

Tartu ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Jelizaveta Ševtsova

**LASTEVANEMATE VÕIMALUSED OMA LASTE
KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAMISEL SILLAMÄE
LINNA NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja Aet Kiisla, MSc

Narva 2024

Kinnitus

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandus allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....

/töö autori allkiri/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Jelizaveta Ševtsova

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lastevanemate hinnang oma eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse toetamisele“, mille juhendaja on Aet Kiisla reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Jelizaveta Ševtsova

20.01.2024

SUMMARY

Opportunities used by parents to support the physical activity of their children using the example of the town of Sillamäe.

The bachelor's thesis is relevant, because movement has a good effect on health. One of the most common health risks among children is obesity, which is caused by long periods of sitting. The time spent with parents affects the development of children's physical activity, but due to various reasons, parents do not know how to sufficiently support children's physical development. The target group of the study was the parents of Sillamäe.

The aim of this thesis is:

1. To find out how parents can support the development of their children's physical activity to a larger extent.
2. To make suggestions about parents supporting children's physical activity.

This bachelor's thesis consists of three parts: the theoretical basis of the topic, the description of the research methodology and the analysis of the results, and the final summary.

In this bachelor's thesis, I used observation, semi-structured focus group interviews and a conversation with a coach as a research method. Four families living in Sillamäe participated in the study.

Based on the research results, parents are interested in their child being physically active, while parents think that the surrounding environment greatly influences children's desire to move actively. At the same time, parents consider their role in supporting children's physical activity to be important. The research revealed that parents use the available opportunities in their hometown to support their own and their children's physical activity. Furthermore, children like the activities organized in joint training with parents.

Based on the theory used in the bachelor's thesis, the results of the studies and the advice provided by the Institute of Health Development for parents regarding physical activity with their children, I have prepared suggestions for parents to support their children's physical activity. The suggestions are aimed at opportunities and tips that could help to build a habit of moving by doing things with others.

SISUKORD

SUMMARY	4
SISSEJUHATUS	6
1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS	8
1.1. Liikumisharjumuse kujunemise tähtsus lapseas	8
1.2. Laste liikumisharjumust mõjutavad tegurid	9
1.3. Vanemate roll laste kehalise aktiivsuse arendamisel	11
1.4. Võimalused laste kehalise aktiivsuse toetamisel	13
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA KORRALDUS	15
2.1. Uurimistöö eesmärk ja ülesanded	15
2.2. Uurimismeetodi valik	15
2.2.1. Andmekogumismeetodid	15
2.2.2. Valim	17
2.2.3. Uurimisprotseduuri kirjeldus	17
2.3. Uurimistulemuste analüüs	18
3. LASTEVANEMATE ARVAMUSED ÜHISTREENINGUST	19
3.1. Lastevanemate tegutsemine koos oma lastega liikumismängudes	19
3.2. Lastevanemate suhtumine aktiivsesse liikumisse	20
3.3. Kehalise aktiivsuse toetamise võimaluste kasutamine kodukohas	22
3.4. Arutelu, järeldused, ettepanekud	24
KOKKUVÕTE	27
KIRJANDUS	29
LISAD	32
LISA 1. Fookusrühma intervjuu küsimused (vene keeles)	32
LISA 2. Vaatlusprotokoll	33
LISA 3. Treeningkava	34

SISSEJUHATUS

Igasugune liikumine mõjub hästi nii lastele kui ka täiskasvanutele. Kehaline aktiivsus on eriti oluline lapseas, kuna liikumine mõjub eelkõige tervisele. Tervist kogeb iga inimene individuaalselt. (Tervise Arengu Instituut, 2015). Üks levinumatest terviseriskidest laste seas on ülekaalulisus, mille põhjuseks on pikk istumisaeg (Tremblay et al., 2011). Vastavalt Maaailma Terviseorganisatsiooni (WHO) nõuandele peab iga laps liikuma iga päev vähemalt üks tund aega mõõduka või tugeva intentsiivsusega (Tervise Arengu Instituut, 2016). Koolieelikutele on loodud palju võimalusi aktiivseks tegevuseks: tegevused lasteaias, sportlikud huviringid, mänguväljakud ja teised erinevad alad, kus võiks aktiivselt tegutseda. Õpetajad ja lastevanemad mängivad olulist rolli aktiivse liikumise harjumuse kujunemisel, kuna nad julgustavad lapsi liikuma ja tegema valikuid. Bakalaureusetöö uurimisprobleemina käsitlen seda, et laste kehaline aktiivsus sõltub lastevanemate tegevustest koos lastega. Laste füüsilise aktiivsuse arengut mõjutab vanematega koos veedetud aeg, kuid erinevate põhjuste tõttu vanemad ei oska piisavalt toetada laste kehalist arengut. Statistikaameti uuringud näitavad, et lastega veedavad rohkem aega emad. Isad ei suuda piisavalt toetada laste aktiivsust pikkade tööpäevade tõttu. (Statistikaamet, 2008). Minu uurimistöö keskmes on vanemad, sest nad kõige rohkem mõjutavad laste liikumisharjumuse kujunemist. Nendel lapsevanematel, kes on ise füüsiliselt aktiivsed, on ka lapsed aktiivsemad. (Welk et al., 2003). Perekonna füüsilise aktiivsuse arendamine nõuab teatud teadmisi, kogemusi, kannatlikkust ja vanemate otsest osalust lapse elus. Bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada, kuidas lastevanemad saavad rohkem toetada oma laste kehalise aktiivsuse arengut, ning teha ettepanekuid laste kehalise aktiivsuse toetamisel.

Uurimistöö eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgnevad uurimisküsimused:

1. Kuidas lastevanemate osalus mõjutab laste kehalise aktiivsuse harjumuse kujunemist?
2. Millistel põhjustel vanemad ei suuda piisavalt toetada oma laste kehalist aktiivsust?
3. Kui oluliseks peavad vanemad oma rolli, et lastel tekiks soov kehaliselt aktiivselt liikuda?
4. Milliseid tegevusi kasutavad vanemad lastega vaba aja veetmiseks?

Töö koosneb kahest osast: teoreetilisest ja empiirilisest osast. Teoreetilises osas töötasin läbi erinevaid allikaid, et anda ülevaade laste liikumisharjumuse olulisusest ning lastevanemate rollist laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Töö empiirilises osas kirjeldan läbiviidud uuringu

metoodikat, korraldust, analüüsin uuringu käigus saadud tulemusi, teen järeldusi ja ettepanekuid laste kehalise aktiivsuse toetamiseks.

Empiirilises osas kasutasin uurimismeetodina kvalitatiivset uurimismeetodit. Andmete kogumiseks kasutasin vaatluse, fookusrühma intervjuud avatud küsimustega. Lisaks sellele vestlesin treeneriga. Kogutud info grupeerisin ning analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodiga.

Bakalareusetöö on eelkõige kasulik lastevanematele, kellel on plaanis rohkem teada laste kehalise aktiivsuse toetamisest, samuti nendele vanematele, kes on juba alustanud selle tegevusega ja soovivad leida uusi ideid. Töö aitab leida vastuseid küsimustele, mis on seotud laste liikumise aktiivsusega, kuidas kujundada liikumisharjumusi, miks on oluline aktiivselt liikuda ja milliseid võimalusi on olemas aktiivseks liikumiseks.

Märksõnad: *kehaline aktiivsus, liikumisharjumus, lastevanemate roll, tervis, aeg, eeskuju, toetus, võimalus.*

1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS

1.1. Liikumisharjumuse kujunemise tähtsus lapseas

Lapsed on sünnist alates aktiivsed maailma tunnetajad. (Oja, 2008). Kõige parem võimalus eneseväljendamiseks on keeleline oskus, kuid esimesel eluaastal lapsed väljendavad ennast mitteverbaalselt – kehaliigutustega. Lapse enda panus arengusse suureneb vanemaks saades. (Oja, 2008). Oluline on kujundada aktiivset eluviisi harjumuspäraseks juba väikelapseeest alates, kuna see aitab säilitada tervist tulevikus ning vältida terviseprobleeme. (Mei et al., 2014, lk 148). Harro (2001) on kirjeldanud kehalise aktiivsuse tähtsust lapseas. Mõõdukas regulaarne kehaline aktiivsus soodustab luude pikkuse kasvamist, siin on oluline vältida ülepingutust, sest liiga suure intensiivsusega jõuharjutused soodutavad luude kasvu laiusse ja võivad pikkuskasvu pidurdada. Lisaks pikkuse kasvamisele areneb ka kehaline võimekus; kehalise aktiivsuse suurim mõju eelkooliealiste lastele soodustab jalgade ja põlvõlvide kujunemist; imikueas soodustab ilusa, sirge rühi kujunemiseks vajalike lihaste arendamist; soodustab lihasjõu suurenemist; suurendab võimekust aktiivselt liikuda mõõduka-tugeva intensiivsusega; areneb paindumus, lihasvastupidavus, kiirus ja tasakaal; aitab säilitada kehakaalu ning vältida ülekaalulisust; aitab hoida normis vererõhku; parandab meeleolu; vähendab stressi. Laste liigutuste põhikoordinatsioon areneb välja seitsmendaks eluaastaks. Liikumisoskused võiks omandada vaid mängides. Mäng on lahutamatu osa iga lapse elust, kuna mängides laps areneb füüsiliselt, sotsiaalselt ja emotsionaalselt. Erinevates liikumismängudes tuleb õpetada oskust võita ja kaotada, kuna oskus kaotada aitab kaasa lastes sallivuse tekkele. (Oja, 2008). Liikumisõpetuse kaudu laps tugevdab teadlikkust enda erinevatest liikumisvõimalustest, suureneb ka õpihuvi ning soov uusi väljakutseid kogeda (Bruce, 2004). Liikumine mõjutab vaimset ja emotsionaalset tervist. Kõige efektiivsem liikumisviis tervise jaoks on aeroobsed kehalised tegevused (jooksmine, kepikõnd, ujumine, jalgrattasõit, matkamine, murdmaasuusatamine). 30 minutit aeroobseid tegevusi enamikul päevadel nädalas mõjutab inimese serotoniini taseme tõusu ajus. Lisaks suureneb endorfiinide „õnnehormooni“ tootmine ajus, mis on seotud kõrgendatud meeleolu tekkega. (Mei et al., 2014, lk 134-137). Kehalises kasvatuses on oluline soodustada lastes harjumust sportida, olla kehaliselt aktiivsem ning nautida protsessi. Liikumisaktiivsus kujundab usku enda kehalistesse võimetes ning tekib vajadus edasi sporti teha. Sellel viisil võiks kujuneda soov aktiivselt liikuda ka edasiseks eluks. (Harro, 2001, lk 11). Väga oluline, et laps

