

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Õppekava: Haridusinnovatsioon

Margit Saluotsa  
FÜÜSILIST AKTIIVSUST JA PEREDE KOOS TEGUTSEMIST VÕIMALDAVA  
MÄNGUVÄLJAKU KAVANDI KOOSTAMINE KAMBJA KOGUKONNAS  
Magistritöö  
Juhendaja: TÜ loodusteaduste didaktika õpetaja, MSc Aigi Kikkas

Tartu 2019

## RESÜMEE

### FÜÜSILIST AKTIIVSUST JA PEREDE KOOS TEGUTSEMIST VÕIMALDAVA MÄNGUVÄLJAKU KAVANDI KOOSTAMINE KAMBJA KOGUKONNAS

Käesolev magistritöö on edasiarendus bakalaureusetööst, kus tuli välja, et Kambja valla lapsed soovivad vanematega koos aega veeta ja seda õuekeskkonnas, aga selle jaoks sobivat kohta ei ole.

Töö eesmärgiks oli teha kindlaks mänguväljaku loomise vajadus antud piirkonnas ning fikseerida valimi vajadused ja soovid seoses füüsilise liikumise ning mänguväljaku kasutamisega, kus oleks võimalik lastel ja vanematel koos aega veeta ning mille läbi saaks anda vanemad lastele piisavalt eeskuju liikumisaktiivsuseks.

Tegemist on tegevusuuringuga, mille käigus viidi läbi poolstruktureeritud intervjuud Kambja valla perede ja haridusasutuste spetsialistidega. Tulemuste saamiseks kasutati lisaks intervjuule ka vaatlust, et selgitada välja, milliseid atraktsioone ja kes kõige enam mänguväljakuid kasutavad.

Intervjuude ja vaatluste tulemusena selgus, et tegelik vajadus mänguväljaku loomiseks Kambja vallas on olemas. Peale selle, et oleks vaja luua koht, kus pered saaksid koos olla füüsiliselt aktiivsed ning haridusasutused saaksid läbi viia lõimitud õppetööd õuesõppena, lisandus vajadus kogukonda ühendava koha järele. Uurimistöö esialgse plaani kohaselt luua mänguväljaku kavand kasvas õueruumi kavandiks, mis toetab kogu kogukonda.

## Abstract

### DRAFTING A PLAN FOR A PLAYGROUND WHICH SUPPORTS PHYSICAL ACTIVITIES AND FAMILY INTERACTIONS IN THE COMMUNITY OF KAMBJA

The master`s thesis is further development of the Bachelor`s thesis, where it came out that children in Kambja Parish want to spend time with their parents outdoors but there is no suitable place for it.

The aim of the thesis was to determine the actual need for a playground in Kambja Parish, also to find out the needs and expectations of the sample for physical activity and usage of the playground, where families could spend time together and parents, being physical active, could be role models for their children..

This master`s thesis is an action research, which involved semi-structured interviews with

families and specialists of educational institutions of Kambja Parish. Additionally, observation was used to find out which attractions would be used most and who use the playground most.

As a result of the interviews and observation it can be firmly stated that there is a real need for a playground in Kambja Parish where families could spend time together, being physical active and, and the educational institutions could organise outdoor classes for integrated teaching. Additionally, a need for a place which joins the community arose. The initial plan of this research was to create a vision of a playground based on the actual needs and expectations; however, it grew into creating a vision of a courtyard area which supports the whole community.

## Sisukord

Sisukord .....	3
1 Sissejuhatus.....	4
1.1 Liikumisaktiivsus.....	5
1.1.1 Liikumisaktiivsuse mõiste ja selle mõju lapse arengule.....	5
1.1.2 Soovitused liikumiseks ja vähesest liikumisest tulenevad probleemid.....	7
1.1.3 Liikumisaktiivsuse suurendamise võimalused.....	9
1.2 Mänguväljakud .....	10
1.2.1 Mänguväljaku mõiste ja tüübid.....	10
1.2.2 Mänguväljaku asukoht, keskkond selle ümber ja atraktsioonid .....	11
1.2.3 Kambja valla eripära ja liikumisvõimalused.....	12
1.3 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused .....	13
2 Metoodika .....	13
2.1 Valim.....	14
2.2 Uurimisinstrumendid .....	15
2.3 Protseduur .....	16
3 Tulemused ja arutelu.....	19
4 Piirangud ja rakendatavus .....	28
5 Tänusõnad .....	29
Kasutatud kirjandus .....	30
Lisa 1.....	34
Lisa 2.....	36
Lisa 3.....	38
Lisa 4.....	39
Lisa 5.....	40
Lisa 6.....	41
Lisa 7.....	46

## 1 Sissejuhatus

Viimase 50 aasta jooksul on võimalik palju eluks vajalikke toiminguid teostada nii, et inimene kodust ei välju. Selline olukord on tekkinud seoses teaduse ja tehnika kiire arenguga. Tehnika võimaldab erinevatel ametitel töötada kodus ning ka kogu eluks vajalik (toit, riided) on võimalik tellida sinna, kus parasjagu asutakse. Selline heaoluühiskond kaasa toonud liikumisaktiivsuse drastilise vähenemise. Inimese organism on loodud funktsioneerima nii, et ta on pidevas liikumises, mida selline eluviis kindlasti ei toeta (Harro, Kiive, Orav, Veidebaum, 2015). Uurimistöo teema valiku ajendiks ongi laste ja ka täiskasvanute liikumisaktiivsuse langus tänapäeval, mille tagajärjeks on laste füüsiline passiivsus, mõjutades erinevaid haigusseisundeid (Tervise edendamine paikkonnas, 2018).

Antud töös rakendatakse läbivalt mõistet „liikumisaktiivsus“, kuid sünonüümidena kasutatakse nii kehaline aktiivsus kui ka füüsiline aktiivsus. Liikumisaktiivsuseks loetakse üldtunnustatud definitsiooni alusel igasugust lihaste abil sooritatud liikumist, mis toob kaasa energia kulutamise üle puhkeoleku taseme (Tartu Ülikooli sporditeaduste... s.a). Vähenenud liikumisaktiivsuse on võtnud paljude terviseprobleemide tekkes, haiguste ennetamises ja aktiivse eluviisi kujundamises. Liikumisaktiivsus on vajalik igas vanuses inimesele, kuid lapsepõlves omandatud liikumisharjumus ja armastus liikumise vastu aitab täiskasvanu eas aktiivsust säilitada. Töös kasutatakse ka mõistet liikumisharjumus, mis on kehaliselt aktiivne eluviis ja sellise päevakava järgimine, kus igas päevas on liikumist nõudvad tegevused (Mei, Pihu & Tullus, 2015). Mõõdukas regulaarne kehaline aktiivsus parandab meeleolu, vähendab ülemäärast stressi, depressiooni ja on seotud parema õppeedukusega (Raudsepp & Viru, 1996; Harro, 2001; Fogelholm & Vuori, 2007). Liikumisaktiivsus mõjutab inimese enesehinnangut ja psühholoogilist heaolu ning avaldab positiivset mõju vaimsele töövõimele. Regulaarselt füüsiliselt aktiivne elukorraldus vähendab ärevuse sümptomeid ja tagab parema une (Pitsi, et al. 2017). Liikumisaktiivsus mõjutab ka vaimset tervist ning akadeemilist edukust (Liikumine, 2018).

Liikumisaktiivsust mõjutab kellega koos me seda teeme ning koos aja veetmise juures on oluline faktor ka eeskujul. Eeskujuks saab olla inimesele autoriteetne inimene, näiteks ema, isa või

õpetaja (Pettai, 2011). Lapsed vajavad koos vanemaga aja veetmise aega õuekeskkonnas, kus mõlemal osapoolel oleks motiveeriv olla.

Töö autori poolt läbi viidud varasemast uuringust (Saluotsa, 2017) selgus, et Kambja valla, Ülenurme aleviku lapsed sooviksid ja vajaksid rohkem õuekeskkonnas liikumist, kuid selleks puudub koht, kus seda teha koos vanematega. Sobiv keskkond suurendaks motivatsiooni liikumiseks ning vanemad oleksid aktiivsete liikujatena ise lastele eeskujuks. Eelnevast tulenevalt tõstus vajadus luua peredele koht, kus olla füüsiliselt aktiivne ning kus pered saaksid koos olla ning veeta aega tervisele kasulikul moel.

Käesolevas töös tuginedes teaduslikult põhjendatud liikumisvajadusele ning varasemast uuringust ilmnenu Kambja valla, Ülenurme aleviku kogukonna vajadusele sh perede vajadusele aja koosveetmisele, on eesmärgiks välja selgitada laste ning perede liikumisharjumused ja -võimalused, tehes kindlaks valimi hinnangud ja ettepanekud. Tähelepanu on ka hariduslikul aspektil, kaasates arutellu haridusasutuste spetsialistide. Kus oleks võimalik veeta lastel ja vanematel koos aega ning mille läbi saaks anda vanemad lastele piisavalt eeskujulist liikumisaktiivsuseks. Oluline on kaasata kogukonda, välja selgitada milline mänguväljak on neile sobilik arvestades nende vajadusi. Kogukonda mõistetakse kui mingis piirkonnas elavate sotsiaalsete suhete võrgustikuga seotud inimrühma.

Käesolev magistr töö koosneb kahest suuremast osast, millest esimene hõlmab teoreetilist ülevaadet. Käsitletavateks teemadeks on liikumisaktiivsus ning eeskujuline roll liikumisaktiivsuse kujunemisel ning ülevaade mänguväljakutest kui mõistest ja liikumisaktiivsuse seosest mänguväljakutega. Esimeses osas on ka ülevaade uurimuse eesmärgist ja uurimusküsimused. Teises osas saab ülevaate uurimuse metodikast ja tulemustest ning arutletakse tulemuste üle.

## **1.1 Liikumisaktiivsus**

### **1.1.1 Liikumisaktiivsuse mõiste ja selle mõju lapse arengule**

Liikumisaktiivsus on skeletilihaste abil sooritatud liigutused, millega kaasneb energiakulu suuremal määral, kui passiivses olekus (Harro, 2001). Kehalise aktiivsuse mõjutab kogu organismi. Keha muutub tugevamaks, tugevnevad skeetilihased ja inimene muutub tervikuna elujõulisemaks (Maiste, et al 1999).

Liikumisaktiivsust saab jaotada nelja astmesse. Kehaliselt mitte aktiivne, kerge aktiivne koormus, mõõdukas aktiivsus ja tugev kehaline aktiivsus. Kehaliselt mitteaktiivseks ajaks

(*sedentary behaviour*) loetakse näiteks magamist, istumist ning lugemist. Samuti ka arvutiga töötamist, ehk siis tegevusi, mida sooritatakse istudes või paigal seistes ning millega ei kaasne olulist energiakulu. Kergeks kehaliseks aktiivsuseks (*light physical activity*) loetakse kergeid kehalisi tegevusi, millele viitab südamelöögisagedus, mis on pisut kõrgem puhkehetkel olevast (pulss on 50-64% ealisest maksimumist). Kergeks kehaliseks aktiivsuseks loetakse näiteks rahulikku jalutamist ja kergeid majapidamistöid. Mõõduka kehaline aktiivsuse (*moderate physical activity*) puhul võib aga kiirkõndida, rahulikult ujuda, rahulikult rattaga sõita või matkata. Mõõduka intensiivsusega kehaliste tegevuste juures saame fikseerida kõrgema südamelöögisageduse (65-75% ealisest maksimumist). Samuti tekib inimesel soojatunne ja sageneb hingamine. Tugev kehaline aktiivsus (*vigorous physical activity*) on aga seevastu näiteks jooksmine, suusatamine, hüppamine. Tugeva intensiivsusega kehalise tegevuse juures saame märkida, et need tõstavad olulisel määral südamelöögisagedust (pulss on 76-100% ealisest maksimumist) (Tartu Ülikooli sporditeaduste..)

Õues mängimine, matkamine, pallimängud, hüppamine, müramine, ronimine, rattasõit ja ujumine, talvel suusatamine, uisutamine ja kelgutamine on tegevused, mis arendavad välja varases nooruses inimese põhilised liigutusvõimed ja koordinatsiooni, mis on aluseks kehalisele töövõimele (Kikas, 2008). Lapse arenguetapid on omavahel tugevalt seotud. Mõjutades kehalise aktiivsusega ühte lapse arenguga seotud valdkonda, on näha edaspidi muutusi teistes valdkondades (Niederer et al., 2011). Oluliseks peetakse, et kui lapsel on jäänud saamata eduelamus liikumisest, hea emotsioon sellest, siis ei oska ta seda ka hilisemas elus nautida (Kikas, 2008). Kehaline aktiivsus on oluline ainevahetuse, keskendumisvõime ning kognitiivsete näitajate parandamiseks (Harro et al, 2015).

