

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Haridusteaduste instituut
Klassiõpetaja õppekava

Ulja Uiho

KAINIKUTE LIIKUMISAKTIIVSUS JA SPORDITREENINGUTES
OSALEMINE NELJA PÕLVAMAA KOOLI NÄITEL
magistritöö

Juhendaja: Inger Kraav (emeriidotsent)

Läbiv pealkiri: Kainikute liikumisaktiivsus

KAITSMISELE LUBATUD

Juhendaja: Inger Kraav (PhD)

.....

(allkiri ja kuupäev)

Kaitsmiskomisjoni esimees: Anu Palu

.....

(allkiri ja kuupäev)

Tartu 2013

Kainikute liikumisaktiivsus ja sporditreeningutes osalemine nelja Põlvamaa kooli näitel***Resümee***

Käesoleva magistritöö eesmärgiks oli võrrelda nelja Põlvamaa kooli näitel kainikueas tüdrukute ja poiste liikumisaktiivsust, selgitada välja sporditreeningutes osalemine ning põhilised motiivid tegelemaks spordiga.

Antud töö uurimisprobleem seisnes tänapäeva liigeses auto- ning arvutikeskses elustiilis, millest on tingitud laste ja noorte vähene liikumisaktiivsus.

Käesolevas töös uuriti Põlvamaa nelja kooli kainikuealisi lapsi. Tegemist on kvantitatiivse uurimistööga ning andmete kogumiseks kasutati ankeeti, milles küsiti erinevaid kehalist aktiivsust ning sporti puudutavaid küsimusi.

Tulemustest selgus, et kainikueas poisid on samaealistest tüdrukutest kehaliselt aktiivsemad, kuna veedavad väljaspool kehalise kasvatus tunde/treeninguid rohkem aega õues aktiivselt liikudes ning osalevad ka tüdrukutest sagedamini sporditreeningutes. Kinnitust saadi ka sellele, et õpilastele, kes osalevad sagedamini sporditreeningutel, meeldivad kehalise kasvatus tunnid rohkem. Põhjuseks, miks spordiga tegeletakse nimetati kõige sagedamini soovi olla terve ning enim motiveerivateks teguriteks, mis paneks neid spordiga rohkem tegelema, nimetati kõige sagedamini huvitavamaid kehalise kasvatus tunde ning lõbusaid treeninguid ja spordiringe. Uurija ei loe käesolevas uurimuses nimetatud tegureid siiski piisavalt motiveerivaks, kuna ühtegi väidet ei nimetatud üle 50%.

The moving activity and taking part in sport competitions in primary school aged children using the example of four Põlva county schools.

Resume

The aim of this MA thesis is to compare the moving activities of primary school aged boys and girls, taken from our different Põlva county schools, and find out their main motivations for doing sports and participation in sports trainings.

The given problem in the research stood in the excessive car and computer based contemporary lifestyle, which cause the insufficient moving activity among children and young people.

In this thesis primary school aged children from four Põlva county schools were studied. The thesis in hand was based on quantitative research and a form was used to gather data. In the form various questions about physical activity and sports were asked.

As a result it became evident, that primary school aged boys were more physically active than girls the same age. Not to take into consideration the physical education lessons, the boys spent more time outside actively moving and participating in sports trainings. It was also confirmed that students, who frequent sports trainings, enjoy physical education lessons more. The reason, why sport is taken up was most commonly said to be the need to be healthy. The most motivating reasons were put as an interesting physical education lessons, fun trainings, and post curriculum physical education classes. The researcher has not named any specific factors in the thesis at hand to be motivating enough because no factors were mentioned over 50% of the time.

Keywords: primary school aged children, moving activity, sport training, physical activity

Sisukord

Resümee	2
Resume	3
Sissejuhatus	5
<i>Kainikute ealine eripära</i>	7
<i>Kehalise aktiivsuse mõju ja vajalikkus kainikutele</i>	10
<i>Kainikutele sobivad sportlikud tegevused lähtudes ealisest eripärast</i>	12
Metoodika	14
<i>Töö eesmärk, hüpoteesid ja uurimisülesanded</i>	14
<i>Valimi kirjeldus</i>	14
<i>Andmekogumismeetodi kirjeldus</i>	15
<i>Uurimisprotseduur ja andmetöötlus</i>	15
Tulemused	16
Arutelu	25
Autorsuse kinnitus	28
Kasutatud kirjandus	29
Lisa 1. Ankeet	32
Lisa 2.	35
Lisa 3.	36
Lisa 4.	37
Lisa 5.	38
Lisa 6.	39

Sissejuhatus

Tervis, elukvaliteet ning kehaline tegevus on lähedalt seotud. Inimkeha on loodud liikuma ja seetõttu vajab see regulaarset kehalist tegevust, et optimaalselt funktsioneerida ja haigusi vältida. Istuv eluviis on paljude krooniliste haiguste kujunemise riskifaktor, sealhulgas südameveresoonkonna haigused, mis on läänemaailma surmade sagedaseks põhjuseks. Peale selle kaasnevad aktiivse eluviisiga ka muud sotsiaalsed ja psühholoogilised hüved. Inimese tervise määrab eeskätt elulaad, selle omakorda kehaline aktiivsus ja toitumine (Liikumisharrastuse arengukava 2011-2014, 2010;). Vähene liikumisaktiivsus ja üha mugavamad elutingimused muudavad olulisemaks kehalise koormuse ja kehalise võimekuse tähtsuse, kuna kiire elutempo ja suurenenud vaimne pingeline nõuavad tugevat tervist, füüsilist ja vaimset vormisolekut (Alusalu, 2011).

Inimese normaalne kehaline seisund on täisväärtusliku elutegevuse aluseks. Kehakultuur ja sport avaldavad ulatuslikku mõju töövõimele, elueale, tahteomadustele ja iseloomule (Loko, 1996). Samuti mõjutab sport positiivselt isiksuse formeerumist ja arengut (Loko, 2008). Harro (2004) ja Seppel (2005) on arvamisel, et väheaktiivsetest lastest saavad tõenäoliselt ka väheaktiivsed täiskasvanud. Samal arvamisel on ka Sleaf ja Tolfrey (2001), kelle nägemust mööda täiskasvanud, kes lapsena on sporti teinud ja kehale vajalikku treeningut harrastanud, on ka vanemaks saades kehaliselt aktiivsed.

Kuigi lapsepõlv on liikumise seisukohalt üks aktiivsemaid aegu elus (Numminen & Välimäki, 1998) on kooliealisi lapsi liikumisharrastuse juurde tuua keeruline ning see on saanud ulatuslikuks probleemiks. Lasteaegades ning kooliprogrammis pole liikumisharrastus piisavalt väärtustatud (Liikumisharrastuse arengukava 2011-2014, 2010). Enamuses lasteaegades on turvalisuse huvides siseruumides jooksminegi keelatud, seega päeva jooksul harjutatakse lapsi paigal püsima, vähem liikuma. Sama kehtib koolis, koolipäeva jooksul on vahetundides samal kombel jooksmine ja energiline liikumine taunitav. Istuvat eluviisi ja vähest kehalist aktiivsust peetakse olulisemateks laste ülekaalulisuse ja rasvumise põhjustajateks (TAI, 2012). Tervise Arengu Instituudi (2009) väljaandes on ära toodud rahvusvaheliste uuringute (HBSC 2004) tulemused, millest selgus, et ülekaalulisi lapsi on kõige rohkem 10-13 aastaste õpilaste seas. 2008. aastal Eesti Haigekassasse esitatud koolide aruannetest selgus, et ülekaalulisi lapsi oli 9,6% ja alakaalulisi 2,2%. Eestis läbi viidud uuringutes (Haigekassa, 2007) tuli ilmsiks, et ülekaalulisi lapsi on kõige enam 10-13 aastaste laste seas.

HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) küsitlusaastate lõikes on märgata ülekaaluliste laste arvu suurenemist iga järgneva uuringuga, seda nii poiste kui ka tüdrukute seas (TAI, 2012). Kuigi ülekaalulisus pole Eestis hetkel veel ulatuslik probleem, on oht selleks siiski olemas (TAI, 2009). Rahvusvaheline võrdlus näitab ülekaalulisuse tõusu paljudes riikides (TAI, 2012). 2010. aasta uurimuses oli kehaline aktiivsus võrreldes 2002. aastaga küll oluliselt suurem, kuid ei saavutanud 2006. aasta taset, kui vähemalt üks tund viiel või rohkemal päeval nädalas olid mõõdukalt aktiivsed keskmiselt 40% vastanutest. Eesti 11-15 aastastest õpilastest olid 2010. aastal ülekaalus 17% poistest ja 11% tüdrukutest. 2002. aastal läbi viidud uuringus olid need tulemused vastavalt 8% ja 7% (TAI, 2012). WHO andmetel on kindlaks tehtud, et vähene kehaline aktiivsus on üks neljast juhtivast riskifaktorist ülemaailmses suremuses (WHO, 2011).

Lapsed on loomupäraselt aktiivsed ning läbi kehaliselt aktiivsete tegevuste kasvavad neist terved, iseseisvad ja optimistlikud isiksused. Õige füüsiline tegevus tugevdab ja aitab alal hoida mitmeid eluks vajalikke omadusi ja võimeid ning tagab keha ja vaimu tasakaalustatud toimimise (Simovska, Bruun Jensen, Carlsson & Albeck, 2006). On erinevaid soovitusi, sõltuvalt laste vanusest, kui palju peaks inimene tegelema kehaliselt aktiivsete tegevustega, et haigusi vältida ning igapäevaste tegevustega toime tulla (Bouchard, 2001). Kuigi isegi väike füüsiline aktiivsus on parem kui üldse mitte liigutada (Sleap & Tolfrey, 2001), soovitatakse lastel ja noortel olla päevas vähemalt 60 minutit mõõdukalt või intensiivselt kehaliselt aktiivne (Fogelholm, 2007; Harro, 2001; WHO, 2011). Laste ning noorte inimeste puhul kuulub liikumisaktiivsuse hulka mängimine, mängud, sport, liikumine, kodutööd, meelelahutustegevused, kehalise kasvatus tunnid või planeeritud liikumine seoses pere või kooli tegevustega (TAI, 2011).