tunnetaks ennast edukana ja tähtsana. Liikumistegevus toob positiivse mõju laste ja noorukite enesehinnagule (Mei et al., 2014, lk 138). Enesetõhusus on ka oluline komponent laste kehalise aktiivsuse harjumuse tekkimisele. Positiivne tagasiside suurendab usku endasse ning suure tõenäosusega on laps huvitatud edasi jätkama aktiivselt liikumist ning isegi panna ennast proovile (Harro, 2001, lk 23).

Kehaline aktiivsus võib mõjuda tervisele nii positiivselt kui ka negatiivselt. Positiivne mõju tekitab siis, kui inimene oskab reguleerida koormust, tal on teadmised füüsilisest aktiivsusest, sellel juhul aktiivne liikumine toob kasu terve organismile. Negatiivne võib mõju olla siis, kui inimene kohe hakkab andma oma organismile tugevat koormust, arvestamata enda füüsilist võimeid. (Mei et al., 2016 lk 134). Liikumisaktiivsuse kujunemisel ning positiivse mõju loomisel on vaja läbi mõelda eesmärgid, selleks et kaardistada, millised võimalused on olla kehaliselt aktiivne, milliseid tegevusi saaks harrastada ja kuidas neid planeerida teatud aja jooksul (Mei et al., 2014, lk 159). Igasuguste eesmärkide puhul on tähtsal kohal motiveeritus. Motiveerituse olemasolu näitab oskust hoida oma käitumine kontrolli all, oskus püstitada eesmärgi, planeerida tegevusi eesmärgi saavutamiseks, jälgida protsesside õnnestumist ja oskus end edasi tegutsema innustada. (Harro, 2001, lk 23). Liikumisega seotud eesmärgid saavad varieeruda mitmete tasemete vahel: tipp-tase (rahvuskoondised, maailmaklassi tulemused); keskmine tase (isikud, kes on saavutanud tulemusi vabariigi tasemel); algtase (lapsed, noored, täiskasvanud, kes kuuluvad spordiklubisse ja näitavad tulemusi kohalikul tasemel); vaba aja harrastus (isikud, kes ei saavuta tulemusi, vaid tegelevad spordiga lõbu, naudingut pärast). (Mei et al., 2014, lk 171).

1.2. Laste liikumisharjumust mõjutavad tegurid

Kehalist aktiivsust määravad paljud tegurid ja nende omavaheline koosmõju (Harro, 2001). Selle mõju tugevus sõltub laste vanusest ja arenguperioodist (Harro, 2001, lk 30). Mõned tegurid on jagatud kaheks grupiks – individuaalsed mittemuudetavad tegurid ja individuaalsed muudetavad tegurid. Individuaalsed mittemuudetavad tegurid on need tegurid, mida ei saa muuta, näiteks sugu, vanus, geneetiline eripära, mõned sünniga kaasnenud haigused. Muudetavad tegurid on need tegurid, mida võiks muuta täiesti või osaliselt, näiteks kehamass, teadmised kehalisest aktiivsusest, suhtumine kehalisse aktiivsusse, kavatsused muuta oma eluviisi tervislikumaks, eeskujud, motiveeritus, enesetõhusus, sisemised veendumused. (Harro, 2001, lk 15).

Nii lastel kui ka täiskasvanutel võib tekkida elus takistusi. Laste puhul aitavad erinevate takistustega toime tulla lapsevanemad, õpetajad, kaaslased. (Mei et al., 2014, lk 157). Takistused võivad ilmned erinevates valdkondades. Mei et al., (2014, lk 157) ning toovad välja indiviidi, keskkonna ja sotsiaalsete teguritega seotud võimalikud takistused kehaliseks aktiivsuseks. Takistused, mis on seotud indiviidiga, võivad olla järgmised: ajapuudus, ebakindlus, motivatsiooni puudumine, raha puudus, teadmiste puudus liikumisaktiivsusest, kartus saada viga, soovid ei vasta reaalsusele (Mei et al., 2014, lk 158). Liikumissoovi vähenemise peamiseks põhjuseks noorukieas peetakse eelkõige sotsiaalseid faktoreid (Maiste et al., 1999). Mida vanemaks laps saab, seda rohkem ta veedab aega kodust väljas (treening, kool, teised huviringid). Tegutsemine sõpradega on positiivseks teguriks, mis mõjutab aktiivselt liikumist: koostöö, koosolemine ja tegutsemine kui väärtus, mõtete jagamine, üksteise toetamine. (Mei et al., 2014, lk 140). Lapse enesekindlust ja eduelamust saab kujundada aktiivse liikumise kaudu. Mida rikkalikum on lapse liigutuskogemus koolieelses eas, seda parem on tema tunnetuslik tase. (Bruce, 2004).

Kulli Laur (2021) on kirjeldanud oma bakalaureusetöös, et kuna lapsed veedavad palju aega lasteaias, siis õpetajatel on liikumisharrastuse kujunemisel väga suur roll. Õpetaja kavandatud tegevuste läbi saab luua aluse laste liikumisharjumustele edasises elus. Selleks on vajalikud teatud teadmised ja ettevalmistus. Õpetaja käitumine ning loodud keskkond mõjutavad väga tugevalt laste ja noorukite motiveeritust osaleda liikumistegevustes. Mitte ainult õpetajatel, vaid ka lapsevanematel, treeneritel või liikumistegevuste korraldajatel on ülesanne teha nii, et liikumine pakuks lastele rõõmu ja nad oskaksid liikumistegevuste kaudu saada positiivse emotsionaalse kogemuse. Inimesed tegelevad kehalise aktiivsusega just sellepärast, et nad saavad positiivseid emotsioone liikumistegevuste kaudu. On tähtis, et kehaliste tegevuste kaudu tekiks rõõm, nauding ja lõbu (Mei et al., 2014, lk 139). Lisaks sellele ennustab varasem positiivne liikumisaktiivsuse kogemus kehalist aktiivsust ka täiskasvanueas (Harro, 2001, lk 30). Mei et al. (2014, lk 161) toovad välja, et inimese võimalus ise otsustada on väga tähtis tema heaolule, see on ka positiivselt seotud enesehinnangu ja minatunnetuse arenguga.

Kehalise aktiivsuse toetamine on sageli seotud ka kodukohaga. Sportimisvõimaluste kättesaadavus linnas sõltub erinevatest teguritest: linnaplaneerimine, linnas olemasolevad võimalused kehaliseks tegevuseks, transport. Eelkooliealiste lastele on loodud päris palju võimalusi kehalisteks tegevusteks: mänguväljakud, pargid, õuealad jooksmiseks, ronimiseks, hüppamiseks. Kehalise aktiivsuse arendamisel võib takistuseks olla see, kui

spordiga tegelemist võimaldavad kohad asuvad kodust kaugel, aga bussid ei käi või käivad harva. Samas liikumis ja mänguvõimaluste olemasolus kodu läheduses ning teised lapsed, kes kutsuvad õue mängima, mõjub hästi laste kehalise aktiivsuse toetamisele. Elamine maakohas või asulas võib ka positiivselt mõjutada kehalise aktiivsuse harrastamist, kuna seal on õues jooksmiseks rohkem võimalusi, aga pole teisi sportimisvõimalusi, mis on olemas linnas. (Harro, 2001, lk 29). Isegi kliima ja aastaaeg mõjub laste kehalisele aktiivsusele. Tavaliselt on lapsed aktiivsemad hiliskevadel, suvel ja varasügisel. (Harro, 2001, lk 30). Lapsed, kes ei ole osalenud ühises kehalises tegevuses, jäävad oma motoorses arengus maha. Kui ühiskond ei ole piisavalt toetav, hakkavad lapsed ja noorukid leidma tegevusi, mis ei nõua liikumist ja kus võib rohkem tegutseda individuaalselt. (Maiste et al., 1999).