Vähene liikumine on probleemiks üha suuremal hulgal lastel, mõjutades nii üldfüüsilist arengut, kui ka psüühilist, emotsionaalset ja sotsiaalset arengut (Oja, 2008; Woolfson, 2001). BMC Public Health on oma uuringus öelnud, et füüsilisel liikumisel on palju seotust, nii füüsilise kui ka vaimse tervisega (Oreskovic, et al., 2015). Rõhutatud on, et laste keskkond peaks muutuma pidevalt, seda nii füüsiliselt kui vaimselt. Rohkem tähelepanu peab pöörama looduslikele mängukogemustele ja selle mõjust lapse arengule (Luchs, 2013). Mängimine ja liikumine on väikelaste eluks hädavajalikud. Võimaldades lastel kogeda looduslikke ja inimtekkelisi elemente mänguks ja füüsiliseks aktiivsuseks arendame neil kognitiivseid, füüsilisi ja sotsiaalseid oskusi (Azlina & Zulklifee, 2012).

### 1.1.2 Soovitused liikumiseks ja vähesest liikumisest tulenevad probleemid

Lapse optimaalne igapäevane füüsiliselt aktiivne periood peaks olema vähemalt 1 tund või rohkem päevas, ning see peaks olema nauditav ja motiveeriv. Rõhutatakse ka, et tegevus peab olema mõõduka kuni tugeva intensiivsusega, mis vastab lastel 12000 sammuga päevas (Tartu Ülikooli sporditeaduste..s.a; Harro et al, 2015). Samas peab tähelepanu pöörama, et tegevused oleksid sportlikud, mis pingutab lihaseid ja luustikku oma keha raskusega – nagu hüppenööriga hüppamine, jalgpall, korvpall, võrkpall või jooksmine (Harro et al, 2015). Tervise Arengu Instituudi liikumissoovituste kohaselt on soovitatav liikuda regulaarselt keskmise intensiivsusega vähemalt 150 minutit või kõrge intensiivsusega vähemalt 75 minutit nädalas. Samas, kui keskenduda tervisele optimaalse kasuliku toime saamiseks on soovitatav mõõdukas tempos (keskmise intensiivsusega) liikuda kuni 300 minutit nädalas. Kuid siinkohal rõhutatakse individuaalsust ning indiviidi võimekust (Pitsi, et al. 2017).

Liikumine on otseses seoses ekraaniajaga ehk ajaga, mil lapsed veedavad oma aega nutisedameid kasutades. Mida rohkem liikuda, seda väiksem on lastel ekraaniaeg (Tartu Ülikooli sporditeaduste..s.a). Istumisel pigem lähtuda vastavalt vajadusest, mitte võimalusest ning igapäevane istumisaeg tuleks viia miinimumini. Samuti on oluline viibida õuekeskkonnas värskes õhus (Pitsi, et al. 2017). Selgelt on välja toodud, et üks oluline näitaja ülekaalulisuse tekkes ning selle säilimises ka edaspidises elus on ekraaniaja pikkus. On leitud selged seosed ülekaalulisuse ja rasvumise ning televiisori vaatamise või kogu ekraaniaja vahel (Harro, et al 2015).

Oluline on ka ära märkida laste tavapärase ajaveetmise vormi. Uuringus on välja tulnud, et veidi üle poole lapsevanematest leiab, et laps on vabal ajal liiga palju ekraani ees ning valdav enamus (85%) ei arva, et laps võiks ise otsustada, kui palju ta oma vabast ajast ekraanimängudele ja sotsiaalmeediale kulutab (Lapse õiguste ja vanemluse uuring 2018, 2018). Ekraaniaja vähendamiseks oleks tervislikuks alternatiiviks mänguväljak, mis innustab aega koos veetma. Koos olemise aja pikendamine on võimalus lapse vaba aega muuta motiveeritumaks. Lapse õiguste ja vanemluse uuringus, selgus ka, et osa lapsi tunnevad end üksikutena, mida saaks samuti koosveetmise aja pikendamisega muuta. Laste ning noorte ekraaniaega tuleks piirata alla 2 tunni päevas ja viia miinimumini kehaliselt mitteaktiivne aeg (Tartu Ülikooli sporditeaduste..s.a).

Mõõdukas kehaline aktiivsus kaitseb lapsi üha süveneva ülekaalulisuse eest (Harro et al, 2015). IDEFICS on teinud laste terviseuuringu, milles osales üle 10 000 lapse kaheksast Euroopa riigist. Uuringu käigus mõõdeti laste kehalist aktiivsust. Uuringus tuli välja, et kui mõõduka ja tugeva aktiivsuse osakaal vanuse kasvades pisut suurenes (2-aastastel poistel keskmiselt 24 minutit päevas, 10-aastastel keskmiselt 48 minutit päevas), siis palju rohkem kasvas istudes veedetud aeg (vastavalt 237 ja 378 minutit), samuti kahanes kerge aktiivsus (vastavalt 410 ja 360 minutit). Tüdrukutest olid vähemalt 60 minutit aktiivsed 2-15 protsenti ja poistest 10-34 protsenti. (Konstabel, K; Veidebaum, T; Verbestel, 2004).

Uuringutest on selgunud et, kehaline aktiivsus varieerub Euroopa riikides väga suurtes piirides. Tervise Arengu Instituut on andnud ülevaate Eesti esimese COSI uuringu meetodikast ja tulemustest. Tulemuste osa annab ülevaate laste antropomeetristest näitajatest ning nende seostest laste tervisekäitumisega (liikumine ja hommikusöögi söömine). Antud uuringu andmetel oli ülekaaluline või rasvunud ligikaudu iga neljas Euroopas elav 1. klassi õpilane, mis on veidi vähem kui 2014. a läbiviidud rahvastiku toitumise uuringus osalenud 6–9-aastaste laste keskmine ehk ligikaudu iga kolmas laps (31%). Sellele vaatamata on ülemäärase kehakaaluga laste osakaal võimalikke kaasnevaid terviseriske silmas pidades märkimisväärne ja murettekitav. Üheks ülemäärase kehakaalu olulisteks teguriteks on vähene liikumine, mida kinnitavad ka selle uuringu tulemused. Taaskord on keskmel kohal liikumisaktiivsus ja selle olulisus (Metsoja, Nelis & Nurk, 2018).

Oluline on edendada füüsilist aktiivsust ja piirata füüsilise mitteaktiivsuse hulka, alustades koolieelses eas lapsest (Strong W.B, 2005). Ülekaalulisuse probleemi lastel on uurinud ka Wunder Colin Ross (2014), kes oma magistritöös on välja toonud, et üks võimalus laste rasvumise ja sellega seotud krooniliste haiguste vähendamiseks ja ennetamiseks on igapäevase kehalise aktiivsuse suurendamine. Probleem on selles, et sarnaselt kõigile teistele tundidele istuvad lapsed tänapäeval ka vahetunni ajal (Ross, 2014).

Põhilised liikumisharjumused arenevad koolieelses vanuses ja on aluseks mitmesugustele füüsilistele tegevustele hilisemas eas. Harjumuspärase mõõduka või jõulise intensiivsusega kehalise aktiivsuse suurendamine noortes on tervise edendamise ja haiguste ennetamise koha pealt väga oluline (Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J.R. 2005). Kehaline aktiivsus ning sport ei paranda mitte ainult ainevahetust ja vereringet ega vähenda stressi, vaid see on vajalik ka luude tervise seisukohalt (Harro et al, 2015).

Järgnevas peatükis saab ülevaate eeskju rollist ning liikumist soodustatavatest keskkondadest.

### 1.1.3 Liikumisaktiivsuse suurendamise võimalused

Laste liikumisaktiivsuse suurendamisel on oluline roll eeskujul ja suunamisel. Just emad ja isad peaksid julgustama oma lapsi olema kehaliselt aktiivsed, et edendada nende füüsilist ja emotsionaalselt heaolu. Siinkohal oli mõningane erinevus emal ja isal, kuna nad kasutavad erinevaid meetodeid suunamaks last kehaliselt aktiivsetesse tegevustesse, kuid siiski saame öelda, et oluline roll lapse füüsilise liikumise käitumises on neil siiski (Krahnstoever Davison et al., 2003; Olivares et al., 2015; Hein, 2015; Harro et al, 2015). Taanis ja Ameerika Ühendriikides läbi viidud uuringus selgus, et isad olid lastega mänguväljakutel füüsiliselt aktiivsemad kui emad ((Refshauge, 2014). Emade arvates on mänguväljakutel tähtis sotsialiseerumine. Nad töid välja, et oluline on et nende laps saab seal eakaaslastega aega veeta ja suhelda ning sellel ajal vestelda ise vanemana teiste emadega ( (Refshauge,2012).

On leitud, et vanemate ja laste käitumise vahel on seoseid. Lapsevanematel tuleks lapsi võimalikult varajases lapseas suunata kehalistesse tegevustesse (Jago. 2014). Vanemate enda füüsiline vorm, erinevate aktiivsete tegevuste korraldamine ja osalemine, mõjutab lapsi olema aktiivsemad (Krahnstoever Davison et al., 2003; Olivares et al., 2015). Samas on selle koha pealt ikkagi palju eriarvamusi, näiteks Taani vastajad leiavad, et kõige tähtsam on olla koos oma lastega, kuid Ameerika vastajad peavad kõige olulisemaks, et nende lapsed viibivad õues ning mänguväljakutel ja on seal füüsiliselt aktiivsed ning vanematega koos olemist ei tähtsusta (Refshauge, 2012).

On tõendeid selle kohta, et teatud ehitatud keskkondade, eriti väliruumide, näiteks parkide ja mänguväljakute olemasolu tingib kõrgema füüsilise aktiivsuse taseme. Uuringute tulemusel on teada saadud, et väliruumide tähtsust liikumisaktiivsuse juures on oluline faktor, ning seeläbi saame aru väliatraktsioonide vajalikkusest (Oreskovic, et al., 2015). Kuid hoolimata sellest, et paljud uuringuid on tõestanud väliruumis mänguväljakute kasulikust, on alates 1960ndatest aastatest alates ka halvustatud ja kritiseeritud nende olemasolu, kui igavaid ja lastele vähe kasu andvaid paiku. Kriitikat saaks vähendada, kui mänguväljakute loomisse kaasata tulevase mänguväljaku kasutajaid.

## 1.2 Mänguväljakud

### 1.2.1 Mänguväljaku mõiste ja tüübid

Mänguväljak on mängimiseks ettenähtud ala. Mänguväljakuid võivad olla erineva iseloomuga ja erineva eesmärgiga nagu näiteks jalgpalliväljak, korvpalliväljak ning linna avalikud mänguväljakud, kus on esindatud mitmesugused atraktsioonid, nagu näiteks kiiged, ronilad, karusellid (Playground, s.a.). Lasteaia mänguväljak on lasteaia territooriumil asuv ning kindlasti aiaga ümbritsetud ala mängimiseks eesmärgistatud õppetegevuseks. Samuti on see lastele arenguks ja mänguks sobiva sisustusega, arvestades laste vanust ja eakohasust (Koolieelse lasteasutuse seadus, 1999). Mänguväljakute territooriumi võib jagada kolmeks erinevaks alaks, nagu seda tegi Zaman, (2016). Need kolm ala on jaotatud looduslikuks alaks, kus kasvavad puud ning põõsad. Looduslik ja tehisklik mänguväljaku ala, kus näiteks kiik on kinnitatud puu külge ning tehisklik mänguväljaku ala, mis koosneb paigaldatud atraktsioonidest (Zaman, 2016). Mänguväljakuid liigitatakse tavaliselt traditsioonilisteks, kus on kiiged, liumäed, ronimisvahendid jm. Kaasaegsed, milles on rohkem rõhku pandud erinevalt projekteeritud keskkonnale ja erinevatele materjalidele, ning seiklusmänguväljakud, kus on tähelepanu pööratud lisaks liikumisele ka nuputamisele ja mõistatamisele (Jannsson,2010).

Jannsson rõhutab, et oluline mänguväljakute puhul on selle iseloom ja üldine kujundus, mille all mõeldakse ala suurust ja selle keerukust. Mänguväljaku sisu, see tähendab millised atraktsioonid seal on, mis materjalist ja oluline märksõna on ka, kas on loodulikke materjale. Oluline on asukoht, geograafiline kontekst ning juurdepääs (Jannsson, 2010).