Käesoleva töö ajendiks sai tänapäeva auto- ja arvutikeskne maailm, mis tingib selle, et nii täiskasvanud kui ka lapsed kasutavad isegi lühikeste vahemaade läbimiseks autot ning mängud, mida varem mängiti õues joostes, on väga paljudel lastel asendunud arvuti taga istumisega. Töö autor huvitub kainiku ealisest eripärast ning selle seosest liikumise ja spordiga, kuna töötab selles eas lastega ning enda lapsedki on sellesse ikka jõudnud.

Käesoleva magistr töö eesmärgiks on võrrelda nelja Põlvamaa kooli näitel kainikuealiste poiste ning tüdrukute liikumisaktiivsust, selgitada välja sporditreeningutes osalemine ning põhilised motiivid tegelemaks spordiga.

Töö hüpoteesideks on:

- Kainikueas lapsi motiveerivad spordiga tegelema huvitavad kehalise kasvatuses tunnid ja lõbusad treeningud.
- Laste kehalise kasvatuses tunni meeldivus on positiivselt seotud sporditreeningutes osalemisega
- Kainikueas poisid on tüdrukutega võrreldes kehaliselt aktiivsemad

Käesoleva magistr töö puhul on tegemist kvantitatiivse uurimustööga, mis koosneb teoreetilisest ja empiirilisest osast. Teoreetilises osas antakse ülevaade uurimisprobleemist, kainikute ealisest eripärast, kehalise aktiivsuse mõjust ja vajalikkusest nooremas koolieas lastele, neile sobivatest sportlikest tegevustest ning varasematest uurimustest. Empiirilises osas antakse ülevaade uurimuses osalenud nelja kooli kainikueas õpilaste küsitlusest selgunud tulemuste kohta.

Teema väärrib autori arvates uurimist, kuna laste ja noorte elu on koondunud järjest enam arvutite ümber, kus mängitakse arvutimänge, vaadatakse filme, kuulatakse muusikat ning suheldakse sõpradega. Sellest tingitult muutuvad meie lapsed kehaliselt järjest vähem aktiivseteks. Viimastel aastatel on hakatud taas propageerima tervislikke eluviise, sealhulgas ka kehalist aktiivsust ning selle tõttu on käesoleva töö teema autori arvates aktuaalne.

Kainikute ealine eripära

Inimese areng elukaarel saab alguse seemne- ja munaraku ühinemisest. Korrapärased muutused, mida kirjeldatakse kasvamise, arengu ja küpsemisena, kulgevad lapse- ja noorukieas palju kiiremini kui täiseas. Mõned muutused, nagu kasvu suurenemine ja sootunnuste ilmnemine, on vahetult nähtavad, teised muutused, nagu mõtlemisvõime areng, on vaid kaudselt jälgitavad (Tervise Areng Instituut, 2010).

- Kasvamise all mõeldakse füüsiliste näitajate suurenemist kasvus ja kaalus (Krull, 2000). Kasvukiirus ja kehaline areng on individuaalselt väga erinevad (Maiste, Matsin & Utso, 1999).
- Areng on organismi korrapärane liikumine suurema eripäraga arvestamise ja integreerituse poole. Arengust saab rääkida nii sotsiaalses, vaimses kui ka kehalises tähenduses. Organismi areng kestab sünnist surmani (Krull, 2000). Liigutusvilumuste ja kehaliste võimete areng sisaldab nii bioloogilist kui ka sotsiaalset ehk käitumuslikku arengut (Maiste jt, 1999).

- Küpsus on organismi arenguetapp, mis vastab intellektuaalse ja füüsilise täiuslikkuse saavutamisele (Krull, 2000). Küpsemine oleneb organismis toimivate muutuste tempost ja ilmnemise ajast. Küpsemise eesmärgiks on bioloogilise ja sotsiaalse küpsuse saavutamine (Maiste jt, 1999).

Kainikueas ehk nooremas koolieas on laps umbes 6./7.- 11./12. eluaasta vahel. Seda iga iseloomustab kiire üldine areng. Lapsel tuleb toime tulla üha keerulisemate ja raskemate ülesannetega. Mida usaldavam, autonoomsem ja initsiatiivikam laps on, seda kergem on tal toime tulla ning ka tegevusest rõõmu tunda (Krull, 2000).

Selles eas on peamine mehaaniline meeldejätmise. Lapsed jäta paremini meelde ettenäidatud kui sõnaliselt kirjeldatud harjutused, sellepärast ongi sel perioodil eelistatud demonstratsioon, näitlikkus. Demonstratsiooniga peab kaasnema ka selgitus, sest kui tegevus on lahtimõtestatud, jääb ta paremini meelde ning omandatakse ka kiiremini. Laste tähelepanu kainikueas on valikuline, olles suunatud sellele, mis on nende jaoks kõige tähtsam. Kuna nende tähelepanu hoidmine kindlal tegevusel on raske, peab inimene, kes lastega tegeleb (näiteks treener), tunnetama, millal laste tähelepanu nõrgeneb ja muutma tegevust (Loko, 2008).

Väga tähtis on, et laps kogeks sellel perioodil edu nii kodus kui ka koolis, sest pidev ebaõnnestumine toob kaasa alaväärsustunde süvenemise (TAI, 2010; Krull, 2000). Olulisteks inimesteks selles vanuses on sõbrad ja tuttavad. Iga aastaga muutuvad nad tema elus aina tähtsamaks. Tähtsad on ka õpetaja autoriteet ja eeskuju (TAI, 2010). Ka kehalised võimed sõltuvad ealisest eripärast. Sellepärast on väga oluline, et inimesed, kes tegelevad spordivallas lastega, oleksid sellest ka teadlikud.

Maiste jt (1999) on välja toonud bioloogilist arengut ning kehalisi võimeid arvestades noorema kooliea eripära. Selles eas kasvab laps pikkusesse aeglasemalt kui eelnenud aastatel. Areneb koordinatsioon ja töö ökonoomsus. Lihased on suhteliselt vähe arenenud ning jõud suureneb just koordinatsiooni paranemise arvel. Reaktsioonikiirus kasvab progresseeruvalt koos vanusega (Maiste jt, 1999; Numminen & Välimäki, 1998). Kiirus ja kiirusjõud suurenevad 6.-12. eluaastani sammu sageduse arvel. Liigeste liikuvus suureneb 10. eluaastani (Maiste jt, 1999).

Rohtjärvi (2012), kes uuris oma magistritöös kehaliste võimete arengu dünaamikat algklasside õpilastel, kirjutab, et kehalise võimekuse juures on nooremas koolieas oluline, et kõiki kehalisi võimeid arendataks komplekselt. Väga oluliseks peab koordinatsiooni arendamist, sest sellest sõltub ka teiste kehaliste võimete areng siis, kui bioloogiline areng võimaldab arendama hakata spetsiaalseid kehalisi võimeid. Eriti tuleks algklassides arendada

painduvust, just kiiresti kasvavate poiste painduvust, et vältida painduvuse halvenemist, sest kuni 10. eluaastani liigeste liikuvus suureneb ja see soodustab painduvuse arengut.

Weineck & Jalak (2008) tõstavad samuti esile koordineerimise arendamise tähtsuse komplekselt, tegema peaks palju erinevaid harjutusi. Kindlasti ei tohiks vastavaid harjutusi teha väsinud seisundis. Olles noorena omandanud hea koordineerimise, suudetakse täiskasvanuna hiljem paremini uusi liikumisi omandada ja ümber õppida.

7-8 aastased lapsed valdavad enam-vähem täielikult põhilisi liigutusakte, siiski esineb veel 8-9 aasta vanuses liigseid kõrvalliigutusi ja lihaspinget. Alates 10-12 aastast kõrvalliigutused ning liigne lihaspinge kaovad ja on võimalik kujundada keerulisi ja stabiilseid liigustusstereotüüpe (Maiste jt, 1999; Viru, 1989). Numminen jt (1998) leiavad, et parim aeg mootorsete oskuste omandamiseks on kümme esimest eluaastat, mil toimub närvisüsteemi põhiline areng. Mootorsete põhiliigutuste valdamine on mitmesuguste spordialade tehnika omandamise eelduseks.

Kainikuea algusaastatel täheldatakse jooksukoordineerimisvõime bioloogiliselt eriti kõrget taset, mistõttu on just selles vanuses kõige hõlpsam omandada ratsionaalne jooksutehnika. Kiirjooksu olulisema komponendi – sammusageduse soodsaim iga on 7.-8. kuni 11.-12. eluaastani (Loko, 1996; Weineck jt, 2008).

Kuna laste luustiku arenemine on pooleli ja luud deformeeruvad kergemini ning tekivad vigastused, võivad tugevad jõuimpulsid kahjustada luude kasvatsoone. Nii on enne 11.–12. eluaastat ülekoormuse suhtes eriti tundlikud randme- ja põlvepiirkonna luud. Sellega seoses tuleks tähelepanu pöörata põrgetele, hüpetele, visetele ja löökidele. Nooremas koolieas lapsed kulutavad samaväärsete liigutuste tegemiseks rohkem energiat kui täiskasvanud, sest nende lihassmass on väiksem. See ei kehti näiteks jalgrattasõidu puhul (Port, 2006; Muoni, 2010).

Varases koolieas on võimalik täiustada südame-vereringe- ja hingamissüsteemi funktsiooni ning suurendada aeroobset võimekust, kuna suureneb oluliselt südame maht ja langeb südame löögisagedus (Maiste jt, 1999; Weineck jt, 2008). Normaalne pulsisagedus kainikutel on 80-120 korda minutis. Omane on kiirem südametegevus sissehingamisel ja madalam välja hingates, vererõhk madalam kui täiskasvanutel. Hingamine on pinnapealsem ja kiirem. Alates vanusest 10-12 on levinud probleemiks, eriti tütarlastel, minestamine. Seda soodustab tühi kõht, umbne keskkond, seismine ning ka koormusjärgne taastumisperiod (Muoni, 2010). Selles vanuses on aeroobsed harjutused keskmise intensiivsusega organismile kasulikud kui anaeroobsed harjutused. Kindlasti peab arvestama, et teha tuleks vahepealseid puhkepause ajal, mil lapsed veel väsimust ei tunnegi (Weineck jt, 2008).