Kuna piisav kehaline aktiivsus toetab nii laste kui täiskasvanute tervist, seega on oluline, et liikumine kuulub laste igapäevaellu ning oleks röömustav, toetav ja turvaline. Liikumistegevused, peaksid moodustama loomuliku osa iga lapse päevast. (Mei et al., 2014, lk 144). Harro (2001) on kirjeldanud kehalist aktiivsust iseloomustavaid faktoreid: tegevuse intensiivsus ja kulutatud energia hulk teatud aja jooksul; kestus (minut, tund, päev, nädal); tegevuste liigid; tegevuste eesmärgid (treeningud, harjutused); pikem ajaperiood. Nii lastel, noorukitel kui täiskasvanutel peaks olema iga päev kehalisi tegevusi. Täiskasvanutel, võrreldes lastega, peavad päevas vähemalt pool tundi aega liikuma. (Mei et al., 2014, lk 144).

1.3. Vanemate roll laste kehalise aktiivsuse arendamisel

Vanemate mõju laste kehalisele aktiivsusele on kahesuunaline: esiteks, lapsevanem on suunaja rollis, kes aitab lastel koguda kogemusi spordi tegemisel, ja teiseks, lapsevanem on lastele oluliseks eeskujuks (Mikson, 2015). Kuna liikumisharjumuse kujunemisel võivad kerkida erinevad takistused, siis lapsevanemad, õpetajad ja kaaslased saavad suunata last takistustega toime tulema või võimalusel neid muutma (Mei et al., 2014, lk 157). Katerin Pani (2013) oma bakalaureusetöös on kirjeldanud, et lapsevanemate käitumine on üks tugevamatest teguritest lapse kehalise aktiivsuse toetamisel. Vanemad tagavad keskkonna, mis võimaldab lapsel aktiivselt liikuda erinevate tegevuste kaudu.

Kuna kehalise aktiivsuse protsessi ajal saab laps erinevaid emotsioone, siis kehalise aktiivsuse käigus saadavaid emotsioone mõjutab palju tegureid. Keegi lastest tunneb rõõmu liikumismängust, keegi tunneb rõõmu suhtlemisest sõpradega. Seega on oluline, et

lapsevanemad suunaksid oma last mõtlema selle peale, millised tunded nendel tekkivad liikumistegevuste ajal. (Mei et al., 2014, lk 140). Ameerikas läbi viidud uuringud näitavad, et lapsevanemad on oma lastele eeskujuks, lapsevanematel, kes on füüsiliselt aktiivsed, on ka lapsed keliasekt aktiivsemad. (Welk et al., 2003). Lapsevanemate sõnaline innustamine mõjub soodsalt laste soovile kehaliselt aktiivselt liikuda. (Harro, 2001, lk 28). Maikel Mikson (2015) on kirjeldanud oma magistritöös tähelepanuväärset asjaolu, et vanemad mõjutavad laste kehalise aktiivsuse arengut julgustamise kaudu. Eriti oluline on vanemate heakskiit ja arvamus. (Mikson, 2015). Lisaks mõjutab lastega koosveedetud aeg laste füüsilist ja vaimset heaolu. (Statistikaamet, 2008).

Mõned tegurid on pärit perekonnast: perekondlikud harjumused, lähedaste sugulaste toetus, suhtumine aktiivsesse liikumisse, motivatsioon. Need tegurid on ka tihedalt seotud laste soovidega aktiivselt liikuda. (Harro, 2001, lk 14). Madalama sotsiaalmajandusliku staatusega pered elavad sagedamini keskkonnas, mis ei toeta vabal ajal kehalist aktiivsust, neil on suureks takistuseks ajapuudus ja halvemad võimalused endale kehalise tegevuse võimaldamist (Mei et al., 2014, lk 157). Samuti mõjutab omandatud haridus kehalist aktiivsust, mida kõrgem on isiku haridustase, seda suurem on liikumisaktiivsus vabal ajal ja seda väiksem on tööga seotud liikumisaktiivsus. (Harro, 2001, lk 10). Uuringud näitavad, et lapsehoidmisega tegelevad rohkem emad, ja vähem isad. Emad viibivad kauem aega kodus, aga isad viibivad rohkem aega tööl. Keskmiselt kulutab ema aega põhitegevusele 69 minutit, aga isad palju vähem - 22 minutit. Samuti selgus, et emad kulutavad rohkem aega oma laste füüsilisele hoidmisele, isad kulutavad rohkem aega oma lastega mängides. Mida noorem laps, seda pikem on nendega koos veedetud aeg. 0–6 aastaste laste hoolitsemise peale kulub emadel 2 tundi, isadel aga 40 minutit. Seitsmeaastased ja vanemad lapsed ei nõua pidevalt füüsilist hoidmist, nendega veedetud aeg pühendatakse õppimisele, rääkimisele, mängimisele. (Statistikaamet, 2008). Laste arengu toetamise eelduseks on lasteaija ja kodu hea koostöö. (Järv-Mändoja et al., 2015). Haav et al., (2019) on oma uuringus leidnud, et lasteaias mängib õpetaja olulist rolli laste kehalises aktiivsuses, liikumisõpetajata lasteaiade rühmaõpetajad peavad oluliseks oma rolli laste liikumisharjumuste kujundamisel. Tulemused on ka näidanud, et õpetajate teadmised liikumisõpetusest, õpetaja endi kehaline aktiivsus, lasteaias olemasolevad ruumid, mängualad ja vahendid mõjuvad positiivselt laste liikumisaktiivsusele. Lisaks toetavad laste liikumisaktiivsuse arengut spordiürituste läbi viimine ning õues korraldatud liikumistunnid. Elo Urb (2018) oma bakalaureusetöös on kirjeldanud, et lapsevanemad, õpetajad ja teised täiskasvanud, kes

tegutsevad koos lastega, peaksid rohkem tähelepanu pöörama laste kehalise aktiivsuse tõstmisele.

1.4. Võimalused laste kehalise aktiivsuse toetamisel

Erinevates riikides on välja töötatud liikumisaktiivsuse soovitusel nii lastele kui ka noortele ja täiskasvanutele (Kalda, 2017). Kanadas korraldatud uuringust selgus, et ainult 7% 6–19-aastastest lastest ja noortest osaleb vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsiliselt aktiivses tegevuses päevas, mis vastab Kanada, USA ja Ühendkuningriigi kehtivatele kehalise aktiivsuse juhiste. Kanada lapsed ja noored veedavad keskmiselt 8,6 tundi päevas ehk 62% oma ärkveloleku ajast istudes. Sarnastest suundumustest on teatatud USA-st, kus lapsed ja noored veedavad keskmiselt 6–8 tundi päevas istudes. (Tremblay et al., 2011). Istumisaeg on seotud suurenenud kardiometaboolsete haiguste riskiga, igasuguste suremuse põhjuste ning mitmesuguste füsioloogiliste ja psühholoogiliste probleemidega. Teleri vaatamine oli istuva käitumise kõige levinum näitaja ja kehakaal oli kõige levinum tulemusnäitaja. Seetõttu soovitatakse veeta ekraani taga maksimum kaks tundi päevas. Eelkooliealised lapsed ei tohi veeta ekraani taga mitte rohkem kui kaks tundi päevas. Oluline on, et vanemad osalevad laste elus ning probleemi tekkimisel tegutsevad koos lastega. (Tervise Arengu Instituut, 2016).

Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel aitab mõõduka intensiivsuga liikumine säilitada kehakaalu, soodustab luustiku, lihaste arengut ning aitab vältida südamehaigusi tulevikus. Peale selle vähendab liikumine depressiooni ja ärevuse sümptomeid ning parandab õppimisvõimet. (WHO, 2021). Selleks et liikumine tooks kasu tervisele, on vaja liikuda vähemalt 60 minutit päevas. Tähtis on, et igasugune liikumine on seotud laste igapäevase eluga ning need 60 minutit oleksid täidetud terve päeva jooksul erinevate tegevustega – liikumismängud, aktiivne vaba aja veetmine, matkamine, tõuke- või jalgrattaga sõitmine, kehalise kasvatus tunnis või treeningul osalemine. On tarvis kas või natuke liikuda, kui üldse mitte midagi teha (WHO, 2021).

Koolieelses eas on lapse areng tihedalt seotud liikumistegevustega. Aktiivne liikumine koolieelses eas moodustab tegevuste ja mängude loomuliku osa. (Oja, 2008). Tundes laste arengu iseärasusi ning teades, kuidas areng toimub, saab otsida võimalusi selle paremaks toetamiseks (Oja, 2008). Lapse teadmised, väärtushinnangud ja hoiakud liikumise valdkonnas kujunevad sedavõrd, kuivõrd suudab laps mõista kehalise aktiivse liikumise tähtsust tervisele ning oskab järgida hügieeni ja ohutusnõudeid (Oja, 2008). Lasteaias

liikumistegevustes lapsed õpivad kuulama õpetaja korraldusi, täitma käsklusi sõnalise seletuse järgi või vanemas koolieelses eas jälgima oma liigutuste täpsust, sooritamise kvaliteeti ja tulemuste produktiivsust (Oja, 2008). Eelkooliealises vanuses on liikumISRõõmu soodustajad nende vanemad. Vanuse kasvades muutuvad üha tähtsamaks sõbrad, kellega laps soovib rohkem aega veeta. (Tervise Arengu Instituut, 2016).

