

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Kaarel Redi

**KEHALISE KIRJAOSKUSE ARENDAMISE VÕIMALUSED
AJATEENISTUSES: TEGEVVÄELASTEST KEHALISE KASVATUSE
INSTRUKTORITE VAADETE KVALITATIIVNE KIRJELDUS**

Magistritöö

Juhendaja: Aave Hannus, PhD

Läbiv pealkiri: Tegevväelaste uskumused

Tartu 2025

Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses: tegevvällestest kehalise kasvatusse instruktorite vaadete kvalitatiivne kirjeldus

Lühikokkuvõte

Noorte täiskasvanute kehaline aktiivsus Eestis on madal, mistõttu on oluline mõista, kuidas seda toetavaid tegureid saab sihipäraselt mõjutada. Kaitseväge ajateenistus on Eestis üks väheseid struktureeritud keskkondi, kus on võimalik toetada noorte täiskasvanute liikumisoskuste ja -harjumuste kujunemist. Antud töö eesmärk on kirjeldada planeeritud käitumise teooria raamistikus tegevvällestest kehalise kasvatusse instruktorite hoiakuid, subjektiivseid norme ja tajutud käitumuslikku kontrolli seoses ajateenijatele kehalise kasvatusse korraldamise ja läbiviimisega ning kehalise kirjaoskuse arendamisega. Uuring põhines Kaitseväge tegevvällestega läbi viidud kolmel poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuul (N = 17). Andmete analüüsiks kasutati temaatilist analüüsi. Tulemustest selgus, et instruktorid väärtustasid kehalist kasvatust eeskätt teenistusvõime ja väljaõppe toetajana ning nägid võimalust kujundada ajateenijates distsipliini ja iseseisva treenimise harjumust, kuid tajusid vastuolu kehalise kasvatusse laiemate eesmärkide ja kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) -põhise hindamise vahel ning kirjeldasid korraldamisega seotud kõrget emotsionaalset koormust. Ülemate puhul domineerisid ootused KVKT tulemustele, samas kui ajateenijate ootused mõjutasid tunni sisu ning instruktoriga roll rõhutas eeskujuks olemist. Takistavatest teguritest piirasid tegevust ajasurve, konkureerivad ülesanded, taristu ja vahendite kättesaadavus ning treeningkavade sobivus. Toetavate teguritena tulid esile instruktorite erialane pädevus ja spetsialistide tugi. Tulemused viitavad, et kehalise kirjaoskuse arendamine ajateenistuses eeldab, et kehalise kasvatusse eesmärgid ja hindamine oleksid kooskõlas ning on oluline võimestada instruktorite enesetõhusust.

Märksõnad: kehaline kirjaoskus, ajateenistus, KVKT, tegevvällestest uskumused, instruktorid, TPB, enesetõhusus

Opportunities for developing physical literacy in conscription: a qualitative description of active-duty physical education instructors' views

Abstract

Physical activity among young adults in Estonia is low; therefore, it is important to understand how the factors that promote it can be deliberately shaped. In Estonia, conscription in the Estonian Defence Forces provides one of the few possible structured environments for supporting the development of young adults' movement competence and physical activity habits. The aim of this study was to describe, within the framework of the Theory of Planned Behavior, the attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control of active-duty physical education instructors related to organizing and delivering physical education for conscripts and developing their physical literacy. The study was based on three semi-structured focus group interviews conducted with active-duty members of the Defence Forces (N = 17). The data were analyzed using thematic analysis. The results showed that instructors valued physical training primarily as a means of supporting service capability and military training, and they saw an opportunity to foster discipline and independent training habits among conscripts. However, they perceived a conflict between the broader aims of physical training (including physical literacy) and physical fitness test (PFT)-based assessment, and they described a high emotional burden associated with organizing the training. Superiors' expectations for physical fitness test results were dominant, while conscripts' expectations influenced the content of the sessions, and the instructor's role emphasized being a role model. Key barriers included time pressure, competing tasks, infrastructure and equipment availability, and the suitability of training plans. Facilitators, on the other hand, included instructors' professional competence and specialist support. The results suggest that developing physical literacy in conscription requires alignment between the aims of physical training and its assessment, and that instructors' self-efficacy should be strengthened.

Keywords: physical literacy, conscription, instructors; TPB, self-efficacy, PFT

Sissejuhatus

Kehaline aktiivsus on oluline tervisekäitumuslik tegur. Madalat kehalist aktiivsust seostatakse südame-veresoonkonna haiguste, vähi ja depressiooni tekkimise riskiga ning kõrgema krooniliste haiguste esinemise määraga (García jt., 2023; Aune jt., 2015; Pearce jt., 2022). Seetõttu on kehalise aktiivsuse edendamine oluline nii üksikisiku- kui ka rahvatervise seisukohalt. Noorte kehaline aktiivsus on Eestis ja mujal maailmas madal (Guthold jt., 2020; Oja jt., 2023). Seda põhjustavate teguritena on välja toodud liikumisega seotud ebapiisavat motivatsiooni ja enesetõhusust, puudulikke liikumisoskuseid ning vähest sotsiaalset tuge (Martins jt., 2021; Dishman jt., 2019; Mäestu jt., 2023). Seega on oluline mõista, kuidas neid tegureid on võimalik sihipäraselt mõjutada.

Eestis on ajateenistus kohustuslik kodanikest 17–27-aastastele noormeestele, naissoost kodanikud saavad ajateenistusse astuda vabatahtlikult (Kaitseväeteenistuse seadus, 2023). Ajateenistuse kestus on 8 või 11 kuud, sõltuvalt väljaõppe iseloomust ja ametikohast (Kaitseminister, 2023). Teenistust alustab igal aastal ligikaudu 4000 ajateenijat, hõlmates seega suurt hulka noori täiskasvanuid (Kaitseministeerium, 2025). Ajateenistus on Eestis noorte täiskasvanute jaoks tõenäoliselt üks väheseid struktureeritud keskkondi, kus on võimalik liikumisoskuste ja -harjumuste kujunemist süsteemselt toetada. Samas viitavad leiud, et pärast teenistusest lahkumist võib kehalise aktiivsuse tase märgatavalt langeda, mistõttu ei tekita ajateenistuse läbimine iseenesest püsivaid liikumisharjumusi (Littman jt., 2015). Seetõttu on ajateenistuse jooksul oluline rakendada sihipäraseid sekkumisi, et soodustada liikumisharjumuste püsimist ka teenistusjärgsel perioodil (Bartholomew Eldredge jt., 2016).

Arvestades, et Eesti riigikaitse tugineb reservarmeel ning reservväelased peavad sõja ajal suutma täita enda ülesandeid, on soovitatav, et reservväelased hoiaksid oma füüsilist vormi ning tegeleksid regulaarselt liikumisega (Kaitseväge, 2021a). Seda peaks toetama ajateenistuse kehaline kasvatus, kujundades liikumisoskuseid ja pikaajalist liikumisharjumust. See tähendab oskuste, teadmiste ja motivatsiooniliste eelduste kujundamist, mis loovad eelduse kehalise aktiivsuse säilitamiseks ka pärast teenistust (Kaitseväge, 2021a; Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). Kuigi ajateenistuses on kehaline ettevalmistus selgete eesmärkidega määratletud, sõltub kehalise kasvatus tegelek planeerimine ja läbiviimine suurel määral instruktorite igapäevastest

valikutest, mille uurimisele on seni vähe tähelepanu pööratud (Kaitsevägi, 2021a). Seetõttu on oluline uurida, kuidas tegevvällastest kehalise kasvatuses läbiviijad kehalise kasvatuses planeerimist ja läbiviimist mõtestavad, sest neil on oluline roll kujundamaks ajateenijate liikumisoskusi ja -harjumusi.

Kehaline kasvatus ajateenistuses

Kaitseväes on kehaline ettevalmistus väljaõppe oluline osa, mille eesmärk on tagada kehaline valmisolek sõjaliste ülesannete täitmiseks ning kujundada pikaajalist liikumisharjumust (Kaitsevägi, 2021a). Kehalise ettevalmistuse korraldamine tugineb Kaitseväe spordikontseptsioonile ja spordi eeskirjale (Kaitsevägi, 2021a, 2021b). Kehalist kasvatust viiakse läbi vähemalt kolm korda nädalas, arvestades samal nädalal toimuva väljaõppe intensiivsust (Kaitsevägi, 2021b). Peamiselt hõlmab kehaline ettevalmistus sporditunde ja hommikuvõimlemist ning on suunatud jõu, vastupidavuse, kiiruse ja osavuse arendamisele (Kaitsevägi, 2021b). Spordikontseptsiooni kohaselt sõltub kehalise võimekuse arendamine ja säilitamine olulisel määral ajateenija isiklikust motivatsioonist olla kehaliselt aktiivne ka väljaspool määratud sporditunde (Kaitsevägi, 2021a).

Sõdurite kõrgem kehaline võimekus on otseselt seotud parema sooritusega lahingulistest ülesannetes nagu lahingvarustuses jooksmine ja takistuste ületamine ning kannatanu evakueerimine (Vaara jt., 2022). Lisaks seostatakse seda väiksema vigastuste riskiga ja parema koormustaluvusega, mis omakorda võib vähendada väljaõppes kõrvalejäämist (Knapik, 2015; Orr jt., 2014). Sealjuures ennustavad standardiseeritud kehalise võimekuse testide tulemused usaldusväärset ette sooritust lahingulistest ülesannetes (Harman jt., 2008).

Eesti kaitseväes hinnatakse kehalist ettevalmistust kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) abil, mida sooritatakse ajateenistuse jooksul kolmel korral (Kaitsevägi, 2021b). Ajateenijate kompleksuuringust selgub, et teenistuse alguses läbib KVKT ligikaudu iga kolmas neljas ajateenija, sõduri baaskursuse lõpus ulatub edukalt sooritanute osakaal umbes 60%-ni, kuid teenistuse lõpus see mõnevõrra langeb (SJKK, 2025). See viitab, et lisaks üldisele väljaõppele on määrav ka see, kuidas kehalist kasvatust teenistuse eri etappides korraldatakse ja juhendatakse.