Sarnaselt vastupidavuse treeningu madala efektiivsusega, on laste jõutreeningu tulu samuti vähene kuni sugulise küpsemiseni. Üldiselt soovitatakse vältida suuri ja püsivaid koormuseid, mis võiksid kahjustada luude kasvutsoone ja liigeseid (Port, 2006).

Paindumus on ainus kehaline võime, mis on kõige parem juba lapseas. Kuna puusaliigeses, õlaliigeses ja lülisambas paindumuse tase suureneb, siis on lülisambas 8-9 aasta vanuses kõige liikuvam. Liialdada ei tohi näiteks tõkkeistes harjutustega, sest need võivad kahjustada kudesid. Mitmekülgne paindumuse arendamise treening on vajalik, kuid seda peab metoodiliselt õigesti tegema ja olema ettevaatlik (Weineck jt, 2008).

Kehalise aktiivsuse mõju ja vajalikkus kainikutele

Tänapäeva laste hulgas väheneb igasugune liikumishuvi ning lapsed istuvad parema meelega arvuti ja teleri taga, selle asemel, et minna õue jooksmas või mängima. Sellest on tingitud laste tervisliku seisundi nõrgenemine, lapsed muutuvad loiuks ja tekkida võivad probleemid ülekaalulisusega. Põhikooli õppekavas olevatest kehalise kasvatuse normtundidest jääb väheks, et tagada lastele vajalik füüsilise aktiivsuse koguhulk nädalas. Tervise Arengu Instituudi (TAI, 2011) terviseinfo leheküljel seletatakse füüsilise aktiivsuse koguhulga mõistet kui kogu päeva jooksul lühemate tegevusgruppidega liikumist, mis päevas tuleb kokku 60 minutit ja nädalas 150 minutit. Selleks, et täita eesmärgiks olev 60 minutit füüsilist aktiivsust, võivad lapsed teha päevas kaks 30 minutilist aktiivse tegevuse tsüklit.

Organismi arengut saab oluliselt stimuleerida kehalise aktiivsusega eelkooli- ja koolieas. Seejuures ei ole tulemuseks küll kehamõõtmete kiirem suurenemine, kuid on ilmne, et tänu kehalisele aktiivsusele kulgeb täiuslikumalt igale vanuseperioodile omaste kohanemismehhanismide väljakujunemine (Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). Kehalise liikumise peamine eesmärk lapseas ei ole tervise tugevdamine. Palju tähtsam on kinnistada liikumisharjumus, mis püsiks terve elu. Tervisele kasulikku mõju saab loota ainult süstemaatilisest ja pikaajalisest kehalisest tegevusest (Kaldmäe, 2001). Ka Fogelholm (2007) toob välja laste liikumise vajalikkuse tervise seisukohalt, milleks on tugi-liikumiselundkonna kujunemine, liikumisharjumuse tekkimine ning selle püsimine täiskasvanueas. Samuti on liikumisel positiivne psühhosotsiaalne mõju. Ogden, Flegal, Carroll & Johnson (2002) tõdeavad, et ülekaalulised ja istuva eluviisiga lapsed jätkavad 70protsendilise tõenäosusega sellist elustiili ka täiskasvanuna.

Kehaline võimekus mõjutab kehalist aktiivsust. Kehalise treeninguga saab omakorda kehalist võimekust suurendada. Nii kehaline aktiivsus kui kehaline võimekus on seotud krooniliste haiguste kujunemisriskiga täiskasvanutel. Kehaline aktiivsus ja sportlik treening

lapseas loob eeldused kehaliselt aktiivseks eluviisiks ning tugevamaks terviseks kogu edaspidises elus (Harro, 2004).

Maiste jt (1999) ja Viru (1989) arvates normaliseerib ja tasakaalustab kehaline aktiivsus nooremas koolieas üldist arengut, kindlustades sellega nii kehamõõtmete, kehaliste võimete kui ka siseorganite funktsionaalsete võimete harmoonilise arengu. Ainult kehaliste harjutuste süstemaatilisel tulemusel saab võimalikuks kehaliste võimete arenemine ja treenitusseisundi kujunemine. Jürimäe, Leppik, Jürimäe & Hussar (2000) uurisid prepuberteedialiste tüdrukute antropomeetriliste näitajate ja kehalise aktiivsuse seoseid ja leidsid, et ükski ümbermõõt, pikkusmõõt ega pikkus/laiusmõõt ei olnud seotud usutavalt kehalise aktiivsuse indeksiga. Autorid aga leidsid, et kehaline aktiivsus mõjutab otseselt prepuberteedialiste tüdrukute keha rasvasisaldust.

Maasalu & Märtsen (2008) märkisid, et eesti laste suurimaks probleemiks rühihäirete kujunemisel on samuti väheliikuv eluviis, suurenenud transpordivahendite osakaal ning samuti arvutite ja televiisori osa igapäevases elus. Lisaks pikale istumisele koolis järgneb sageli istuv eluviis kodus. Laste motoorse arengu tase sõltub omandatud liigutusoskustest ja vilumustest ning ealisest motoorsest võimekusest. Kuna mootorika puhul on juhtijaks ajutegevus, siis võib eeldada, et laste mitmekesine liikumine arendab ka mõtlemist, tähelepanuvõimet ning mälu. Kvaliteetse motoorse liikumisega lastel on õpitegevuseks paremad eeldused (Seppel, 2005).

Maarika Harro (2001) on leidnud, et eelkooli- ja nooremas koolieas soodustab kehaline aktiivsus sirgete jalgade ja normaalsete põlvõlvide kujunemist. Mõõduka intensiivsuse ja sagedusega kehaline aktiivsus ei kiirenda ega aeglusta sugulist küpsemist. Kehaliselt aktiivsete laste vereseerumi HDL- kolesterooli protsent üldkolesteroolist on suurem kui mitteaktiivsetel. Liikumine parandab ka insuliini toimet ja süsivesikute ärakasutamist ning takistab rasvumist (Numminen jt, 1998).

Regulaarne kehaline aktiivsus ja spordis osalemine mõjutavad otseselt laste vaimset tervist, aidates vähendada lapse- ja noorukieas kergesti tekkivat stressi, ängistust ja depressiooni. Kehaline aktiivsus tõstab ka enesehinnangut ja eneseusaldust (Loko, 2002). Sport mõjub positiivselt ka isiksuse formeerumisele ning arengule. Soodustab visaduse, kõlbeliste ja tahteomaduste, mehisuse arengut (Loko, 2008).

Kainikutele sobivad sportlikud tegevused lähtudes ealisest eripärast

Lapsed ei ole lihtsalt väiksed täiskasvanud, seetõttu on vale, kui laste kehaliseks treeninguks kasutatakse küll väiksemate mahtudega, kuid sisult sama treeningut, mida teevad

täiskasvanud. Võttes arvesse, et erinevate organsüsteemide treenitavus varieerub läbi kogu inimea, peab treening vastama vanuse spetsiifikale (Port, 2006). Lapse jaoks on otsustava tähtsusega, et tema juhendaja tunneks piisavalt kasvuperioodi eripära ja püstitaks sellele vastavad eesmärgid (Numminen jt, 1998).

Sport on tänapäeva ühiskonna integraalne komponent, millel on märkimisväärne mõju arenevatele noortele (Loko, 2008). „Igapäevaelus on sport see, kui inimene püüab kõrvalekaldumatult laiendada oma võimete piire. Sport on terve emotsioonide maailm, inimestevaheliste suhete kompleks, tänapäeva üks suuremahulisemaid sotsiaalseid liikumisi, populaarne vaatemäng... eetilise ja esteetilise kasvatuse vahend“ (Loko, 1996 lk 4).

Käesolevas töös ei käsitleta spordi all ainult regulaarsete treeningutega tegelejaid ja kutsesportlasi vaid spordi mõistet kasutatakse ka aktiivse kehalise liikumisena laiemalt ning harrastusspordina.

Nooremas koolieas lastele soovitatakse liikuda palju ja see peaks olema mitmekülgne. Suur osa igapäevasest liikumisest peaks olema mänguline, kus koormus vaheldub sageli. Liikumise mitmekülgsus on oluline seetõttu, et sellega koos omandatakse motoorsed põhioskused tavaliselt enne 10. eluaastat. Lisaks mitmekülgseid oskusi vajavale liikumisele on hea see, et mõõduka koormusega kohaneb laps pikemat aega kestva liikumisega. See võiks olla näiteks kõndimine või jalgrattasõit. Liikumisoskust arendavad hästi ronimine, pallimängud, hüppamist ja jooksu nõudvad mängud (Fogelholm, 2007).

Koolieas kehaline aktiivsus normaliseerib ja tasakaalustab üldist arengut, kindlustades nii kehamõõtmete, kehaliste võimete kui ka siseorganite funktsionaalsete võimete harmoonilise arengu. Olulisteks kehalisteks võimeteks spordis on vastupidavus, kiirus, koordinatsioon, paindumus ning jõud (Maiste jt, 1999).

Varases koolieas suureneb oluliselt südame maht ja langeb südame löögisagedus. Maksimaalne hapniku tarbimine suureneb kuni 12. eluaastani poistel ning tüdrukutel võrdselt, siis poistel kasv jätkub, tüdrukutel aga jääb suhteliselt samaks. Esikohal on siinkohal intervalljooksud, koos pausidega. Noorele on kahjulikud näiteks 800m lõigud, kuna teadusuuringutes on leitud 8-9 aastastel lastel koormusjärgselt veel 30 minuti pärast väga kõrged vere laktaadi näitajad, mis taastuvad aeglaselt. Vastupidavuse treenimiseks on sobilikud kõikvõimalikud sportmängud, teatejooks, tõkkejooks (Weineck jt, 2008). Tegelema peaks jooksu, suusatamise, ujumise ja üldkehalise ettevalmistusega. Nende abil on võimalik täiustada südame-vereringe- ja hingamissüsteemi funktsiooni ning suurendada aeroobset võimekust (Maiste jt, 1999).