Wundri (2014) uuringus on välja toodud erinevused keskkondade atraktiivsuse näol. Esialgsed andmed koguti ühe nädala jooksul traditsioonilistel mänguväljakutel. Seejärel nädala pärast olid mänguväljakud määratud spetsiifiliste aktiivsuse tegevuste jaoks. Füüsiline aktiivsus täheldati ja registreeriti uuesti. Uuringus selgus, et poiste ja tüdrukute keskmine osakaal, keda peetakse väga aktiivseteks, suurenes andmete kohaselt 10% peale mänguväljakute kohandamist. Keskmine sammude arv peale kohandamist suurenes keskmiselt 175 sammu võrreldes traditsiooniliste mänguväljakutega (Wunder,2014). Seega meil on võimalus füüsilist aktiivsust olulisel määral mõjutada kohandades mänguväljakuid (Tervise edendamine., 2018).

### 1.2.2 Mänguväljaku asukoht, keskkond selle ümber ja atraktsioonid

Mänguväljakute rajamisel tuleb pöörata tähelepanu ka mänguväljaku asukohale ja keskkonnale selle ümber, kas ümbrus segab või toetab väljaku kasutamist. Jannssoni töös on välja tulnud, et mänguväljakud, mis olid valimi sõnul algselt paremad ja atraktiivsemad, ei osutunud nii külasterohketeks. Vanemad tõid välja, et mänguväljak peab olema uudne, värsked ja ohutu, siis lapsed neid asju ei tähtsustanud. Laste jaoks oli oluline loodus nagu näiteks mets, muru ja veekogu ning vabalt selles keskkonnas looduslike materjalidega, nagu näiteks muda, käbid, kivid jm, mängimine. Laste jaoks oli ka väga oluline, et mänguväljak asub sellisel kohal, kuhu saab tulla sõber või lapsevanem ehk siis sotsiaalne aspekt oli nende jaoks ka väga oluline. Tuli välja, et uhked ja uued atraktsioonid tekitavad küll algselt suuremat huvi, kuid mängimiseks eelistatakse siiski looduslikest materjalidest ehitisi. Lapse jaoks on oluline, et ta saab oma loovust, füüsilist aktiivsust ja sotsiaalsust arendada (Jannsson, 2010). Sama tulemuseni jõudis ka Soloveenias tehtud uuring, kus selgus, et lapsed soovivad looduslike materjalidega mänguväljakuid. Sealhulgas toodi välja, et looduslikud aspektid, nagu puud ja pinnavormid aitavad lastel mängida erinevaid strateegiamänge nagu kull ja peitus (Torkar, Rejc, 2017).

Azlina Wan välja oma uuringus, et looduslik ja loomulik keskkond on väärtuslik allikas lastel omandada erinevaid teadmisi (Azlina, .Zulkiflee,2012). Jannssoni uuringus selgus aga, et laste mänguväljakute kasutusviisid sõltuvad erinevatest põhjustest. Esiteks oli välja pakutud keskkonnategurid, milleks on ilm ja aeg ning kohalik maastik ja „lapse tegurid”, milleks liigitusid kodu- mänguväljaku vaheline kaugus, vanus, sugu ning vanemate suhtumine füüsilisse aktiivsusesse ja mänguväljakutel liikumisse. Mänguväljakute reaalne kasutamine sõltub asukohast, kuid see on vanema ehk eeskuju tekitatud muster, kuna viimane tahab hoida last silmapiiril ehk ohutus kauguses, kus tal on lapse üle kontroll. Autor on seda nimetanud kui vanemlikuks ärevuseks ( Jannsson, 2010).

Taanis ja Ameerikas läbi viidud uuringutes on välja tulnud, et vanemate jaoks on mänguväljakute olemasolu tähtis, tuues välja erinevaid aspekte nagu näiteks looduslähedus ja looduses osalemine ning ja füüsiliselt aktiivne olemine. Samuti oli osadele uuringus osalejatele oluline võimalus mänguväljaku juures parkida (Refshauge, Stigsdotter & Cosco, 2012). Oluline on muidugi mänguväljakute juures ka asukoht. Varasemate uuringute põhjal on selgunud, et asukoht määrab rolli nendel inimestele, kes kasutavad kohale liikumiseks jalgratast

või liiguvad jala. Autoga liikumisel ei ole asukoht nii palju tähtis ja meeldiva kohani minek ei sõltu nii väga kaugusest (Grahn, Stigsdotter, 2003).

Kvaliteetsed ja läbimõeldud välitingimustes olevad mänguväljakud mängimiseks ja vaba aja veetmiseks on laste arengu seisukohalt väga olulised (Jannsson, 2012). Erinevate piirkondade lapsed kogevad keskkonda erinevalt. Hayball j.t (2018) uuringu peamisi järeldusi oli see, et linnas elavaid lapsi mõjutasid suurema tõenäosusega sotsiaalne keskkond ja peamiselt sõpruskonnad, samas kui maapiirkondades elavad lapsed tundusid olevat rohkem mõjutatud füüsilisest keskkonnast (Hayball, F. Z., & Pawlowski, C. S, 2018).

Mänguväljakutel on esindatud erinevad atraktsioonid. Näiteks kiiged, seiklusrajad, ronimispuud, rippumispuud, poomid, redelid jm. Põhilised erinevused seisnevad materjalis ja funktsioonis. Osad atraktsioonid on mõeldud erinevale vanusegrupile, samas on ka atraktsioone, kus saavad kõikide vanusegruppide esindajad omale tegevuse leida. Erinevad atraktsioonid annavad erinevaid võimalusi olla füüsiliselt aktiivne nii täiskavanul kui lapsel, mis võimaldavad erinevatel lihasgruppidel olla töös. Esther Kukk on oma töös välja toonud, et mänguatraktsioone saab jagada järgi kolme kategooriasse, milleks on loovad mänguatraktsioonid, pingutust nõudvad mänguatraktsioonid ja sotsiaalsed mänguatraktsioonid (Kukk, E. 2016).

### **1.2.3 Kambja valla eripära ja liikumisvõimalused**

Kambja vald on iseseisev kohaliku omavalitsuse üksus, mis paikneb Tartu maakonna lõunaosas Tartu linnast maakonna piirini. Praeguse piiriga vald loodi haldusreformi käigus 21 oktoobril 2017 aastal senise Kambja ja Ülenurme valla territooriumile. Vald on sügava kultuuriloolise taustaga ja tähtsustatakse nii kultuuri kui sporti. Kambja vallas asub 6 kooli ja 6 lasteaeda ning elab 10 268 elanikku. Koolide ja lasteaeda juures asuvad staadionid ja mänguväljakud, millest viimased on kasutada ainult lasteaias oleku ajal. Ülenurme alevikus on avalik Ülenurme Gümnaasiumi staadion, kus asuvad mõned jõutrenazöörid ja redelid ning staadion ja muruplats. Samuti on alevikus park, mida saab kasutada jalutamiseks / jooksmiseks päeval 9- 17.00ni ning korvpalliplats asfaltpinnal. Samuti on aleviku ääres suurel muruplatsil loodud võrkpalliplats, mida ümbritseb umbes poole hektari suurune tühi muruala. Kambja alevikus on olemas ka terviserajad, mis rajati Kambja Spordiklubi eestvedamisel. Rajad koosnevad aleviku metsas paiknevast metsapargiringist ning Kopsu- ja Tammemäel paiknevatest eri raskusastmetega radadest. Need asuvad Tartu- Võru maantee ääres (Kambja vald. s.a.).

### 1.3 Uurimuse eesmärk ja uurimisküsimused

Kuigi Kambja vallas on olemas võimalusi füüsiliseks liikumiseks, on puudu koht, kus seda teha koos perega ning mida saaksid haridusasutused kasutada lõimitud õppeeesmärkidel. Töö eesmärgiks on välja selgitada laste ning perede liikumisharjumused ja -võimalused, tehes kindlaks valimi hinnangud ja ettepanekud. Kus oleks võimalik veeta lastel ja vanematel koos aega ning mille läbi saaks anda vanemad lastele piisavalt eeskuju liikumisaktiivsuseks. Oluline on kaasata kogukonda, välja selgitada milline mänguväljak on neile sobilik arvestades nende vajadusi. Tähelepanu peab pöörama aspektile, et kõiks osapooled oleksid mänguväljakul motiveeritud ja kehaliselt aktiivsed.

Töö uurimisküsimused on:

1. Kuivõrd on võimalusi Kambja vallas õuekeskkonnas koos perega sportimiseks õuekeskkonnas mänguväljakute näol ning milliseid valla territooriumil asuvaid mänguväljakuid ja platse kasutatakse ning kui heaks neid hinnatakse?
2. Millistele kriteeriumitele peaks mänguväljak vastama ja milliseid mänguväljaku elemente sisaldama (atraktsioonid, looduslikud objektid jm), et see motiveeriks olema peredel koos lastega kehaliselt aktiivne?
3. Milliseid mänguväljaku alasid ja atraktsioone eelistavad lapsed ning täiskasvanud mänguväljaku vaatluste põhjal ?

## 2 Metoodika

Uuringuks kasutan tegevusuuringut, kuna see lähtub praktilistest küsimustest ja on suunatud erialase tegevuse edendamisele (Löfström, E. 2011), mis haakub antud arendusprojektiga. Kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi, viies läbi poolstruktureeritud intervjuusid nii perede (vanemad koos lastega) kui haridusasutuste töötajatega. Kvalitatiivse uurimise käigus keskendutakse ühe objekti süvaanalüüsile, kus uuritakse toimuva sisu. Kvalitatiivse uurimuse korral püütakse vastata küsimustele mis ja miks. Tegeletakse sõnaliste karakteristikutega ja objektide kirjeldustega ning uuritakse inimesi või süsteeme neid jälgides. Saadakse andmeid vaatluse, intervjuu ja sõnalise suhtlemise kaudu (Laherand, 2008).

Töös kasutasin kvalitatiivset sisuanalüüsi. Kvalitatiivset sisuanalüüsi kasutatakse tekstide sisu ja kontekstiliste tähenduste uurimiseks, piirdumata sõnade loendamise (Laherand, 2008). See võimaldab keskenduda teksti peamistele, olulistele tähendustele. Viimane

sisuanalüüsi meetod võimaldas minu töös analüüsida intervjuude vastuseid ja vaatlutulemusi nii, et uurimisküsimused said vastused. Analüüsi puhul kasutasin ka manifestset analüüsi, kus mind huvitas just eelkõige otseselt väljaöeldud, nähtavad tekstiosad, peamised ideed või argumendid, tegelased, tegevused, väärtusmõisted jne. Analüüsi viisin läbi kolmes faasis, millest esimene oli saadud tulemuste põhjalik läbi töötamine. Teises faasis kategoriseerisin tulemused intervjuu plokkide ja küsimuste järgi, tuues välja peamised vastused. Seejärel analüüsisin saadud tulemit, seda uuesti läbi töötades. Kolmandas faasis koostas analüüsi saadud tulemuste põhjal, lisades sinna ka vaatlustulemused.

## 2.1 Valim

Käesoleva magistr töö raames läbi viidud uuringu valimi moodustasid Kambja valla pered (tabel 1), lasteaia töötajatest (tabel 2) moodustunud fookusgrupid, kohaliku omavalitsuse esindaja. Valimi puhul oli tegemist ettekatsetatud valimiga, kuna sellisel puhul saab uurija valida oma intervjuueeritavad ise. Perevestluses osalesid 37 inimest vanuses 1- 47 eluaastat kokku üheksast perest. Perede keskmine liikmete arv oli 4, see tähendab 2 vanemat ja laps või lapsed. Valim on üldistatud infona vältimaks valimis tuvastamist.

**Tabel 1.** Perevestluste ülevaade

<b>Pered</b>	<b>Liikmete arv</b>	<b>Vanused</b>
<b>1 Pere</b>	5	4-43
<b>2 Pere</b>	4	1-38
<b>3 Pere</b>	3	6-54
<b>4 Pere</b>	4	4-41
<b>5 Pere</b>	4	6-40
<b>6 Pere</b>	5	6-42
<b>7 Pere</b>	5	0,5-37
<b>8 Pere</b>	3	6-38
<b>9 Pere</b>	4	6-41

Haridusasutuste ehk lasteaedade valim moodustati asutuses siseselt ja nõusoleku alusel läbi direktori.

**Tabel 2.** Haridusasutustes aset leidnud ümarlaual osalenud

Haridusasutustes aset leidnud ümarlaud	Osalejate arv	Vanused
1 Ümarlaud	9	39-71
2 Ümarlaud	7	38-60

Kogukonna valimi (ettekavatsetud valim) liikmed (tabel 3) olid erinevate erialade inimesed, kes olid vabatahtlikuse alusel nõus osalema ümarlauas. Ettekavatsetud valimi puhul valib uuritavad valimisse uurija, lähtudes oma teadmistest ja kogemustest ning kasutates eelteadmisi mõne grupi kohta (Õunapuu.L., 2012). Silmas pidasin perekondi, kes elavad Kambja vallas ning kelle peredes kasvavad erinevas vanuses lapsed. Samuti olid valimiks perede ja kogukonna liikmete näol erinevate teadmiste ning erineva erialaga inimesed.

