siis oleks õpilastel kooliümber ka tegevust, kas või pärast tunde, kui vahetunnis ei jõua“ (Õpetaja 5).

3.4.2. Riigipoolne toetus.

Koolipoolse toetuse kõrvalt oodatakse abi ja toetust ka riigilt. Kategooria „Riigipoolne toetus“ moodustus alamkategooriatest nagu „Tugisüsteemide ja andmebaaside loomine“, „Rahalised vahendid“, „Sisukad kampaaniad“.

Uurimuses osalenud arvavad, et riigi poolt võiks tulla initsiatiiv mõne kindla süsteemi või andmekogu loomiseks, mille abil saaksid õpetajad erinevaid lisainimesi, näiteks vabatahtlikke, koolidesse kaasata. Süsteemi eesmärk on luua veebipõhine andmebaas, kuhu õpetajad või kooli juhtkond saab lisada teavituse oma kooli vajadustest – näiteks ära märkida, et nende kooli on vaja konkreetset lisajõudu, kes tegeleks vahetundides lastega. Samuti võiks seal olla võimalus trükkida sisse, missugused omadused peaksid inimesel olema ning mis otstarbel ja mida temalt oodatakse. Andmebaasis toimuva sobitusprotsessi eesmärk on hoida kokku õpetajate aega. Samuti annab uurimuses osalenute sõnul selline süsteem rohkem

kindlust, et kui kooli tuleb vabatahtlik lastega tegelema, siis on ta põhjalikult kontrollitud taustaga. Ühtlasi on nii tagatud asjaolu, et mõlema huvigrupi vajadused ja eesmärgid ei läheks vastuollu ja uus inimene liituks sarnaste väärtuspõhimõtete alusel.

*„/.../mingi süsteem, et kus minu koolil on midagi tarvis ja siis ma sellest süsteemist uurin järgi, et kust ma saaksin ühe välismaalase oma majja /.../ Ja et ma võin kuhugile minna ja klõbistada oma vajaduse sinna sisse ja keegi tegeleb sellega. Et mulle tehakse pakkumisi, mitte mina ei pea tegema tohutut tööd ja avaldusi ja projekte /.../“
(Õpetaja 4).*

Intervjueeritavad vastasid üheselt, et nii riik kui ka kohalik omavalitsus peaksid erinevate kampaaniate ja koolituste näol võtma midagi ette selleks, et õpilaste liikumisharjumusi positiivselt mõjutada. Tuleks olla aktiivsem ja korraldada rohkem üritusi ja kampaaniaid, mis oleksid kõnekad ja edasiviivad.

Uurimuses osalenud õpetajad leidsid, et lisaks kampaaniatele on igati oodatud ka rahaline toetus, mis aitaks leida lahendusi ja täiendada mänguvahendite inventari. Peamiselt midagi sellist, mis oleks mänguline ja liikumist soodustav, et oleks tagatud materiaalne baas.

*„Et pigem oleks nii, et ma panen oma eelarvesse sisse, ma vaatan oma vahendite olukorra üle ja panen eelarvesse sissse, et vot nüüd on mul neid ja neid asju vaja.“
(Õpetaja 4).*

3.4.3. Õpetajate igakülgne toetus.

Kategooria „Õpetajate igakülgne toetus“ moodustati alamkategooriatest „Erivajadused“, „Koolitused“, „Koostöö“. Intervjueeritavate vastustest jäi juba lahenduste moodulis läbi kumama vajadus koolituste järele. Õpetajatel aitaks vahetundides olevat passiivsust vähendada see, kui oleks liikuma kutsuvate mängude suhtes rohkem teadmisi. Sellest tulenevalt oodatakse asjalikke koolitusi ning ollakse avatud kas või mõne teise kooliga koostöö. Selle kõige eesmärk on anda ideepank, mida õpetajad oma tegevuse koordineerimiseks vajavad. Samuti on uurimuses osalenud huvitatud erinevatest aruteludest teiste koolide õpetajatega, et seeläbi jõuda ühisarutelude kaudu uute ideedeni, mida igapäevaelus rakendada.

„Ma arvan, et iga selline õpetus, iga selline uus kogemus ja õpetus rikastab ja annab uusi kogemusi. See genereerib jälle uute ideedeni. Nii palju kui õpetajad jaksavad ja jõuavad, niipalju ma usun, et iga koolitus on teretulnud“ (Õpetaja 2).

Lisaks liikumisalastele teadmistele tundsid õpetajad tõsist puudujääki erivajadustega laste suunamisel ja juhendamisel. Uurimuses osalenud õpetajad soovivad saada lisateadmisi ja

nippe selleks, kuidas aktiivsemaid lapsi maha rahustada, et hüperaktiivsus ja ringitormamine ainetundidesse edasi ei kanduks. Lisaks üldistele rahunemirasukustele on õpetajate sõnul eriti tõsine väljakutse aktiivsushäirega laste maharahustamine. Sellest tulenevalt soovivad õpetajad saada põhjalikumat ettevalmistust juba õpetajaõppe käigus.

„Et meil on koolis mitu autisti, et kuidas neid arendada. Et tunni sees ma jah tean, kuidas neid liikuma panna, just oma aine kontekstis, aga seda, kuidas neid vahetunnis suunata, ma ei tea. Nii et sellest midagi head tuleks“ (Õpetaja 5).