Kiirus on kehaline võime, mille hea taseme saavutamiseks ei piisa vaid headest kiiruslikest eeldustest, vaid tarvis on ka lihasjõudu, tugevat psüühikat, tehnilisi oskusi ja korralikku koordinatsiooni. Kiiruse arenguga tuleb alustada juba varakult, sest vanemas eas kiiret arengut enam ei esine. Kuna kiirus ja liigutuste sagedus on nooremas koolieas kõige suuremad, siis just sellel ajal on kõige olulisemad anatoomilised ja füsioloogilised muutused aju poolkerades, mis on heaks eelduseks liigutuste efektiivsele ja täpsele sooritamisele. Kõige kiiremalt areneb reaktsioonikiirus. Lapseeas peaksid kiiruse ja kiirusjõu harjutused olema valdavalt mängulised ning ka sportmängudes tuleb teha pause. Harjutused peavad olema intensiivsed, kuid vältima peaks ületreeningut. Harjutusi tuleks varieerida (Weineck jt, 2008).

Laste liigutuste kiirus on pidevas muutumises ning kõige kasulikum on tegeleda koordinatsiooni ja liigutuste õige tehnika lihvimisega (Port, 2006). Maiste (1999) toob välja, et efektiivseteks kiiruse arendamise vahenditeks kainikueas on liikumismängud, lühikesed spurdid, teatejooksud, hüpped, võimlemis- ja akrobaatikaharjutused. Weineck jt (2008) kirjutavad, et lapseeas on seoses aju kiire arenguga väga oluline just koordinatiivsete võimete arendamine. Üheski teises vanuses pole vastav treening nii efektiivne. 7-10 aastastel on väga hea vanus reaktsioonivõime, kiirete liigutuste, ruumilise orienteerumisvõime, koordinatsiooni, tasakaalu ja osavuse arendamiseks. Eriti efektiivne areng on pallitunnetusel, vee- ja lume tundlikkusel. Tähelepanu peaks pöörama spordi põhitehnika õppimisele ning tegema erinevaid harjutusi. Hea koordinatsioon aitab paremini omandada ka teistel spordialadel ja elualadel vajalikud tehnilised oskused. Koordinatsiooni tuleks arendada komplekselt, tehes palju erinevaid harjutusi.

Paindumus kujutab enesest sportlase võimet ja omadust suuta sooritada laiaulatuslikke liigutusi omal jõul või väliste jõudude mõjul ühe või mitme liigesega. Spordialadel, mis nõuavad head painduvust, nagu iluvõimlemine, vettehüpped, sportvõimlemine, võib juba ka erialaste paindumus harjutustega alustada. Lülisammas, puusaliigesed, õlaliigesed arenevad painduvuse arvelt just nii, nagu vastavaid harjutusi tehakse. Seepärast peab just kainikueas vastavaid harjutusi tegema. Ettevaatlik peab olema venitusharjutustega. Spetsiaalseid painduvuse harjutusi pole tarvis tehagi, need on lihtsalt normaalse treeningu koostisosaks (Weineck jt, 2008; Loko, 2002).

Jõuharjutuste läbiviimisel noores eas peab tähelepanu pöörama kindlasti ealisele eripärale, kuna luud on küll elastsed, kuid taluvad vähem koormust. 6-10 aastastel on väga vajalik tugi-liikumisaparaadi mänguline, mitmekülgne, vaheldusrikas, harmooniline treening. Selles vanuses on esikohal koordinatsiooni oskuste areng, vähem lihasjõu kasv. Juhtiv treeningmeetod on dünaamiline. Staatilised harjutused ei sobi, kuna anaeroobne

energiasüsteem pole veel välja arenenud. Kasulik ringtreeningu läbiviimine. 10-12 aasta vanuses võib teha juba harjutusi väikeste raskustega- topispallide, liivakottidega. Parimad treeningvahendid on erinevad mängud. Koormus ei tohi olla maksimaalne, vaid optimaalne. Harjutused peavad olema mitmekülgsed (Weineck jt, 2008). Soovitav on rakendada koormusena enda kehamassi, nagu näiteks kükid, lamades kätekõverdused, lõuatõmbed. Oluline on vastaslihasgruppide tasakaalustatud areng (Port, 2006).

Selleks, et sport ja kehaline aktiivsus avaldaks organismile positiivset mõju ning looks aluse ka tugevaks terviseks täiskasvanueas, peab trennides kindlasti arvestama ealise eripäraga.

Metoodika

Töö eesmärk, hüpoteesid ja uurimisülesanded

Toetudes läbitöötatud teoreetilisele materjalile on käesoleva magistritöö eesmärgiks võrrelda nelja Põlvamaa kooli näitel kainikuealiste poiste ja tüdrukute liikumisaktiivsust, selgitada välja sporditreeningutes osalemine ning põhilised motiivid tegelemaks spordiga. Lähtuvalt uurimuse eesmärgist püstitati järgmised hüpoteesid:

- Kainikueas lapsi motiveerib spordiga tegelema huvitavad kehalise kasvatus tunded ja lõbusad treeningud.
- Laste kehalise kasvatus tunni meeldivus on positiivselt seotud sporditreeningutes osalemisega
- Kainikueas poisid on tüdrukutega võrreldes kehaliselt aktiivsemad

Lähtudes hüpoteesidest sõnastati järgmised uurimisülesanded:

- Selgitada välja kainikute päevane kehaliselt aktiivselt veedetud aeg väljaspool kehalise kasvatus tunde ja sporditreeninguid
- Uurida, missugused on kainikute peamised põhjused mitte tegelda spordiga või mis muudab sportimise ebameeldivaks
- Hinnata kainikueas laste kehalise kasvatus tunni meeldivust
- Võrrelda poiste ja tüdrukute kehalist aktiivsust
- Selgitada välja kainikute seas populaarseimad spordialad

Valimi kirjeldus

Käesoleva uurimuse valimi moodustamisel lähtuti mugavusvalimi põhimõttest. Üldkogumi moodustasid 8-12 aastased (kainikueas) lapsed. Küsitlus viidi läbi neljas

Põlvamaa koolis, kust valimisse võeti kõik õpilased 2.-5. klassini. Küsitluses osalenud õpilaste vanus oli 8-12 eluaastat. Ankeete väljastati 282 ning neist laekus 245, millest kasutuskõlblikeks osutusid 201 ankeeti. 44 ankeeti osutus rikutuks või ebatäiuslikult täidetuks. Uurimuses osalenutest 105 olid poisid ning 96 tüdrukud.

Andmekogumismeetodi kirjeldus

Andmete kogumiseks kasutati uurimuses ankeeti, mis koosnes 12 küsimusest ning taustaandmetest, milleks olid vanus, sugu ja klass. Küsimustik sisaldas nii avatud kui ka erinevate vastuste skaaladega küsimusi. Ankeedi koostamisel saadi ideid varasemates uuringutes kasutatud kehalise aktiivsusega seotud küsimustikest (Harro, 2001). Ankeet on esitatud lisades (lisa 1).

Uurimisprotseduur ja andmetöötlus

Andmete kogumine viidi läbi töö autori poolt 2013. aasta märtsikuus. Ankeete täitsid õpilased klassijuhataja tunni raames töö autori juuresolekul. Vajadusel jagati täiendavaid selgitusi, seda eriti nooremate õpilaste puhul. Ankeedi täitmiseks kulus ligikaudu 15-20 minutit olenevalt laste vanusest.

Õpilastele selgitati eelnevalt, et küsitlus on anonüümne, mistõttu ankeetidele nimesid polnud tarvis kirjutada ning saadud andmeid kasutatakse ainult käesoleva uurimuse jaoks. Vastamine oli vabatahtlik ning õpilastel oli õigus keelduda anketeerimisest. Täidetud ankeedid suleti õpilaste juuresolekul kinnisesse ümbrikusse. Eetika tagamiseks küsiti eelnevalt nõusolek ka lastevanematelt ning kooli juhtkonnalt. Selgitati, et saadud andmeid kasutatakse ainult üldistatud kujul ning koolide nimesid ei mainita.

Andmete töötlemiseks kasutati Microsoft Exeli programmi ning SPSS statistikaprogrammi, mille abil leiti korrelatsioonikordajad kontrollimaks hüpoteese. Kasutati Pearsoni lineaarkorrelatsiooni ja Hii-ruut testi.

Tulemused

Küsitletud õpilasi oli kokku 201, neist 96 tüdrukut ja 105 poissi. Kõige rohkem oli vastanute hulgas 9 aastaseid ja kõige vähem 12 aastaseid lapsi. Täpsem jaotuvus vanuse järgi on ära toodud tabelis 1.

Tabel 1. Vastanute jaotuvus vanuse järgi

Vanus	Sagedus	%
8	31	15,4
9	51	25,4
10	44	21,9
11	49	24,4
12	26	12,9
Kokku	201	100,0

Laste igapäevase kehaliselt aktiivselt veedetud aja kohta väljaspool kehalise kasvatus tunde ning sporditreeninguid selgus küsitlusest, et poisid veedavad õues kehaliselt aktiivselt rohkem aega kui tüdrukud. Analüüs näitas, et poiste ja tüdrukute kehalise aktiivsuse vahel on statistiliselt oluline erinevus (Hii-ruut test, $r=0,003$; $p<0,05$). Tüdrukute väljasoleku keskmine aeg oli ligikaudu 2,1 tundi ja poistel 2,6 tundi. Kui tütarlaste seas on neid, kes õues 4 või rohkem tunde aktiivselt liiguvad 96-st vastanust 8 (8,3%), siis poiste hulgas viibib õues 4 või rohkem tunde aktiivselt liikudes 26 poissi 105-st (24,8%). Nagu tabelist 2 näha, on tüdrukute seas võrreldes poistega tunduvalt rohkem neid, kes on igapäevaselt õues kehaliselt aktiivsed vaid 1 tunni (31,3%), poistest vastavalt 16,2%.