**Tabel 3.** Kogukonna grupi ümarlaua ülevaade

Ümarlauad kogukonnas	Osalejate arv	Vanused
1 Ümarlaud	8	32-45
2 Ümarlaud	6	28-43

Suure panuse ja tööle lisaväärtuse annab valim haridusasutuste näol, kus korraldati mitmeid ümarlaudasi. Valimi üheks osaks on ka kohaliku omavalitsuse esindaja.

## 2.2 Uurimisinstrumendid

Uurimuses kasutasin poolstruktureeritud intervjuusid (Lisa 1), eelnevalt uurija ehk minu poolt ettevalmistatud küsimuste alusel. Intervjuu küsimused toetused teooriale ja töö eesmärgile. Intervjuu küsimused muutusid peale 3ndat intervjuud peredega. Peale seitsmendat intervjuud muutus intervjuu formaat. Uurija päeviku väljavõttes on kirjas: *Kavandile joonistati suvalises järjekorras atraksioone, seega peaksin andma ette juba välja valitud atraksioonid ja selle põhjal saaksid pered teha oma joonise. See annaks neile võimaluse atraksioonide asukohta põhjalikumalt analüüsida ning ei keskendutaks niivõrd sobivate atraksioonide leidmisele.* Seega kaheksas ja üheksas intervjuu viidi läbi juba ette antud atraksioonide nimekirjaga. Intervjuu üldiselt oma iseloomult on üks peamisi andmekogumismeetodeid kasvatus ja sotsiaalteaduste

uurimustes, kuid ka kasutatakse enamasti tegevusuuringutes. Intervjuul on eesmärk, millega püütakse saada usaldusväärset teavet uuritava teema kohta ( Fontana ja Frey, 2000; Löffström, E. 2011). Poolstruktureeritud intervjuud nimetatakse ka teemaintervjuuks. Antud töö puhul oli uurijale soodne olukord, kus sai enne formuleeritud küsimusi intervjuu käigus kohandada ja järjekorda muuta. See oleneb uuritava teadmistest ja arvamusest antud teema kohta. Iga intervjuueeritava puhul saab poolstruktureeritud intervjuu puhul küsija otsustada, kas ja mida on otstarbekas küsida.

Intervjuu käigus visandasid intervjuueeritavad lähtuvalt oma soovidest mänguväljaku joonise (Lisa 2). Intervjuudes oli 13 põhiküsimust ning vastavalt vestluse käigule, lisandusid lisaküsimused uurija poolt.

Uuringus kasutati ka ühele uurimisküsimusele vastuse saamiseks vaatlust, et selgitada välja, milliseid atraktsioone kõige enam mänguväljakutel kasutatakse ning mis vanusegrupp seda tegi (täiskasvanud või lapsed). Vaatluse teel selgitatakse välja nähtuse olemus jälgimise teel (Virkus, 2016). Vaatluse teel saame teada millised on vaadeldatava käitumismustrid ja harjumused. Vaatlust võib viia läbi koos teiste andmekogumismeetoditega ja ka iseseisvalt, mida on ka kasutatud antud uurimuses. Uuringus kasutasin salajast vaatlust, kus vaadeldavad ei teadnud, et neid vaadeldi. Vaatluse läbiviimiseks ja protokollimiseks kasutasin eelnevalt ettevalmistatud vaatlusprotolli ( Lisa 7 ), millel olid fikseeritud kindlad kriteeriumid, mida jälgida, enim kasutuses olevad atraktsioonid ja külastajate arv vaatluse hetkel.

Vaatluse läbiviimiseks valisin Tartu linna ja Kambja valla mänguväljakud/ platsid. Vaatlusobjekti ehk mänguväljaku jäädvustamiseks kasutasin troonivaate fotot (lisa 6) ning vaatlusandmed panin kirja vaatlusprotokollile (lisa 7).

Uuringu üheks oluliseks osaks on ka uurija päevik, kuhu märkisin oma mõtteid ja arusaamu pärast intervjuusid ning vaatlusi tegemisi. Samuti märkisin uurijapäevikusse kirja ka mõtteid ja ka ideid, mis uurigu käigus tekkisid. Uurija päeviku peetakse populaarseks andmeallikaks, mis on uurija vabas vormis kirjutatud kirjutised, mida hiljem saab uurimuses kasutada ( Virkus, 2016).

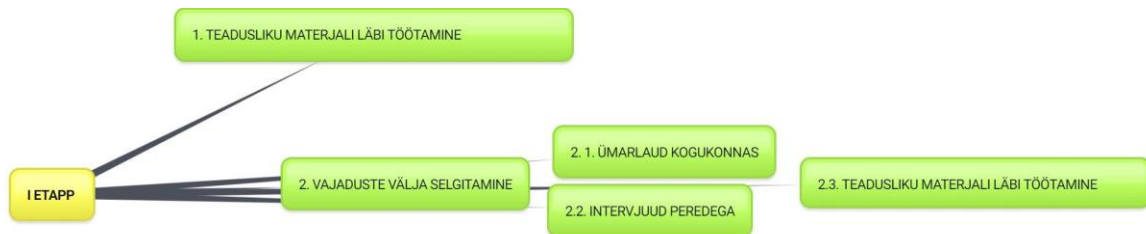
### 2.3 Protseduur

Uuring kestis kokku 5 kuud alates november 2018 ja lõppes aprill 2019. Intervjuueerijaks olin mina ja intervjuueeritavateks olid Kambja valla pered, haridusasutused, kogukonna liikmed ning kohaliku omavalitsuse arendusjuht. Antud tegevusuuring koosnes kolmest etapist, millest esimene (joonis 1) hõlmas vajaduse väljaselgitamist. Selle jaoks viisin läbi ümarlaua

kogukonnas, kus fikseerisin kirjalikult ettepanekud ja liikumisaktiivsust puudutavad vajadused. Ümarlauda mõistetakse käesolevas töös vestlusena, kus uurija suunab intervjuu küsimusi kasutades ümarlauda vestlust. Kogukonnaga ümarlauda, kelleks olid aktiivsed pereemad, viisin läbi ühe kogukonna liikme kodus. Ümarlauda teema suunamiseks kasutasin sama intervjuud, mis pereintervjuudel, fikseerides ettepanekud kirjalikult. Kogukonna grupp joonistas ka ümarlauda vestluse käigus mänguväljaku visandi.

I etapi lõpus viisin läbi 3 intervjuud peredega, kus see fikseeriti helisalvestusena. Intervjuu salvestamiseks küsiti nõusolekut intervjuueeritavatel. Enne intervjuud selgitasin uurimuse probleemi ja eesmärgi. Intervjuude kestvus oli 45-70 minutit. Vestluse käigus joonistasid pered oma vajadustele vastava mänguväljaku visandi. Visandidest sai visuaalse ülevaate pere soovidest ja vajadustest. Intervjuud viisin läbi perede kodus, luues sellega valimile turvalise keskkonna. Peale kolmandat intervjuud oli uurija päeviku väljavõttes: *“Juba nii väikse valimi puhul hakkavad vastused korduma. Et saada paremat ülevaadet peaksin kohandama oma küsimusi ja pöörama suuremat tähelepanu küsimuste esitamise ajale. See tähendab, et ma vastavalt olukorrale ja uuritavate vastustele muudan küsimusi ja ka küsimuste küsimise aega. Mis läheb ka vastavusse poolstruktureeritud intervjuude sisuga”*.

### Joonis 1. Tegevusuuringu I etapp



Teises etapis (joonis 2) viisin läbi ümarlauda haridusasutuses, kus viisin läbi grupiintervjuud. Vestluse fikseerisin kirjalikult paberile. Vestlused haridusasutuste spetsialistidega, kelleks olid asutuses töötavad rühmaõpetajad, õppealajuhatajad, liikumisõpetajad ja muud erinevad spetsialistid, viisin läbi lasteaedades sellest eelnevalt juhtkonnaga kokku leppides. Samuti leidsime mõlemile sobiva aja vestluste läbiviimiseks. Haridusasutuse ümarlaual kasutasin vestluse suunamiseks intervjuu küsimusi (lisa1). Seejärel viisin läbi fookusgrupi kohandatud intervjuud (lisa 2) nelja perega, kelle liikmeteks olid ema isa ja erinevas vanuses lapsed.

Intervjuud salvestasin helissalvestisega, mille pikkus oli vastavalt 45, 55 ja 45 minutit. Iga intervjuu käigus valmis ka pere poolt joonistatud visand, nendele sobiva ja nende ettekujutusele vastav mänguväljakust. II etapi lõpus viisin läbi ka ümarlaua teise haridusasutusega Kambja vallas, mille sisu protokolliti kirjalikult ja valmis ka visand soovitud mänguväljakust. Vestluse suunamiseks kasutati kohandatud intervjuu küsimusi (lisa 2).

## Joonis 2. Tegevusuuringu II etapp



III etapis (joonis 3) teostasid Tartu linna ja Kambja valla erinevate mänguväljakute vaatluse, kus fikseerisin mänguväljakul olevate atraktsioonide kasutamissageduse ja mänguväljaku kasutajate eelistused. Samuti pildistasin mänguväljakud troonivaatel. Kolmandas etapis viisin läbi ka kahe perega intervjuud, andes valimile juba eelnevalt valimi poolt välja pakutud atraktsioonide nimekirja, mis tulemustena välja tuli, paludes kujundada mänguväljaku visandi. Uurija päeviku väljavõttes on öeldud: *“Kõik väljapakutud mänguväljaku atraktsioonid uuritavate poolt olid suhteliselt sarnased, kuid järjekord visandile kandmisel oli juhuslikkuse alusel. Selleks, et saada täpsem arusaam mänguväljakul asuvate atraktsioonide asukoha kohta, peaksin andma ette juba välja pakutud atraktsioonid ja laskma uuritavatel kujundada mänguväljak selle alusel”*.

Kolmandas etapis kohtusin ka kohaliku omavalitsuse esindajatega, tehes kindlaks vestluse käigus nende soovid, ootused ja võimalused käesoleva kavandi suhtes. Seejärel analüüsisin intervjuude ja vaatluse tulemusi tehes järeldusi.

**Joonis 3.** Tegevusuuringu III etapp**3 Tulemused ja arutelu**

Antud magistritöö eesmärgiks on välja selgitada Kambja valla, Ülenurme aleviku perede hinnagud oma liikumisharjumustele ja võimalustele ning vajadus mänguväljakule. Tähelepanu on ka hariduslikul aspektil, kaasates arutellu haridusasutuste spetsialiste, et mänguväljaku funktsioon laieneks ka neile. Oluline on tähelepanu pöörata, et kõik osapooled oleksid motiveeritud olema mänguväljakul kehaliselt aktiivsed.

Uurimisküsimus 1. Kuivõrd on võimalusi Kambja vallas õuekeskkonnas koos perega sportimiseks õuekeskkonnas mänguväljakute näol ning milliseid valla territooriumil asuvasid mänguväljakuid ja platse kasutatakse ning kui heaks neid hinnatakse? Sellele vastuse saamiseks kasutasin intervjuu esimese ploki küsimusi (lisa1).