Uurimuses osalenud õpetajad kirjeldasid puudujääke ka kodu ja kooli vahelises koostöös. Õpetajate arvates tuleks senisest enam pöörata tähelepanu klassijuhataja ja lapsevanema vahelisele suhtlusele ja saada juhtnööre, kuidas luua toimivat koostööd, mis õpilase liikumisharjumuste kujunemist toetaks. Õpetajad ootavad kodu- ja koolivaheliselt koostöölt nii ajalist kui ka materiaalist panust. Õpetajad pakkusid välja, et lapsevanemad võiksid panustada koolikeskkonna liikumissõbralikumaks muutmisel näiteks erinevate materjalide või asjade näol, mis mujal enam kasutust ei leiaks, kuid mille abil saaks koolidesse erinevaid mängu luua. Harivate mängude eesmärk on motiveerida lapsi nutiseadmetest eemale hoidma ning ärgitada neid seeläbi liikuma või vähemasti püsti seisma. Iseloodud mängud kõnetavad lapsi rohkem ning samal ajal ärgitab neid liikuma.

„Näiteks see sama kuldvillaku idee, kui lapsevanemad õmbleks neid aluseid juurde, siis oleks õpetajatel mure murtud. Ja näiteks, voh, mis mulle meenub. Näiteks alati on nii, et kusagil jääb mingeid asju üle- töökohtades või kodus. Ei ootagi rahalist toetust, aga juba see kui oma aega panustataks või asjade näol annetusi antaks, oleks suur abi“ (Õpetaja 5).

Kokkuvõtvalt saab öelda, et uurimuses osalenud õpetajate arvates on võimalik vahetundides olevat passiivsust vähendada selle kaudu, kui kaasata vanemaid koolikeskkonna atraktiivsemaks muutmisele. Õpetajate sõnul tekitab vanemate kaasatus õpilastes mänguga isikliku sideme ning kiirendab mängude valmimisprotsessi lisakäte abil. Uurimuses osalenute sõnul vähendab annetuste kaudu saadud materjalide hulk ka majanduslikust olukorrast tulenevaid piiranguid, mistõttu pakub rohkem võimalusi huvipakkuva tegevuse loomiseks. Lisaks mängudele ootavad vastanud õpetajad jätkuvalt asjalikke koolitusi ning ideepankade loomist, mida tegevuste koordineerimiseks kasutada saaks.

4. Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärk oli selgitada välja õpilaste kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide I, II ja III kooliastme õpetajate arvamustele tuginedes.

Siinses peatükis arutletakse uurimustulemuste üle uurimisküsimuste järjestusest lähtuvalt.

Uurimuses osalenud õpetajate hinnangul on **kehalist aktiivsust takistavad tegurid** õpilastest endist, füüsilisest keskkonnast, majanduslikest võimalustest, kooli kollektiivist ja koolist sõltumatutest teguritest tulenevad. Õpilastest tulenevate teguritena nimetati peamiselt harjumuskäitumisest tulenevaid tegevusi ja üldist huvi puudumist. Näitena toodi laste harjumust vahetundides istuda ning nutiseadmeid ja tehnoloogiat kasutades aega veeta. Sõltuvuskäitumine ja mugav elu pärsib huvi traditsiooniliste mängude vastu ja tihtipeale peavad lapsed laialtlevinud mängu isegi lapsikuks. Õpilaste huvi märgatavat langust aktiivsete mängude osas on täheldanud ka Lees (2016) ja Kont (2015), kes kirjeldavad õpilaste suurenenud huvi multimeedia kasutamise vastu, mis omakorda populariseerib istuvat tegevust vahetundides. Siinse töö põhjal selgus, et huvi liikumise vastu hakkab kahanema keskmiselt kuuendast klassist, mil õpilased ei tule õpetajate üleskutsetega kaasa.

Harjumuse kujunemises esindab olulist tähtsust sotsio-materiaalne võrgustik, mille suurt mõju laste liikumisaktiivsusele on kirjeldanud Keller jt (2015) oma uuringus. Ka sellest uuringust selgus, et kaalukad mõjurid sotsio-materiaalse võrgustiku näol on suuresti religioossed uskumused, kodune kasvatus, lapse iseloom ja väljakujunenud liikumisharjumused. Kirjeldatud faktorid mõjutavad laste ülekaalusust olulisel määral ja sageli on just neid takistusi kõige keerulisem muuta. Ülekaalususest tulenev ebamugavustunne kehas võtab omakorda aga lastelt ära motivatsiooni liikuda ja sestap on oluline juba eriti vara alustada tulemusliku sekkumistegevusega.