Instruktorite roll

Eesti Kaitseväes planeerivad kehalise kasvatuses sisu ja viivad sporditunde läbi tegevväelastest instruktorid, kelle väljaõpe ja erialane pädevus võivad üksteisest erineda (Kaitsevägi, 2021a, 2021b). Seetõttu võib ajateenijatele kehalise kasvatuses läbiviimine ja kehalise kirjaoskuse kujundamine varieeruda ja sõltuda sellest, kuidas instruktorid ise mõttestavad oma rolli, valivad meetodika ning seavad treeningu läbiviimisel prioriteete.

Juhendamise kvaliteeti on seostatud ajateenijate kehalise võimekuse arenguga: parema erialase ettevalmistusega juhendajate käe all paranevad ajateenijate kehalised võimed suuremas ulatuses (Roos jt., 2015). Instruktori juhendamisviis kujundab motivatsioonilist õhkkonda, mida on seostatud suurema pingutuse ja püsivuse ning positiivsemate hoiakutega treeningu suhtes (Smith jt., 2007). Treenitavate autonoomiat toetav ja pädevusi arvestav juhendamine seostub kõrgema motivatsiooni ning püsivama kaasatusega (Mageau ja Vallerand, 2003; Ntoumanis ja Standage, 2009). See tähendab, et instruktorite roll on laiem kui üksnes treeningu läbiviimine. Oluline on ka see, kuidas nad kujundavad treeningu üldist õhkkonda.

Juhendaja ja treenitava suhte kvaliteet mõjutab seda, mil määral tajutakse juhendaja seatud nõudmisi eesmärgipäraste ja põhjendatutena ning kas tagasisidet tõlgendatakse arendava või heidutavana (Jowett, 2017). Seejuures on asjakohane käsitleda nii treenitava kui ka juhendaja vaadet: juhendamine võib kujundada treenitavate enesetõhusust ehk usku oma suutlikkusesse ülesandega toime tulla, mida on seostatud suurema pingutuse ja püsivusega (Bandura, 1997). Käesoleva töö vaatenurgast on keskne instruktorite enesetõhusus ehk usk oma suutlikkusesse treeningut tulemuslikult juhtida ning õpetamisega toime tulla, kuna madal enesetõhusus võib piirata soovitud praktikate kavandamist ja rakendamist (Bandura, 1997).

Juhendamise kvaliteeti mõjutavad ühtlasi instruktorile kättesaadavad vahendid ning autonoomia soovitud lähenemisviiside rakendamisel. Treenerite seas läbi viidud uuringud on juhendamist takistavate teguritena esile toonud ajasurvet ja rolliga seotud ebamäärasust, ebakindlust oma pädevuses ja piiratud ligipääsu meetodilisele toele ja juhendmaterjalidele (Didymus, 2017; Barden jt., 2022). Sarnaseid takistusi võib eeldada ka ajateenistuse kehalise ettevalmistuse kontekstis, eriti arvestades, et Kaitseväe kehaline ettevalmistus konkureerib teiste väljaõppe ülesannetega ning tegevus toimub organisatsiooni poolt määratletud raamistikus. Sellest tulenevalt on oluline mõista, kuidas instruktorid tajuvad spordi läbiviimist ja kehalise

kirjaoskuse õpetamist, milliseid tegureid nad peavad nende praktikate elluviimisel toetavateks või takistavateks ning kuidas need uskumused seostuvad kavatsuste ja juhendamispähtika tegeliku teostusega.

Kehaline kirjaoskus

Kaitsevæe kehalise kasvatusel laiemale eesmärgidena on sõnastatud liigutusoskuste omandamist ja kestva huvi tekitamist kehalise ettevalmistuse vastu (Kaitsevægi, 2021a). Kehalise kirjaoskuse käsitus seob liikumisoskused, motivatsiooni ja enesekindluse terviklikuks eelduseks elukestvale kehalisele aktiivsusele (Whitehead, 2010). Cairney jt. (2019) mudeli järgi on kehaline kirjaoskus mitmetahuline ning hõlmab endas füüsilist ja motoorset, afektiivset ja motivatsioonilist, sotsiaalset ning kognitiivset komponenti. Ajateenistuse mõistes tähendab see, et kehalise kasvatusel tulemuslikkus peaks olema laiem kui testisooritus, hõlmates lisaks kehalisele võimekusele ka treenimisoskusi, motivatsiooni ning iseseisva treenimise valmisolekut (Cairney jt., 2019).

Kehalise kirjaoskuse kujunemine eeldab lisaks füüsilisele arengule ka motivatsiooniliste ja sotsiaalsete eelduste toetamist (nt pädevustunde ja enesekindluse kujunemist ning liikumise tähenduslikkuse kogemist), mida juhendaja saab oma õpetamisviisi ja tagasisidega mõjutada (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019; Mageau ja Vallerand, 2003). Ajateenistuse kontekstis on seetõttu oluline mõista, kuidas tegevæelastest instruktorid kehalise kasvatusel läbiviimist ja kehalise kirjaoskuse arendamist mõtestavad.

Planeeritud käitumise teooria

Planeeritud käitumise teooria (*Theory of Planned Behavior*, TPB) on üks enim kasutatud teoreetilisi raamistikke käitumise selgitamisel (Ajzen, 1991; Armitage ja Conner, 2001). Teooria kohaselt eelneb käitumisele enamasti käitumiskavatsus, mida kujundavad hoiak käitumise suhtes, subjektiivne norm ning tajutud käitumuslik kontroll (Ajzen, 1991). Teisisõnu mõjutavad kavatsust uskumused käitumise tagajärgede kohta, käitumisega seotud tajutud sotsiaalsed ootused ning hinnang võimalustele käitumist ellu viia (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002). TPB-d on laialdaselt kasutatud tervise- ja liikumiskäitumise uurimisel ning meta-analüüs kinnitab, et TPB ennustab edukalt nii käitumiskavatsusi kui ka hilisemat käitumist (Armitage ja Conner, 2001).

Käesolevas töös kasutatakse TPB-d raamistikuna, et mõista, kuidas instruktorid tajuvad ajateenijatele kehalise kasvatuse planeerimist ja läbiviimist ning kehalise kirjaoskuse arendamist. Instruktorite käitumise all on mõeldud kehalise kasvatuse planeerimise ja läbiviimise praktikaid, sh treeningute metoodilist ülesehitust ja koormuse juhtimist, tegevuste selgitamist ja mõtestamist, tagasiside andmist, treeningute kohandamist ning iseseisvale treenimisele suunamist. Oluline on rõhutada, et sarnane keskkond ja tingimused võivad instruktoreid erinevalt mõjutada: näiteks võib ajapuudus olla ühe instruktori jaoks ületamatu takistus, teise jaoks aga korralduslik probleem, millele leitakse lahendusi (Ajzen, 1991, 2002).

Hoiak

TPB-s tähendab hoiak hinnangut käitumisele, mis hõlmab nii arusaama käitumise tagajärgede kasulikkusest kui ka käitumisega seonduvat kogemust (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Hoiak kujuneb käitumuslike uskumuste põhjal ehk milliseid tagajärgi käitumisega seostatakse ja kui oluliseks neid peetakse (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Fishbein ja Ajzen (2010) eristavad instrumentaalset hoiakut ehk hinnangut käitumise kasulikkusele ja tulemuslikkusele ning kogemuslikku hoiakut ehk hinnangut käitumisega seonduvale emotsionaalsele kogemusele ehk kas tegevus on meeldiv või ebameeldiv.

Instruktori jaoks väljendub instrumentaalne hoiak näiteks selles, kas ta peab sporditundide läbiviimist ja liikumisoskuste õpetamist kasulikuks või tajub neid tegevusi ajamahuka ja vähese mõjuga olevaks (Ajzen, 1991, 2002; Fishbein ja Ajzen, 2010). Kogemuslik hoiak avaldub selles, millisena instruktor tajub sporditundide juhendamise protsessi ja koostööd ajateenijatega, kas kogemus on tema jaoks meeldiv ja motiveeriv või pingeline ja frustreriv (Fishbein ja Ajzen, 2010). Kehalise kirjaoskuse arendamise vaates peegeldub hoiak selles, kas instruktor väärtustab lisaks lühiajalisele sooritusele ka oskuste, teadmiste ning motivatsiooni ja enesekindluse kujundamist (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019).

Subjektiivne norm

Subjektiivne norm kirjeldab, mida inimene usub, et tema jaoks olulised teised temalt ootavad, ning mil määral ta on valmis nende ootustega arvestama (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Fishbein ja Ajzen (2010) eristavad normi juures heakskiitvat aspekti, mida peetakse soovitatavaks ja kirjeldavat aspekti, milline käitumine on antud keskkonnas tavapärane.

Instruktori tajutud sotsiaalne keskkond võib hõlmata mõju eri suundadest: ülemate ja organisatsiooni ootusi (ülalt alla), teiste tegevvälaste arusaamu (samatasandil) ning ajateenijate suhtumist ja ootusi (alt üles). Need tajutud normid võivad suunata seda, millele pannakse rõhku kehalise kasvatuses planeerimisel ja läbiviimisel, näiteks kas keskendutakse eeskätt sooritust või väärtustatakse ka arengut toetavat lähenemist (Ajzen, 1991). Kehalise kirjaoskuse vaates on tähtis, kas instruktor tajub, et oskuste, teadmiste, motivatsiooni ja enesekindluse kujundamine on oluline osa kehalisest kasvatusesest (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). Ajateenijate peal läbi viidud magistritööst selgub, et tajutud ootused ja sotsiaalne keskkond võivad kehalise aktiivsuse taset oluliselt mõjutada (Gurigard, 2016).

Tajutud käitumuslik kontroll

Tajutud käitumuslik kontroll tähendab inimese hinnangut sellele, kuivõrd tal on olemas võimalused ja suutlikkus soovitud käitumist ellu viia (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). See koosneb kahest osast: kontrolliuskumustest, mis puudutavad käitumist soodustavaid ja takistavaid tegureid, ning tajutud mõjust ehk hinnangust sellele, kui tugevalt need tegurid teda mõjutavad (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Tajutud käitumuslik kontroll võib käitumist ka otseselt mõjutada, eriti olukordades, kus tegutsemine sõltub kindlate ressursside ja võimaluste olemasolust (Ajzen, 2002).