Kaheksa peret üheksast vastasid fookusgrupi intervjuu käigus, et Kambja vallas on olemas erinevad kohad ja nad ka kasutavad neid, kuid enamuses käivad lapsed nendel üksida. Põhjuseks toodi täiskasvanutele mõeldud atraktsioonide puudus. Leiti, et täiskasvanutel pole motivatsiooni

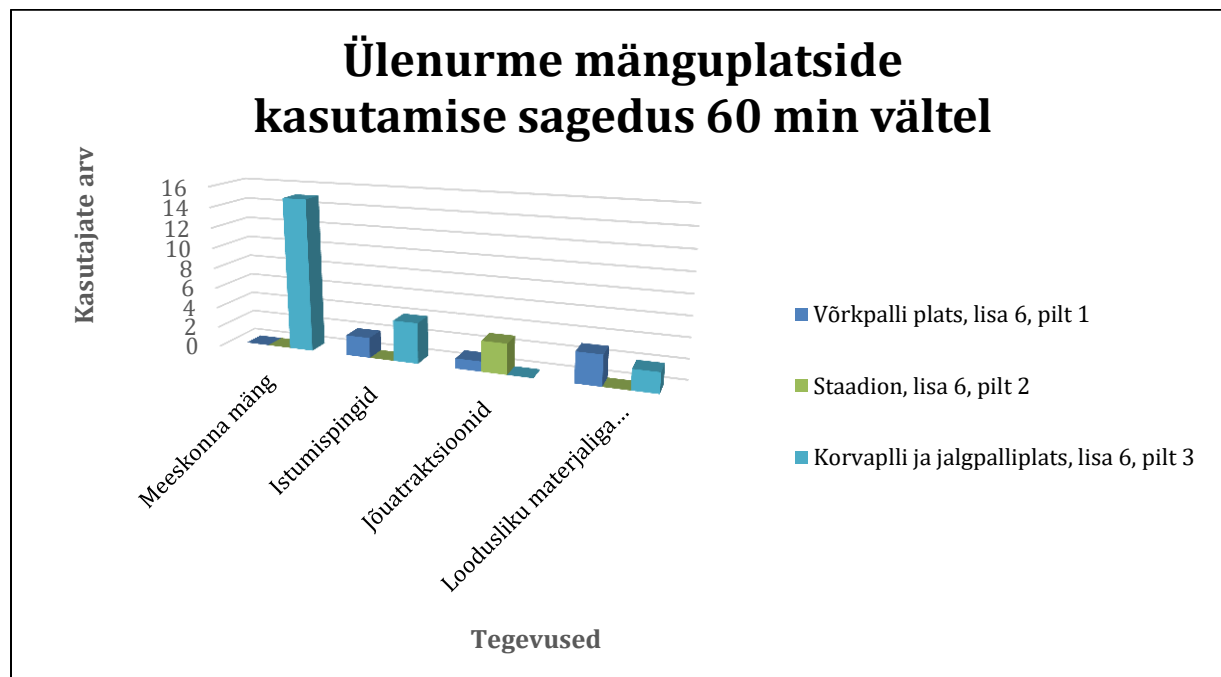
mänguplatsidel käia. Toodi välja, et need pole mänguväljakud, vaid erinevad platsid konkreetse mängu mängimiseks nagu näiteks korvpalliplats ja võrkpalliplats, aga kohta, kus oleksid erinevad atraktsioonid, ei ole. Näiteks ütles pereisa intervjuus: *”Ma meeleldi taoks pinksi pojaga või kõksiks korvpalli seni, kuni naine tütreaga liivakastis mängib, kuid seda võimalust siin pole”*. Toodi välja erinevaid platse, mis Kambja vallas asuvad, põhilisemateks olid Ülenurme Gümnaasiumi staadion ja võrkpalliplats. Viie pere intervjuudest selgus, et lapsed käivad ühelt mänguplatsilt teisele, otsides tegevust. Intervjuu vastus ühe pere poolt oli näiteks järgmine: *„Lapsed siin käivad küll erinevatel platsidel, näiteks gümnaasiumi staadion, kuid ega seal midagi olulist teha ei ole. Jooksevad niisama, mis on muidugi ka hea. Mulle meeldiks, kui oleks olemas ronimispuud vms. Näha on, et lastel on ronimisvajadus, sest aias on õunapuu kogu aeg kasutuses“*. Seega vajadus ühtse suure mänguväljaku järgi on olemas, ning oluline on, et seal saaksid kõik pereliikmed olla motiveerivas tegevuses. Seitsme pere vastustest ilmnnes, et olukord vallas pole kõige hullem ning mingisugused tingimused on loodud, kuid kohta, kus kõik pereliikmed saaksid koos aega veeta, ei ole. Kõigi vastajate poolt öeldi, et on vajadus luua kõigile motivatsiooni pakkuv mänguväljak kehalise aktiivsuse ja sotsiaalse poole arendamiseks.

Kõik haridusasutuse ümarlaua vestluses osalejad leidsid, (kus kasutati fookusgrupi intervjuusi vestluse suunamiseks), et erinevaid mänguplatse on olemas, kuid haridusasutuste spetsialistid leidsid, et üks ühtne plats erinevate atraktsioonidega toetaks lõimitud õppetööd. Näiteks ütles rühmaõpetaja: *„Ülenurmel on küll staadion ja korvpalliplats muuseumi pargi kõrval aga kooli staadionil ma päevasel ajal käia ei saa, seal on kehalise kasvatus tunnid. Ning korvpalliplatsil on ikkagi ainult üks –kaks eesmärki. Hea meelega teeks õuesõpet just mänguväljakul, kus saaks kasutada erinevaid atraktsioone. See annaks võimaluse mul oma õppetööd mitmekesistada“*. Samuti tõdesid nad, et laste liikumisaktiivsus on muutunud iga aastaga kehvemaks, mis väljendub liikumistegevuse tundides, kus ka kõige lihtsamad tegevused nagu jooksmine ja ühel jalal hüppamine on osadele lastele väga keeruline. Liikumisõpetajate arvates on selle olukorra põhjustanud liigne autoga liikumine ning vähene füüsiliselt aktiivne koos veedetud aeg. Seega nad tõdesid taaskord, et oluline oleks luua mänguväljak, kus saaks koos perega aega veeta ning meeleldi kasutatakse neid platse siis ka liikumistegevusteks.

Lisaks viidi antud uurimisküsimusele vastuse saamiseks läbi vaatlus, mille vaatlustulemustest tuli välja, et Kambja valla olemasolevate mänguplatside külastatavus oli vähene (tabel 7) ning perede osavõttu ei täheldanud. Vaatlust viidi läbi Kambja valla, Ülenurme aleviku erinevatel

mänguplatsidel, võttes vaatluse aluseks vaatlusprotokolli (lisa 7). Vaatluse ajal oli ilm pilvine ja kuiv ning vaatluse aeg oli 60 minutit ühe platsi kohta. Vaatlus viidi läbi laupäeval.

**Tabel 7.** Kambja valla, Ülenurme aleviku mänguplatside



Peresid koos mänguplatsidel ei olnud, pigem täheldati lapsi omavahel tegutsemas. Seega võime järeldada, et Kambja vallas saab füüsiliselt aktiivse koosveetmise aega suurendada ühtse ja kõigile motivatsiooni pakkuva mänguväljaku näol.

See haakub taas minu bakalaureuse (Saluotsa, 2017) töö tulemusega, kus samuti tõi valim, kes olid lapsed, välja soovi koos perega aega veeta, aga selle jaoks kohta pole. Kuna koosveetmise võimalusi pole loodud, jääb puudu ka eeskujul rollist. Öeldakse, et oluline roll lapse füüsilisel liikumisaktiivsusel on vanemal ehk siis kõige lähema eeskujul (Krahnstoever Davison et al., 2003; Olivares et al., 2015). Kui isad ja emad soovivad koos lastega aega veeta ja olla füüsiliselt aktiivsed, jääb lastele füüsilise aktiivsuse harjumus ka täiskasvanueas (Kikas, 2008). Antud uurimusest tuleb aga välja, et Kambja vallas on koos ajaveetmise võimalusi puudu ning seoses sellega jääb ka eeskujul roll tahaplaanile.

Haridusametust spetsialistid mainisid, et osadele lastele on raske ka kõige tavalisemad füüsilise liikumise elemendid nagu näiteks jooksmine ja liikumine ning et see tuleneb liiksest autoga liikumisest ja vähesest liikumisest. Tartu Ülikooli sporditeaduste instituut toob oma

uuringus välja, et lapse optimaalne füüsiliselt aktiivne periood peaks olema vähemalt üks tund päevas (Tartu Ülikooli sporditeaduste.. s.a.). Mänguväljaku olemasolu toetaks laste füüsilise aktiivsust olulisel määral, eriti kui see oleks neile motiveeriv. Samuti saab lühendada tänu sellele ekraaniaega. Tartu Ülikooli sporditeaduste instituut on oma uuringu tulemustes öelnud, et mida suurem on lastel füüsiliselt aktiivne aeg, seda väiksem on ekraaniaeg (Tartu Ülikooli sporditeaduste.. s.a.).

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas on välja toodud, et laps peab saama liikumise tegevuse käigus proovida erinevaid spordialasi ( Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2011). Mänguväljaku kasutamine liikumistegevuseks toetab seda ning mitmekesistaks õpetajate tööd.

Kokkuvõtlikult tuli uurimistulemustest välja, et Kambja vallas on olemas küll mänguplatse, kuid valimi hinnangul peaksid need sisaldama rohkem kõigile motiveerivamaid tegevusi ning võimaldama liikumist ühistegevusteks.

Uurimisküsimus 2. Millistele kriteeriumitele peaks mänguväljak vastama ja milliseid mänguväljaku elemente sisaldama (atraktsioonid, looduslikud objektid jm), et see motiveeriks olema peredel koos lastega kehaliselt aktiivne? Sellele vastuse saamiseks kasutasin intervjuu teise ploki küsimusi (lisa1).

Seitse peret tõid välja, et sooviksid näha mänguväljakul võimalikult palju erinevaid atraktsioone ja erinevaid alasi, kus saab **lastele** pakkuda mitmeid võimalusi. Näiteks nimetati **kiikesid ja liivakasti**. Viimase kohta mainis 3 peret ka, et päris väikestele lastele (kuni 3 aastat), võiks olla mänguala eraldatud, et neil oleks seal võimalikult ohutu, ning suunati ka tähelepanu sellele, milline pind võiks olla sellel alal. Pakuti välja erinevaid variante, näiteks tartaankate ja pehmemad kummikatted, kuid enamuse arvamus oli siiski looduslik materjal ehk siis liiv või multš. Enamusel oli soov kasutada mänguväljakul erinevaid **ronimisatraktsioone** ning **seklusraja** moodi rajatise, kus lapsed saavad end proovile panna, kuid et jääks siiski kõik turvalisuse piiridesse. 70% vastajatest, nii lapsed kui täiskasvanud, ütlesid, et soovivad mänguväljakule erinevaid kiikesid. Näiteks **pesakiik, kaalukiiged, pendelkiik**; paar peret avaldasid soovi kiikuda ka külakiigel. Ka toodi välja neljal korral **tasakaalusillad**, mis aitavad lastel tasakaalu ja osavust harjutada. **Täiskasvanud** soovisid mänguväljakul näha ka neile suunatud atraktsioone. Isad tõid välja, et neile meeldiks kasutada jõuatraktsioone ning ka

meeskonnamängud oleksid motiveerivad, milleks on **pinksilaud, korvpalliplats või jalgpalliplats**. Samuti olid isad huvitatud lastega ronimisest, mille jaoks mainiti ämblikuvõrku. Siin saab paralleele tõmmata **eeskuju rollile** ning erinevatele arengu aspektidele, mille annab mänguväljakutel olevate atraktsioonide kasutamine peale füüsilise aktiivsuse. Lapsed tahtsid suures osas ronida ja neile meeldiks, kui neil oleks kõrval vanem, kes neid selles toetab ja juhendab. Kõigi vastanute arvates on **rippumine ja ronimine** lastele meele järgi ja nad sooviksid näha ka oma lapsi neid tegevusi tegemas, põhjendades seda hea koordinatsiooni ja füüsilise arendamise võimalusega. Kaheksa pere tõid välja soovi mängida **looduslike materjalidega**, nagu näiteks pori, vesi, oksad. Seda avaldasid nii lapsed kui ka vanemad. Paar vanemat olid kindlad, et nad ka ise läheksid hea meelega **koos lapsega** poriga mängima. Näiteks ütleb ühe pere ema: „*Väga vahva oleks ise ka vihmase ilmaga koos tütreaga porisuppi ja kooki teha*“.

Mänguväljakute visandi joonistel, mis olid tehtud perede poolt, olid atraktsioonide asukohad juhuslikud, kuna visandid sündisid vestluse käigus ning ideede järjekorras need ka joonistati. Muutes kolmandas etapis intervjuu küsimusi nii, et juba etteantud atraktsioonid, mis olid eelneva valimi poolt välja pakutud, tuli valimil vajaduse järgi paigutada, sain ülevaate atraktsioonide asukohast. Selle käigus selgus, milline atraktsioonide paigutus toetaks tegevusi nii, et kõigil oleks mugav ning tegevused üksteist ei segaks. Pöörati tähelepanu, et väikeste laste ala, mis peaks olema eraldatud, ei tohiks olla näiteks palli platsi kõrval. Lava asukoht kogukonna ürituste tarbeks või kontserditeks peaks olema platsi keskel, mille vahetus läheduses oleks ka puhkeala, see tähendab laua ning pingid. Mänguplatsi äärde paigutati seiklusraja moodi atraktsioonid. Oluliseks sai ka looduslike objektide olemasolu, mille olemasolu võib atraktsioonide asukohta muuta, näiteks puude alla saab seiklusraja elemente paigutada.

Seitsme pere jaoks ei olnud mänguväljaku **asukoht** määrav. Arvati, et kui on motiveeriv ja mängule kutsuv väljak, kus perele meeldib aega veeta, siis koht ei ole määrav. Toodi välja, et mänguväljakuni saab liikuda ka jalgrattaga või autoga, aga sellisel juhul sooviti, et mänguväljaku juures on parkla, nii autole kui ka jalgrattale.

