

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Kunstide ja tehnoloogia õpetaja õppekava

Leanika Mändma-Orasmaa

EDASILIIKUMISOSKUSTE OMANDAMISE TOETAMINE ALUSHARIDUSE
LIIKUMISÕPETUSE TUNDIDES

Magistritöö

Juhendaja: Anu Sööt, PhD

Viljandi 2024

Resümee

Edasiliikumisoskuste omandamise toetamine alushariduse liikumisõpetuse tundides

Magistritöö eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas toetab oskuste omandamist ühes liikumisõpetuse tunnis vaid ühele edasiliikumisoskusele keskendumine ning kuidas toetab saatemuusika kasutamine liikumisõpetuse tunnis edasiliikumisoskuste omandamist? Käesolevas töös keskenduti järgnevatele edasiliikumisoskustele: kõndimine; jooksmine; hüppamine; marssimine, hüpak ja hüplemine ning galopeerimine. Tegevusuuringu käigus viidi läbi liikumisõpetuse tunde alusharidusasutuses, mille ühe õppetunni fookus oli ühe edasiliikumisoskuse omandamisel ning oskuste spetsiifikast lähtuvalt komponeeriti saatemuusika, mida kasutati teise sama sisuga tunni läbiviimisel abivahendina. Tulemustena selgus, et ühes liikumisõpetuse tunnis ühele edasiliikumisoskusele keskendumine toetab edasiliikumisoskuste omandamist ning vaatlemine ja tagasisidestamine õppeprotsessi osadena aitab õpilaste oskuste ja teadmiste rakendamisele kaasa ka tunnivälistes olukordades. Sobiva saatemuusika kasutamine liikumisõpetuse tunnis aitab õpilastel hoida tähelepanu tunni tegevusel ning toetab edasiliikumisoskuste omandamist, ilmestades õpilase jaoks omandatavat infot, kuid ei mõju alati õpilast motiveerivalt. Muusikat tuleb kasutada mõõduka, mitte domineeriva abivahendina oskuste omandamisel.

Võtmesõnad: liikumisõpetus alushariduses, edasiliikumisoskused, eelkooliealised, saatemuusika.

Abstract

Supporting locomotor skills acquisition in movement education of pre-school institution

The aim of this study was to find out how does focusing on one locomotor skill in one lesson support acquiring locomotor skills and how does using accompanying music in movement education support acquiring locomotor skills. The focus of this study are the following locomotor skills: walking; running; jumping; marching, step-hop and skipping; galloping. Action research method was employed. The data was collected by teaching movement lessons in pre-school institution in which the aim of one lesson was to focus on acquiring one locomotor skill. Accompanying music was composed based on the specifics of a locomotor skill which was then used as a helping tool in the second lesson in which the content did not change. The results refer that focusing only on one locomotor skill in one lesson support acquiring locomotor skills and knowledge. Using observation and feedback in learning process help children to use their skills and knowledge outside of the classroom as well. Using proper accompanying music in pre-school movement education lessons helps children to focus on the activities and supports acquiring locomotor skills, illustrating the important parts of the skill. The use of music does not always motivate children. Music cannot dominate, it has to be used as a modest assistant in acquiring locomotor skills.

Keywords: pre-school movement education, locomotor skills, pre-schoolers, accompanying music.

Sisukord

Sissejuhatus	6
1. Liikumise olulisus eelkoolieelses eas	7
1.1. Liikumisõpetus alushariduse õppetegevuses	7
1.2. Liikumise ja muusika seotus alushariduse õppetegevuses	9
1.3. Levinud praktikad edasiliikumisoskuste toetamiseks alushariduse liikumis- ja muusikaõpetuses	10
1.4. Lapse arengu eeldatavad oskused alushariduse liikumis- ja muusikaõpetuses	11
1.5. Edasiliikumisoskused ja nende toetamine alushariduse õppes	13
1.5.1. Kõndimine.....	13
1.5.2. Jooksmine	13
1.5.3. Hüppamine	14
1.5.4. Marssimine, hüpaksamm ja hüplemine.....	14
1.5.5. Galopeerimine	15
2. Uurimismetoodika	15
2.1 Valim	18
3. Tulemused	18
3.1. Kõndimine	19
3.1.1. Tunni sisu.....	19
3.1.2. Kõndimisoskuse toetamiseks loodud saatemuusika	19
3.1.3. Täendusrikkad olukorrad ja tagasiside.....	19
3.2. Jooksmine	21
3.2.1. Tunni sisu.....	21
3.2.2. Jooksmisoskuse toetamiseks loodud saatemuusika	21
3.2.3. Täendusrikkad olukorrad ja tagasiside.....	21
3.3. Hüppamine.....	23
3.3.1. Tunni sisu.....	23
3.3.2. Hüppamisoskuse toetamiseks loodud muusikapala	24
3.3.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside.....	24
3.4. Marssimine, hüpak ja hüplemine	26
3.4.1. Tunni sisu.....	26
3.4.2. Marssimis-, hüpaku- ja hüplemise oskuse toetamiseks loodud muusikapala	26
3.4.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside.....	26
3.5. Galopeerimine	28
3.5.1. Tunni sisu.....	28

3.5.2. Galopeerimisoskuse toetamiseks loodud muusikapala.....	28
3.5.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside.....	29
4. Järeldused.....	30
4.1. Piirangud ja ettepanekud	31
Tänu sõnad	32
Kasutatud kirjandus.....	33