Sarnaselt Leesi (2016) uurimusele, tõdetakse ka siinse töö raames tehtud uurimusest lähtuvalt, et koolimajade arhitektuur on piirav tegur õpilaste aktiivsuse soodustamisel. Lisaks ruumikitsikusele on hoones ohuteguritena esindatud klaasist ukSED, turvauksed, trepid jne, mis pärsivad liikumisvabadust ja kutsuvad üles kõrgele ettevaatusele. Puudujääke esineb ka mänguvahendites ja muudes mängulist tegevust pakkuvates atraktsioonides. Seega on vajalik, et koolijuhid võtaksid initsiatiivi ja astuksid koolimajade keskkonna muutmiseks esimesed sammud. Kui turvaline keskkond on loodud, on lihtsam hakata planeerima atraktsioone ja liikumisradu, mis pakuksid õpilastele väljakutset ning meelitaks liikuma. Ka selles uuringus pakkusid õpetajad ühe võimaliku lahendusena välja lapsevanemate kaasamise erinevate

mängude loomisportsessi ning liikumist soodustava keskkonna puhul on aktiivsusele üleskutsuvate mängude loomiseks rohkem võimalusi lastele midagi huvitekitavat meisterdada.

Tulemused näitasid, et problemaatiline on ka õpetajate alaline ülekoormus, millest tulenevalt ei jõua õpetajad end liikumisasaselt harida ning saadud teadmisi sihtotstarbeliselt õpilastele jagada. Sarnased takistused tulid välja ka Tartu Ülikooli 2015 aasta uuringus (Keller et al., 2015), kust selgus, et õpetajad on liigselt üle koormatud ning pidurdavad aktiivset liikumist just selle tõttu, et korrapidaja õpetajatel ei jagu silmi iga lapse turvamiseks. Jooksulised ja mängulisemad tegevused nõuavad paratamatult rohkem lisavalvet kui rahulik istumine või kõndimine ja see omakorda nõuab suuremat järelvalvet. Kõrvutades siinse töö uurimusest välja tulnud mõtte erinevate lahendusvõimalustega, siis tundub esmapilgul hädavajalik kaasata rohkem inimesi aktiivse liikumistegevuse korralduseks. Selleks on soodustav abivahend lisainimestele või vabatahtlikeleloodud andmebaaside mõtte ellurakendamine. See annab soodsa eelise leida kooli sobiv inimene minimaalse ajakuluga ja loob lisandväärtust ja põnevust ka õpilaste vahetundidesse.

Õpilaste kehalist aktiivsust takistav tegur vahetundides on ka ilmastik ning vahetundide ajaline piiritletus, mis seab piirangud liikumisvabadusele. Samale tulemusele jõudsid ka Keller jt (2015) oma uurimuses. Teisalt on aga vastuargumendiks Kondi (2015) magistrیتöös esitatud uurimistulemused, milles seisneb, et õpetajad ei kirjelda ajalisi piiranguid kõige takistavama tegurina. Seega võib vahetundide pikkuse negatiivset mõju tõlgendada mitmeti ja see võib sõltuda konkreetsest koolist ning siinses bakalaureusetöös osutus see negatiivseks ilminguks. Üks võimalus on praktiseerida paaristundide meetodit, kus järjestikku toimuvad kaks ainetundi ja selle arvelt saadakse senise 15 minuti asemel vahetunni pikkust venitada 30 minutile. See omakorda annab lastele rohkem aega liigutamiseks ja õues käimiseks. Samuti loob see vajaduse aktiivsete ainetundide järgi, mis kokkuvõttes soodustaks kogu päeva jooksul aktiivsustaseme tõusu.

Õpilaste kehalist aktiivsust toetavatest teguritest vahetundides domineeris kõige enam riigipoolne toetus. Uurimuses osalenud õpetajad ootavad rohkem rahalist tuge, et koolikeskkonda investeerida, ning toetava tegevusena nähakse ka kampaaniate senisest regulaarsemat korraldust. Interjööri kujundamisele on viidatud rohkesti ka varasemates teostatud uuringutes (Kull, 2014 ; Keller et al., 2015; Kont, 2015; Nurmela, 2015; Lees, 2016). Kooli interjööri kõrval hinnati soodustava tegurina kooli juhtkonna liikumisasast meelestatust, kuna aktiivne ja innovaatiline lähenemine annab paremaid tulemusi liikumisasast huvi tekkeks ning Leesi (2016) magistrیتöös on just organiseeritud tegevuse

olemasolu aktiivsetes vahetundides esindatud kui ühte suurimat kehalist aktiivsust soodustavat tegurit. Ka positiivne eeskuju on noorte puhul oluline kaasamistegur, mis laieneb sõpradeni välja. Varasemate uurimuste näol kinnitab sama seisukohta ka Nurmela (2015), kelle sõnul mõjutavad kõige enam õpilaste tervisekäitumist isiklikud ja sotsiaalsed tegurid vanemate ja sõprade toetuse näol, sest lapsed võtavad sageli sõpradest eeskuju. Eeskujude kaalukas mõju tekitab aga omakorda idee kaasta ka kuulsusi ning teha noori kõnetavaid kampaaniaid postrite, võistluste ja miks mitte ka videoreklaamide näol.