Tabel 2. Õpilaste kehaliselt aktiivselt veedetud aeg päevas

		Sugu			
		Tüdruk		Poiss	
		Arv	%	Arv	%
Kehaliselt aktiivselt veedetud aeg päevas	1 tund	30	31,3%	17	16,2%
	2 tundi	31	32,3%	38	36,2%
	3 tundi	27	28,1%	24	22,9%
	4 või rohkem tundi	8	8,3%	26	24,8%
	Total	96	100,0%	105	100,0%

Tulemused õpilaste kehaliselt aktiivsete tegevuste kohta väljaspool kehalise kasvatus tunde ning sporditreeninguid on näha tabelis 3, kust selgub, et kõige rohkem tegelevad kainikuealised lapsed õues jooksmisega (78,1%). Õige pisut vähem tegeletakse jalutamisega (77,6%) ning üsna populaarseks osutusid ka jalgrattaga sõitmine (70,6%) ja suusatamine (70,1%). Samuti märgiti üsna sageli ka ujumist (63,2%), kelgutamisega tegelevad 121 last 201-st (60,2%).

Tabel 3. Kehaliselt aktiivsed tegevused väljaspool kehalise kasvatus tunde ning sporditreeninguid.

Kehaliselt aktiivsed tegevused	Vastas ei		Vastas ja	
	Arv	%	Arv	%
jalutan	45	22,4%	156	77,6%
jooksen	44	21,9%	157	78,1%
Sõidan jalgrattaga	59	29,4%	142	70,6%
ujun	74	36,8%	127	63,2%
Sõidan rulluiskudega	150	74,6%	51	25,4%
suusatan	60	29,9%	141	70,1%
uisutan	138	68,7%	63	31,3%
kelgutatan	80	39,8%	121	60,2%
käsipall	157	78,1%	44	21,9%
jalgpall	125	62,2%	76	37,8%
	201	100,0%	0	0,0%

Erinevused poiste ja tüdrukute kehaliselt aktiivsete tegevuste vahel on ära toodud tabelis 4. Tüdrukud tegelevad õues kõige rohkem jalutamisega (88,5%), samas poisid jooksmisega (81,9%). Enim mainitud tegevuste seas osutus teiseks tüdrukute hulgas jooksmine (74,0%), poiste seas tegeletakse võrdselt nii jalgrattasõidu kui ka suusatamisega (75%). Kolmandale kohale enim harrastatud kehaliselt aktiivsete tegevuste seas poiste arvestuses paigutusid võrdselt jalutamine ja ujumine (71%), tüdrukute arvestuses jalgrattaga sõitmine (69,8%). Põhjalikuma ülevaate kainikute seas väljaspool kehalise kasvatus tunde ning treeninguid enim harrastatavatest kehaliselt aktiivsete tegevuste jaotuvusest soogrupiti annab tabel 3.

Tabel 4. Kehaliselt aktiivsete tegevuste jaotuvus soogrupiti väljaspool kehalise kasvatusetunde ning sporditreeninguid

	sugu							
	Tüdruk				Poiss			
	Ei harrasta		harrastavad		Ei harrasta		harrastavad	
	Arv	%	Arv	%	Arv	%	Arv	%
jalutan	11	11,5%	85	88,5%	34	32,4%	71	67,6%
Jooksen	25	26,0%	71	74,0%	19	18,1%	86	81,9%
Sõidan jalgrattaga	29	30,2%	67	69,8%	30	28,6%	75	71,4%
Ujun	40	41,7%	56	58,3%	34	32,4%	71	67,6%
Sõidan rulluiskudega	64	66,7%	32	33,3%	86	81,9%	19	18,1%
Suusatan	30	31,3%	66	68,8%	30	28,6%	75	71,4%
Uisutan	57	59,4%	39	40,6%	81	77,1%	24	22,9%
Kelgutun	41	42,7%	55	57,3%	39	37,1%	66	62,9%
Käsipall	86	89,6%	10	10,4%	71	67,6%	34	32,4%
jalgpall	77	80,2%	19	19,8%	48	45,7%	57	54,3%
	96	100,0%	0	0,0%	105	100,0%	0	0,0%

Järgnevas tabelis 5 on toodud nelja Põlvamaa kooli kainikuealiste laste sporditreeningutes osalemise sagedus nädalas soogrupiti.

Tabel 5. Õpilaste sporditreeningutes osalemine nädalas soogrupiti

Kordade arv nädalas	sugu					
	Tüdruk		Poiss		Kokku I	
	Arv	%	Arv	%	Arv	%
Ei käi trennis	39	59,1%	27	40,9%	66	100,0%
1 kord	15	51,7%	14	48,3%	29	100,0%
2 korda	11	64,7%	6	35,3%	17	100,0%
3 korda	11	36,7%	19	63,3%	30	100,0%
4 korda	20	33,9%	39	66,1%	59	100,0%
Kokku	96	47,8%	105	52,2%	201	100,0%

Tabelist 5 näeme, et nelja Põlvamaa kooli kainikueas tüdrukutest osalevad sporditreeningutel või spordiringides 47,8%, poistest 52,2%. Analüüsi tulemusel selgus, et vähemalt 1 kord nädalas käib sporditreeningutel või spordiringides 51,7% tüdrukutest ja

48,3% poistest. Tabelist (tabel 5) võib välja lugeda, et poisid on tüdrukutest kehaliselt tunduvalt aktiivsemad, sest 66,1% poistest, kes käivad tennis, teevad seda 4 korda nädalas. Trenniskäivatest tüdrukutest külastab sporditreeninguid või spordiringe 4 korda nädalas vaid 33,9%. Ka 3 korda nädalas tennis käivate laste seas on tüdrukuid 36,7% ning poisse 63,3%.

Mõõtvahendi (lisa1) küsimuses 6 paluti õpilastel nimetada trenne või spordiringe, kus nad osalevad. Andmeid analüüsid selgus, et enim tunnustust kogunud ja populaarsemad spordialad, mida treeningutel ja spordiringides harrastatakse on sportmängud nagu rahvastepall (25,5%) ja käsipall (19,4%) ning tantsimine (14,9%). 26 õpilast (12,9%) mängivad korvpalli ning 20 õpilast (10%) tegelevad jalgpalliga. Need statistilised numbrid näitavad sportmängude suurt populaarsust Põlvamaa koolide kainikueas laste hulgas. Lisaks sportmängudele ja tantsimisele nimetati veel suusatrenni, ujumist, orienteerumist, kergejõustikku, jooksu, saalihokit jm. Põhjalikuma ülevaate kainikueas õpilaste seas sporditreeningutel ja spordiringides harrastatavatest spordialadest ning protsentidest saab järgnevalt tabelist (tabel 6).

Tabel 6. Õpilaste sporditreeningutes või spordiringides osalemine

Trennid või spordiringid	õpilaste arv	%
Käsipall	39	19,4%
Rahvastepall	51	25,5%
Jalgpall	20	10,0%
Võimlemine	1	,5%
Suusatamine	3	1,5%
Võrkpall	5	2,5%
Ujumine	9	4,5%
Tantsimine	30	14,9%
Ratsutamine	1	,5%
Palliring	1	,5%
Jooksutrenn	2	1,0%
orienteerumine	7	3,5%
Korvpall	26	12,9%
Kergejõustik	6	3,0%
Judo	1	,5%
Saalihoki	2	1,0%

Küsimusele, mis uuris õpilaste kehalise kasvatus tundide meeldivust, saadi töö autori jaoks üllatavalt positiivsed vastused. Kehalise kasvatus tunnid meeldivad 146 õpilasele 201-st, „pigem meeldivad“ vastas 201-st õpilasest 38, vaid 5 õpilast vastas, et talle ei meeldi kehalise kasvatus tunnid. Soogrupiti võib välja tuua, et kehalise kasvatus tunnid meeldivad 64 tüdrukule (43,8%) ning koguni 82 poisile (56,2%), „pigem meeldivad“ 21 tüdrukule (55,3%) ja 17 poisile (44,7%). Kehalise kasvatus tunnid ei meeldi 4 tüdrukule (80,0%) ja vaid 1 poisile (20,0%). Põhjalikuma ülevaate õpilaste kehalise kasvatus tunni meeldivusest soogrupiti annab järgnev tabel (tabel 7).

Tabel 7. Kehalise kasvatusetunni meeldivus soogrupiti

		sugu					
		Tüdruk		Poiss		Kokku	
		Arv	%	Arv	%	Arv	%
Kehalise kasvatusetunni meeldivus	Ei meeldi	4	80,0%	1	20,0%	5	100,0%
	Pigem ei meeldi	6	66,7%	3	33,3%	9	100,0%
	Pigem meeldivad	21	55,3%	17	44,7%	38	100,0%
	Meeldivad	64	43,8%	82	56,2%	146	100,0%

Kuna uuriti ka seost kehalise kasvatusetunni meeldivuse ja sporditreeningutes osalemise vahel, siis analüüs, mille tulemused on toodud tabelis (tabel 8) näitas, et leidis statistiliselt oluline positiivne seos kainikueas õpilaste kehalise kasvatusetunni meeldivuse ning sporditreeningutel või spordiringides osalemise vahel (Hii-ruut test, $r=,000$; $p<0,05$).

Tabel 8. Kehalise kasvatusetunni meeldivuse ja sporditreeningutes/spordiringides osalemise seos

		Tennis/spordiringis osalemine			
		Ei		Jah	
		Vastanute arv	Osakaal	Vastanute arv	Osakaal
Kehalise kasvatusetunni meeldivus	Ei meeldi	5	7,6%	0	0,0%
	Pigem ei meeldi	8	12,1%	1	,8%
	Pigem meeldivad	11	16,7%	27	20,5%
	Meeldivad	42	63,6%	104	78,8%

Tabelist 8 näeme, et kainikueas lastele, kes osalevad erinevates spordiringides, meeldivad kehalise kasvatusetunnid palju rohkem.