Ajateenistuse kontekstis võivad instruktore kontrolliuskumusi kujundada ajasurve, konkureerivad väljaõppeülesanded, taristu ja vahendite kättesaadavus, ligipääs metoodilisele toele ning autonoomia treeningute korraldamisel. Tajutud mõju väljendub selles, kuidas instruktor hindab nende tingimuste tegelikku kaalu ja ületatavust: kas ta peab ajapuudust ja koormust ületatavaks, kas ta tunneb end pädevana treeninguid kohandama ning kas ta usub, et suudab seatud eesmärgid olemasolevate vahenditega saavutada. Seega on tajutud kontroll tihedalt seotud ka enesetõhususega ehk usuga enda suutlikkusse soovitud tegevusi edukalt

teostada (Bandura, 1997; Ajzen, 2002). Kehalise kirjaoskuse arendamise mõistes on tajutud kontroll eriti oluline, sest arengut toetavad praktikad eeldavad sageli järjepidevat õpetamist ja tagasisidet, mitte üksnes treeningu mehhaanilist läbiviimist (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). Ajateenijate peal läbi viidud magistritööst selgub, et ajateenistuse kontekstis pärssivad kehalise aktiivsuse taset eelkõige ajapuudust ja väsimus (Gurigard, 2016).

TPB komponentide koosmõju

TPB järgi ei kujuneb kavatsus nende kolme komponendi koosmõjus: kavatsus on tugevam, kui instruktor peab praktikad kasulikuks (hoiak), tajub sellele sotsiaalset toetust või ootust (subjektiivne norm) ning peab selle elluviimist teostatavaks (tajutud käitumuslik kontroll) (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Instruktor võib väärtustada arengut toetavat juhendamist, kuid kui tajutud normid rõhutavad eeskätt testitulemusi ning instruktoriga hinnangul napib aega ja autonoomiat treeningut kohandada, võib see kavatsust pärssida.

Töö eesmärk

Antud töö on osa suuremast Tervise Arengu instituudi ja Kaitseväge Akadeemia uurimisest “Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses: huvipoolte vaadete kvalitatiivne kirjeldus”, mille eesmärk on anda sisend kehalise aktiivsusega seotud tervisekäitumise edendamise sekkumisprogrammi väljatöötamiseks. Uuringu tulemusi kasutatakse alusena praktilise sekkumiskava koostamisel, tuginedes *Intervention Mapping*'i (Bartholomew Eldredge jt., 2016) raamistikule. Gruppiintervjuusid autor läbi ei viinud, vaid kasutas olemasolevaid andmeid. Käesoleva töö fookuses on uurida Kaitseväge kehalise kasvatuses korraldamise ja läbiviimisega seotud instruktorite uskumusi, sotsiaalseid norme ja tajutud takistusi ning toetavaid tegureid seoses kaitseväge kehalise kasvatuses planeerimise, läbiviimisega ja kehalise kirjaoskuse arendamisega. Sellest tulenevalt on uurimisküsimused sõnastatud instruktorite tajude ja uskumuste tasandil, mitte hindamaks kehalise kasvatuses tegelike ressursse või korraldusi. Selleks on esitatud järgnevad uurimisküsimused:

1. Millised on tegevällastest kehalise kasvatuses instruktorite hoiakud ajateenijate spordi ja kehalise kasvatuses korraldamise ja läbiviimise ning ajateenijate kehalise kirjaoskuse arendamise suhtes?

2. Milliseid subjektiivseid norme tajuvad tegevväelastest kehalise kasvatusse instruktorid ajateenijate kehalise kasvatusse planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel?

3. Milliseid takistusi ja võimalusi tajuvad tegevväelastest kehalise kasvatusse instruktorid kehalise kasvatusse planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel?

Autori panus seisnes intervjuude helifailide transkribeerimises, kvalitatiivsete andmete analüüsis ja terviktöö koostamises. Gruppiintervjuusid autor läbi ei viinud, vaid kasutas olemasolevaid andmeid.

Meetod

Uurimustöö läbiviimiseks saadi luba Tervise Arengu Instituudi inimuuringu eetikakomiteelt (TAIEK) 28.04.2025, otsuse kooskõlastus nr. 1447. Tegemist on kooskõlastuse viimase versiooniga, millega lisati varasemale antud töö autor. Kaitseväge seotud töö tegemiseks ja andmete kasutamiseks saadi kooskõlastus Kaitseväge Akadeemia rakendusuuringu osakonnalt ja Kaitseväge andmekaitselt.

Valimi moodustamine

Valmisse kuulusid erinevatesse Kaitseväge väeosadesse kuuluvad tegevväelastest instruktorid, kelle tööks on ajateenijatele kehalise kasvatusse planeerimine ja läbiviimine (N=17). Valimi meetodiks oli FGI eesmärgipärase valimi printsiip (Hennink, 2014; Kruger ja Casey, 2015). See tähendab, et uuringusse kutsuti osalema tegevväelased, kes omasid töö eesmärgiga seotud küsimuste üle arutamiseks vajalikku teenistuslikku kogemust. Antud valimi hulk oli töö eesmärke arvestades piisav, kuna tulemused olid grupiti homogeensed. Andmete kogumine viidi läbi ajavahemikus 01.06 - 31.12.2024.

Protseduur

Uuringu kaitseväepoolne läbiviija kontakteerus Kaitseväe väeosade ülematega ja selgitas välja, millistes väeosades on võimalik uuringut läbi viia. Seejärel tehti ametlik pöördumine väeosadesse, kus oli võimalik uuringut läbi viia, ning paluti saata uuringu kutsed Kaitseväes kehalist kasvatust läbiviivatele instruktoritele vastavalt Kaitseväes kehtivale korrale. Huvitunud andsid enda soovist teada ning nendega lepidi kokku intervjuude toimumise aeg ja koht.

Osalejaid intervjueriti 6-8 liikmelistes gruppides KV territooriumil asuvates väeosa ruumides või Kaitseväe Akadeemia ruumides. Osalejatelt võttis allkirjastatud nõusoleku intervjuude moderaator vahetult enne intervjuu algust intervjuu toimumise ruumis, kus jagas kohaletulnutele trükitud uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormi ning kogus kokku ja korraldas allkirjastatud nõusoleku vormide edasise säilitamise.

Uuringus kasutati fookusgrupi intervjuu meetodit ehk poolstruktureeritud intervjuud (Hennink, 2014; Krueger ja Casey, 2015), mille kavand on esitatud (Lisa 1). Kava on loodud osana suuremast Tervise Arengu instituudi ja Kaitseväe Akadeemia uurimusest “Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses: huvipoolte vaadete kvalitatiivne kirjeldus”. Kava jälgib planeeritud käitumise teooria struktuuri (Ajzen, 1991).

Intervjuusid viisid läbi kaks kuni kolm uurijat, kellest üks oli moderaator ning üks kuni kaks assistenti, kes vastutasid intervjuu audio salvestamise ning märkmete tegemise eest. Intervjuud kestsid maksimaalselt 90 minutit. Intervjuu salvestati vähemalt kahe salvestusseadmega helifailidena, mis peale salvestuse lõppu transkribeeriti *verbatim*. Antud töös on kasutatud kolme erineva grupiintervjuu andmeid.

Intervjuude transkribeerimiseks kasutati kõne tekstiks transkribeerimise tarkvara Tekstiks.ee (Olev ja Alumäe, 2024). Suur osa intervjuudest tuli vigade rohkuse tõttu käsitsi transkribeerida. Helisalvestised kustutatakse vastutava uurija poolt hiljemalt uuringuperioodi lõpul 31.12.2026 andmehävituse akti alusel.

Andmete analüüs

Andmete analüüsimisel kasutati Braun'i ja Clarke'i (2006) välja töötatud temaatilise analüüsi meetodit, mille käigus korrastatakse ja kirjeldatakse andmestikku nii, et seal tuleksid välja seal peituvad tähenduslikud mustrid ehk teemad. Selline lähenemine võimaldab kirjeldada tegevvälaste jagatud uskumusi seoses kaitseväge kehalise kasvatuses (KVKK), samuti sellega seotud sotsiaalseid norme ning arusaamu teguritest, mis toetavad või takistavad kehalise kasvatuses eesmärkide saavutamist. Temaatilisele analüüsile on omane paindlikkus: andmete kogumisel lähtuti küll uuringu eesmärkidest, kuid arvesse võeti ka muud osalejatele jaoks olulist teemakohast informatsiooni.

Esimeses etapis tutvuti andmetega: helifailid transkribeeriti tekstiks, transkriptsioonid loeti korduvalt läbi ning tehti märkmeid oluliste tähelepanekute kohta. Teises etapis viidi läbi kodeerimine, kus kasutati nii andmete põhjal kujunenud koode kui ka teooriast lähtuvaid koode. Esile tõusnud tekstilõikudele omistati koodid ehk märksõnad, mille eesmärk on esile tuua osalejate mõttemustrid ja tuvastada peidetud tähendusi. Kolmandas etapis otsiti teemasid ehk kodeeritud andmed rühmitati, et leida intervjuudes korduvaid mustreid. Koodidest moodustati alateemad ja koostati esmane koodipuu, et hinnata seoseid koodide ja leitud teemade vahel. Neljandas etapis vaadati teemad üle ning võrreldi neid transkriptsioonidega, et hinnata nende sobivust tervikliku andmestikuga. Vajadusel täpsustati või liideti sarnased alateemad. Etapi tulemusena valmis temaatiline kaart. Viiendas etapis määratleti ja sõnastati teemad täpsemalt, et tagada nende selgus, sisemine loogika ning üksteisest eristatavus. Iga teema tähendust analüüsiti süvitsi, arvestades selle sobivust uuringu eesmärke silmas pidades. Kuuendas etapis koostati magistr töö tulemuste osa. Andmeanalüüsis kasutati kvalitatiivse uurimise tarkvara Atlas.ti (ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH).