Haridusasutused tõid kõik välja, et vajalikud on **ronimisatraktsioonid**, mis arendab lapsi väga füüsiliselt. Samuti arendab see julgust ja tasakaalu. Toodi välja erinevat sorti **kiigid**, mida saab kasutada nii vanemaga koos kui ka lapsed üksi või omavahel. Lisaks pakuti välja **motoorsed mänguseinad**, kus lapsed saavad arendada oma oskusi nii üksi, kui ka täiskavanguga

ning kus on ka haridusasutustel võimalik oma tegevusi lõimida erinevate õppetegevustega. Tähtsaks peeti ka näiteks **lökkeplatsi**, kus laps saab õppida seda õieti ja ohutult kasutama ning seda esialgu kindlasti koos vanema või õpetajaga. Lökkeplatsi läheduses sooviti näha ka **lava**, mis toetaks kogukonna üritusi. Samuti toodi välja, et sellist ala saab kasutada kogukonna ürituste jaoks nagu näiteks kuuse ära saatmise pidu jm. Palju tähelepanu pöörati just **loodusele ja selle kasutamise võimalustele**, ehk siis sooviti ära kasutada **erinevaid pinnavorme**, näiteks kungas liumäeks ja oja porimängudeks. Peale haridusasutusest tulemist on uurija päevikus väljavõte: *“On aru saada, et haridusasutused pööravad suuremat tähelepanu mänguväljaku atraktsioonide kasutegurile, ehk siis mida ja millist oskust iga teatav atraktsioon arendab. Millised motiveerivad atraktsioonid oleksid kõige suurema kasuteguriga”*.

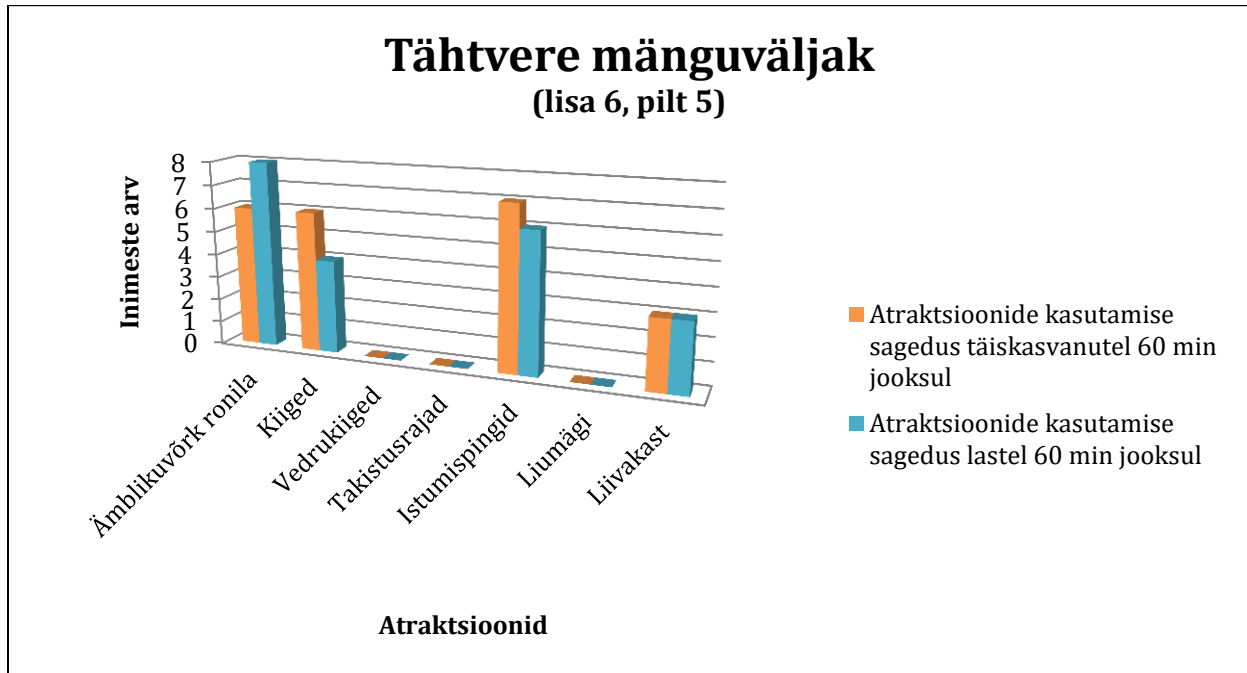
Haridusasutused tähtsustasid vastupidiselt peredele mänguväljaku asukoha olulisust, kuna sooviksid ühendada mänguväljakut **õppetegevusega**, viies seal läbi erinevaid lõimitud tegevusi. See võimaldaks lastele füüsilist aktiivsust ka muudes õppetegevustes, mitte ainult kehaline kasvatus ja liikumistegevus. Nad leidsid, et väljak peaks asuma haridusasutusele nii lähedal, et seda oleks võimalik kooli- või lasteaiapäeva jooksul kasutada arvestades ka ajalist ressursi.

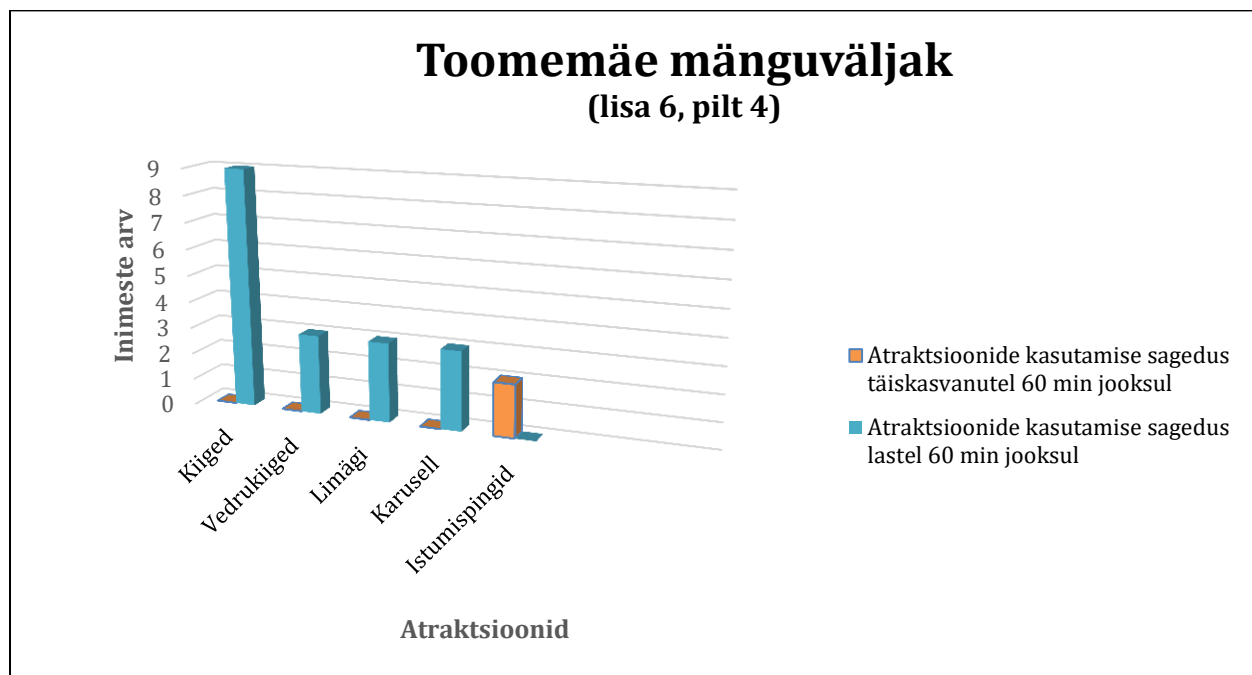
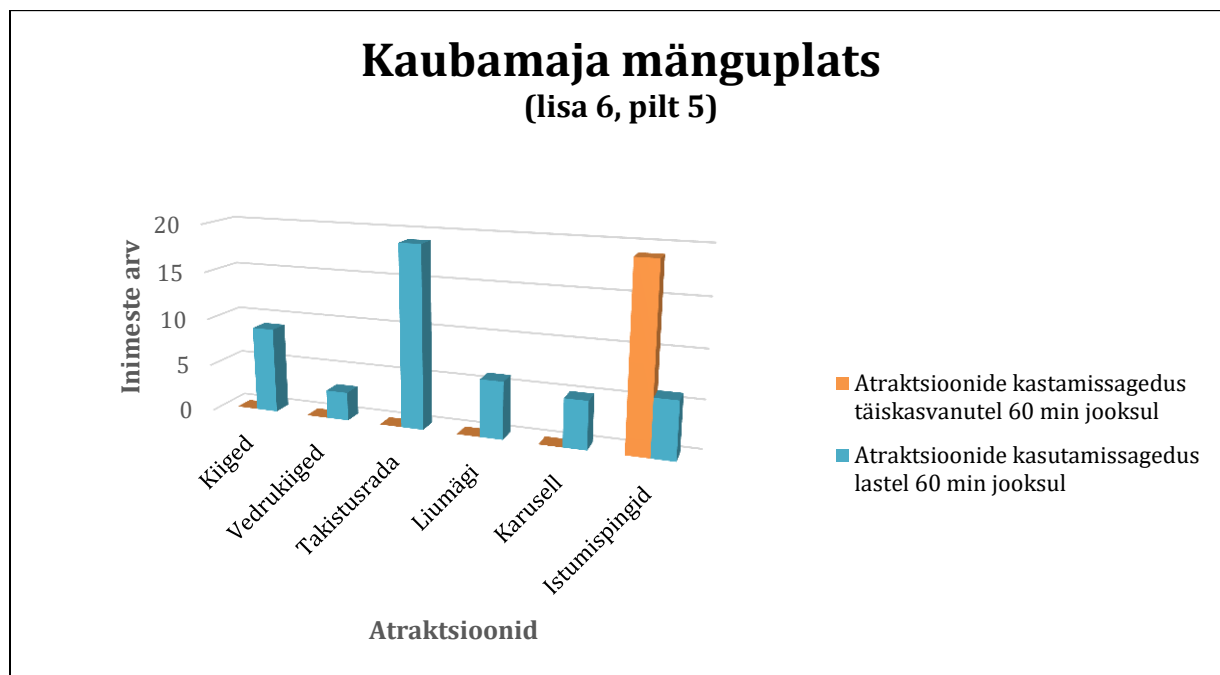
Käesoleva uuringu tulemusel tuli välja, et soovitakse mänguväljakul näha erinevaid atraktsioone kõigi vanusegruppide motivatsiooni tõstmiseks ning liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Wunder (2014) on oma uuringus välja toonud, et mänguväljakute mitmekesistamine on toonud häid tulemusi. Oma uuringus kohandas ta peale esimest vaatlust, kus atraktsioonide hulk oli väiksem, mänguväljakut ja järeldas, et peale atraktsioonide lisamist oli külastatavus ja kasutatavus tihedam (Wunder, 2014). Seega saab öelda, et mänguväljaku atraktsioonide mitmekesistamine on põhjendatud. Käesoleva töö uurimusest tuli välja, et sooviti näha erinevate atraktsioonidega platse, mida toetab ka eelpool nimetatud Wunder uuring.

Jannsson on oma töös samuti välja toonud asukoha tähtsuse (Jannsson, 2012). Käesolevas uurimuses tuleb see enam välja haridusasutustes tehtud vestluste käigus. Kvaliteetsed ja läbimõeldud välitingimustes olevad mänguväljakud mängimiseks ja vaba aja veetmiseks on laste arengu seisukohalt väga olulised (Jannsson, 2012). Varasemate uuringute põhjal on selgunud, et asukoht määrab rolli nendel inimestel, kes kasutavad kohale liikumiseks jalgratast või liiguvad jala. Autoga liikumisel ei ole asukoht nii tähtis ja meeldiva kohani minek ei sõltu kaugusest (Grahn, Stigsdotter, 2003).

Uurimisküsimus 3. Milliseid mänguväljaku alasid ja atraktsioone eelistavad lapsed ning täiskasvanud mänguväljaku vaatluse vaatluse põhjal? Selle jaoks kasutasin vaatlust ning intervjuu kolmanda ploki küsimusi (lisa1).