Aktiivsete vahetundide lahendusena on õpetajate hinnangul kõige efektiivsem lisainimese palkamine või vabatahtliku kaasamine – eesmärgil, et oleks inimene, kes tegeleks lastega ja õpetaks neile liikumisalaseid mänge, millega vahetunde sisustada. Ka Kull (2014) on rõhutanud mängujuhtide olulisust kooli kontekstis ja senisest sagedamini sportlaste külastusi. Lisajõud koos koolikeskkonna muutuste ja mänguvahendite võimaldamisega loob soodsa pinnase liikumismotivatsiooni tekkele, mille tähtsust on kirjeldanud ka Lees (2016) magistr töö uurimistulemustes. Sarnaselt Leesile (2016) on ka siinse uurimistöö intervjuude tulemused näidanud, et lisaks kampaaniatele on tulemuslikud lahendid liikumisalased koolitused. Ent tulemuslikkuse all on kitsaskoht õpetajate ajanappus ning sellest tulenevalt võib olla ka vähem efektiivsem meetod muudatuste elluviimiseks. Siinkohal oleks hea teha koolides kampaaniate raames erinevaid aktiivsuspäevi, mille raames tuleks liikumiskasvatust andev töögrupp koole külastama ja näitaks konkreetse kooli füüsilises keskkonnas ette, missuguseid muudatusi koolimajas teha, et liikumisvõimalusi suurendada. Samuti annaks see mängude ideid konkreetse kooli piirides ja õpetajad ei peaks hiljem mängude kohandamise peale aega kulutama.

Lahenduste elluviimine algab uurimuses osalenute sõnul kooli juhtkonna meelestatusest lõpetades mõistliku tööjaotusega, mille tarbeks on vaja lisainimeste värbamist koolidesse. Lisainimeste leidmise tarbeks pakuti välja andmebaasi loomise idee, mille abil saab kool vastavalt enda vajadustele leida inimese, kes liikumisalast osa oma tegevusega kataks. Ühtlasi looks see õpetajatele juurde aega, mille käigus käia koolitustel ja end harida. Eriti hea mõte on koolitusi korraldada koolides koha peal. Olulise muudatusena on kirjeldatud õpetajate poolt ka kooli füüsilise keskkonna muutustesse investeerimist, et tühjad seinad ja paljad põrandad saaksid sihtotstarbeka kasutuse. Õpetajate sõnul aitavad targad lahendused omakorda kompenseerida ruumikitsikust ning eeskujuks selle poole pealt on erinevad liikumisrajad. Sarnaselt Leesile (2016) ja Kullile (2014) on õpetajate hinnangul interjööri

panustamine lihtsaim viis, kuidas õpilastes huvi äratada ning Keller jt (2015) järgi on loominguks keskkond see, mis määrab ära, kuidas liiguvad õpilased on.

Selleks, et koolis toimuv liikumisalane aktiivsus kinnistuks, on õpetajate sõnul vaja senisest rohkem koostööd teha kodu ja kooliga. Õpilase kodust tuleva aktiivsuse positiivset mõju on ka Nurmela (2015) oma magistr töö käigus kajastanud ning sarnaselt kinnitanud fakti, et vanemate poolne toetus ja julgustamine mõjutab suurel määral laste kehalist aktiivsust. Lähtuvalt varasemalt välja toodud sotsio-materiaalsest võrgustikust (Keller et al., 2015) on eeskujud ja keskkond üks mõjukaim faktor, mis uusi harjumusi õpilastesse juurutab ja sinne bakalaureusetöö on eespool toodud uurimustele hea kinnitus.

Kokkuvõtvalt leiab bakalaureusetöö autor, et uurimustulemuste põhjal saab öelda, et liikumisaktiivsuse kasvatamise märksõnaks on koostöö. Ühendades jõud mudelil kodu-kool-riik, suudetakse luua toimiv tugivõrgustik, mille võimuses on rakendada seni kogutud teadmised koolide igapäevaelu.

4.1. Töö kitsaskohad ja praktiline väärtus

Kuigi bakalaureusetöö tulemused pakuvad väärtuslikku mõtteainet õpilaste liikumisaktiivsuse kasvatamiseks vahetundides, saab siiski välja tuua mitmeid töö kitsaskohti.

Esimese piiranguna saab välja tuua väiksemahulist valimit. Ehkki õpetajad olid valitud Eestimaa erinevatest piirkondadest ja erineva suurusega koolidest on see ebapiisav hulk tegemaks üldistavaid järeldusi kõikide maakoolide kohta.

Lisaks laiema valimisele oleks väärtuslikke vaatenurki lisanud asjaolu, kui uuringugrupis oleks osalenud võrdselt mees- ja naissoost õpetajaid. Selles töös olid kõik valimisse kuulunud õpetajad naissoost, mistõttu võib uurimustulemuste skaala olla mõjutatud soolistest eripäradest.

Soovitavalt töö usaldusväärsuse tõstmiseks on oluline kaaskodeerija olemasolu, kuid siinse töö kitsaskohana saab välja tuua kaaskodeerija puudumise (Cassell et al., 1994). Töö autor viis läbi korduvkodeerimise kogu andmestiku ulatuses, kuid sellele vaatamata jääb alati oht, et analüüsitud info on lugeja poolt kallutatud ning ühetahuline.