Tulemused

Tulemused on esitatud planeeritud käitumise teooria (TPB; Ajzen, 1991) kolme põhikomponendi alusel: hoiakud, subjektiivsed normid ja tajutud käitumuslik kontroll. Sama raamistikku kasutati intervjuu kava koostamisel (Lisa 1). Tabelites 1-3 on TPB komponentide kohta koostatud tuvastatud alateemad, nende sisulised kirjeldused ning valitud tsitaadinäited

intervjuudest. Iga komponendi juures esitatakse teemakohane tabel ning seejärel alateemade kirjeldused.

Hoiakud**Tabel 1***Instruktorite tajutud hoiakute alateemad*

Hoiaku tüüp ja alateema	Näidistsitaadid
Positiivne instrumentaalne: teenistusvõime ja väljaõppe toetamine	<i>„Sport Kaitseväes on pigem selline kehaline hooldus, et need mehed oleks siin meie juures olles võimelised tegema neid ülesandeid, mis, mis nad peavad tegema, et oma väljaõppe läbida.“; „Et nii-öelda, et viiks sõduri füüsiliselt sinna tasemele, et ta suudaks oma ülesannetega hakkama saada. Ehk siis näiteks, kui meil on siin kevadtorm onju ja luuremehed seal teevad palju tööd jala onju, et siis ta päriselt oleks või võimeline seal nii-öelda jalaringi metsas nii-öelda liikuma ja oma ülesannet täitma.“</i>
Positiivne instrumentaalne: kehalise kirjaoskuse eelduste kujundamine	<i>„Lisaks kindlasti on see, et arendada neis endas seda isiklikku distsipliini, et nad hakkaksid iseseisvalt ka rohkem seda sporti tegema. Et kui nad nii-öelda harjumus sisse tekib, siis nad hakkavadki pigem rohkem iseennast arendama füüsilise poolega. See on neile endale edaspidi siis reservteenistuse jooksul ka väga kasulik.“</i>
Negatiivne instrumentaalne: kehalise kasvatuselaiemate eesmärkide ja kehalise kasvatuselaiemate vastuolu	<i>„Aga maastikul ma olen ikka sama lotu võib-olla edasi. Skautidel on hea asi neil skaudi klikk, nemad ongi teinud, ongi varustuses ja seal on erinevad asjad, mis näitab näiteks mingit lohistamine ja mingi jooksmine, seal mingid tsinkide tassimine, mingid niuksed, asjad ... KVKT, see on lihtsalt ma treenin selle jaoks ja siis teen ära selle, aga see ei näita midagi maastikul.“</i>

Hoiaku tüüp ja alateema**Näidistsitaadid**

Negatiivne instrumentaalne: kehalise kasvatuses piiratud mõju ja kaasnevad kahjud	<i>„Nad suuda ennast kontrollida ja jooksevad üksteist vigaseks.“; „Ütleme nii, et mina pakun, et ainukene asi, mida me neile kaasa saame anda on see, et me järjepidevalt siin teeme koos nendega, et neil tekiks see harjumus ja see harjumus ongi justkui see, mis on võimalik kaasa saada, aga see sõltub ka inimestest endast, kui ta ei taha, siis ta ei taha, et seda ei ole võimalik kuidagi talle külge väänata.“</i>
Positiivne kogemuslik: läbiviimise positiivne kogemus	<i>„Ja veel võib-olla kõigil nendel juhtidel, kes kasvatab kedagi, õpetab, et näha, kuidas arenevad ja saavadki iga päeva iga päevaga paremaks nagu seesama nende motiveering motiveerib ka mind ka.“; “</i>
Negatiivne kogemuslik: läbiviimise seotud kurnatus	<i>Et see on vastupanuga võitlemine nagu, et niipea kui teed kehalise tunde, siis see vastupanuga võitlemine.“</i>

Uurimisküsimusele „Millised on tegevväelastest kehalise kasvatusse instruktorite hoiakud ajateenijate spordi ja kehalise kasvatusse korraldamise ja läbiviimise ning ajateenijate kehalise kirjaoskuse arendamise suhtes?” vastates eristusid intervjuudes instrumentaalsed ja kogemuslikud hoiakud. Instrumentaalsetes hoiakutes ilmnes nii positiivseid kui negatiivseid hinnanguid ning kogemuslikud hoiakud olid ambivalentsed (vt tabel 1).

Positiivsed instrumentaalsed hoiakud seostusid eeskätt spordi ja kehalise kasvatusse tajutud kasulikkusega teenistusvõime ning väljaõppe toetamisel (vt tabel 1). Instruktorid kirjeldasid sporti kui vahendit, mis toetab ajateenijaid teenistusest tulenevate ülesannete täitmisel, näiteks toodi välja: „*Sport Kaitseväes on pigem selline kehaline hooldus, et need mehed oleks siin meie juures olles võimelised tegema neid ülesandeid, mis nad peavad tegema, et oma väljaõppe läbida.*“

Teise positiivse instrumentaalse hoiakuna tõid instruktorid esile spordi rolli kehalise kirjaoskuse eelduste kujunemisel nagu liikumisharjumus ja distsipliin (vt tabel 1): „*Lisaks kindlasti on see, et arendada neis endas seda isiklikku distsipliini, et nad hakkaksid iseseisvalt ka rohkem seda sporti tegema. Et kui nad nii-öelda harjumus sisse tekib, siis nad hakkavadki pigem rohkem iseennast arendama füüsilise poolega. See on neile endale edaspidi siis reservteenistuse jooksul ka väga kasulik.*“

Negatiivsed instrumentaalsed hoiakud seostusid kehalise kasvatusse laiemate eesmärkide ja kehalise kasvatusse hindamise omavahelise vastuoluga. Instruktorite hinnangul ei seostu kehalise kasvatusse hindamine (KVKT) piisavalt teenistuslikes olukordades vajalikku võimekusega ning seetõttu tekib erinevus selle vahel, mida peetakse kehalise kasvatusse eesmärgiks ja mida tegelikult mõõdetakse (vt tabel 1): „*Aga maastikul ma olen ikka sama lotu võib-olla edasi. Skautidel on hea asi neil skaudi klikk, nemad ongi teinud, ongi varustuses ja seal on erinevad asjad, mis näitab näiteks mingit lohistamine ja mingi jooksmine, seal mingid tsinkide tassimine, mingid niuksed, asjad ... KVKT, see on lihtsalt ma treenin selle jaoks ja siis teen ära selle, aga see ei näita midagi maastikul.*“

Samuti kirjeldati kehalise kasvatusse piiratud mõju ja kaasnevaid kahjusid (vt tabel 1). Ühelt poolt toodi esile vigastusriski, mille tõttu ajateenijad võivad väljaõppes kõrvale jääda:

„Nad ei suuda ennast kontrollida ja jooksevad üksteist vigaseks.“ Teisalt rõhutati, et kehalise kasvatuses teenistuse järgne mõju sõltub suurel määral ajateenija enda hoiakutest, mistõttu muutuste kujundamise mõju on piiratud: *„Ütleme nii, et mina pakun, et ainukene asi, mida me neile kaasa saame anda on see, et me järjepidevalt siin teeme koos nendega, et neil tekiks see harjumus ja see harjumus ongi justkui see, mis on võimalik kaasa saada, aga see sõltub ka inimestest endast, kui ta ei taha, siis ta ei taha, et seda ei ole võimalik kuidagi talle külge väänata.“*

Kogemuslikud hoiakud olid ambivalentseid – ühelt poolt pakub kehalise kasvatuses läbiviimine instruktoritele rahulolu, teiselt kaasneb sellega emotsionaalne kurnatus (vt tabel 1). Positiivsena tajuti läbiviimisest tulenevat motivatsiooni ja rahulolu, kui nähakse ajateenijate arengut: *„Ja veel võib-olla kõigil nendel juhtidel, kes kasvatab kedagi, õpetab, et näha, kuidas arenevad ja saavadki iga päeva iga päevaga paremaks nagu seesama nende motiveering motiveerib ka mind ka.“* Samas kirjeldati läbiviimist ka emotsionaalselt koormavana, eriti kui tuleb tegeleda ajateenijate vastupanuga: *„Et see on vastupanuga võitlemine nagu, et niipea kui teed kehalise tunde, siis see vastupanuga võitlemine.“*

Subjektiivsed normid

Tabel 2

Instruktorite tajutud sotsiaalsete ootuste allikad ja mõju

Normi allikas	Tajutud ootused	Motivatsioon nõustuda
Ülemad	„ET KVKT oleks üheksakümmend protsenti läbitud ja kui ei ole, siis vaadatakse meile otsa”; „Sest ta arvab, et tunniplaanis on üleval, siis on justkui käsk, seda ei tohi eirata”	„Kui juhtkond ütleb, et peab saama, siis käsk on täitmiseks.”
Ajateenijad	„Aga neid pallimänge ära keelata ka ei saa, sellepärast et nad ilgelt tahavad seda”; „Sest nad nagu tavaliselt küsivad ka, et mis see miinimum on ja nad teevad nagu selle miinimumi.”	„Et see sõduri ootus tähendab seda, et läheb korda kõige rohkem.”
Instruktori rolliootus	„Sama kui see ülem või siis treener justkui nõuab, siis ta võiks ise ka nagu suuta sedasama asja teha, mitte kõrvalt vaadata.”; „Kõige selle eeldus oleks see, et me ise suudame ka seda teha ja me teeme just seda, et see areng toimuks.”	„Ma ütleks, et see natuke motiveerib ka ise rohkem sporti tegema, et kui ma lähen sinna ette ja ma ise midagi, millegagi hakkama ei saa, siis on nagu kehva tunne sõduri ees. Kindlasti motiveerib nagu ise ka sporti tegema.”
Organisatsioon	„Nemad tahavad näiteks Jõhvi linnak võistleks igal pool Kaitseväe meistrivõistluse aladel.”; „Kui midagi läheb sisse, siis midagi tuleb välja.”	„Et ei, nädal aega, iga päev ja siis me ütleme selle peale, et noh, ei saa, kui tahad, saad kaks tundi, sest et igasugune rakenduskava sellistele asjadele puudub.”