Vaatluse põhjal selgus, et eelistatumad atraktsioonid olid **ronimiseks** mõeldud ehitised ning **kiiged** (tabel 4,5,6). Nendel atraktsioonidel oli näha erinevates vanustes inimesi ning ka koos tegutsemist. Samuti oli näha ilma mõju mänguväljakul viibimise kohta. Tõdeda sai ka looduslike materjalide võlu tehisatraktsioonide kõrval. Looduslikud materjalid nagu **muda, kivid, kändid ja oksad** paelusid lapsi rohkem ja mäng toimus pigem nende elementidega. Kinnitust sai, et pered käivad siiski koos aega veetmas, aga selleks on vaja atraktsioone, kus kõik vanusegrupid leiaksid tegevust. Oluline oli vaatluse põhjal ka **istumise** võimalus, kus vanemad said omavahel sotsialiseeruda ning samuti oli ka laste ja vanemate vahelist suhtlust pinkidel näha. Suur osa mänguväljakul viibimise aja jooksul veedeti ka kiikedel. Oli kasutuses erinevaid kiike, nagu näiteks **tavaline rippkiik, keerukiik ja ka pesakiik**. Kinnitust sai, et kui on olemas ala (tabel 7), kus mängida **meeskonnamänge** nagu näiteks **jalgpall või korvpall**, siis seda ka kasutatakse. Noored mängisid reeglina ise neid algatades ja organiseerides ehk siis ei olnud tegemist planeeritud treeninguga. Vaatluse tulemust kokkuvõttes saame tuletada, et mänguväljak, kus on erinevad atraktsioonid olemas ühel platsil kombineerituna nii, et erinevad vanusegrupid leiaksid seal tegevust, on vajalik.

**Tabel 4.** Tartu Tähtvere mänguväljaku atraktsioonide kasutamissagedus

**Tabel 5.** Tartu Toomemäe mänguväljaku kasutamissagedus**Tabel 6.** Tartu Kaubamaja mänguväljaku kasutamissagedus

**Kokkuvõttes** võib öelda, et tuleb välja selge arusaam, mida peaks sisaldama mänguväljak

arvestades perede, haridusasutuse ning kogukonna soove ja vajadusi. Intervjuude ja vaatluste käigus selgus mänguväljaku loomise vajadus Kambja vallas. Peale selle, et oleks vaja luua koht, kus pered saaksid koos olla füüsiliselt aktiivsed ning haridusasutused saaksid läbi viia lõimitud õppetööd õuesõppena, lisandus vajadus kogukonda ühendava punkti järele. Leiti, et koht, kus viia läbi kogukonna üritusi, oleks selliselt ideaalne, et see igapäevaselt toetab eelpool mainitud vajadusi ning seda saab kasutada kogukonna ja haridusasutuste ürituste läbiviimiseks, milleks on näiteks kevad- ja jõulupeod ning erinevad kontserdid jmt. Uurimistöö esialgse plaani kohaselt luua mänguväljaku kavand kasvas õueruumi kavandiks, mis toetab kogu kogukonda.

Töö eesmärgiks on välja selgitada laste ning perede liikumisharjumused ja -võimalused, tehes kindlaks valimi hinnangud ja ettepanekud. Kus oleks võimalik veeta lastel ja vanematel koos aega ning mille läbi saaks anda vanemad lastele piisavalt eeskuju liikumisaktiivsuseks. Oluline on kaasata kogukonda, välja selgitada milline mänguväljak on neile sobilik arvestades nende vajadusi.

Käesolevas töös selgitasin välja Kambja vallas elavate perede ehk kogukonna ja haridusasutuste vajadused ja soovid mänguväljakute suhtes. Kas Kambja vallas on hetkel võimalus olla kehaliselt aktiivne ja seda nii, et oleks selleks võimalus olla koos perega motiveerival mänguväljakul ning kui palju kasutatakse praegu olemasolevaid võimalusi.

Selgus, et valla elanikkond vajab õueruumi, mis toetab kehalist aktiivsust erinevatel osapooltel, kelleks on siis lapsed, lapsevanemad ja haridusasutused, samuti vajab kogukond ühist kohta, kus läbi viia üritusi ühtsustunde tõstmiseks.

#### **4 Piirangud ja rakendatavus**

Uurimuse piiranguks oli vaatluse lühike aeg (60 minutit), ehk siis teostades vaatlust pikema aja vältel ning tehes seda ka erinevatel aastaegadel, kus ka ilmasikuolud mängivad rolli, oleks olnud tulemus täpsem.

Uuringu tulemusi ei ole rakendatud ülekantult ühe valla lasteaia õueala kavandi koostamisel, kus võeti arvesse saadud tulemusi atraktsioonide kasutamistiheduse ning perede ja haridusasutuste spetsialistide intervjuudest välja tulnud soovitude kohta.

Vesteldes Kambja valla arendusjuhiga Kristi Kull'iga (nime väljatoomise kohta küsiti nõusolekut) selgus, et valla arenduskavas on ette nähtud mänguväljaku loomine ning seda luues arvestavad nad kogukonna soovidega. Seda nii atraktsioonide, kui ka asukoha osas. Kristi Kull

tõi välja maa-ala Ülenurme alevikus, mida pakkusid välja ka lapsevanemad, kuhu antud tulemuste põhjal mänguväljakut luua. Kristi Kull oli nõus, et mänguväljakust üksi ei piisa ning tuleks rajada avatud õueruum, mis ka käesolevast uuringust välja tuli. Valla esindaja sõnul arvestavad nad käesoleva töö tulemusi ning optimaalne aeg õueruumi rajamiseks on kahe aasta jooksul.

## **5 Tänuõnad**

Lõpetuseks tänan oma juhendajat MSc Aigi Kikkas`t, kes andis suure panuse käesoleva magistritöö valmimisele.

Samuti tänan valimis osalenud peresid, haridasutusi ning valla esindajat uurimistöö valmimisele kaasa aitamisel.

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

Margit Saluotsa /allkirjastatud digitaalselt/ 21.05.2019

## Kasutatud kirjandus

- Azlina, W., Zulklifee, A.S., The Impact of Outdoor Play Spaces on Kindergarten Children. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*. 38, 2012, Pages 275-283.
- Fontana, A., Frey, J. H. (2000). The interview: from structured questions to negotiated text. In: Denzin, N. K. and Lincoln, Y.S., eds. *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage, pp.645-673.
- Free Play (s.a.). Külastatud aadressil <https://www.playgroundprofessionals.com/playground/playstructures/does-your-playground-include-7-elements-play403>
- Grahn, P., Stigsdotter, U.K., 2003. Landscape planning and stress. *Urban Forestry ja Urban Greening* 2, 1–18
- Kambja vald. (s.a.). Külastatud aadressil <https://www.kambja.ee/> (20.05.2019)
- Oreskovic, N.M., Perrin, J.M., ja Robinson, A.I., Locascio, J.J., Blossom, J., Chen, M.L., Winickoff, J.P., Field, A.E., Green, C., Goodman, E (2015). Adolescents' use of the built environment for physical activity, *BMC Public Health*, 15:251, 2-9. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1596-6>
- Fogelholm, M. (2007). Lapsed ja noored. Rmt. J. Maaros (Koost.). *Tervislik liikumine*. Tallinn: Medicina.
- Hayball, F. Z., ja Pawlowski, C. S. (2018). Using participatory approaches with children to better understand their physical activity behaviour. *Health Education Journal*, 77(5), 542–554. <https://doi.org/10.1177/0017896918759567>
- Harro, M. (2001). aasta teema — kehaline aktiivsus *Miks on kehaline aktiivsus lastele ja noortele vajalik?* [http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed\\_ja\\_noorukid/index.htm](http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm) [12.02.2017]
- Harro M, Kiive E, Orva P, Veidebaum T. (2015) Lapsest täiskasvanuks Eestis. ELIKTU 1998–2015, Eesti Ülikoolide Kirjastus
- Harro, M. (2001). *Kehaline aktiivsus, lapsed ja noorukid*. [http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed\\_ja\\_noorukid/index.htm](http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/lapsed_ja_noorukid/index.htm)
- Hein, V. (2015). Parents' perceptions of the importance of physical activity and their children's ability. *Baltic journal of sport and health sciences*, 4(99), 25-29.

- Jago R, Sebire SJ, Wood L, Pool L, Zahra J, Thompson JL, Lawlor DA. Associations between objectively assessed child and parental physical activity: a cross-sectional study of families with 5-6 year old children. *BMC Public Health* 2014
- Märit Jansson (2010). Attractive Playgrounds: Some Factors Affecting User Interest and Visiting Patterns,
- Krahnstoever Davison, K., Cutting, T. M., ja Birch, L. L. (2003). Parents' Activity-Related Parenting Practices Predict Girls' Physical Activity. *Medicine ja Science in Sports ja Exercise*, 35 (9), 1589-1595.
- Kikas, E. (2008). *Õppimine ja Õpetamine koolieelses eas*. Tartu : Tartu Ülikooli kirjastus.
- Koolieelse lasteasutuse seadus. (1999). Riigikogu seadus, RT I 1999, 27, 387. Külastatud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/13343125>.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2011). Riigikogu seadus, RT I 2008, 23, 152
- Konstabel, K; Veidebaum, T; Verbestel, V; Moreno, L A. (2014) Objectively measured physical activity in European children: the IDEFICS study <https://www.nature.com/articles/ijo2014144>
- Niederer I, Kriemler S, Gut J, Hartmann T, Schindler C et al. Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A cross-sectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics* 2011
- Maiste E., Matsin T., Utso V. (1999). *Tervise ja kehalise töövõime arendamine noorukieas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Mei, K., Pihu, M. ja Tullus, I. (2015). *Toitumine ja liikumine*. Tallinn: Atlex AS.
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine. Rmt. Kikas, E. (Koost.). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 223-227.
- Pettai, M. (2011). Noorte liikumisharjumuse määravad täiskasvanud. Eesti Spordiliit
- Pitsi, et al. (2017). Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015. Tervise Arengu Instituut. Tallinn
- Metsoja, A., Nelis, L. & Nurk, E. (2018). Tervise Arengu Instituut. Euroopa laste rasvumise seire WHO Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)
- Tervise edendamine paikkonnas. (2018). Tervise Arengu Instituut. Külastatud aadressil <https://tai.ee/et/tegevused/tervise-edendamine/tervise-edendamine-paikkonnas>
- Raudsepp, L. (1996). *Motoorne areng*. Tartu Ülikool, kehakultuuriteaduskond.

- Refshauge A.D., Stigsdotter U.K., Cosco N.G. (2012) Adults' motivation for bringing their children to park playgrounds. *Urban Forestry and Urban Greening*, 11 (4) , pp. 396-405
- Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers*. 2nd ed. Oxford: Blackwell.
- Saluotsa, M (2017). Liikumisaktiivsus Ülenurme valla 5-7 aastaste laste näitel. [bakalaureusetöö]. Rakvere: TLÜ Rakvere Kolledž.
- Strong W.B., Malina R.M., Blimkie C.J.R., Daniels S.R., Dishman R.K., Gutin B., Hergenroeder A.C, ja Trudeau F. (2005) Journal of Pediatrics, Evidence Based Physical Activity for School-age Youth, *The Journal of Pediatrics*, 732-737.
- Lapse õiguste ja vanemluse uuring 2018. (2018) Poliitikauuring, Praxis.
- Laherand, M. (2008). Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn
- Luchs, A., ja Fikus, M. (2013). A comparative study of active play on differently designed playgrounds. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 13, 3, 206–222.
- Löfström, E. (2011) Tegevusuuringu käsiraamat. Educo
- Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsiotreaapiainstituudi liikumislabor
- Torkar,G., Rejc,A. (2017) Children's Play and Physical Activity in Traditional and Forest (Natural) Playgrounds, *International Journal of Educational Methodology* Volume 3, Issue 1, 25 — 30.
- Liikumine. Füüsiline aktiivsus ei ole vaid sporditegemine. (2015). Külastatud aadressil: <http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine>
- Virkus, S. (2016). Intervjuu, vaatlus ja sisuanalüüs. Tallinna Ülikool
- Van Cauwenberghe E, Jones R.A, Hinkley T, Crawford, D., ja Okely A.D. (2012). Patterns of physical activity and sedentary behaviour in preschool children, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:138, 1-11.
- Woolfson, R. C. (2001). Arukas laps. Tallinn, Sinisukk.
- Wunder, Colin Ross, II.( 2014) In The Zone: An Investigation into Physical Activity during Recess on Traditional Versus Zoned Playgrounds [magistritöö] University of Missouri—Columbia, <https://mospace.umsystem.edu/xmlui/handle/10355/47051>
- Õunapuu,L. (2012). Valimid kvantitatiivsetes ja kvalitatiivsetes uurimustes. Tartu, Tartu Ülikool

Zamani, Z. (2016). 'The woods is a more free space for children to be creative; their imagination kind of sparks out there': exploring young children's cognitive play opportunities in natural, manufactured and mixed outdoor preschool zones. *Journal Of Adventure Education ja Outdoor Learning*, 16, 2, 172-189.