Ankeedi (lisa1) küsimusega 7 uuriti õpilaste kaasa tegemist kehalise kasvatusetundides. Järgnevas tabelis 9 on toodud kainikuealiste laste kaasa tegemise sagedus kehalise kasvatusetundides ka soogrupiti.

Tabel 9. Kehalise kasvatuses kaasa tegemine soogrupiti

	sugu					
	Tüdruk		Poiss		Kokku	
	Arv	%	Arv	%	Arv	%
Ei tee	1	100,0%	0	0,0%	1	100,0%
Pigem ei tee	0	0,0%	1	100,0%	1	100,0%
Pigem teen	19	41,3%	27	58,7%	46	100,0%
Teen alati	75	50,7%	73	49,3%	148	100,0%

Tabelist 9 näeme, et ainult 1 õpilane ei tee alati kehalise kasvatuses kaasa. „Pigem teevad“ kehalise kasvatuses kaasa 41,3% tüdrukutest ning 58,7% poistest. Hea on tõdeda, et üsna suur osa nii tüdrukutest (50,7%) kui ka poistest (49,3%) osalevad alati kõikides kehalise kasvatuses tunni tegevustes.

Õpilastel paluti nimetada kolm tegevust, mis meeldivad neile kehalise kasvatuses tundides kõige rohkem. Põhjalikum ülevaade kehalise kasvatuses tundides harrastatavatest lemmiktegevustest on toodud lisades (lisa 2, lisa 3, lisa 4). Esimesele kohale (lisa 2) nimetati kõige sagedamini rahvastepalli (39 õpilast), teisele kohale (lisa 3) võrdselt nii suusatamist kui ka jooksmist (24 õpilast) ning kolmandale kohale (lisa 4) samuti jooksmist. Esimesele kohale nimetati üpris sageli (25 õpilast) ka jalgpalli ning pallimänge üldiselt (21 õpilast). See annab aluse arvata, et sportmängud on kainikute seas populaarsed.

Uurimuses taheti ka teada, kui oluline on kainikueas laste jaoks kehalise kasvatuses õpetaja või treeneri positiivne ja toetav suhtumine ning nende saavutuste märkamine ja tunnustamine. Järgnevas tabelis (tabel 10) on näha, kui oluliseks lapsed neid omadusi peavad.

Tabel 10. Kehalise kasvatuses õpetaja/treeneri positiivsuse ja toetava suhtumise ning saavutuste märkamise ja tunnustamise olulisus õpilastele

	sugu					
	Tüdruk		Poiss		Kokku	
	Arv	%	Arv	%	Arv	%
Ei ole üldse oluline	1	20,0%	4	80,0%	5	100,0%
Ei ole väga oluline	7	70,0%	3	30,0%	10	100,0%
Ei oska öelda	15	34,1%	29	65,9%	44	100,0%
Üsna oluline	31	51,7%	29	48,3%	60	100,0%
Väga oluline	42	51,2%	40	48,8%	82	100,0%

Tabelist (tabel 10) selgub, et 51,2% tüdrukutest ja 48,8% poistest peab väga oluliseks kehalise kasvatusõpetaja või treeneri positiivset ja toetavat suhtumist ning saavutuste märkamist ja tunnustamist. Üsna oluliseks hindab seda 51,7% tüdrukutest ning 48,3% poistest. Üllatavaks osutus, et 10 õpilase jaoks pole need treeneri omadused väga olulised ning 5 last arvab, et need pole üldse olulised. 44 õpilast ei osanud oma arvamust selles küsimuses öelda.

Ankeedi (lisa 1) küsimusega 11 uuriti, mis on peamised põhjused, miks lapsed ei tegele spordiga või mis muudab sportimise nende jaoks ebameeldivaks. Järgnevas tabelis (tabel 11) on toodud, mida õpilased arvavad olevat peamise põhjuse spordiga mittetegelemiseks või mis tekitab sportimisel ebameeldivusi.

Tabel 11. Peamised põhjused spordiga mittetegelemiseks või mis muudab sportimise ebameeldivaks

Põhjused	Arv
liiga vähe aega sportimiseks	24
igavad treeningud	10
halvad kogemused sportides	2
treeneri liiga suured ootused	8
tunnen end liiga kohmakana	6
kaaslaste pilkavad märkused	5
liiga vähe tunnustust	3
kodus ei peeta spordiga tegelemist oluliseks	1
puudub trenn, kus tahaks käia	21
mind narritakse üleliigsete kilode pärast	2
vigastused	1
õppimiseks vähe aega	1

Tabelis 11 on näha, et kõige rohkem nimetati spordiga mitte tegelemise põhjuseks aja puudust (24 last). Peaaegu sama palju (21 last) tõi põhjuseks sellise trenni puudumise, kus

tahaks käia. 117 last vastasid, et tegelevad spordiga ning pole ka ühtegi põhjust, mis muudaks sportimise ebaseeldivaks. Väärrib ka märkimist, et 6 last tunneb end liiga kohmakana ning 5 last kaaslaste poolt pilgatuna.

Uurimuses taheti teada, miks kainikueas lapsed tegelevad liikumise ja spordiga ning mis paneks selles eas lapsi veel rohkem spordiga tegelema. Põhjused, miks lapsed tegelevad spordiga on näha järgnevas tabelis (tabel 12).

Tabel 12. Spordiga tegelemise põhjused

Spordiga tegelemise põhjus	Arv	%
ei vastanud	2	1,0%
et terve olla	88	43,8%
et hea välja näha	30	14,9%
et sõpradega midagi koos teha	27	13,4%
lõbusalt aega veeta	37	18,4%
täiskasvanud(vanemad või õpetajad) käsivad	5	2,5%
et rõõmus olla	1	,5%
et sõpru saada	1	,5%
et tugevam olla	1	,5%
et tunda end hästi	1	,5%
et võistlustel võita	1	,5%
head tulemused	1	,5%
meeldib sportida	4	2,0%
mõnus on trenni teha	1	,5%
olla tugev	1	,5%

Kõige rohkem nimetati spordiga tegelemise põhjuseks soovi olla terve. Seda pidas oluliseks 88 õpilast (43,8%). Tunduvalt vähem (18,4%) toodi põhjuseks lõbusat aja veetmist, seda nimetas 37 last. 30 õpilast (14,9%) spordib selleks, et hea välja näha ning 27 õpilast (13,4%) tegelevad spordiga, kuna siis on võimalus sõpradega midagi koos teha. 5 õpilast (2,5%) sportisid vanemate/õpetajate soovil ning vaid 4 õpilasele (2,0%) lihtsalt meeldib sportida. 2 õpilast jätsid sellele küsimusele vastamata.

Järgnevas tabelis 13 on toodud õpilaste poolt nimetatud motivaatorid, mis paneks neid spordiga rohkem tegelema.

Tabel 13. Motivaatorid, mis paneks spordiga rohkem tegelema

Motivaatorid, mis paneks spordiga rohkem tegelema	Vastanute arv	%
huvitavamad kehalise kasvatuse tunnid	63	31,3%
vanemate eeskuju	12	6,0%
lõbusad trennid ja spordiringid	53	26,4%
võimalus sõpradega koos sportida	28	13,9%
positiivne tagasiside õpetajalt või treenerilt	8	4,0%
head tulemused spordis	27	13,4%
suured auhinnad	5	2,5%
võimalus käia eritrennis	2	1,0%
rohkem aega	1	,5%
võistlustel käimine	1	,5%
vähem huviringe	1	,5%

Tabelist 13 näeme, et ankeedi (lisa 1) küsimusele „mis paneks sind spordiga rohkem tegelema?“, pakuti kõige sagedamini vastuseks huvitavamaid kehalise kasvatuse tunde, seda nimetas 63 last (31,3%). 53 last (26,4%) pidas oluliseks motiveerivaks teguriks lõbusaid treeninguid ja spordiringe. Üllatav oli, et positiivset tagasisidet õpetajalt või treenerilt ei peetud eriti oluliseks, seda nimetas vaid 8 õpilast (4,0%). Vanemate eeskuju ei innusta samuti käesolevas uurimuses saadud tulemuste järgi lapsi spordiga rohkem tegelema, sest seda hindas oluliseks vaid 12 õpilast (6,0%).

Arutelu

Antud töö esimeseks hüpoteesiks oli, et kainikueas lapsi motiveerib spordiga tegelema huvitavad kehalise kasvatuse tunnid ja lõbusad treeningud. Uuriija seadis eesmärgiks, et hüpotees leiab kinnitust juhul, kui üle 50% vastanutest seda nimetab. Käesolevas uurimuses see hüpotees kinnitust ei leidnud, kuigi andmeanalüüs näitas (vt tabel 13), et tõepoolest nimetati tähtsamateks motiivideks, mis paneks spordiga veel rohkem tegelema, huvitavamaid kehalise kasvatuse tunde (31,3%) ning lõbusaid treeninguid ja spordiringe (26,4%). Vastanute hulgas ei ületanud aga ükski väide 50%-i.

Thomson ja Hannus (2008) on spordipsühholoogiliste uuringute põhjal samuti väitnud, et kõige tähtsamaks motiiviks peavad lapsed sportimisel seda, et treeningutel oleks lõbus ja

huvitav. Trost, Kerr, Ward ja Pate (2001) arvavad, et muutes kehalise kasvatus tunde lõbusaks ja laste jaoks inspireerivaks, saaks muuta laste suhtumist liikumisse. Kasutades uusi tegevusi laste õpetamisel suureneb nende huvi antud tegevuste vastu ning nad muutuvad enesekindlamaks. Lilienthal (2010) peab oluliseks kehalise kasvatus tunde mitmekesisust ning need peaksid andma võimaluse erinevate spordialadega tutvumiseks.

Et lapsel oleks hiljem lihtsam füüsilise arengu seisukohalt hakkama saada, peaks kehalise kasvatus õpetaja, viies lastega läbi lõbusaid ja neile meeldivaid tegevusi, oma tegevusi eesmärgistama (Balyi & Hamilton, 2004; Twist & Anderson, 2005).