Uurimisküsimusele „Milliseid subjektiivseid norme tajuvad tegevvällastest kehalise kasvatuses instruktorid ajateenijate kehalise kasvatuses planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel?“ vastates kirjeldati nelja peamist normiallikat (vt tabel 2). Tajutud normid seostusid ülemate, ajateenijate ja organisatsiooniliste ootustega ning instruktoriga enda rolliootustega, mis kõik kujundavad instruktoriga ajateenijate kehalise kasvatuses planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel.

Ülemate poolt tajutakse vajadust, et ajateenijad sooritaksid KVKT ettenähtud normi piires (vt tabel 2). Instruktorid kirjeldasid, et ajateenijate KVKT läbimine on oluline, milles põrumine seostub instruktoriga tööle ülemate poolt antava hinnanguga: „*ET KVKT oleks üheksakümmend protsenti läbitud ja kui ei ole, siis vaadatakse meile otsa*“. Lisaks kirjeldati tunniplaani ja muid korralduslikke nõudeid kohustusena, mis mõjutab autonoomiat: „*Sest ta arvab, et tunniplaanis on üleval, siis on justkui käsk, seda ei tohi eirata*“. Ülemate poolt kehtestatud peeti absoluutseks: „*Kui juhtkond ütleb, et peab saama, siis käsk on täitmiseks.*“

Treeningu sisu määrab oluliselt ajateenijate motivatsiooni (vt tabel 2). Instruktorid tõid välja, et ajateenijad eelistavad teatud tüüpi tegevusi, mida on oluline arvesse võtta kehalise kasvatuses korraldamisel: „*Aga neid pallimänge ära keelata ka ei saa, sellepärast et nad ilgelt tahavad seda*“. Samal ajal kirjeldati, et testides piirdub ajateenijate motivatsioon miinimumiga: „*Sest nad nagu tavaliselt küsivad ka, et mis see miinimum on ja nad teevad nagu selle miinimumi*.“ Ajateenijate ootustega arvestamist peeti oluliseks, sest see mõjutas otseselt nende kaasatust: „*Et see sõduri ootus tähendab seda, et läheb korda kõige rohkem.*“

Instruktorite rolliootusena kirjeldati tähtsust olla eeskujuks (vt tabel 2). Instruktorite rolliootuses rõhutati, et isikliku eeskujuga näitamine on juhendamise alus: „*Sama kui see ülem või siis treener justkui nõuab, siis ta võiks ise ka nagu suuta sedasama asja teha, mitte kõrvalt vaadata*.“ Sama ootuse järgimist põhjendati ka isikliku kogemusega, et suutmatus korraldada tekib ajateenijate ees negatiivne enesetunne: „*Ma ütleks, et see natuke motiveerib ka ise rohkem sporti tegema, et kui ma lähen sinna ette ja ma ise midagi, millegagi hakkama ei saa, siis on nagu kehva tunne sõduri ees. Kindlasti motiveerib nagu ise ka sporti tegema*.“ Rolliootust seostati ka arusaamaga, et instruktor peab oma eeskujuga toetama ajateenijate füüsilist arengut: „*Kõige selle eeldus oleks see, et me ise suudame ka seda teha ja me teeme just seda, et see areng toimuks*.“

Kaitsevält kui organisatsioonilt tulenevaid ootusi ja nende mõju peeti minimaalseks (vt tabel 2). Näiteks toodi välja ootus üksuse esindamisele: „*Nemad tahavad näiteks Jõhvi linnak võistleks igal pool Kaitseväe meistrivõistluse aladel,*“ kuid see ei sea instruktorile lisakohustusi. Instruktorid ei olnud alati valmis arvestama Kaitseväe lisasoovidega. Nad olid valmis nõustuma ainult teatud tingimustel, kui need olid selgelt defineeritud: „*Et ei, nädal aega, iga päev ja siis me ütleme selle peale, et noh, ei saa, kui tahad, saad kaks tundi, sest et igasugune rakenduskava sellistele asjadele puudub.*”

Tajutud käitumuslik kontroll**Tabel 3**

Instruktorite tajutud kontrolli mõjutavad tegurid

Tajutud käitumusliku kontrolli tegurid	Näidistsitaadid
Kontrolliuskumused: aeg ja konkureerivad ülesanded	<i>„Saaks tööpäeva varem lõpetada, et ei peaks poole ööni ette valmistama.”; „Reedel on sporditund ... ei ole aega põhjalikult ette valmistada.”; „Kui näiteks on kolm tegevväelast, kaks neist on haiged ja sul on veel lisäülesandeid ja sa pead nüüd kahekümne minuti pärast minema sporti läbi viima, siis on jah küsimus mida, kumba nurka sa löikad.”</i>
Kontrolliuskumused: sporditaristu ja -vahendite kättesaadavus	<i>„Kui kõik rühmad samal ajal sporti teevad, siis on need asjad kinni.”; „Spordisaale saab kasutada piiratud seltskond.”; „Ujumisega ongi jälle, see, et siis tulebki masin broneerida ja minna masinaga.”</i>
Kontrolliuskumused: treeningkavade olemasolu ja sobivus	<i>„Kuna kava on olemas, siis see lihtsustab kõvasti.”; „Ei ole ühtegi kava, mis oleks reaalsusega kooskõlas.”; „Minul on alati olnud probleeme sellega, et kust ma leian üldse selle, mida ma teen, seda selle sporditunni planeerimine.”</i>
Kontrolliuskumused: ajateenijate vigastused ja vabastused	<i>„Üritatakse vabastust saada, et seda mitte teha.”; „Vigastusega kaasneb administreerimine ja tekib küsimus, miks sõdurid jälle katki on.”; „Kui meditsiin ei ole nagu andnud mingisugust kava, onju, aga noh, mehel on tõesti jalaga mingi vigastus, siis noh, me ei saa teda sundida seda trenni tegema...”</i>
Tajutud võimekus: instruktori erialane pädevus	<i>„Kes jaksab, paneb maksimumi; kes ei jaksa, teeb minimaalseid.”; „...peab lähenema individuaalselt – see on suur väljakutse.”; „...kõike kaasa ei saa teha, sest vastasel juhul kaob see osa ära, kus ma jälgin nende tehnikat...”</i>

**Tajutud käitumusliku kontrolli
tegurid**
Näidistsitaadid

Tajutud võimekus:
instruktori füüsiline pädevus

„Tundi läbi viia, siis nii-öelda ise just füüsiliselt alla ei jää nendele tunni tegevustel, vaid peab olema võimeline kaasa tegema.”; „Ja on mõnes mõttes hea, oleks, kui võhm välja ei läheks. Muidu tunni läbi viimine või treeningu juhtimine justkui kannatab selle all.”; „Ma teen ise nendega kaasa.”

Tajutud võimekus:
erialaspetsialisti tugi

„Saab toetada, aidata, suunata. Kes selles mõttes ei ole üksi koguaeg. Kui küsimus tekib, siis saab alati kellelegi helistada.”; „Ta näitas detailsemalt ... see ei ole ainult see, et jookse nüüd.”

Uurimisküsimusele „Milliseid tajutud käitumusliku kontrolli tegureid tajuvad tegevväelastest kehalise kasvatuses instruktorid ajateenijate kehalise kasvatuses planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel?” vastates kirjeldasid intervjuueeritavad kehalise kasvatuses planeerimist ja läbiviimist nii toetavaid kui ka takistavaid tegureid (vt tabel 3). Samuti kirjeldasid instruktorid enda suhtlikkust nende tingimustega toime tulla. Instruktorite kirjeldustes eristus kaks osa. Ühelt poolt räägiti tingimustest, mis mõjutavad sporditundide planeerimist ja läbiviimist, nagu aeg, taristu ja vahendid, treeningkavad ning vigastused ja vabastused. Teiselt poolt kirjeldati oma suhtlikkust tunde läbi viia, mis seostus erialase pädevuse, füüsilise valmisoleku ja spetsialisti toe kasutamisega.

Kontrolliuskumustest rõhutati ajasurvet ja konkureerivaid väljaõppe ülesandeid (vt tabel 3). Instruktorite hinnangul mõjutab ajapuudus otseselt kehalise kasvatuses ettevalmistamise ja läbiviimise kvaliteeti. Ajapuuduse näitlikustamiseks väideti, et sporditunni ettevalmistamiseks ei ole tööaja sees aega: „*Saaks tööpäeva varem lõpetada, et ei peaks poole ööni ette valmistama.*” Samuti toodi esile et, kehaline kasvatus ei ole väljaõppes esimene prioriteet: „*Reedel on sporditund ... ei ole aega põhjalikult ette valmistada.*” Ajasurve oli tingitud töökoormusest ja vähesest personalist, kus täiendavad tööülesanded ja teiste asendamised tekitavad lisakohustusi: „*Kui näiteks on kolm tegevväelast, kaks neist on haiged ja sul on veel lisäülesandeid ja sa pead nüüd kahekümne minuti pärast minema sporti läbi viima, siis on jah küsimus mida, kumba nurka sa lõikad.*”

Teise kontrolliuskumuste alateemana esines sporditaristu ja -vahendite kättesaadavus (vt tabel 3). Kuigi tingimused võivad olemas olla, ei ole need instruktorite hinnangul alati suure nõudluse tõttu kättesaadavad: „*Kui kõik rühmad samal ajal sporti teevad, siis on need asjad kinni.*” Lisaks võimendas seda olukord, kus vahenditele ligipääs on reguleeritud ja mitte alati instruktoriga kontrolli all: „*Spordisaale saab kasutada piiratud seltskond.*” Tegevuste valikut mõjutab ka treeningute logistika, eriti siis, kui tegevus nõuab transporti ja eraldi korraldust: „*Ujumisega ongi jälle, see, et siis tulebki masin broneerida ja minna masinaga.*”