Vaatamata välja toodud kitsaskohtadele saab nimetada ka mitmeid positiivseid tulemeid. Töö peamine väärtus seisneb asjaolus, et teadaolevalt pole varasemates uurimustes kogutud nii laialdast informatsiooni õpetajatelt põhikooli õpilaste kehalise aktiivsuse kohta. Ühtlasi pole teadaolevalt küsitud õpetajatelt, missuguseid lahendusi nad näevad, et vahetunde muuta aktiivsemaks, ja kuidas saab õpetajatele toeks olla, et liikumist ainetundidest vabal ajal sihipäraselt suunata. Sellest tulenevalt on siinne bakalaureusetöö hea täiendus Tartu Ülikooli

Liikumislabori senisele tööle ja aitab kaardistada hetkeolukorda koolis. Ühtlasi annab töö reaalse pildi koolis toimuva üle, mistõttu on lihtsam teha järeldusi seniste süsteemide üle ning hinnata adekvaatsemalt toimivaid mehhanisme.

Lähtuvalt õpetajate intervjuudest võib öelda, et moodustades koolides paarisainetunde, annab see võimaluse viia läbi innovaatilisi lahendusi ja kehalise aktiivsuse integreerimist ainetundidesse ning pikendada vahetunde seniselt kümnele minutilt kahekümnele. Paaristundide moodustamine on õpilassõbralik meetod, mis laseb ainetundidele uudselt laheneda ning muudab koolipäeva liikuvamaks ja see töö on idikaatori esitatud muudatuse vajaduseks.

Lähtuvalt asjaolust, et varasemalt pole õpetajatelt uuritud, missugust toetust õpetajad vajavad, et vahetunde muuta kehaliselt aktiivsemaks, annab bakalaureusetöö ainet uutele uurimustele, milles saab uurida, kas ja kui palju on õpetajaid toetatud väljapakutud lahenduste elluviimisel ning kuidas toetus aktiivseid vahetunde mõjutanud on. Selleks võiks teha fookusgrupi intervjuusid koolides üle Eesti ja selle tulemi põhjal panna rohkem rõhku ka toimivate lahenduste kirjeldamiseks. Hea idee on ka õpetajate intervjuude põhjal panna kokku toetava mängude raamat, mis omaks praktilist väärtust pikema aja vältel.

Samuti suunab bakalaureusetöö vaatama tulevikku. Tänapäeva globaliseerivas maailmas on paratamatu, et usulised kuuluvused seavad tavadele ja koolireeglitele teatava piirangu. Sestap on juba täna vaja genereerida uusi ideid, kuidas toetada lapsi, kelle usuline kuuluvus piirab kehalist aktiivsust.

Siinne töö pakub mõtteainet, et aktiivsed vahetunnid pole ainult õpetajate ja koolipersonali, vaid meie kõigi mure. Praegu õppivad lapsed saavad ükskord täiskasvanuteks, kellest sõltub riigi edasine käekäik ja sellest tulenevalt on siinse töö autori hinnangul nii riigi, lapsevanemate kui ka kõikide täiskasvanute vastutada see, millise tervise ja tõekspidamisega järelkasvu me kujundame.

Tänu sõnad

Täna vastutulevaid õpetajaid, kes vaatamata kiirele elutempole leidsid aega ja tahtmist bakalaureusetöö uurimuses osaleda.

Kõige suuremad tänud lähevad Haridusteaduste instituudi õppejõule ja siinse töö kaasjuhendajale Liina Lepale, kes oli mulle alati toeks, kui tööprotsessis tekkis seisak või oli vaja lisateadmisi. Samuti olen väga tänulik bakalaureusetöö peajuhendajale Mihkel Leesile, kelle positiivne meel ja valdkonnapõhised teadmised juhtisid mind uute allikateni.

Tänuvõlglane olen ka oma emale, kelle julgustavad sõnad olid mulle keerulistel perioodidel toeks ja ei lasknud mul lõppeesmärgist kõrvale kalduda ning ka teistele lähedastele inimestele, kes minus võitlusvaimu üleval hoidsid. Aitäh teile!

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen ise koostanud siinse lõputöö ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Janne Luha

18.05.2017

Kasutatud kirjandus

- Aasvee, K., & Rahno, J. (2015). Eesti koolilaste tervisekäitumise uuring 2013/2014. õppeaastal. Külastatud aadressil https://intra.tai.ee/images/prints/documents/144776947825_HBSC_2014_kogumik.pdf
- Afterschool Alliance. (2015). *Kids on the Move: Afterschool Programs Promoting Healthy Eating and Physical Activity. America After 3PM Special Report.* Külastatud aadressil <http://eric.ed.gov/?id=ED557935#?>
- Auerbach, C. F., & Silverstein, L. B. (2003). *Qualitative data: An introduction to coding and analysis.* New York: New York University Press.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports, 100*(2), 126-131.
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 79*(4), 25–50.
- Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health, 79*(1), 30–7.
- Coe, D. P., Peterson, T., Blair, C., Schutten, M. C., & Peddie, H. (2013). Physical fitness, academic achievement, and socioeconomic status in school-aged youth. *Journal of School Health, 83*(7), 500–507.
- Cooper, A. R., Page, A. S., Foster, L. J., & Qahwaji, D. (2003). Commuting to school: are children who walk more physically active? *American journal of preventive medicine, 25*(4), 273–276.
- Griffie, D. T. (2005). Research tips: Interview data collection. *Journal of Developmental Education, 28*(3), 36–37.
- Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24*, 105–112.
- Grauberg, M. (2009). *Liikumisõpetuse alused lasteaias.* Tartu Ülikooli Narva Kolledž. Külastatud aadressil http://www.narva.ut.ee/sites/default/files/narva_files/Grauberg_2009.pdf