Üllatav oli, et 88 õpilast (43,8%) nimetas spordiga tegelemise põhjuseks soovi olla terve (vt tabel 12). Sama kinnitab ka Eestis 1998/99 (Harro, 2001) läbi viidud uuring, et laste arvates aitab regulaarne kehaline aktiivsus olla terve. Seda arvas koguni 78% vastanutest. Silvia Oja (1984) on oma uurimustele toetudes väitnud hoopis, et nooremas koolieas ei pööra lapsed tervisele erilist rõhku ning harva innustab see motiivina neid sportima. Töö autor arvab, et hilisemates uurimustes selgunud hea tervise olulisus võib tingitud olla sellest, et tänapäeval räägitakse palju tervislikust eluviisist, sealhulgas kehalisest aktiivsusest.

Töö teiseks hüpoteesiks oli, et laste kehalise kasvatus tunni meeldivus on positiivselt seotud sporditreeningutes osalemisega. Korrelatsioonianalüüs näitas, et leidis statistiliselt oluline positiivne seos kainikueas õpilaste kehalise kasvatus tunni meeldivuse ning sporditreeningutes või spordiringides osalemise vahel (Hii-ruut test $r=,000$; $p<0,05$, arvutused lisas 5). Sellest võib järeldada, et õpilastele, kes osalevad väljaspool kehalise kasvatus tunde sporditreeningutes, meeldivad kehalise kasvatus tunded oluliselt rohkem. Seega leidis see hüpotees kinnitust.

Eesti Sporditeabe Sihtasutuse uuringust (2004) selgus samuti, et madalama sportimisaktiivsusega õpilastele meeldisid kehalise kasvatus tunded vähem ning kõrgema sportimisaktiivsusega õpilastele meeldisid kehalise kasvatus tunded oluliselt rohkem. Harro jt (2001) uuringus ilmnes küll seos vanemate õpilaste suurema sportliku aktiivsuse ja kehalise kasvatus tunde vahel, kuid 9-aastaste laste puhul ei seostunud kehalise kasvatus tunni meeldivus sporditreeningutes käimisega. Küll aga osalesid sporditreeningutes käijad mittetreeneritega võrreldes sagedamini kooli kehalise kasvatus tundides.

Ka kolmas hüpotees, milleks oli, et kainikueas poisid on tüdrukutega võrreldes kehaliselt aktiivsemad, leidis kinnitust. Korrelatsioonianalüüs näitas, et leidis statistiliselt oluline erinevus (Hii-ruut test, $r=0,003$; $p<0,05$, arvutused lisas 6) poiste ning tüdrukute kehalise aktiivsuse vahel. Poisid osutusid tüdrukutest kehaliselt aktiivsemaks. Kui tütarlaste seas on neid, kes õues 4 või rohkem tunde aktiivselt liiguvad 96-st vastanust 8 (8,3%), siis poiste

hulgas viibib õues 4 või rohkem tunde aktiivselt liikudes 26 poissi 105-st (24,8%). Mitte ükski vastanutest ei märkinud, et ei veeda üldse aega õues aktiivselt liikudes. Ka sporditreeningutes osalevad poisid rohkem kui tüdrukud, sest 66,1% poistest, kes käivad trennis, teevad seda 4 korda nädalas. Sportivatest tüdrukutest külastab sporditreeninguid või spordiringe 4 korda nädalas vaid 33,9%. Ka 3 korda nädalas trennis käivate laste seas on tüdrukuid 36,7% ning poisse 63,3%. Mitmed uurimused on samuti tõestanud poiste suuremat kehalist aktiivsust võrreldes tüdrukutega (HBSC, 2010; Pall, 2009; Sleep & Tolfrey, 2001; Harro, 2001). Vastupidise tulemuse on saanud oma magistritöö raames läbi viidud uurimuses Rootslane (2007), kelle töös osutus sporditreeningutes osalevate tüdrukute arv poistest õige pisut suuremaks.

Antud uurimusest selgus, et kainikueas laste peamiseks põhjuseks mitte tegelda spordiga on ajapuudus (24 õpilast) ning vastava trenni puudumine, kus sooviks käia (21 õpilast). Tihti võib ajapuudus olla lihtsalt ettekäändeks, et varjata huvi või vähest motivatsiooni liikumisaktiivsuse suurendamise vastu ning oskamatust oma aega planeerida (Harro, 2001).

Õpilaste lemmikspordialadeks võib kehalise kasvatuse tunni lemmiktegevuste põhjal nimetada erinevaid sportmänge nagu rahvastepall (esikohale seati 39 korral), mis osutus kõige rohkem märgitud lemmikuks, jalgpalli (esikohale 25 korral), samuti korvpalli (esikohale 17 korral). Üsna populaarseteks osutusid ka suusatamine ja jooksmine. Sporditreeningutes harrastatakse samuti kõige sagedamini sportmänge, neist rahvastepalli mängib 51 õpilast (25,5%), käsipalli 39 (19,4%) ning korvpalli 26 õpilast (12,9%). Korvpallist vaid pisut sagedamini käiakse tantsutrennis (14,9). Harro, Eensoo, Alepi jt poolt Tartus ja Tartu maakonnas 1998/1999 õppeaastal läbi viidud uuringust selgus samuti, et 9-aastaste laste peamised sporditreeningute liigid olid jalgpall, võrkpall ning korvpall (Harro, 2001). Lilienthal (2010) toob Eesti Spordi Kongressi väljaandes samuti välja sportmängude (korvpalli, võrkpalli jalgpalli) populaarsuse laste hulgas.

Antud uurimuse kitsaskohtadeks võib pidada liiga väikest valimit, et saadud tulemusi üldistada. Samuti esines kitsaskohti andmete töötlemisel, mis osutus palju mahukamaks ning aeganõudvamaks esialgselt ettekujutusest. Ilmselt oli see tingitud töö autori vähestest kogemustest andmete töötlemisel.

Autorsuse kinnitus

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

.....

Ulja Uibo

Kasutatud kirjandus

Alusalu, S. (2011). *Tervist edendavate sekkumistegevuste efektiivsus algklasside õpilaste kehaliste võimete arengule*. Magistritöö. Tartu Ülikool.

Balyi, I. & Hamilton A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd. Vol. 2010. Issue 2.

Bouchard, C. (2001). Physical activity and health: introduction to the dose-response symposium. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), 347-350

Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen-Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J., & Vuori, I. (2007). Lapsed ja noored. M. Fogelholm & I. Vuori (Toim), *Tervislik liikumine* (lk 159-170). Tallinn. AS Medicina.

Hannus, A., Jalak, R., Loko, J., Nurmekivi, A., Port, K., Randma, T., Raudsepp, L., Männik, G., Thomson, K., Tõnise, T., & Ööpik, V. (2008). Noorte spordipsühholoogia. *Treenerite tasemekoolitus II tase*. Eesti Olümpiakomitee väljaanne. Sunprint Invest.

Harro, M. (s.a.). *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid*. Külastatud aadressil http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm

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

Harro, M. (2004). *Laste ja Noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Jürimäe, T., Leppik, A., Jürimäe, J. & Hussar, V. (2000). *Prepuberteedialiste tüdrukute antropomeetriliste näitajate ja kehalise aktiivsuse seosed*. Eesti antropomeetriaregistri aastaraamat 2000.

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".

Krull, E. (2000). *Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Liikumisharrastuse arengukava 2011-2014 (2010). Külastatud aadressil http://www.kul.ee/webeditor/files/liikumisharrastus/Liikumisharrastuse_arengukava_2011-2014.pdf

Lilienthal, E. (2010). *Kehaline kasvatus eesti koolides*. Eesti Spordi Kongress. Külastatud aadressil http://www.eok.ee/sites/default/files/EOK/Kongressid/enn_lilienthal.pdf

Loko, J. (1996). *Sporditeooria*. Tartu: Atlex.

Loko, J. (2002). *Laste ja noorte spordiõpetus*. Tartu: Atlex.

Loko, J. (2008). *Noorsportlaste treenimine*. Tartu: Atlex.

Maasalu, K., Märtsen, A. (2008). *Õpilastel esinevad rühihäired, avastamine ning ennetamine koolitervishoius. Juhend koolitervishoiutöötajatele*. Tartu. Külastatud aadressil http://www.haigekassa.ee/files/est_raviasutusele_tervisedendus_kool_juhend1/R-hihirete%20juhis.pdf

Maiste, E., Matsin, T. & Utso, V. (1999). *Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004) Growth, Maturation, and Physical Activity. *Human Kinetics*.

Muoni, K.(2010). *Õpilaste ealised psühho-füsioloogilised iseärasused ja nende arvestamine kehalises kasvatuses*. Põhikooli valdkonnaraamat Kehaline kasvatus 2010. Külastatud aadressil

http://www.oppekava.ee/index.php/%C3%95pilaste_ealised_ps%C3%BCchho-f%C3%BCsioloogilised_ise%C3%A4rasused ja nende arvestamine kehalises_kasvatuses

Noorte spordiharrastuse struktuur ja arenguvõimalused. (2004). Uuringu aruanne. Eesti Sporditeabe Sihtasutus. Külastatud aadressil www.kul.ee/sport/Spordiuringud/uuring_noortesport.doc

Numminen, P., Välimäki, I. (1998). *Liikumine ja meditsiin*. Tallinn: Medicina.

Ogden, C. L., Flegal, K. M., Carroll, M. D., & Johnson, C. L. (2002). Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *Journal of the American Medical Association* 288:1728-1732.

Oja, S. (1984). *Sportlane, tunne ennast!*. Tallinn: Eesti Raamat.

Port, K. (2006). *Olulisemad ealised iseärasused. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained I tase*. Tallinn: Eesti Olümpiakomitee.

Päll, P. (2009). *Physical activity and motor skill development in children*. Dissertationes Kinesiologiae Universitates Tartuensis.

Rohtjärv, G. (2012). *Kehaliste võimete arengu dünaamika Tallinna koolide algklasside õpilastel*. Magistritöö. Tallinna Ülikool. Tallinn.