Kolmanda kontrolliuskumuste alateemana tõid instruktorid välja treeningkavade olemasolu ja sobivuse (vt tabel 3). Treeningkava olemasolu toetab planeerimist ja vähendab vajadust improviseerimise järgi: „*Kuna kava on olemas, siis see lihtsustab kõvasti.*” Samas kirjeldati probleeme seoses nii kavade puudumisega kui ka nende sobivusega, arvestades

teenistuslikke tingimusi ja väljaõppe rütmi: „*Ei ole ühtegi kava, mis oleks reaalsusega kooskõlas.*” Lisaks seostus planeerimise keerukus sellega, et vajalikku infot ja materjale on raske leida, mis muudab planeerimise aeganõudvaks: „*Minul on alati olnud probleeme sellega, et kust ma leian üldse selle, mida ma teen, seda selle sporditunni planeerimine.*”

Neljanda kontrolliuskumuste valdkonnana toodi esile ajateenijate vigastusi ja vabastusi (vt tabel 3). Instruktorite hinnangul segavad vigastused ja vabastused treeningute järjepidevust ning suurendavad korralduskoormust. Vabastuste puhul toodi esile, et ajateenijad võivad neid taotleda spetsiaalselt sporditegevuse vältimiseks: „*Üritatakse vabastust saada, et seda mitte teha.*” Vigastustega seostus lisatöö dokumenteerimise ja selgitamise näol: „*Vigastusega kaasneb administreerimine ja tekib küsimus, miks sõdurid jälle katki on.*” Keerukaks peeti olukordi, kus meditsiinilised juhised puuduvad või ei ole kättesaadavad, mistõttu on keeruline otsustada ajateenijate koormuse ja kaasamise üle: „*Kui meditsiin ei ole nagu andnud mingisugust kava, onju, aga noh, mehel on tõesti jalaga mingi vigastus, siis noh, me ei saa teda sundida seda trenni tegema.*”

Tajutud võimekuse osas tõid instruktorid esile erialase pädevuse, mis hõlmab suutlikkust kohandada treeningut eri tasemega ajateenijatele ning juhtida treeningute koormust nii, et ajateenijate kaasatus oleks võimalikult suur (vt tabel 3). Instruktorid pidasid lahenduseks sama treeningu kohandamist: „*Kes jaksab, paneb maksimumi; kes ei jaksa, teeb minimaalseid.*” Samal ajal rõhutati, et erineva füüsilise algtasemega rühma juhtimine eeldab individuaalset lähenemist: „*Peab lähenema individuaalselt – see on suur väljakutse.*” Erialase pädevuse osaks peeti treeningute jälgimist ja ajateenijate tehnika korrigeerimist, mis tähendab, et instruktor ei saa alati kõike ise kaasa teha: „*Kõike kaasa ei saa teha, sest vastasel juhul kaob see osa ära, kus ma jälgin nende tehnikat.*”

Teise tajutud võimekuse teemana tõid instruktorid välja füüsilise pädevuse (vt tabel 3). Instruktorid seostasid tunni läbiviimist sellega, et nad peavad olema suutelised tegevusi kaasa tegema ja mitte füüsiliselt alla jääma, sest vastasel juhul kannatab juhendamise kvaliteet: „*Tundi läbi viia, siis nii-öelda ise just füüsiliselt alla ei jää nendele tunni tegevustel, vaid peab olema võimeline kaasa tegema.*” Vastupidavuse puudumine võib instruktorite hinnangul mõjutada treeningu läbiviimist: „*Ja on mõnes mõttes hea, oleks, kui võhm välja ei läheks. Muidu tunni läbi viimine või treeningu juhtimine justkui kannatab selle all.*”

Kolmanda tajutud võimekuse aspektina kirjeldati erialaspetsialisti toe olemasolu (vt tabel 3). Instruktorid rõhutasid, et võimalus küsida nõu ja saada tuge vähendab üksijäetuse tunnet ning toetab otsustamist ja juhendamist: „*Saab toetada, aidata, suunata. Kes selles mõttes ei ole ükski kogu aeg. Kui küsimus tekib, siis saab alati kellelegi helistada.*” Spetsialisti panust peeti eriti oluliseks tehnilisemate ülesannete puhul: „*Ta näitas detailsemalt ... see ei ole ainult see, et jookse nüüd.*”

Arutelu

Käesoleva töö eesmärk oli mõista planeeritud käitumise teooria raamistikus, kuidas tegevvällastest kehalise kasvatuses instruktorid tajuvad ajateenijatele kehalise kasvatuses planeerimist ja läbiviimist ning kehalise kirjaoskuse arendamist. Oluline on rõhutada, et käesoleva töö tulemused kirjeldavad instruktorite tajusid. Töö ei uurinud, kui palju aega või vahendeid kehalise kasvatuses tundide jaoks tegelikult on, vaid instruktorite uskumusi. TPB järgi on just inimese enda poolne hinnang keskne (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002). Tulemuste põhjal saab esile tõsta kolm peamist järeldust: ülemate ootus KVKT tulemustele suunab instruktori tegevust, rolliootuste sobitamine muudab töö psühholoogiliselt koormavaks ning instruktori enesetõhusus mõjutab, kui mitmekülgselt ta kehalist kasvatust ellu viib.

Esimene järeldusena ilmnes, et ülemate KVKT-keskne tulemusootus suunab instruktorite valikuid nii, et kehalise kasvatuses planeerimine ja läbiviimine keskendub eeskätt testitulemuse parandamisele. Instruktorid väärtustasid sporti teenistusvõime ja väljaõppe toetajana, kuid kirjeldasid samas, et nende hinnangul ei peegelda KVKT alati piisavalt teenistuslikes olukordades vajalikku võimekust. TPB vaates kujuneb siin hoiakute ja subjektiivsete normide omavaheline pinge: kui instruktor tajub, et tema tööd hinnatakse eelkõige nähtava tulemuse põhjal, võib see olla suurema mõjuga kui hoiakud ja see võib käitumise elluviimisel määravaks saada (Ajzen, 1991; Fishbein ja Ajzen, 2010). Kirjanduses on leitud, et tugev väline surve võib sisemist motivatsiooni nõrgendada (Ntoumanis ja Standage, 2009).

Tajutud käitumuslik kontroll tugevdab testikeskset lähenemist, sest kui instruktor hindab aega, taristut või sobivaid treeningkavasid piiratutena, võib KVKT-le suunatud tegevus näida

kõige eelistatuma valikuna (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002). Sellisel juhul võib kehalise kirjaoskuse arendamine jääda teisejärguliseks, sest selle arendamine eeldab lisaks võimekusele ka motivatsiooni, enesekindlust, pädevust ja teadmisi (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). Kui rõhuasetus on testil, võib instruktor panustada rohkem testi jaoks treenimisele ning vähem ajateenijate sisemise motivatsiooni ja iseseisva liikumisharjumuse kujundamisele;

Teise järeldusena ilmnes, et instruktorite rollipinge ehk mitme rolliootuse samaaegne täitmine koos teostatavust piiravate teguritega muudab töö emotsionaalselt kurnavaks ja vähendab võimalust keskenduda kehalise kirjaoskuse laiemale arendamisele. Instruktorite emotsionaalne kogemus kajastus kirjeldustes ambivalentsena: sporditundide läbiviimine võib pakkuda rahulolu, kuid emotsionaalset koormust suurendavad ajateenijate vastupanu ja pidev korraldamine. Erinevad allikad mõjutavad tajutavat normatiivset survet erinevalt: ülemate ootus on pigem tulemuskeskne, ajateenijate ootus seostub tunni huvipakkuva sisuga ning rolliootus rõhutab eeskujuks olemist. Kui need ootused ei kattu, peavad instruktorid pidevalt sobitama erinevaid nõudmisi ja tegema kompromisse. Koormust võimendab omakorda tajutud käitumusliku kontrolli vähenemine olukordades, kus treeningu kulgu mõjutavad ajateenijate vigastused, vabastused ja vastuolu teiste väljaõppe eesmärkidega.

Selline pinge on oluline just kehalise kirjaoskuse arendamise kontekstis, sest laiem areng eeldab sageli rohkem selgitamist, juhendamist ja tagasisidet, mitte pelka tunni läbiviimist. Treeningute juhendamist puudutavad uuringud näitavad, et autonoomiat toetav juhendamine kujundab motivatsioonilist keskkonda ning seostub treenitavate motivatsiooni ja hoiakutega (Mageau ja Vallerand, 2003; Smith jt., 2007). Lisaks rõhutab Jowett (2017), et juhendaja ja treenitava suhte kvaliteet on juhendamise tulemuslikkuse oluline osa. Seega ei ole küsimus ainult töökorralduses. Oluline on ka see, kas instruktor peab tulemuste saavutamist, rühma juhtimist ja motivatsiooni hoidmist antud tingimustes korruga teostatavaks - kui mitte, kogeb ta oma tööd emotsionaalselt kurnavana.

Kolmanda järeldusena ilmnes, et instruktorite tajutud kontroll ja enesetõhusus on kujundavad, kui mitmekülgset ja arengule suunatult nad suudavad kehalist kasvatust ellu viia ja kehalist kirjaoskust toetada. Need mõjutavad instruktorite hinnangut sellele, kui teostatav on soovitud juhendamisviis ning kui suur autonoomiat instruktor tajub oma igapäevases töös. Ajzen rõhutab, et tajutud käitumuslik kontroll on seotud enesetõhususega ning võib mõjutada käitumist

eriti siis, kui tegutsemine sõltub ressurssidest ja võimalustest (Ajzen, 2002). Bandura järgi tähendab enesetõhusus usku oma suutlikkusse ülesandega toime tulla ning see mõjutab pingutuse, püsivust ja seda, milliseid lahendusi inimene eelistab (Bandura, 1997).

Käesolevas töös ilmnesid kontrolliuskumused eeskätt ajasurves, konkureerivates ülesannetes, taristu ja vahendite kasutamise korralduses, treeningkavade sobivuses ning vigastuste ja vabastustega seotud korralduskoormuses. Need tegurid mõjutavad instruktorite hinnangut käitumise teostatavusele ja võivad piiratud tingimustes vähendada valmisolekut tunde läbi viia nii mitmekülgselt ja sisuliselt kuidas nad sooviks. Tajutud võimekuse poolelt kirjeldasid instruktorid oskusi, mis on enesetõhususe seisukohalt keskse tähtsusega: koormuse kohandamine eri tasemetele, tehnika jälgimine ja korrigeerimine ning suutlikkus tundi juhtida ka siis, kui tuleb samal ajal ise kaasa teha. Need on olukorrad, kus instruktorid peavad uskuma, et nad tulevad toime mitme ülesandega korraga. Kui enesetõhusus on kõrgem, on tõenäolisem, et instruktorid kasutavad sisukamaid ja nõudlikumaid juhendamisevõtteid, mis toetavad ka kehalise kirjaoskuse laiemat arengut. Kui enesetõhusus on madalam, siis võivad instruktorid eelistada lihtsamaid ja paremini kontrollitavaid lahendusi, sest need tunduvad enam teostatavad (Bandura, 1997).