Harro, M. (2001). *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid*. Tartu: Tartu Ülikool, Tervishoiu instituut. Külastatud aadressil http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm

Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). The nature of qualitative research: Development and perspectives. *Holloway, I. & Wheeler, S. Qualitative Research in Nursing. 2nd edition. Blackwell Science Ltd. USA. MPG Books Ltd.*

Kaldmäe, P. (2001). *Laste ja noorukite kehaline aktiivsus ja kehaline tervis: laste ja noorukite riiklik terviseprogramm aastani 2005*. Tallinn: Riiklik Projekt. Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse arendamine ja traumade ennetamine.

Keller, M., Uibu, M., & Vihalemm, T. (2015). *Laste liikumine: ülevaade õpetajate, juhtide ja lapsevanemate intervjuudest*. Külastatud aadressil https://sisu.ut.ee/sites/default/files/liikumislabor/files/aruanne_9.11_keller_uibu_vihalemm.pdf

King, N., Cassell, C., & Symon, G. (1994). *Qualitative methods in organizational research: A practical guide*. The Qualitative Research Interview, 17. London: Sage Publications Ltd.

Kirk, S. M., & Kirk, E. P. (2016). Sixty Minutes of Physical Activity per Day Included Within Preschool Academic Lessons Improves Early Literacy. *Journal of School Health*, 86(3), 155-163.

Konstabel, K., Veidebaum, T., Verbestel, V., Moreno, L. A., Bammann, K., Tornaritis, M., ... & Pitsiladis, Y. (2014). Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, 38, S135–S143.

Kont, S. (2015). *Õpilaste kehalise aktiivsuse suurendamise võimalused kooli vahetundides ning klassiõpetaja poolt tajutud barjääriid ja toetavad tegurid selle rakendamisel pilootuuringu näitel*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.

Korp, L., & Uibu, M. (2016, 15. apr). Kuidas luua lastele koolides liikumisvõimalusi. *Õpetajate Leht*, lk 15.

Kull, M. (2014) *Liikumisaktiivsus Eesti – võimalused arenguks*. Taveco. Külastatud aadressil <http://www.taveco.ee/wp-content/uploads/2014/10/Merike-Kull-kokkuv%C3%B5te.pdf>

Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk.

Lees, M. (2016). *Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides erinevate kooliastmete õpilaste arvamusele tuginedes*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.

- Loogma, K., Ruus, V-R., Talts, L., & Poom-Valickis, K. (2008). *Õpetaja professionaalsus ning tõhusama õpetamis- ja õppimiskeskonna loomine*. OECD rahvusvahelise õpetamise ja õppimise uuringu TALIS tulemused. Külastatud aadressil <https://www.hm.ee/sites/default/files/talis2008.pdf>
- Maaroos, J., & Pechter, Ü. (2008). Depressioon ja liikumine. *Eesti Arst*, 87(1), 27–30.
- Nurmela, P. (2015). *Linna- ja maakoolide 6. klasside õpilaste kehalist aktiivsust mõjutavad tegurid*. Publitseerimata magistritöö. Tartu Ülikool.
- Parm, Ü., Parm, A. L., & Kärk, K. (2014). Eestlaste kahe põlvkonna vaba aja füüsiline aktiivsus, seda mõjutavad tegurid ja seos krooniliste haigustega. *Eesti Arst*, 93(4), 199–206.
- Pate, R.R., Saunders, R.P., & Ward, D.S. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign: Human Kinetics.
- Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. NYC: John Wiley & Sons, Ltd.
- Ritchie, J., Lewis, J., Nicholls, C. M., & Ormston, R. (Eds.). (2013). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers*. London: SAGE Publication Ltd.
- Rosenbaum, D. A., Carlson, R. A., & Gilmore, R. O. (2001). Acquisition of intellectual and perceptual-motor skills. *Annual review of psychology*, 52(1), 453–470.
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 155(8), 897–902.
- Taras, H. (2005). *Physical activity and student performance at school*, 75(6), 214–218. Tartu Ülikooli Liikumislabor (s.a). *Liikumissoovitused*. Tartu Ülikool. Külastatud aadressil <http://liikumislabor.ut.ee/liikumissoovitused>
- Tatrik, K. (2015). *Helikoptervanemad pärsivad laste liikumist*. Teadusportaal Novaator. Külastatud aadressil <http://novaator.err.ee/v/tervis/c2982140-ec02-49da-bf29-962ad6afc832/helikoptervanemad-parsivad-laste-liikumist>
- Tervise Arengu Instituut. (2012). *Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks*. Juhend haridusasutusele. Tallinn: Atlex AS.
- Õunapuu, L. (2014). *Valimid kvantitatiivsetes ja kvalitatiivsetes uurimustes*. Tartu. Külastatud aadressil <https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/27764/mugavusvalim.html>
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool. Külastatud aadressil http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. London: Routledge.