Tervise Arengu Instituut annab mõningaid soovitusi, kuidas laste kehalist aktiivsust võiks toetada:

- Laste liikumistegevused peaks olema mitmekesised;
- On vaja kiita last kehaliselt aktiivne olemise eest;
- Liikudes ühest kohast teise parem käia jalgsi või kasutada jalgrattas, tõukerattas.
- Olulised on ka ühistegevused vanematega: aiatööd, kodus koristamine, jalutamine, matkamine. Ühisüritused, sealhulgas eriti toredad on tegevused looduses, mis toetavad laste vaimset heaolu.

Laste jaoks kõige parem võimalus aktiivseks liikumiseks on sportlikud tegevused huviringides, sest seal on treener, kellel on teadmised kehalise aktiivsuse kohta ning kes oskab õigesti jaotada koormust, anda soovitusi ning üldiselt juhtida protsessi. Peale füüsilise võimekuse arendamise, spordiga tegelemine arendab distsipliini, ajaplaneerimist. Igapäevane kehaline aktiivsus aitab tõsta keskendumisvõimet, sest sport võimaldab ajul puhata, aitab mõtted oma igapäevasest rutiinist kõrvale juhtida ning tõstab üldist meeleolul. Spordis on palju erinevaid tegevusi, mis võivad pakkuda huvi. Treeningute ajal toimub tihe koostöö treeneri ja lapse vahel. Kui laps täidab treeneri antud ülesandeid ning teeb seda õigesti ja treener on rahul sellega, siis teda kiidetakse. Kiitmine soodustab laste enesekindluse tugevnemist, ning tekitab motivatsiooni edasi püüda spordis. (Massoni, 2011, lk 1). Sport arendab ka sotsiaalseid oskusi, kuna lapsed hakkavad treeningu ajal omavahel suhtlema, nendel tekib ühine huvitegevus (Massoni, 2011, lk 3). Siin on tähtis ka rollimudelite olemasolu, kui lapsel on mingi isik, kellega ta soovib olla sarnane ja see isik tegeleb spordiga. (Harro, 2001, lk 22).

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA JA KORRALDUS

Selles uurimistöös osas kirjeldan uurimisülesandeid, põhjendan andmekogumismeetodi valikut, kirjeldan uurimisprotsessi ja valimi moodustamist. Lisaks kirjeldan uurimistulemuste analüüsimismeetodit.

2.1. Uurimistöõ eesmärk ja ülesanded

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on välja selgitada, kuidas lapsevanemad saavad rohkem toetada oma eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse arengut, seega on minu jaoks oluline teada saada lastevanemate arvamusi ja hoiakuid, et edaspidi koostada nendele ja nende lastele ettepanekud kehalise aktiivsuse toetamiseks.

Teoreetilises osas esitatud ülevaatest selgus, kuidas lastevanemate osalus mõjub laste kehalise aktiivsuse harjumuse kujunemisele ja millised takistused võivad tekkida lastevanematel nende laste kehalise aktiivsuse toetamise teel.

Uurimistöös saan vastused ülejäänud uurimisküsimustele:

Kui oluliseks peavad vanemad oma rolli, et lastel tekiks soov kehaliselt aktiivselt liikuda?

Milliseid tegevusi kasutavad vanemad lastega vaba aja veetmiseks?

2.2. Uurimismeetodi valik

Bakalaureusetöös kasutasin kvalitatiivseid uurimisviise, kuna need annavad rikka ja detailirohke pildi, mis aitab palju tihedamalt uurida seda teemat ning saada täpsemaid vastuseid (Laherand, 2008, lk 27). Kvalitatiivse uurimistöõ peamine eesmärk on koostada usaldusväärseid nähtuste kirjeldusi. Kvalitatiivse uurimistöõ peamised viisid on intervjuud ja vaatlused. Uurimine korraldatakse loomulikes tingimustes. (Õunapuu, 2014, lk 53–56). Kvalitatiivne uurimisviis kujutab endast materjali tõlgendamise praktiliste viiside kogumit, mis aitab maailma nähtavaks teha (Laherand, 2008, lk 16).

2.2.1. Andmekogumismeetodid

Andmekogumismeetodina kasutasin avalikustatud vaatluse, kus olin uurija rollis. Kuna intervjuu abil saab teada, mida inimesed mõtlevad, siis vaatlus annab infot inimeste käitumise kohta erinevates olukordades. Vaatluse peamiseks eeliseks on võimalus koguda infot loomulikes tingimustes. (Laherand, 2008, lk 225-228). Vaatluse eesmärk oli jälgida laste kehalise aktiivsuse tegevusi läbi mängude koos lastevanematega. Kuna minu jaoks oli oluline mõista, kui võrd loodud keskkond toetab laste kehalist aktiivsust, siis lähtudes sellest koostas vaatluse protokollid punktid, tuginedes Tervise Arengu Instituudi poolt loodud nõuannetele lapsevanematele kehaliseks tegevuseks koos lastega (Lisa 2). Treeningukavast (Lisa 3) on võimalus vaadelda treeningu tegevuste järjekorra. Treeningukava koostas Sillamäe kergejõustikuklubi „Kalev“ treener, kes korraldas ka treeningu.

Lisaks korraldasin fookusgrupi intervjuu lastevanematega. Fookusgrupi intervjuuks nimetatakse vestlust kitsamal teemal väikeses rühmas intervjuueerija juhtimisel. Sõna „fookus“ tähendab kahte aspekti: fookuses on kindel teema ja kindel sihtrühm (Õunapuu, 2014, lk 174). Intervjuueerija peaks säilitama vestluses mittejuhtiva stiili. Loomulikus keskkonnas intervjuus osalejad täiendavad üksteist ning panevad mõtlema teatud teemadest (Laherand, 2008, lk 191). Poolstruktureeritud intervjuu eeliseks on võimalus intervjuu ajal muuta küsimuste järjekorda ning küsida täpsustavaid küsimusi (Lepik et al., 2014). Intervjuu eesmärgiks oli välja selgitada, kui oluliseks lapsevanemad peavad oma rolli nende laste kehalise aktiivsuse toetamisel, milliseid võimalusi lapsevanemad kasutavad oma lastega kehalise aktiivsuse toetamisel ning mõtteid selle kohta, kuidas võiks suurendada laste soovi aktiivselt liikuda.

Intervjuu küsimused (Lisa 1) olid eelnevalt koostatud ning formuleeritud vene keeles. Kokku oli kuus küsimust. Intervjuu lastevanematega toimus vene keeles, pärast analüüsisin kogutud andmeid ja tõlkisin vastused eesti keelde. Intervjuu küsimused on omavahel seotud, see aitab saada tervikliku pildi, kuidas lapsevanemad toetavad nii enda kui ka oma laste kehalist aktiivsust ning milliseid võimalusi nad kasutavad selleks. Kõik intervjuus osalejad andsid oma nõusoleku vastuste salvestamiseks ja edaspidi analüüsimiseks bakalaureusetöös. Intervjuu salvestamiseks kasutasin diktofoni. Intervjuu küsimused, vaatluse protokoll, treeningukava on esitatud peatükis „Lisad“.

Vestlesin ka Sillamäe kergejõustikuklubi treeneriga, kes on palju aega töötanud lastega toetamiseks laste kehalise aktiivsuse arengut. Samas teeb ta koostööd ka lastevanematega ning oskab anda hinnangu bakalaureusetöös käsitletava teema kohta. Vestluse eesmärk oli teada

saada, kui tihti toimub ühistreening, kas lastele ja vanematele pakuvad huvi ühistreeningu tegevused, kas treener jäi rahule korraldatud treeninguga.

2.2.2. Valim

Bakalaureusetöö valimi moodustasid Sillamäel elavad neli peret, kellel on üks ja rohkem lapsi ning need lapsed käivad spordiklubis „Kalev“ spordi tegelemas. Kuna treener leppis vanematega kokku, siis alguses moodustasid valimi viis peret, aga üks pere jäi haigeks. Seetõttu olid kõige aktiivsemad neli peret.

Vaatluse, intervjuu ja vestluse korraldasin ühel päeval, 01.04.2023. Toimumiskoht oli Sillamäe Spordiklubi „Kalev“. Valitud spordiklubi põhitegevus on suunatud oskuste ja võimete arendamisele sellistel kergejõustikualadel nagu jooksmine; kaugushüpe; kolmikhüpe; kõrgushüpe; kettaheide; kuulitõuge; käimine. Need, kes on spordiklubi liikmed, võistlevad nii Ida -Virumaa klubide seas kui ka riiklikel taseme võistlustel. Lisaks sellele korraldab spordiklubi spordilaagreid, mille eesmärk on toetada laste füüsilist aktiivsust. Lapsed võivad olla klubi liikmeks 7.–21. eluaastani. Isegi kõige väiksematele (6-7 aastatele) korraldatakse üks kord nädalas treeninguid, kus vanematel on võimalus osaleda treeningus koos oma lastega.