Seppel, I. (2005). *Liikumisest*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Simovska, V., Bruun Jensen, B., Carlsson, M., & Albeck, C. (2006). *Laste ja noorukite tervise ja tasakaalustatud arengu suunas*. Metoodiline käsiraamat. Tervise Arengu Instituut.

Sleap, M. & Tolfrey, K. (2001). Do 9- to 12 yr-old Children Meet Existing Physical Activity Recommendations for Health? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (4), 591-596.

TAI – Tervise Arengu Instituut (2012). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2009/2010. õppeaasta Eesti HBSC uuringu raport*. Külastatud aadressil www.tai.ee/et/component/odev_prints2/download/211

TAI – Tervise Arengu Instituut (2011). *Soovitused liikumiseks*. Külastatud aadressil <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine/soovitused-liikumiseks/soovitused-5-17-aastastele>

Tervise Arengu Instituut. (2010). *Tegevusjuhendaja käsiraamat*. Külastatud aadressil http://www.sm.ee/fileadmin/meedia/Dokumendid/Sotsiaalvaldkond/puudega_inimestele/Erihoolekandeteenused/Tegevusjuhendaja_k%C3%A4siraamat.pdf

Tervise Arengu Instituut. (2009). *Laste ja noorte toidusoovitused*. Finantseerinud Tervise Arengu Instituudi riikliku südame- ja veresoonekonnahaiguste ennetamise programmi raames.

Trost, S.G., Kerr, L.M., Ward, D.S. & Pate, R.R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *International Journal of Obesity*. Vol. 25. Issue 6.

Twist, P & Anderson, G. S. (2005). Trainability of children (Part 2). *IDEA (Health & Fitness Association) Fitness Journal*.

Viru, A. (1989). *Noorus, vanadus ja kehaline aktiivsus*. Tallinn: Valgus.

Weineck, J. & Jalak, R. (2008). *Kehalised võimed ja organism*. Tartu: Medisport.

WHO - World Health Organization (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health. Age group: 5–17 years old*, 2010. Külastatud aadressil <http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979eng>

WHO – World Health Organization (2011). *Global recommendations on Physical Activity for Health*. Külastatud aadressil <http://www.who.int/dietphysicalactivity/leaflet-physical-activity-recommendations.pdf>

Lisa 1. Ankeet

Lp õpilane!

Sageli räägitakse liikumise ja spordi kasulikkusest, aga inimeste võimalused ja soov liikuda on erinev. Selleks, et asju paremini korraldada, on tähtis teada, milline on tegelikult spordi koht laste ja noorte elus. Et seda teada saada, viime läbi uurimust, milles palume Sinul osaleda. Palun vasta kõikidele küsimustele – Sinu vastuseid loevad ainult uurijad ja kasutavad neid nime nimetamata uurimistöös.

Aitäh!

Ulja Uiho, Tartu Ülikooli magistrant

1. Kui palju aega päevast veedad tavaliselt kas õues, pargis, staadionil, mänguväljakul või mujal liikudes (mängides, jalutades, muid sportlikke tegevusi tehes)? Tee ring ümber ühele sobivale variandile.

- a. 4 tundi
- b. 3 tundi
- c. 2 tundi
- d. 1 tund
- e. ei veeda aega õues liikudes

2. Missuguseid kehaliselt aktiivseid tegevusi Sa teed õues, pargis, staadionil või mujal? Tee ring ümber kõikidele variantidele, mis Sinu kohta käivad.

- | | |
|--------------------------|--|
| a. jalutan | g. uisutan |
| b. jooksen | h. kelgutan |
| c. sõidan jalgrattaga | i. mängin käsipalli |
| d. ujun | j. mängin jalgpalli |
| e. sõidan rulluisukudega | k. mõni muu tegevus (nimeta see) |
| f. suusatan | |

3. Kas sa käid mõnes trennis või spordiringis?

- a. jah
- b. ei

Kui vastasid „ei“, siis jätkka küsimusega nr 6

4. Missuguses trennis või spordiringis Sa käid? Loetle kõik.

.....

.....

5. Mitu korda nädalas käid trennis või spordiringis? Tee ring ümber ühele vastusevariandile.

- a. 1 kord nädalas
- b. 2 korda nädalas
- c. 3 korda nädalas
- d. 4 või rohkem kordi nädalas

6. Kas Sulle meeldivad kehalise kasvatus tunded? Tee ring ümber kõige sobivamale variandile.

- a. meeldivad
- b. pigem meeldivad
- c. pigem ei meeldi
- d. ei meeldi

7. Kas teed kehalise kasvatus tundides alati kõik tegevused kaasa? Tee ring ümber ühele sobivaimale variandile.

- a. teen alati
- b. pigem teen
- c. pigem ei tee
- d. ei tee

8. Nimeta 3 tegevust kehalise kasvatus tundides, mis meeldivad Sulle kõige enam

- 1.
- 2.
- 3.

9. Kui oluline on Sinu jaoks, et Sinu treener või kehalise kasvatus õpetaja oleks alati positiivne ja toetav, märkaks Sinu saavutusi ning tunnustaks (kiidaks) Sinu pingutusi? Tee ring ümber ühele vastusevariandile.

- a. on väga oluline
- b. üsna oluline
- c. ei oska öelda
- d. ei ole väga oluline
- e. ei ole üldse oluline

10. Mis on see põhjus, miks Sa tegeled spordiga? Tõmba ring ümber ühele vastusevariandile.

- a. et terve olla
 - b. et hea välja näha (olla heas kehalises vormis)
 - c. et sõpradega midagi koos teha
 - d. et lõbusalt aega veeta
 - e. täiskasvanud (vanemad või õpetajad) käsivad
 - f. midagi muud (nimeta need)
-

11. Mis on peamine põhjus, miks sa ei tegele spordiga või mis muudab sportimise sinu jaoks ebameeldivaks? Tõmba ring ümber ühele vastusevariandile.

- | | |
|----------------------------------|--|
| a. liiga vähe aega sportimiseks | g. liiga vähe tunnustust |
| b. igavad treeningud | h. meie kodus ei peeta spordiga tegelemist oluliseks |
| c. halvad kogemused sportides | i. puudub selline trenn, kus tahaks käia |
| d. treeneri liiga suured ootused | j. mind narritakse üleliigsete kilode pärast |
| e. tunnen end liiga kohmakana | k. muu põhjus (nimeta see) |
| f. kaaslaste pilkavad märkused | |

12. Mis paneks Sind spordiga rohkem tegelema? Tõmba ring ümber ühele kõige sobivamale variandile.

- a. huvitavamad kehalise kasvatuses tunnid
- b. vanemate eeskuju (vanemad tegelevad ka ise spordiga)
- c. lõbusad trennid ja spordiringid
- d. võimalus sõpradega koos sportida
- e. positiivne tagasiside õpetajalt või treenerilt
- f. head tulemused spordis
- g. suured auhinnad
- h. võimalus käia sellises eritreennis või erirühmas, kus käivad lapsed, kes tunnevad end sporti tehes ebakindlalt (tunnevad end kohmaka või paksuna, kardavad kaaslaste pilkeid)
- i. mõni muu põhjus (kirjuta see).....
-

Sugu (tõmba joon alla) tüdruk poiss

Vanus Klass

Kontakt: ulja002@hotmail.ee Tel. 53 461 541

Aitäh meeldiva koostöö eest!

Lisa 2. Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatuse tundides 1. koht

Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatuse tundides	Count
	2
hularõngaga keerutamine	1
hüppamine hüppenööri	1
jalgpall	25
jooksmine	16
kjooksmine	1
korvpall	17
kõrgushüpe	7
käsipall	3
kõieronimine	1
liikumismängud	2
mängimine	2
mängud	5
pallimäng	21
pallimängud	3
pallivise	1
rahvastepall	39
saalihoki	4
sild	1
soojendusharjutused	3
suusatamine	19
tantsimine	1
teatevõistlused	2
uisutamine	7
ujumine	4
venitusharjutused	1
võimlemine	7
võrkpall	4
üle kitse hüppamine	1

Lisa 3. Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatuse tundides 2. koht

Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatuse tundides	Count
K10_2	5
jalgpall	20
jooksmine	24
jänesemäng	1
kaugushüpe	6
korvpall	14
kukerpallid	1
kullimäng	1
kõrgushüpe	3
kõie ronimine	1
liikumismängud	6
mängimine	6
pallimäng	10
pallimängud	4
pallivise	1
rahvastepall	21
saalihoki	8
soojendusharjutused	6
suusatada	1
suusatamine	24
teatevõistlused	3
tõkkejooks	1
uisutamine	11
ujumine	5
venitused	1
venitusharjutused	4
võimlemine	10
võrkpall	2
üle kitse hüppamine	1

Lisa 4. Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatus tundides 3. koht

Kõige enam meeldinud tegevused kehalise kasvatus tundides	Count
K10_3	18
hüppamine hüppenööri	5
iluvõimlemine	1
jalgpall	13
jooksmine	20
jänesemäng	1
kaugushüpe	5
korvpall	9
kõrgushüpe	4
käsipall	3
liikumismängud	11
mängimine	9
orienteerumine	3
pallimäng	7
pallimängud	2
pallivise	1
pesapall	1
rahvastepall	17
ringtreening	1
saalihoki	9
sojendusharjutused	7
suusatamine	14
tantsimine	1
teatevõistlused	4
uisutamine	4
ujume	1
ujumine	7
venitusharjutused	7
võimlemine	12
võistlused	1
võrkpall	2
üle kitse hüppamine	1

Lisa 5. Hii-ruut test**Pearson Chi-Square Tests**

		Trennis/spordiringis osalemine
Kehalise	Chi-square	24,199
kasvatuse tunni	df	3
meeldivus	Sig.	,000*,b

Lisa 6. Hii-ruut test

Pearson Chi-Square Tests

		sugu
Õues veedetud aeg päevas	Chi-square	13,636
	df	3
	Sig.	,003*

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Ulja Uibo

(sünnikuupäev: 14.11.1977)

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

„Kainikute liikumisaktiivsus ja sporditreeningutes osalemine nelja Põlvamaa kooli näitel“
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on Inger Kraav
(*juhendaja nimi*)

- 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 20.05.2013