Instruktorite erialane pädevus võib omakorda toetada enesetõhusust ning suurendada tajutud teostatavust keerulistes tingimustes. See on kooskõlas leidudega, et pädevam juhendamine seostub ajateenijate suurema kehalise arenguga, ning TPB vaates aitab see mõista, miks osa instruktoreid tajub end võimekamana takistustega toime tulema (Bandura, 1997; Ajzen, 2002; Roos jt., 2015). Oluline on ka erialaspetsialisti toe roll. Kui instruktor tajub, et tal on võimalik küsida nõu ja saada tehnilist tuge, võib see suurendada enesetõhusust ja vähendada üksijäämise tunnet. See sobitub arusaamaga, et toetav keskkond ja pädevust toetav juhendamine on seotud kõrgema motivatsiooni ja püsivama kaasatusega (Mageau ja Vallerand, 2003; Ntoumanis ja Standage, 2009).

Need kolm järeldust aitavad mõista, et instruktorid ei tee valikuid ainult selle järgi, mis on tema hinnangul sisuliselt õiged, vaid ka selle järgi, mis tundub antud olukorras teostatav ja mille on kooskõlas osapoolte tajutud ootustega. Kui KVKT tulemus on instruktori jaoks selge hindamise alus, siis muutub see paratamatult tugevaks suunajaks. Kui samal ajal kogetakse ajasurvet, planeerimise keerukust ja lisakoormust, väheneb võimalus tegeleda süsteemselt kehalise kirjaoskuse laiemate osadega, mis eeldavad rohkem selgitamist, juhendamist ja

järjepidevust (Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). TPB vaates ei ole see vastuolu lahendatav ainult ühe teguri muutmisega, sest määrav on hoiakute, normide ja teostatavuse hinnangu koostoime (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002). Siit tuleneb töö psühholoogiline põhisõnum: kui soovitakse toetada lisaks testitulemusele ka püsivamat kehalist aktiivsust, tuleb vastavusse viia kehalise kasvatuselaiemad eesmärgid ja kehalise kasvatuselaiemad hindamine ning võimestada instruktorite tajutud kontrolli ja enesetõhusust, sest need kujundavad, kas ta julgeb ja suudab kasutada mitmekesisemaid ja arengut toetavaid juhendamise viise (Bandura, 1997; Ajzen, 2002).

Töö väärtus ja väljund

Käesolev uuring on osa suuremast uurimusest „Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses: huvipoolte vaadete kvalitatiivne kirjeldus“, mille eesmärk on anda sisend Kaitseväe kehalise aktiivsusega seotud tervisekäitumise edendamise sekkumisprogrammi väljatöötamiseks. Käesoleva magistritöö väärtus seisneb tegevällastest kehalise kasvatuselaiemad instruktorite vaate kirjeldamises, sest varasemalt on seda sihtrühma vähe uuritud, kuigi just nemad korraldavad ajateenijatele kehalist kasvatust ja viivad seda läbi. Tulemustest selgus, millised uskumused, tajutud sotsiaalsed ootused ning toetavad ja takistavad tegurid kujundavad instruktorite igapäevaseid valikuid kehalise kasvatuselaiemad planeerimisel ja läbiviimisel ning kehalise kirjaoskuse arendamisel.

Tulemused viitavad sellele, et sekkumisprogrammi kavandamisel tuleb arvestada mitte ainult kehalise kasvatuselaiemad tingimustega, vaid ka instruktorite tajude ja toimetuleku viisidega. Kuna ülemate ootus KVKT tulemustele suunab oluliselt instruktorite tegevust, peaks sekkumine siduma kehalise kirjaoskuse laiema eesmärgid hindamisega (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002; Whitehead, 2010; Cairney jt., 2019). Samuti on oluline suurendada instruktorite tajutud käitumuslikku kontrolli, lihtsustades kehalise kasvatuselaiemad planeerimist ning tagades, et treeningkavad ja juhendmaterjalid oleksid kergesti leitavad ja sobituksid väljaõppe rütmiga. See vähendab vajadust improviseerida ja toetab hinnangut teostatavusele (Ajzen, 1991; Ajzen, 2002).

Sekkumise keskne siht peaks olema ka instruktore enesetõhususe toetamisel. Näiteks tuleks suurendada nende pädevust kohandada treeningute koormust erineva võimekusega ajateenijatele ja õpetada korrektseid sooritustehnikaid, sest suurem enesetõhusus suurendab

tõenäosust, et instruktor kasutab mitmekesisemaid ja arengut toetavaid juhendamise viise ka piiratud tingimustes (Bandura, 1997; Ajzen, 2002). Lisaks peaks sekkumine looma instruktorile toimiva toesüsteemi, kus instruktoril on võimalus saada erialaspetsialistilt või kolleegilt kiiresti nõu, eriti koormuse juhtimise ja vigastustega seonduva puhul, sest tajutud tugi vähendab üksijäämise tunnet (Bandura, 1997; Ajzen, 2002). See tähendab, et instruktor peab korraga täitma mitut ootust ja tegema kompromisse. Sekkumine peaks aitama ootusi selgemaks teha ning andma lihtsad juhendamisvõtted, et hoida rühma kaasatust ja motivatsiooni ning toetada samal ajal kehalise kirjaoskuse arengut. (Ajzen, 1991; Mageau & Vallerand, 2003; Smith jt., 2007; Jowett, 2017).

Kokkuvõttes loob käesolev töö aluse praktilise sekkumiskava koostamiseks, kuna sekkumise planeerimise loogika järgi tuleb esmalt kaardistada käitumist kujundavad tegurid ning seejärel valida meetodid, mis neid sihipäraselt toetavad (Bartholomew Eldredge jt., 2016).

Töö piirangud

Töö piiranguna tuleb arvesse võtta, et valimisse ei kuulunud tegevvälasi kõigist väeosadest, mida on oluline arvestada, sest tingimused ja arusaamad võivad väeosades mõnevõrra erineda. Samuti tuleb arvestada, et tulemused põhinevad instruktorite tõlgendustel. Seetõttu ei saa siit järeldada, kuidas kehalist kasvatust üle Kaitseväe korraldatakse ja millised on tegelikud takistused, vaid saab mõista, millised tegurid on instruktorite jaoks psühholoogiliselt olulised ja kuidas need kujundavad teostatavuse hinnangut ning tegutsemisvalikuid (Ajzen, 1991). Samas on see kooskõlas töö eesmärgiga, sest TPB raamistikus ongi uskumused ja tajud need, mille kaudu kavatsused ja käitumine kujunevad.

Kasutatud kirjandus

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)

- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471–499. <https://doi.org/10.1348/014466601164939>
- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH. (2023). ATLAS.ti Mac (Version 23.2.1) [Computer software]. <https://atlasti.com>
- Aune, D., Norat, T., Leitzmann, M., Tonstad, S., & Vatten, L. J. (2015). Physical activity and the risk of type 2 diabetes: A systematic review and dose–response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 30(7), 529–542. <https://doi.org/10.1007/s10654-015-0056-z>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barden, C., Watkins, R., Stokes, K. A., & McKay, C. D. (2022). Barriers and facilitators to implementing the Activate injury prevention exercise programme – A qualitative study of schoolboy rugby coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(6), 1317–1330. <https://doi.org/10.1177/17479541221115021>
- Bartholomew Eldredge, L. K., Markham, C. M., Ruitter, R. A. C., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Didymus, F. F. (2017). Olympic and international level sports coaches' experiences of stressors, appraisals, and coping. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 214–232. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1261364>

- Dishman, R. K., McIver, K. L., Dowda, M., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2019). Self-efficacy, beliefs, and goals: Moderation of declining physical activity during adolescence. *Health Psychology, 38*(6), 483–493. <https://doi.org/10.1037/hea0000734>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203838020>
- García, L., Pearce, M., Abbas, A., Mok, A., Strain, T., Ali, S., Crippa, A., Dempsey, P. C., Golubic, R., Kelly, P., Laird, Y., McNamara, E., Moore, S., de Sa, T. H., Smith, A. D., Wijndaele, K., Woodcock, J., & Brage, S. (2023). Non-occupational physical activity and risk of cardiovascular disease, cancer and mortality outcomes: A dose-response meta-analysis of large prospective studies. *British Journal of Sports Medicine, 57*(15), 979–989. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105669>
- Gurigard, T. H. (2016). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach* [Master's thesis, Høgskolen i Hedmark]. Semantic Scholar. <https://www.semanticscholar.org/paper/Attitudes-Toward-Physical-Activity-Among-Military-Gurigard/19bdc6e0b2eb36eed425723590f6b47ad07df2d6>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health, 4*(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Harman, E. A., Gutekunst, D. J., Frykman, P. N., Sharp, M. A., Nindl, B. C., Alemany, J. A., & Mello, R. P. (2008). Prediction of simulated battlefield physical performance from field-expedient tests. *Military Medicine, 173*(1), 36–41. <https://doi.org/10.7205/MILMED.173.1.36>
- Hennink, M. M. (2014). *Focus group discussions: Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology, 16*, 154–158. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.006>