2.2.3. Uurimisprotseduuri kirjeldus

Eelnevalt ma võtsin Sillamäe „Kalevi“ kergejõustikutreeneriga ühendust, et kellaaja ja kuupäeva suhtes kokku leppida. Valisin Sillamäe spordiklubi „Kalev“, sest elan Sillamäe linnas ning käisin mitu aastat kergejõustikuga tegelemas spordiklubis „Kalev“ ning selle aja jooksul märkas, et klubis tegutseb päris palju erinevas vanuses lapsi, noori ja täiskasvanuid.

Uuringu esimene etapp oli vaatlus. Treeningust võtsid osa neli peret ja treeningu kestus oli umbes 30–35 minutit. Treeningus oli kuus tegevust. Pärast treeningut toimus minigrupis intervjuu lastevanematega. Intervjuu kestus oli umbes 45 minutit. Intervjuus olid viis küsimust. Fookusgrupi intervjuus osalesid lastevanemad. Iga pere kohta üks pereliige. Kokku intervjuus olid kolm isa, üks ema. Kõik nad osalesid ühistreeningul koos oma lastega. Enne intervjuu alustamist andsid lastevanemad nõusoleku intervjuu salvestamiseks ja andmete edaspidi kasutamiseks.

Pärast intervjuu lõpetamist vestlesin treeneriga, et teada saada infot treeningu õnnestumise kohta. Kuna ei olnud plaanis põhjalikult vestelda treeneriga, vaid teada saada ainult kindlat infot, siis vestluse kestus oli umbes 5–7 minutit. Vestluse ajal tegin endale märkmeid. Märkmetes olid kolm punkti: ühistreeningu toimumise aeg, ühistreeningu eesmärk, ühistreeningu õnnestumine.

2.3. Uurimistulemuste analüüs

Uuringu tulemusi analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi abil, kuna see meetod annab võimaluse keskenduda teksti olulistele asjadele. Teksti andmed võivad pärineda intervjuudest ning vaatlusprotokollidest, päevikutest, dokumentidest, omaloomingust ja meediaväljaannetest. (Kalmus et al., 2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs aitab koostada uuritavast nähtusest tiheda kirjelduse. (Õunapuu, 2014, lk 161). Andmete analüüs algab sellest, et tekst loetakse mitu korda läbi, selleks et materjali rohkem tunnetada. (Laherand, 2008, lk 291). Vaatlusi ja intervjuu analüüsisin, tuginedes õpetajaraamatu „Toitumine ja liikumine“ .

3. LASTEVANEMATE ARVAMUSED ÜHISTREENINGUST

Selles uurimistöös osas esitan tulemused, mis on saadud vaatluse protsessist ja intervjuust lastevanematega. Lisan ka info treeningu õnnestumise kohta, mis on saadud vestlusest treeneriga.

3.1. Lastevanemate tegutsemine koos oma lastega liikumismängudes

Vaatluse ajal märkasin, et terve trenni jooksul toimus tihe koostöö lastevanemate ja laste vahel. Peaaegu igas trenni osas lapsevanem kontakteerus rohkem oma lapsega. Ainult kahes mängus, „Väljaviskaja“ ja „Teatejooks“ lapsevanemad kontakteerusid rohkem teiste lastega ja nende vanematega. Kui laps ei julgenud mingis tegevuses osaleda või tekkisid mingid raskused harjutuse täitmisel, siis püüdis lapsevanem aidata oma lastel osaleda julgustamise kaudu. Julgustamine toimus sõnaliste toetuste läbi, nt: „Tubli!“, „Proovi ise“, „Ära karda“. Mikson (2015) rõhutab, et julgustamine ja heakskiit on oluline laste jaoks liikumisharjumuse kujunemisel. Ülesandes, kus laps pidi näitama mingi harjutuse soojendamiseks oma vanematele, aga lapsevanem pidi kordama sama harjutust, siis paljudel lastel tekkis raskusi, tõenäoliselt nad ei teadnud nii palju harjutusi. Sellel juhul näitas lapsevanem eeskujuna mingi harjutuse ja laps tegi harjutuse vanemate järgi. Mikson (2015) toob välja, et lapsevanem on suunaja rollis, kes aitab lastel koguda kogemusi spordi tegemisel, ja teiseks, ta on lastele oluliseks eeskujuks.

Sellel päeval, oli hea näide sellest, kuidas lapsed oskavad tegutseda koos täiskasvanutega. Vaatluse protsess näitab, et treeneri poolt läbi viidud tegevused olid mitmekesised ja mängulised. Iga trenni osas oli struktuur ja eesmärk. Alguses olid harjutused soojendamiseks, pärast põhimängud. Lapsed osalesid aktiivselt treeningus ja mängisid omavahel. Treener juhendas treeningu protsessi ja vajadusel aitas mingi ülesande täitmisel. Märkasin, et „Mängus I“ tekkis segadus mängureeglite mõistmisel ja mäng läks valesti. Pärast seda treener peatas mängu ja selgitas veel kord selgitas mängureegleid. Samuti märkasin, et paljud mängud olid suunatud kiirusele ja tähelepanule.

Kogu treeningu protsessi jooksul märkasin, et tegevused lastevanematega toovad rõõmu nii lastele kui ka vanematele, kuna treeningu ajal lapsed ja vanemad naersid ning olid lõbusas tujus.

3.2. Lastevanemate suhtumine aktiivsesse liikumisse

Intervjuu käigus selgus, et kõik osalejad peavad oluliseks aktiivselt liikuda, ainult igäüks teeb seda omamoodi. Tervist edendava eluviisi osaks on aktiivne liikumine ning mõtlematud tegevused võivad kahjustada tervist, kuna tervis on igal individuaalne (Tervise Arengu Instituut, 2015). Mei et al. (2014, lk 159) toovad välja, et kui perekond, kus elab laps, ei toeta sportimist, perekondlikud harjumused on teised või perekonna ja lähedaste toetus puudub, siis lapsele on see takistuseks aktiivselt liikuda. Pani (2012) on märkinud, et vanemate käitumine mõjub laste kehalise aktiivsuse toetamisele.

Isa 1 ütles, et tegeleb hommikuvõimlemisega ning teeb harjutusi liigestele. Lisaks käib ta oma vanema pojaga ujumas. Tavaliselt hakkavad märtsis käima ja lõpetavad erineval aegadel. Ta lisas, et kõik sõltub tujust ja ilmast. Harro (2001) on märkinud, et ka kliima mõjutab laste kehalist aktiivsust, tavaliselt lapsed on aktiivsemad hiliskevadel, suvel ja varasügisel.

Isa 2 ütles, et tegeleb triatloniga. Suvel jookseb poolmaratoni, mõnikord maratoni, veel ujub, talvel tegeleb suusatamisega, aasta jooksul tegeleb maadlusega (poks).

Isa 3 ütles, et püüab hommikuvõimlemist teha ja mõnikord tegeleb spordikäimisega.

Ema 1 ütles, et päeva jooksul püüab ta täita 3000 sammu käimises. Veel ta jälgib oma toitumist ja peab oluliseks und. (Tervise Arengu Instituudi andmetel peaks olema aktiivne liikumine täiskasvanutel vähemalt 30 minutit päevas). Aktiivne liikumine peab kestma korraga vähemalt 10 minutit. Alates 10 minutist liikumisest hakkab tekkima kasu tervisele – aktiveerub hingamiselsundkond ja koormust hakkab saama ka südame-veresoonkond. (Tervise Arengu Instituut, 2020). Kõige efektiivsem liikumisviis tervise jaoks on aeroobsed kehalised tegevused. (Mei et al., 2014, lk 134 - 137).

Küsimusele „Mida on vaja teha selleks, et lapsel tekkiks soov aktiivselt liikuda“ kõik vanemad vastasid, et ümbritsevad inimestel on suur väga mõju, et lastel tekkiks soove aktiivselt liikuda. Kuna laste kehalist aktiivsust mõjutab vanematega koosveedetud aeg, siis lapsevanematel on suur roll laste kehalise aktiivsuse toetamisel. (Statistikaamet, 2008). Liikumise ajal laps saab erinevaid emotsioone. Mei et al., (2014, lk 139) toovad välja, et liikumine peaks pakuma lastele rõõmu, saamaks positiivne kogemus. Harro (2001, lk 30) rõhutab, et kui lapsel on lapsepõlves positiivne kogemus, mis on seotud liikumisega, siis

soov proovida sportida hakkab valitsema ka täiskasvanueas. Kui ümbritsevad inimesed ei toeta laste huvi liikumise vastu, siis laps hakkab leidma teisi tegevusi, mis ei nõua liikumist (Maiste et al., 1999).

Isa 1 ütles, et tema pojad käivad koos temaga ujumas, hea meelelega hakkas käima kergejõustikuklubis „Kalev“ spordiga tegelemas noorem poeg.

Isa 2 ütles, et kogu aeg tuleb suunata oma last tegelema spordiga, aga spordiklubis „Kalev“ käib laps spordiga tegelemas hea meelelega. Isa rõhutas, et hea treener ja sõbrad mõjutavad positiivselt tema last aktiivselt liikuma.

Isa 3 ütles, et tema tütar järgib vanema venna eeskuju. Huvi tekkis käimise ja jooksmise vastu.