## Lisa 1

Intervjuu küsimused peredele ja haridusasuustele

I plokk toetab esimest uurimusküsimust, milleks on “Kuivõrd on võimalusi Kambja vallas õuekeskkonnas koos perega aega veeta mänguväljakutel, olles sel ajal füüsiliselt aktiivne ning milliseid valla territooriumil asuvaid mänguväljakuid ehk vaba aja veetmise võimalusi nad kasutavad? Kui heaks nad valla tingimusi hindavad?

1. Kuivõrd on Kambja vallas võimalusi peredega aega veeta?
2. Kirjeldage, palju te neid võimalusi kasutate ning mida kasutate?
3. Mis takistab või segab olemasolevatel mänguväljakutel käimist ?

II plokk toetab teist ja kolmandat ja neljandat uurimusküsimust, milleks on “Millistele kriteeriumitele peaks vastama ja milliseid elemente sisaldama (atraktsioonid, looduslikud objektid jm) mänguväljak, mis motiveeriks olema perega koos füüsiliselt aktiivne? Millised perede poolt välja pakutud atraktsioonid/elementid pakuvad kõige suuremat huvi ja füüsilist aktiivsust? Mida peaks sisaldama avatud õueruum, arvestades perede soove ja vajadusi ?

1. Milliseid atraktsioone näeksite te mänguväljakul, mis on suunatud lastele ning miks just need?
2. Milliseid atraktsioone näeksite mänguväljakul, mis on suunatud täiskasvanutele ning miks just need?
3. Milliseid atraktsioone näeksite mänguväljakul, kus saaksite koos lapsega/vanemaga aega veeta, olles füüsiliselt aktiivne?
4. Milliseid mänguväljakuid vajaksid lapsed ja vanemad koosveetmiseks, nii et mõlemad osapooled oleks motiveeritud?
5. Milline keskkond on toetav, kuhu mänguväljak rajada, et asukoht ei saaks takistuseks seal aja veetmiseks ning tingimused toetaksid eesmärki?
6. Milline keskkond toetab teid, et see annaks motivatsiooni koos lastega/vanemaga olla füüsiliselt aktiivne?

III plokk käsitleb milliseid lisaväärtusi võiks anda mänguväljak?

1. Kuivõrd on oluline teile lisaväärtus mänguväljaku juures? Miks?
2. Kuidas mõjutaks selline kogukonna ühtsustunnet?

3. Milliseid looduslikke objekte võiks seal olla?

## Lisa 2

Intervjuu kohandatud küsimused peredele

I plokk toetab esimest uurimusküsimust, milleks on “Kuivõrd on võimalusi Kambja vallas õuekeskkonnas koos perega aega veeta mänguväljakutel, olles sel ajal füüsiliselt aktiivne ning milliseid valla territooriumil asuvaid mänguväljakuid ehk vaba aja veetmise võimalusi nad kasutavad? Kui heaks nad valla tingimusi hindavad?

1. Kuivõrd on Kambja vallas võimalusi peredega aega veeta?
2. Kirjeldage, mil määral te neid võimalusi kasutate, tähelepanu pöörates liikumisaktiivsusele.
3. Mis takistab või segab olemasolevatel mänguplatsidel käimist ?

II plokk toetab teist ja kolmandat ja neljandat uurimusküsimust, milleks on “Millistele kriteeriumitele peaks vastama ja milliseid elemente sisaldama (atraktsioonid, looduslikud objektid jm) mänguväljak, mis motiveeriks olema perega koos füüsiliselt aktiivne? Millised perede poolt välja pakutud atraktsioonid/elementid pakuvad kõige suuremat huvi ja füüsilist aktiivsust? Mida peaks sisaldama avatud õueruum, arvestades perede soove ja vajadusi ?

1. Milliseid atraktsioone näeksite te mänguväljakul, mis on suunatud lastele ning miks just need?
2. Milliseid atraktsioone näeksite mänguväljakul, mis on suunatud täiskasvanutele ning miks just need?
3. Milliseid atraktsioone näeksite mänguväljakul, kus saaksite koos lapsega/vanemaga aega veeta, olles füüsiliselt aktiivne?
5. Milline keskkond on toetav, kuhu mänguväljak rajada, et asukoht ei saaks takistuseks seal aja veetmiseks ning tingimused toetaksid eesmärki?
6. Milline keskkond toetab teid, et see annaks motivatsiooni koos lastega/vanemaga olla füüsiliselt aktiivne?
7. Kas atraktsioonide asukohad mänguväljakul on teile olulised ja kuidas need peaksid asetsema, et see toetaks eesmärki?

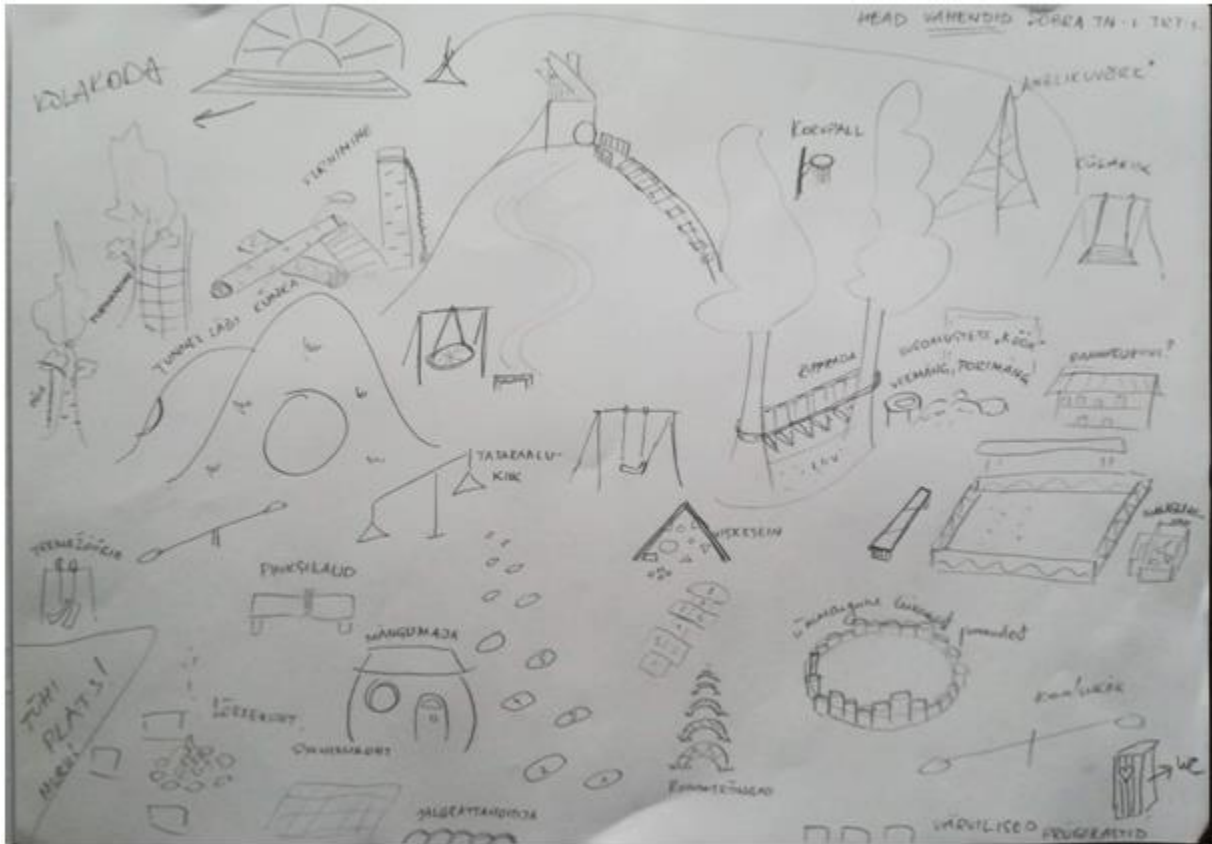
III plokk käsitleb milliseid lisiväärtusi võiks anda mänguväljak?

4. Kuivõrd on oluline teile lisaväärtus mänguväljaku juures? Miks?
5. Kuidas mõjutaks selline kogukonna ühtsustunnet?

6. Milliseid looduslikke objekte võiks seal olla?

### Lisa 3

Joonis 1. Pere intervjuu käigus valminud mänguväljaku visand



## Lisa 4

### *Ümarlaud haridusasutuses (lasteaed)*

Kokkusaamisel osalesid haridusasutuse töötajad erinevates vanustes ( 23-62 aastat ). Kõik olid nõus väitega, et vajadus sellise mänguväljaku järgi on olemas. Tuleb tõdeda, et just haridusasutuse töötajad, kes lastega päevast-päeva koos on näevad rohkem liikumise ja koosveetmise kitsaskohti. Kõige enne just läbi lapse emotsioonide, kõneluste ja vajaduste. Põhilised atraktsioonid, mis välja pakuti olid:

- Kõiki olemasolevaid maastikuerisusi ära kasutada ( künkad, orud, jõgi, mingi muu veesilm, mets, heinamaa jne).
- Keskkond peaks olema loodud nii, et oleks kohti, kus laps üksi või koos vanemaga õpiks hakkama saama. Näiteks lõkkeplats, kus saab õpetada lõkketegemist ohutult.
- Lõkke platsi saaks kasutada erinevate vallaürituste tarbeks nagu näiteks kuuse ära saatmine kolme kuninga päeval, jaanipäev, või muud rahvakalendriüritused, läbi mille saame tuua ka Eesti kultuuri rohkem lastele lähemale.
- Rohetaimede kasvatamine.
- Pajuvitstest onni tegemine, millesse võiks algusest peale kaasata peresi appi ja teha seda talgu põhimõttel. Sellist talgu põhimõtet võiks kasutada nii mõnegi atraktsiooni meisterdamisel, andes juba loomisel märkus koostöö jõust.
- Valgustus peab olema korralik, et pime aeg ei takistaks mänguväljakul aja veetmist.
- Talveks tehismägi
- Mänguplatsil aed ümber ja aeda ära kasutada erinevate mootorsete mängudega.
- Kiiged
- Infotahvel kus saab kogukond infot vahetada.
- Ronimissein
- Erinevad lauamängud, tehes need suuremaks ja õuekeskkonnale sobivaks ( Nt õuemale)
- Minigolf
- Betang, Mõlki
- Maapiljard jalgpallidega

## Lisa 5

### *Ümarlaud kogukonnas*

Kokkusaamisel osalesid kogukonna liikmed (vanuses 30-42) lastega (peres lapsed vanuses 4-15 aastat) peredest. Arutati mänguväljaku vajadusest ja piirkonnast kus see oleks mõistlik rajada. Toodi välja ka erinevaid atraktsioone, mis pakuksid motivatsiooni nende lastele ja neile endale. Põhilised punktid mis välja toodi:

- On kindel vajadus mänguväljaku loomiseks
- Vajalik on kõigi osapoolte motivatsiooni rahuldamine
- Mänguväljakul sooviti näha takistusradade tüüpi atraktsioone
- Toodi välja mitmel korral piknikulauad- toolid, kus saaks kehakinnitust nautida
- Pakuti huvitavaid statsionaarseid plakateid, kus on õpetused vanadest õuemängudest, mis hetkel on jäänud unustusse, nagu näiteks “Uka-uka” ja “Mädamuna” jne
- Leiti ka, et varjualune oleks vajalik
- Liivakastid, mis on piiratud alaga.
- Pinksimängulaud, mis meelitaks ka isasi lapsega mänguväljakule
- Jõusaaliatraktsioonid
- Korvpallirõngas
- Rattahoidla

Üldiselt oldi väga mänguväljaku loomise poolt ja leiti, et meeleldi veedaksid nad seal pereti aega, kui seal on kõigile motiveerivaid atraktsioone. Samuti saadi aru füüsilise liikumise vajadusest ja eeskju tähtsusest ja rollist vanemana lapsele.

## Lisa 6

**Pilt 1,** Ülenurme võrkpalliplats Plats B



**Pilt 2.** Ülenurme Gümnaasiumi staadion Plats A



**Pilt 3.** Ülenurme korpalliplats Plats C



**Mänguplats B. Tartu Toomemäe mänguplats**



**Mänguplats C. Tartu keskväljaku mänguplats**



**Lisa 7**

Vaatlusprotokoll

Väljak:

Kuupäev:

<b>Aeg ja ilm</b>		
<b>Vaatluse kestvus</b>		
<b>Väljakul viibijate vanus</b>		
<b>Grupid</b>		
<b>Põhiatraksioonid, mis olid kasutuses</b>		
<b>Tegevused, mis küllastajad tegid</b>		

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Margit Saluotsa,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Füüsilist aktiivsust ja perede koos tegutsemist võimaldava mänguväljaku kavandi koostamine kambja kogukonnas“, mille juhendaja on Aigi Kikkas, 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 3.0, 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.

*Margit Saluotsa*

*Allkirjastatud digitaalselt*

*22.05.2019*