- Kaitseministeerium. (2025). Tulemusvaldkonna „Julgeolek ja riigikaitse” 2024. a tulemusaruanne [RAPORT].
https://kaitseministeerium.ee/sites/default/files/tulemusvaldkonna_julgeolek_ja_riigikaits_e_2024.a_tulemusaruanne.pdf
- Kaitseminister. (2023). *Ajateenistusse asumise tähtajad, ajateenistusse võetavate isikute arvuline jagunemine ajateenijate väljaõppega tegelevate struktuuriüksuste vahel ning ajateenistuse kestus 2025. aastal* (määrus nr 25, 19.10.2023). Riigi Teataja.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/126102023001>
- Kaitsevägi. (2021a). Kaitseväe spordikontseptsioon 2021–2030 [PDF]. https://mil.ee/wp-content/uploads/2022/09/20210318_KVPS_J7_Kaitsev2e_spordikontseptsioon.pdf
- Kaitsevägi. (2021b). Kaitseväe spordi eeskiri (Kaitseväe juhataja käskkiri nr 67) [PDF].
https://mil.ee/wp-content/uploads/2021/03/20210202_spordi_eeskiri.pdf
- Kaitseväeteenistuse seadus (2023). Riigi Teataja. <https://www.riigiteataja.ee/akt/110072012001>
- Knapik, J. J. (2015). The importance of physical fitness for injury prevention: Part 1. *Journal of Special Operations Medicine*, 15(1), 123–127. <https://doi.org/10.55460/AS9H-FO5O>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Littman, A. J., Jacobson, I. G., Boyko, E. J., & Smith, T. C. (2015). Changes in meeting physical activity guidelines after discharge from the military. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(5), 666–674. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0260>
- Mäestu, E., Kull, M., Mäestu, J., Pihu, M., Kais, K., Riso, E.-M., Koka, A., Tilga, H., & Jürimäe, J. (2023). Results from Estonia’s 2022 report card on physical activity for children and youth: Research gaps and five key messages and actions to follow. *Children*, 10(8), 1369. <https://doi.org/10.3390/children10081369>
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904. <https://doi.org/10.1080/0264041031000140374>

- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: A self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7(2), 194–202. <https://doi.org/10.1177/1477878509104324>
- Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., & Vorobjov, S. (2023). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine: 2021/2022. õppeaasta raport. Tervise Arengu Instituut. <https://www.tai.ee/sites/default/files/2024-01/Eesti%20kooli%C3%B5pilaste%20tervisek%C3%A4itumine.pdf>
- Olev, A., & Alumäe, T. (2024). Open source platform for Estonian speech transcription. *Language Resources and Evaluation*, 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10579-024-09777-1>
- Orr, R. M., Pope, R., Johnston, V., & Coyle, J. (2014). Soldier occupational load carriage: A narrative review of associated injuries. *International Journal of Injury Control and Safety Promotion*, 21(4), 388–396. <https://doi.org/10.1080/17457300.2013.833944>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A. D., Tainio, M., Brage, S., & Woodcock, J. (2022). Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(6), 550–559. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0609>
- Roos, L., Hofstetter, M.-C., Mäder, U., & Wyss, T. (2015). Training methods and training instructors' qualification are related to recruits' fitness development during basic military training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(Suppl 11), S178–S186. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001106>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39–59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>

Strateegilise Jätkusuutlikkuse Kompetentsikeskus & Tartu Ülikooli ühiskonnateaduste instituut. (2025, märts). Ajateenijad kaitseväes 2023.–2024. aasta andmetel: Ajateenijate kompleksuuringu aruanne [Aruanne]. Kaitseväe Akadeemia. <https://www.kvak.ee/files/2025/03/Kompleksuuringu-2023-2024-aruanne.pdf>

Vaara, J. P., Groeller, H., Drain, J., Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Ojanen, T., Connaboy, C., Santtila, M., Agostinelli, P., & Nindl, B. C. (2022). Physical training considerations for optimizing performance in essential military tasks. *European Journal of Sport Science*, 22(1), 43–57. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1930193>

Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203881903>

Lisad

Lisa 1. Fookusgrupi intervjuude kavand

Tere tulemast!

Mul on väga hea meel, et Te olite nõus intervjuul osalema. Mina olen Aave Hannus, olen Tervise Arengu Instituudist. Minuga on kaasas veel Karl Sasi, kes töötab Kaitseväes (KV). Me soovime teada saada, mida arvavad KV-s teenivad ja töötavad inimesed Kv kehalisest kasvatuses (KVKK) ja sporditreeningutest KV-s. Palusin teid siia, sest me soovime teada just erinevate KV-ga seotud osapoolte arvamusi. Me salvestame seda vestlust selleks, et saaksime uuesti meelde tuletada, mis te rääkisite. Aga me ei avalda neid salvestusi kellelegi peale uuringuga otseselt seotud Tervise Arengu Instituudi teadlaste.

Enne kui alustame, peaksime tegema kokkuleppe, kas räägime omavaheli „SINA“ või „TEIE“ vormis. Kumba Te eelistate?

➤[märgi üles ja kasuta edasises vestluses]

Lisaks, enne alustamist palun teil läbi lugeda uuringus osaleja informeerimise ja nõusoleku vormi, ja kui olete nõus, siis selle allkirjastama. Seejärel võime alustada.

➤[osalejad annavad nõusoleku või keelduvad sellest; viimasel juhul täna keeldujaid ja kinnita, et nad võivad lahkuda]

Kas kellelgi on praeguseks tekkinud küsimusi?

➤[anna võimalus küsida ja vasta]

Alustame.

➤[alusta salvestamist kahe helisalvestajaga]

1. Sissejuhatavad küsimused KVKK tunni läbiviijate töö eesmärkide ja väärtuste kohta

1.1. Milline on KVKK ja kehalise treenimise tähendus KV jaoks?

1.2. Mis on KVKK tunni läbiviija töö eesmärgid?

1.3. Milline on hea KK tunni läbiviija?

2. Kogemuslikud hoiakud KK tunni läbiviimise suhtes

2.1. Mes ooviksime teada, mis teile KK tundide läbiviimise juures meeldib.

2.2. Mis teile KK tundide läbiviimise juures ei meeldi?

3. Instrumentaalsed hoiakud KK tundide suhtes. Tajutud kasud ja kahjud ning hinnangud nende olulisusele [Assistent kirjutab kasud tahvlile nähtavale kohale üksteise]

3.1. Järgmine küsimus puudutab KK tundide tulemusi ja tagajärgi nii teie enda jaoks kui KV ja ühiskonna jaoks laiemalt. Mida KK tundide läbiviimine teile isiklikult annab?

- 3.2. Millist kasu annab KK läbiviija KV-le ja ühiskonnale laiemalt?
- 3.3. Millist kasu teie ise olete KVKK-st saanud?
- 3.4. Kui olulised need kasud teile tunduvad, kui peaks 3-palli süsteemis hindama: ebaoluline (-1), neutraalne (0), oluline (+1)? [Assistent kirjutab kõik hinnangud tahvlile kasude kõrvale]
- 3.5. Samuti huvitab meid, kas te oskate välja tuua KK tundide läbiviimise ebasoovitavaid või negatiivseid tagajärgi teie enda või kellegi teise jaoks. Mida ebasoovitavat võib KK tundidest johtuda?
- 3.6. Kui olulised need negatiivsed tagajärjed teile tunduvad, kui peaks 3-palli süsteemis hindama: ebaoluline (-1), neutraalne (0), oluline (+1)? [Assistent kirjutab kõik hinnangud tahvlile kasude kõrvale]
4. **Normatiivsed uskumused KK tundidega seoses.** Edasi räägime, mida KK tunni läbiviijatelt KV-s oodatakse. [Assistent kirjutab kõik ootused tahvlile]
 - 4.1. Mida teie väeosa juhtkond KK tunni läbiviijalt ootab?
 - 4.2. Mida KV juhtkond KK tunni läbiviijalt ootab?
 - 4.3. Mida täpsemalt KV sporditeenistus teilt ootab?
 - 4.4. Mida täpsemalt KV sporditeenistus teilt ootab?
 - 4.5. Mida spordiinstruktorid teilt ootavad?
 - 4.6. Mida ajateenijad KK tunni läbiviijalt ootavad?
 - 4.7. Kas KV-s või ühiskonnas laiemalt on veel inimesi, kellel paistab olevat ootusi KK läbiviijatele? Kelle poolt te peale nimetatute te veel enda suhtes ootusi tunnete?
 - 4.8. [Osuta tahvlile] Kelle ootustele vastamine teile oluline tundub ja miks?
5. **Tajutud käitumuslik kontroll oma tööalaste eesmärkide saavutamise üle**

5.1. Mis teeb teie jaoks KK tundide läbiviimise raskeks?

5.2. Mis peaks teisiti olema, et need takistused ei segaks KK tunni läbiviijaid oma tööd hästi tegemast?

5.3. Mis või kes KK tunni läbiviijaid nende töös toetab?

5.4. Mis teeks KK tunni läbiviijate töö lihtsamaks või meeldivamaks?

5.5. Mis teeks KK tunni läbiviijate töö tõhusamaks?

6. Reservväelaste kehalise töövõime säilitamist toetavad tegurid

6.1. Mis teie hinnangul aitaks ajateenijatel reservi minnes KV-s omandatud kehalist võimekust säilitada?

6.2. Kui võrd praegune KVKK seda toetab, et ajateenijad peale teenistuse lõppu treeningutega ja aktiivse eluviisiga jätkaksid?

6.3. Mis teie arvates reserviste treeningutega jätkamisel takistab?

6.4. Mida saaks KV teha, et reservistide kehaline võimekus oleks parem?

7. Kokkuvõte

- Täname teid veelkord tulemast ja meiega oma arvamusi jagamast.
- Kas kellelgi on veel midagi selle teema kohta lisada, mida me ise ei osanud küsida, aga mida te peate oluliseks KVKK kohta välja tuua?
- Kordame üle konfidentsiaalsuse. Ma soovin veelkord rõhutada kokkulepet, et teiste KVKK läbiviijate arvamusi ega seisukohti me siit ruumist väljaspool edasi ei räägi
- Kas praeguseks hetkeks on tekkinud veel küsimusi?

Litsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Kaarel Redi,

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

Kehalise kirjaoskuse arendamise võimalused ajateenistuses: tegevvälastest kehalise kasvatuse instruktorite vaadete kvalitatiivne kirjeldus,

mille juhendaja on Aave Hannus,

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.

Kaarel Redi

12.01.2026