WHO. (2015). *Physical activity and young people*. World Health Organization.
Külastatud aadressil http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Lisa 1. Intervjuu kava

1. Bakalaureuse töö uurimisküsimus: Milliseid asjaolusid toovad maakoolide õpetajad välja õpilaste kehalist aktiivsust takistavate teguritena vahetundides?

Milliseid tegevusi võiksid õpilased kehaliselt aktiivses vahetunnis teha?

Mis on Sinu arvates õpilastele takistuseks, et nad alati ei sisusta vahetunde nende tegevustega, mille Sa eelmises küsimuses välja tõid?

Missugused takistused on Sinu arvates kõige raskemini ületatavamad? Miks Sa just need takistused välja tõid?

Kui suurt ruumi saavad õpilased mängimiseks ja aktiivseks liikumiseks koolimajas kasutada?

Missugused on kõige suuremad koolikeskkonna takistused koolimajas sees? Missugused on kõige suuremad koolikeskkonna takistused koolimaja aias/õues?

Mõeldes oma õpilaste peale, siis kui palju tunnevad lapsed huvi jooksmise ja muu liikumise vastu?

Kuivõrd meeldib õpetajatele see, kui lapsed jooksevad vahetunnis? Kas ja kuidas takistavad õpetajad õpilaste liikumist vahetunnis? Kui õpetajad takistavad õpilaste aktiivseid tegevusi, siis missugustel põhjustel?

Kuidas takistavad õpilaste sõltuvuskäitumised, nagu üleliigne nutiseadmete kasutus ja muud harjumused neid rohkem mängimast ja liikumast?

Kui oluline on Sinu arvates mängude ja mänguvahendid olemasolu kehaliselt aktiivse vahetunni kujundamisel?

Kuivõrd takistab kooli majanduslik olukord aktiivse vahetunni kujunemist?

Missugune asjaolu sinu arvates kõige enam aktiivset vahetundi pidurdab?

2. Uurimisküsimus: Milliseid asjaolusid toovad maakoolide õpetajad välja õpilaste kehalist aktiivsust soodustavate teguritena vahetundides?

Mida on sinu arvates õpilastele juurde vaja, et nad liiguksid ja mängiksid vahetunnis rohkem?

Millised eelised on maakoolide õpilastel võrreldes linnakoolide õpilastega, et veeta aktiivset vahetundi?

Missuguseid mängu ja muid aktiivseid tegevusi saavad õpilased kooliümbruses mängida ja harrastada? Missuguseid aktiivseid tegevusi saavad maakoolide õpilased vahetundides teha?

Kuivõrd aitavad mänguasjad nagu pallid ja kurikad ning näiteks ka jalgrattad laste aktiivsusele vahetundides kaasa? Missuguseid mänguvahendeid sa veel välja tooksid, mis laste liikumisaktiivsust tõstavad?

Kuidas mõjutavad aktiivsed kaaslased õpilaste liikumisaktiivsust?

Mis on need märksõnad, mis sinu hinnangul kindlustavad selle, et õpilased vahetunnis rohkem liiguksid?

3. Uurimisküsimus: Missuguseid lahendusi pakuvad õpetajad välja, et õpilaste kehalist aktiivsust vahetundides tõsta?

Kui suur vastutus on õpetaja kanda laste liikumisaktiivsuse suurendamisel? Kuidas saavad sinu arvates õpetajad õpilaste käitumist vahetundides aktiivsemaks muuta?

Kui olulised on õpetaja liikumisalased oskused õpilaste aktiivse vahetunni kujundamisel? Missugustest teadmistest õpetajatel laste suunamisel puudust tuleb?

Mis sinu arvates takistab õpetajaid aktiivse vahetunni läbiviimisel?

Mida peaks koolikeskkonnas muutma, et see oleks liikumissobralik?

Kuivõrd mõjutab sinu arvates õpetaja isiklik eeskuju ja käitumine vahetunnis laste liikumisaktiivsust vahetunnis?

Missuguseid meetmeid saab Sinu arvates õpetaja rakendada, et õpilased liiguksid rohkem?

Kuidas peaks sinu arvates kool aktiivse vahetunni kujundamisse sekkuma?

Kui vajalikuks pead näiteks kohaliku omavalitsuse või suisa riigi sekkumist aktiivse vahetunni kujundamisse?

Mida peaks Riik või KOV ette võtma, et soodustada liikumist?

Kuivõrd oluline on õpilase pere koostöö kooliga, et lapsed muutuksid vahetundides aktiivsemaks?

Kuidas mõjutavad eeskujud õpilaste liikumisaktiivsust? Kuidas mõjutab sinu hinnangul sportlaste koolikülastus õpilaste liikumisharjumust?

Kui palju on koolil vaja teha selliseid praktilisi igapäevatoimetusi nagu puude toomine, riisumine või muu seesugune tegevus, milles õpilased saaksid kaasa lüüa? Kui suurel määral tõstaksid need tegevused õpilaste liikumisaktiivsust?

Missuguseid lahendusi sa veel pakud, et õpilased liiguksid vahetunnis rohkem?

4. Uurimisküsimus: Missugust abi ja toetust ootavad maakoolide õpetajad, et nad oleksid võimelised andma oma panuse aktiivse vahetunni kujundamisse?