Emal 1 ütles, et kuna ta ise tegeles spordiga, siis ta rääkis oma saavutustest tütrale. Pärast seda tekkis tütrale soov spordiga tegeleda, nagu emal. Welk et al., (2003) toovad välja, et lapsevanemad mõjutavad oma eeskujuga lapsi, lapsevanematel, kes on füüsiliselt aktiivsed, on ka lapsed aktiivsemad. Harro (2001, lk 22) rõhutab, et kui lapsel on mingi isik, kelle sarnane ta soovib olla, siis suure tõenäosusega laps hakkab ka spordiga tegelema.

Vestlusest selgus, et kui kodus keegi lapsevanematest kutsub last spordiga tegelema, nt jalgrattaga sõitma, siis lastel ei tekkinud eriti soovi liikuda. Tegevusi, kus on liikumismängud, nagu teatejooksud, kiirusemängud, laps tahab suure rõõmuga proovida. Mäng on lahutamatu osa iga lapse elust. Mängu kaudu paneb laps ennast proovile, kogeb emotsioone ja õpib teistega toime tulla (Oja, 2008). Lisaks teised lapsed koos oma vanematega mõjutavad ka positiivselt laste soovi aktiivselt liikuda (Harro, 2001). Mei et al., (2014, lk 140) toovad välja, et tegutsemine sõpradega mõjutab aktiivselt liikumist, liikumise kaudu koos teistega toimub koostöö, niiviisi laps täiustab nii sotsiaalseid kui ka füüsilisi oskusi.

Emal 1 ja isa 2 ütlesid, et spordiga tegelemisel peab olema teatud eesmärk, aga kui suunata liigselt last tegelema spordiga, võib tekkida läbipõlemine. Mei et al., (2014, lk 159) rõhutavad, et liikumistegevuse planeerimisel peab olema teatud eesmärk, kuna spontaanne ja mõtlematu tegevus võib kahjustada tervist. Eesmärgi seadmisel on tähtsal kohal motiveeritus, kuna see annab oskuse innustada ennast tegelema spordiga, oskuse püstitada eesmärki, planeerida tegevusi ning jälgida protsessi.

3.3. Kehalise aktiivsuse toetamise võimaluste kasutamine kodukohas

Intervjuu käigus jõudsid vestluse osalejad ühisele arusaamale, et Sillamäe on kõige parem koht laste kasvatamiseks, siin kõik asub lähedal, ei ole vaja kulutada palju aega, et minna ühest kohast teise. Sellel viisil lapsed saavad külastada mitut huviringi ühel päeval, kuna nad ei kuluta palju aega teele. Veel suureks eeliseks peetakse, et linn asub mere ääres. On hea võimalus viibida palju aega õues. Kõik intervjuueeritavad ütlesid, et kasutavad Sillamäel olemasolevaid võimalusi nii enda kui ka laste kehalise aktiivsuse toetamiseks. Kodukoht, linnaplaneerimine ja spordivõimaluste kättesaadavus mõjutab lapse kehalise aktiivsuse toetamist. (Harro 2001: 29). Mei et al., (2014, lk 144) toovad välja, et üheks võimaluseks, kuidas toetada kehalist aktiivsust, on huviringides käimine. Seda, kuidas laps tunneb ennast treeningu ajal, sõltub ka treeneri ja lapse vahelisest koostööst. Massoni (2011) rõhutab, et treeneri toetus ja kiitus tõstab laste enesehinnangut. Tuleb märkida, et vaatluse ajal treener ka kiitis nii lapsi kui ka nende vanemaid.

Isa 1 ütles, et käib oma pojaga mere ääres jalutamas või pargis mänguväljakul. Lisaks rääkis, et tema pojale meeldivad mängud, kus on vajalik füüsiline aktiivsus.

Isa 2 ütles, et kõigepealt on olemas võimalus külastada ujulat, mis on väga hea. Ta mainis, et meri on lähedal, terviserada, ka teised rajad. Sillamäel ei ole suusaradu, need on ainult Narvas, kuhu nende pere mõnikord sõidab suusatama.

Vestlusest selgus ka see, et lastele ja täiskasvanutele on piisavalt võimalusi vaba aja veetmiseks, aga pigem on vähe võimalusi noortele inimestele.

Vestlusest ilmnes, et populaarsemad kohad olid Sillamäe terviserada ja promenaad. Nendes kohtades on olemas täiskasvanutele erivarustus spordiga tegelemiseks ning mänguväljakud lastele. Sellised võimalused on alles hiljuti loodud ning pakuvad suurt huvi Sillamäe linna elanikele. Tuleb märkida ka seda, et Sillamäel on palju jalakäijatele mõeldud alasid, see on väga hea, kuna jalutajad ei pea autoliiklust kartma. Huviringidest rääkides tuli välja see, et kõige populaarsem koht on Sillamäe spordiklubi „Kalev“, kus ühes hoones asuvad kergejõustiku-, jalgpalli-, sulgpalli-, iluvõimlemise- ja maleklubi. Harro (2001, lk 29) rõhutab, et kodukohal on otsene mõju kehalise aktiivsuse toetamisel, kuna spordivõimaluste kättesaadavus sõltub kodukohast. Linnas on loodud lastele mänguväljakud, erinevad alad kodu lähedal ja spordihuviringid positiivselt mõjutavad laste kehalise aktiivsuse toetamist. Tegevused koos vanematega aitavad lastel liikumisharjumusi kujundada, aga on tähtis, et

lapsevanem märkab probleemi õigeaegselt ning räägib oma lapsega, vajadusel suunab teda tekkinud takistusega hakkama saama. (Tervise Arengu Instituut, 2016).

Intervjuu käigus selgus, et kolm neljast perekonda arvab, et nad veedavad piisavalt aega oma lastega ja keegi ei tunne mingit puudust. Aga üks pere ütles, et ikkagi tunneb ajapuudust töötötu. Intervjuus ei olnud seda plaanis küsida, aga vestluse käigus selgus, et need pered, kes arvavad, et veedavad piisavalt aega oma lastega, nendel on osaline tööhõivatus või üldse praegu pole töökohta. Mei et al., (2014, lk 158) toovad välja, et ajapuudus on üks indiviidiga seotud takistuseks. Täiskasvanud, kelle elukutse nõuab igapäevast kehalist pingutust, on vabal ajal vähem liikuvad kui need, kelle töö kehalist pingutust ei nõua. See näitab lapsevanema elukutse mõju.

Isa 1 ütles, et põhjus seisneb töövahetuses, rohkem aega oma lapsega veedab ta puhkepäevadel. Lisaks rõhutas intervjuueeritav, et tema lapsed, kes on juba 20 aastat vanad, aitavad tegeleda noorema lapsega.

Isa 2 ütles, et tema laps tegeleb spordiga neli korda nädalas, kolm neist on seotud kergejõustikuga ja üks kord nädalas ujumisega. Suvel tegeleb laps spordiga väljaspool klubi. Lisaks intervjuueeritav rõhutas, et ta usaldab täiesti kooli ja treenerit oma lapse füüsilise aktiivsuse toetamisel.

Isa 3 ütles, et rohkem aega veedavad nad koos puhkepäevadel. Intervjuueeritav mainis ka, et nad püüavad veeta vaba aega värskes õhus, oma linnas käivad jalutamas või sõidavad teise linna. Suvel meeldib jalgrattaga sõita.

Ema 1 ütles, et puhkus on alati üheskoos, lemmiktegevusteks on loomaaias käimine, spa külastamine. Mõnikord aitab vanaema.

Vestlusest treeneriga ilmnes, et kord nädalas korraldab treener lastele ja vanematele ühistreeningud, mille eesmärk on kaasata lapsi spordiga tegelema. Vanematel on võimalus osaleda treeningus koos lastega, teada saada häid näänge, jagada kogemusi teiste lastevanematega. Treeneri arvates ühistreeningul korraldatavad tegevused meeldivad lastele kõige rohkem. Samal ajal treeningu tegevused olid suunatud laste ja lastevanemate koostööle. Treener rõhutas, et liikumises tuleks anda lastele rohkem vabadust, kuna nii võib luua soodsa keskkonna aktiivseks liikumiseks. Laste julgustamine ise tegevusi algatama on üks nõuannetest kehaliseks tegevuseks koos lastega. (Tervise Arengu Instituut, 2019) Treener lisas, et treeningu eesmärk oli täidetud.

3.4. Arutelu, järeldused, ettepanekud

Teoorias analüüsitud uuringud näitavad, et lastevanemad ei toeta piisavalt oma laste kehalist aktiivsust erinevate põhjuste tõttu, kõige levinum põhjus oli ajapuudus töö tõttu. (Mei et al. 2014 lk 158). Minu korraldatud uuring lastevanematega näitas, et isegi kui lastevanematel pole aega tegutseda koos oma lastega või on tekkinud muud takistused, siis vanemad teevad koostööd teistega. Näiteks usaldavad lapsevanemad väga oma laste kehalise aktiivsuse toetamisel treenerit. Treener oskab rääkida ka vanematele erinevaid nippe, mis aitaks tulevikus aktiivselt liikuda koos lastega. Lisaks lapsevanematel ei ole tekkinud tunnet, et nad piisavalt ei toeta oma laste kehalist aktiivsust. See võis tuleneda sellest, et nende lapsed käivad huviringides spordiga tegelemas. Laste kehalise aktiivsusele mõjub vanematega koosveedetud aeg. (Statistikaamet, 2008). Teoorias käsitletud uuringud näitasid, et emad veedavad rohkem aega oma lastega, tegelevad laste eest hoolitsemisega, sest isad on rohkem hõivatud tööga, aga nemad rohkem mängisid lastega (Statistikaamet, 2008). Kui analüüsida minu korraldatud vestlust tervikuna, siis ühistreeningul osalesid rohkem isad kui emad ning isad püüavad oma last suunata spordiga tegelema, aga aktiivset eluviisi jälgida püüavad nii isad kui ka emad. Vestluse käigus keegi lastevanematest ei ütelnud, kui palju aega päevas nad kulutavad aktiivselt liikudes. See näitas, et kogu tähelepanu oli pööratud tegevustele, mida kasutab iga pere eraldi. Välja toodud tegevused olid seotud kohaga, kus lapsevanemad tegutsevad koos oma lastega. Tegevused, mida kasutavad lapsevanemad, on mitmekülgsed, aga tuleb märkida olulist asja, et lapsevanemad ei arvesta ajapiire. Lapse elus peavad liikumistegevused olema igapäevaelu osa, 60 minutit mõõdukat kuni tugeva intentsiivsusega liikumist peab olema igas päevas. (WHO, 2021).

Treeninguprotsess näitas, et treeneri loodud tegevused lastele ja nende vanematele olid mängulises vormis, mis pakkusid lastele huvi ja selle tagajärjel lapsed osalesid aktiivselt treeningul nii oma vanematega kui ka teiste lastega. Siit tuleneb järeldus, et lastele meeldivad liikumistegevused, kus on mängud ja teised lapsed. Mängu kaudu laps arendab oma füüsilisi, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi (Oja, 2008). Lisaks mõjutab lastevanemate osalus liikumistegevustes koos lastega otseselt seda, kas laps soovib edaspidi aktiivselt liikuda või mitte. Treeningu jooksul toetasid lapsevanemad oma last läbi julgustamise. See ka mõjub positiivselt laste kehalise aktiivsuse arengule (Mikson, 2015).

Intervjuu vastustest võib järeldada, et lastevanemad on huvitatud sellest, et nende laps oleks füüsiliselt aktiivne. Siinjuures lastevanemad rõhutavad, et lapse ümbritsev keskkond osutab suurt mõju laste aktiivsele liikumisele, eriti ümbritsevad inimesed. Selles intervjuu osas keegi lapsevanematest ei maininud, et aktiivsele liikumisele mõjuvad ka teised tegurid. Intervjuu käigus kõik lastevanemad olid nõus sellega, et Sillamäe sobib väga aktiivse liikumise toetamisel ning seal on päris palju võimalusi spordiga tegelemiseks. See hinnang tulenes sellest, et lastevanematel on kogemus Sillamäe olemasolevate võimaluste kasutamisel nii ise kui ka lastega liikudes. Väga suureks eeliseks nimetasid lastevanemad ka linnaplaneerimist, kuna kõik asub lähedal ning ei pea kulutama palju aega selleks, et minna ühest kohast teise. Lastevanemad märkisid ka, et see annab lastele häid võimalusi: külastada mitu huviringi ühel päeval, võib rohkem liikuda jalgsi. Intervjuust selgus veel, et lastevanemad peavad oluliseks oma rolli ka enda laste kehalise aktiivsuse toetamisel, kuna lastevanemad, suheldes oma lastega, toovad välja näiteid oma positiivsetest kogemustest, mis on seotud liikumisega, ning suunavad enda last aktiivselt liikuma. Sellest lähtub, et lapsega positiivselt rääkimine mõjub kehalise aktiivsuse toetamisele. Oluline on rääkida lastega sellest, mis on tähtis, mis tunded lapsel tekivad liikumise ajal. (Mei et al., 2014). Tuleb märkida olulist momenti, kui keegi lapsevanematest kutsub last sportima, siis ei tekkinud lastel eriti soov liikuda. Tegevusi, kus on liikumismängud, tahab laps suure rõõmuga proovida. Lastevanemad ütlesid, et nende lapsed hea meelega tulid ühistreeningul. Peale aktiivset liikumist, võimaldab ühistreening tegutseda teiste treeningul osalejatega, see annab vanematele võimaluse vaadelda, kuidas tema laps tegutseb teistega, kas laps naudib protsessi või mitte. Sellel ajal laps õpib koostööd tegema, harjutab sportimisest, vaatab, kuidas teised tegutsevad, uurib ja avastab ka midagi uut, näiteks uurib oma võimeid, kas suudaks nii kiiresti joosta või ei. Ühistreeningu suureks eeliseks on see, et lastevanemad saavad tuttavaks teiste lastevanematega, kellega koos pärast treeningut võib tegutseda ka spordiklubist „Kalev“ väljaspool. Pärast ühistreeningut on lapsevanematel varu teadmistest, kuidas võib aktiivselt liikuda koos lastega. Vaatluse protsess ka näitas, et ühistreeningul osalesid lapsed aktiivselt treeneri loodud liikumistegevustes. Piisav kehaline aktiivsus on seotud ka teiste lastega, kellega koos laps veedab oma aega (Harro, 2001, lk 30). Vestluse käigus rääkisid lastevanemad palju sellest, kuidas nad on kehaliselt aktiivsed. Selgus, et kõik lapsevanemad püüavad aktiivselt liikuda, aga igaüks teeb seda erineval viisil, kasutades Sillamäel olemasolevaid võimalusi. Nende seas on võimalused õues: mänguväljakud, jõulinnakud ja muud teised rajad. Oli mainitud ka Sillamäe ujulat ja spordikeskust „Kalev“, kus tegutseb mitu spordiklubi ja on võimalus valida endale midagi sobivat. Minu kui

Sillamäe kergejõustikuklubi „Kalev“ endise liikme kogemus näitab, et lapsed osalevad suure rõõmuga treeneri poolt korraldatud treeningutel, aeg ajalt suheldes omavahel. See näitab, et lastele pakuvad huvi sporditegevused, kus on teised lapsed ja treener, kes juhivad protsessi. Treeningust võib järeldada ka seda, et tegevused olid mitmekülgsed ja mängulised ning treeningu ühest osast teise üleminek oli sujuv. Treeningu jooksul vanemad ja lapsed tegid koostööd. Treeneri kommentaaridest sain aru, et treener oli rahul treeningu õnnestumisega.

Ettepanekud

Ettepanekud lastevanemate nende laste kehalise aktiivsuse toetamiseks on koostatud uuringu teooria, tulemuste, õpetajate raamatu „Toitumine ja liikumine II“ ja juhendi „Nõuanded lapsevanematele kehaliseks tegevuseks koos lastega“ põhjal.

Käesolevast uuringu lähtudes, teen vanematele järgmised ettepanekud:

- Kui tekivad raskused selles, kuidas võiks aktiivselt liikuda, siis kõigepealt tuleks alustada olemasolevate võimaluste uurimisest oma kodukohas ning proovida neid kasutada koos oma lastega. Siinjuures on oluline, et lapsel tekiks huvi, selleks on vaja läbi mõelda mängulised tegevused.
- Sport nagu huviring pakub ka palju huvitavaid võimalusi aktiivseks liikumiseks.
- Koostöö lasteaegade õpetajatega ja treeneritega, kuna see annab võimaluse saada infot, kuidas laps tunneb ennast väljaspool kodu. Teener oskaks ka anda nõu, kuidas paremini tegutseda, liikudes lastega.
- Hea võimalus osaleda üritustel, mis on seotud füüsilise aktiivsusega, nt: jooksuüritused, mida korraldatakse mitu korda igal aastaajal. Nende ürituste suureks eeliseks on see, et lapsed koos oma vanematega saavad osaleda ja ka vaadata, kuidas teised pered tegutsevad.
- Kuna liikumisharjumuse kujundamine on protsess, siis selle toetamisel tuleb proovida erinevaid viise, arvestades ajalist ressursi, ja võimalusel olla kogu aeg oma lapsega kaasas.

KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada, kuidas lapsevanemad saavad veelgi rohkem toetada oma laste kehalise aktiivsuse arengut, ning teha ettepanekuid laste kehalise aktiivsuse toetamisel. Uuringu sihtrühmaks olid Sillamäe lapsevanemad.

Teoreetilises osas andsin ülevaate laste seas levinud terviseprobleemidest, mille põhjuseks on ebapiisav kehaline aktiivsus. Järgmisena kirjeldasin laste liikumisharjumuse kujunemist ning üldiselt kehalist aktiivsust mõjutavaid tegureid. Kirjeldasin lastevanemate rolli olulisust laste kehalises aktiivsuses.

Töö teoreetilises osas selgus, et maailmas on praegu üha rohkem lapsi ja noori, kes veedavad palju aega nutiseadmetes ja seetõttu nende istumisaeg on aja jooskul suurenenud. Ebapiisava aktiivsuse tõttu tekkivad inimestel terviseprobleemid, millest üks levinumatest on ülekaalulisus. Selleks et vältida terviseprobleeme tulevikus, on vaja, et lastel kujuneks harjumus aktiivselt liikuda juba lapseas, siinjuures on oluline, et laps naudiks sportimist ja usuks endasse. Liikumisaktiivsus sõltub paljudest teguritest ja nende koosmõjust. Laste kehalist aktiivsust mõjutab last ümbritsev keskkond, olulist rolli mängivad ka inimesed, kellega koos laps veedab aega. Lapsevanemad on laste liikumisaktiivsuse suured mõjutajad. Lastevanematel nende laste kehalise aktiivsuse toetamise teel võivad tekkida takistusi. Kõige levinum takistus on ajapuudus töö tõttu.