Kuidas saab kool õpetajaid toetada, et nad oleksid valmis õpilasi aktiivse vahetunni veetmise võimalustes toetama?

Missuguseid oskusi sa soovid saada, et tõsta laste liikumisaktiivsust vahetunnis? Kui palju oled sa kuulnud erinevatest õpetajate koolitustest või projektides, mida on Eestis läbi viidud ja mille eesmärgiks on anda õpetajatele mõtteid ja oskuseid aktiivse vahetunni kujundamiseks? Kui suur on sinu huvi koolituste vastu, mille eesmärgiks on anda õpetajatele ideid, kuidas aktiivset vahetundi kujundada?

Kui palju abi oleks näiteks lisainimestest- näiteks huvijuhist, vanematest õpilastest, abiõpetajatest, kes aitaksid aktiivset vahetundi juhendada või korraldada?

Missugust koolitust aktiivse vahetunni juhendamise kohta Sina vajaksid?

Missuguseid omadusi või teemasid peaks see aktiivse vahetunni juhendamise koolitus, kus sa sooviksid osaleda, endas kandma?

Mis on Sinu arvates veel oluline asi, mis aitab õpetatel õpilasi vahetunnis liikuma panna?

Lõpetuseks, mida Te soovite veel teema kohta lisada?

Lisa 2. Näide transkriptsioonist

Pilootintervjuu

/.../

I: Missugused on need piirangud, mis on aktiivse vahetunni veetmisel kõige raskemini ületatavamad? Et mis takistab neid tegevusi, mida sa eespool nimetasid...?

V: Kindlasti üks asi, kui ma mõtlen meie kooli peale, on see et meie kooli puhul... et ei ole korralikku sellist spordisaali. Meil on lihtsalt nagu saal, ja siis koridorid on suht noh, suht kitsad, ja siis on trepid ja et lastele meeldib just treppidel joosta ja see on nagu ohtlik, et need kindlasti on mis takistavad. Ja võib olla ka see, et õpetajaid ei ole. Nii et korrapidajaõpetajat või huvijuhti... keegi peaks olema, kes ikka valvab, et meie koolis sellist pole. Õpetajad muidugi kogu aeg õpetajate toas ei istu ja liiguvad ringi, aga ikkagi sellist ei ole... et midagi võib juhtuda, et see on selline jube.... meil saavad lapsed õues olla, aga siis tuleb see, et vahetund on liiga lühike, 10 minutit, et aga pikemalt ei saa ka teha, sest kuna meie sõltume bussidest ja siis koolipäev läheb pikaks...

I:....sest siis koolipäev jääb venima?

V: Ja sellised asjad jah....

I: Sa enne juba natuke kirjeldasid seda kooli füüsilist keskkonda- ma saan aru, et probleem on selles, et spordisaali pole.

V: Spordisaali pole, et on selline lihtsalt tavaline saal, et kus on aktused ja on kehaline ka sees. Et (lapsed) teevad seal mingeid asju, aga vot kui oleks spordisaal, kus saab korvpalli mängida, et siis on hoopis teine asi. Et siis nad lihtsalt ei torma mõttetult niisama eks aga et on nagu mingid pallimängud. Aga saalis sa ei saa nagu palli mängida. Väljas küll saab, aga siis nad niimoodi ei mängi.

/.../

Lisa 3. Näide koodeerimisprotsessist QCMap programmiga

Document	Category	Category Title	Marked Text
1	Opetaja 3..txt	E1	kodu koostöö
2	Opetaja 5.txt	E1	kodu koostöö
3	Opetaja 3..txt	E10	kooli toetus reeglite kehtestamise eeskujul
4	Opetaja 3..txt	E11	koolipoolne suunamine, et õpetajad oleksid ise isiklik eeskuju- kool suunaks õpetajaid ka olema kehaliselt aktiivne.
5	Opetaja 3..txt	E12	füsioloogilised teadmised
6	Opetaja 4..txt	E13	pole korrapidaja õpetajat
7	Opetaja2..txt	E13	pole korrapidaja õpetajat
8	Pilootintervjuu.t	E13	pole korrapidaja õpetajat
9	Opetaja 4..txt	E14	inimene, kes korraldaks aktiivseid vahetunde k
10	Opetaja 4..txt	E14	inimene, kes korraldaks aktiivseid vahetunde k
11	Opetaja2..txt	E14	inimene, kes korraldaks aktiivseid vahetunde k
12	Pilootintervjuu.t	E14	inimene, kes korraldaks aktiivseid vahetunde k
13	Pilootintervjuu.t	E14	inimene, kes korraldaks aktiivseid vahetunde k
14	Opetaja 4..txt	E15	rohkem õpetajaid
15	Opetaja 5.txt	E15	rohkem õpetajaid
16	Opetaja2..txt	E15	rohkem õpetajaid
17	Opetaja2..txt	E15	rohkem õpetajaid

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Janne Luha (sünnikuupäev 06.06. 1992)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose,

„Kehalist aktiivsust toetavad ja takistavad tegurid vahetundides maakoolide erinevate kooliastmete õpetajate arvamusele tuginedes“,

mille juhendaja on Mihkel Lees ja kaasjuhendaja Liina Lepp,

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

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

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

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

Tartus, 18.05. 2017