Bakalaureusetöös kasutasin uurimismeetodina vaatlust, poolstruktureeritud fookusrühma intervjuud ja vestlust treeneriga. Uuringus osalesid Sillamäel elavad neli peret. Vaatlus näitas, et üheskoos korraldatud tegevused koos vanematega pakuvad lastele huvi. Järeldus tuleneb sellest, et treeningu ajal lapsed ja nende vanemad aktiivselt osalesid kõikides treeneri pakutud liikumismängudes. Intervjuust selgus, kuidas lastevanemad toetavad oma laste kehalist aktiivsust ning milliseid võimalusi nad kasutavad selle toetamiseks. Selgus, et lapsevanemad peavad oluliseks enda rolli laste kehalise aktiivsuse kujundamisel ning püüavad toetada seda, lähtudes enda võimalustest. Need lapsevanemad, kellel on ajalikest ressurssidest lapsega tegelemiseks puudu, usaldavad treenerit, kelle juures laps käib sportimas. Selgus, et lapsevanemad, kes kasutavad olemasolevaid võimalusi. Nende seas on võimalused õues: mänguväljakud, jõulinnakud ja muud teised rajad. Lisaks oli mainitud Sillamäe ujulat ja spordikeskust „Kalev“.

Vestlusest ilmnes, et kui kodus keegi lapsevanematest kutsub last spordiga tegelema, siis ei tekkinud lastel eriti soov liikuda. Samas tegevusi, kus on mängud ja teised lapsed, tahab laps suure rõõmuga proovida. Lisaks mõjutab teiste laste olemasolu koos oma vanematega ka positiivselt laste soovi aktiivselt liikuda.

Bakalaureusetöö teooria, uuringute tulemuste ja Tervise Arengu Instituudi pakutavate nõuannetele põhjal lapsevanematele koos lastega kehaliseks tegevuseks koostasid ettepanekud lastevanematele oma laste kehalise aktiivsuse toetamiseks. Ettepanekud on suunatud võimalustele ja nõuannetele, mille abil saaks kujundada liikumisharjumust, tegutsedes koos teistega.

Käesolev uurimistöö keskendus ühe linna lapsevanemate hinnangutele, et aga saavutada tulevikus põhjalikumaid uuringutulemusi, võiks kaasata lapsevanemaid teistest Ida-Virumaa piirkondadest. Samuti võiks uuringu fookuseks olla treeneri ja lastevanemate koostöö.

KIRJANDUS

Bruce, T. (2004) *Developing Learning in Early Childhood*. London: Paul Chapman Publishing.

Haav, A., Kalle, T. 2016. Kuidas innustada last igapäevaselt aktiivselt liikuma?. Tervise Arengu Instituut <https://tarkvanem.ee/liikumine-artiklid/kuidas-innustada-last-igapaevaselt-aktiivselt-liikuma/>

Harro, M. (2001) *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Hansen, S., Liiv, K., Pertel, T. & Varava, L. (Toim.). (2012). *Tegevuspõhimõtted ja tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsuse edendamiseks*. Tallinn: Atlex AS

Haav, A; Lõhmus, L; Oja, L (2019) *Lasteaia keskkonnatungimuste ja õppe - kasvatusgevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Uuringu aruanne. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_moju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf (Viimati vaadatud 04.11.23)

Hansen, S; Liiv, K; Pertel, T; Varava, L; (2015) *Tegevuspõhimõtted tervisliku toitumise ja füüsilise aktiivsusele edendamisel*. Juhend haridusasutusele. Tervise Arengu Instituut. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/144524001983_Tegevuspohimotted_veebi.pdf

Järv – Mandoja, K; Riis, M; Käesel, K; Pill, E (2015) *Lapse vaimse tervise toetamine lasteaias*. Juhendmaterjal. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/14452415546_Lapse%20vaimse%20tervise_2015.pdf

Kalda, H. (2017). *Eelkooliealiste laste kehaline aktiivsus ja füsioterapeudi roll selle suurendamisel*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool. <https://core.ac.uk/download/pdf/154745867.pdf> (viimati vaadatud 02.01.2023).

Laur, K. (2021). *Laste füüsilise aktiivsuse arendamine läbi õppetegevuste ja vabamängu*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool.

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/73453/Kulli_Laur_Bakalaureusetoo.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Viimati vaadatud 20.11.22)

Liikuma Kutsuv Kooli Koduleht, (i.a.) <https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/> (27.12.22).

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

Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014) Intervjuu.

Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <http://samm.ut.ee/intervjuu> (Viimati vaadatud 01.10.2023).

Mikson, M. (2015). Lapsevanemate kehalise aktiivsuse uskumusi ja enesereporteeritud käitumust mõõtvate küsimustike väljatöötamine Eesti kulturikontekstis. Magistritöö. Tartu: Tartu ülikool. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/50622/Mikson_Maike.pdf (Viimati vaadatud 23.10.22).

Maiste, E., Matsin, T., Utso, V., (1999) Tervise ja töövõime arendamine noorikieas. Tartu Ülikooli Kirjastus. 121 – 122.

Mei, K., Pihu, M., & Tullus, I. (2014). *Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat*. Tallinn: Puffet Invest OÜ.

Massoni, Erin 2011. Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students. ESSAI: Volume 9, Article 27

Oja, L. (2008) Kehaline areng. Liikumine. – Õppimine ja õpetamine koolieelses eas. Toimetanud E. Kikas. Tartu Ülikooli Kirjastus, lk 11-12.

Pani, K. (2012). Lapsevanemate roll eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse mõjutamisel. Tartu: Tartu Ülikool. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/31197/kateriin_pani2013.pdf?sequence=1&isAllowed=n (Viimati vaadatud 22.11.22)

Tremblay, MS et al (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-98>

Tammur, A. Randoja, M. (2008). Lapsed. Statistikaamet, lk 18-19
https://www.stat.ee/sites/default/files/2020-10/Lapsed_Children.pdf

Tervise Arengu Instituut, (2019) Infomaterjal. https://tai.ee/sites/default/files/2021-03/130218287772_ole_aktiivne_koos_lapsega_est.pdf (Viimati vaadatud 20.03.23)

Tervise Arengu Instituut, (2020). Liikumispüramiid:
<https://www.tai.ee/et/valjaanded/liikumispuramiid> (Viimati vaadatud 02.04.2023).

Urb, E. (2018). *6-7 aastaste koolieelikute kehaline aktiivsus Paide linna lasteaedades käivate laste näitel*. Bakalareusetöö. Tartu: Tartu Ülikool.
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/76b89919-e428-4c47-865a-c5ae1fe58b99/content>

Vihalemm, T. (2014) Fookusgrupi intervjuu. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metoloogia õpibaas. <https://sisu.ut.ee/samm/fookusgrupi-intervjuu> (Viimati vaadatud 23.02.2023).

Welk, G. J., Wood, K., Morss, G. (2003) Parental influences on physical activity in children: Research findings
<https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/rdoc/Parental%20Influence%20on%20Children%27s%20Physical%20Activity%20Motivation.pdf>

WHO (World Health Organization) (2017) Physical activity. Fact sheet. Available at
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

WHO (World Health Organization) (2021) Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. https://tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse_voldik_web.pdf (Viimati vaadatud 10.03.23).

World Health Organization, (2007). Steps to health: A European framework to promote physical activity for health. (viimati vaadatud 12.02.23).

Õunapuu, L. (2014) Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes.
https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Viimati vaadatud 30.09.2023)

LISAD

LISA 1. Fookusrühma intervjuu küsimused (vene keeles)

Кüsimused:

- 1) Как Вы поддерживаете свою физическую активность?
- 2) Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы у ребенка появилось желание активно двигаться?
- 3) Какие возможности Вы используете со своим ребенком, чтобы поддержать его физическую активность?
- 4) Возникало ли у Вас чувство, что вы недостаточно проводите времени со своим ребенком? Обоснуйте.
- 5) Как Вы используете имеющиеся возможности в городе для поддержки физической активности? (детские площадки, тропа здоровья, пляж).

LISA 2. Vaatlusprotokoll

VAATLUSPROTOKOLL

Aeg:

Koht:

Treeningu osalejad:

Vaatluse algus:

Vaatluse lõpp:

Treeningu ülesehitus:

Tunnused	+	-	Kommentaar
Tegevus on piisavalt aktiivne, et laps hingeldab ja higistab			
Aktiivne, rõõmsameelne, mänguline tegevus			
Õues/ toas aktiivne tegelemine			
Mitmekesine/eriviisiliste tegevus			
Laste tegevuse innustamine/kiitmine			
Julgustamine last ise tegevusi algatada			
Lastega koos tegutsemine			

LISA 3. Treeningkava

1. Soojendus – üks ring rahulik jooks (Ring maneežis – 150 m)
2. Harjutused soojenduseks
3. Jooksuharjutused
4. Mäng I
5. Teatejooks
6. Mäng II „Väljaviskaja“