Sissejuhatus

Liikumisoskused on aluseks hilisematele kehaliste võimete kompleksile, mida kujundatakse ja kinnistatakse kogu lapsea vältel ning säilitatakse täiskasvanuna, sealjuures võib muusika olla üks tähtsamaid osasid laste füüsilise aktiivsuse suunamisel ning oluline on tegeleda ka laste sooviga oskusi omandada. (Oja, 2008; Byington, Lindsay, Sigman-Grant, 2014) Liikumisoskuse üks neljast alarühmast on edasiliikumisoskused. Edasiliikumisoskusteks on kõndimine, jooksmine, hüppamine, keksimine, galopp, roomamine, ronimine, ujumine, tantsimine ja nende erinevad vormid (Dudley, 2015; Pihu, Tilga, Kull, 2021; Seppel, 2005; Liikumisõpetuse kodulehekülg) Antud töös keskendutakse järgnevatele edasiliikumisoskusele: kõndimine, jooksmine, hüppamine, keksimine, galopp.

Alushariduse õppekava läbivad õpilased peaksid õppes omandama õiged edasiliikumisoskused, et sooritada neid liikumisi võimalikult korrektselt, mis on aluseks edasisele pingevabale ja tervislikule sooritusvõimekusele. Töö autor on oma eelnevale erialasele kogemusele tuginedes täheldanud, et lisaks õigetele edasiliikumisoskuste harjumustele tähelepanu juhtimisele toetab liikumistundides antud oskuste harjutamist ka saatemuusika kasutamine. Töö autori hinnangul avaldab õige tempoga saatemuusika positiivset mõju laste motivatsioonile, keskendumisvõimele ja tähelepanu hoidmisele. Käesoleva tegevusuuringus otsitakse vastuseid küsimustele: 1) Kuidas toetab oskuste omandamist ühes liikumisõpetuse tunnis vaid ühele edasiliikumisoskusele keskendumine? ja 2) Kuidas toetab saatemuusika kasutamine liikumisõpetuse tunnis edasiliikumisoskuste omandamist?

Töö koosneb kolmest peatükist, millest esimene avab alushariduse liikumisõpetuse sisu, muusika ja liikumise seosed alushariduses, eelkooliealiste arengu eeldatavad tulemused õppekavast lähtuvalt ning antud töös kasutatavad edasiliikumisoskused ning nende omandamist toetavad saatemuusikad, mida töö autor on õppetöös varasemalt kasutanud. Teine osa kirjeldab uurimismeetodit ning töö kolmandas osas tuuakse välja tulemused ning järeldused.

1. Liikumise olulisus eelkoolieelses eas

Liikumine ja aktiivne mäng on lapse loomuomased tegevused, moodustades väikelapse arengu, eriti kehalise arengu, lahutamatu osa. Probleemid laste vähese liikumisaktiivsusega kanduvad järjest nooremasse vanuseastmesse. Väheliikuv eluviis mõjutab nii laste üldfüüsilist, psüühilist, emotsionaalset kui ka sotsiaalset arengut. Liikumistegevuse eesmärgiks koolieelses eas on eakohase kehalise arengu tagamine. (Oja, 2008) Statistikaameti kodulehekülje andmetel (2022) käisid aastal 2022 90% Eesti 3-6-aastastest lastest koolieelses lasteasutuses. See tähendab, et enamused esimesse klassi astujatest omandavad alushariduse koolieelses lasteasutuses. Seppeli (2005) järgi muutub varases lapseeas omandatud liikumisharjumus täiskasvanul aktiivseks eluviisiks. Koolieelses lasteasutuses veedetakse märkimisväärne osa päevast ja kogu aastast, seetõttu on oluline roll alushariduse õpetajatel luua lapsele liikumisharjumused, mis saadaksid teda ka üldhariduskooli astudes. Hiljem saavutavad päevaplaanis esikoha kool ja õppimine ning spontaanse liikumise hulk väheneb. Kui liikumist on õigesti suunatud ja lapse arenguga on arvestatud, siis ei ole kuue- ja seitsmeaastaste laste liikuma motiveerimisega raskusi. Piisava kehalise aktiivsuse oluliseks eelduseks on juba varajases lapseeas omandatud liikumisoskused ja -võimekus. Mida vilunum laps liikumisel on, seda võimekam ja aktiivsem ta oma igapäevases tegevuses on. Liikumisoskused ei arene ajas iseenesest – neid on vaja lastele õpetada ja aidata arendada. (TAI, 2023) Tegevuse järjepideval kordamisel kujunevad liikumisoskused, tekib liikumisosavus ning arenevad teised kehalised võimed nagu vastupidavus, paindumus, jõud ja kiirus. Positiivse harjumuse saavad need, kes lapsena palju liikusid ja kehalise aktiivsuse suhtes positiivset suhtumist omavad. (Palm, 2017)

1.1. Liikumisõpetus alushariduse õppetegevuses

Riikliku õppekava (2008) ning uue alushariduse ja lapsehoiu seaduse eelnõu (2023) järgi on liikumisõpetuse valdkonna õppe- ja kasvatustegevuses oluline, et lapsel oleksid tingimused ning võimalused liikumisest rõõmu tundmiseks; laps suudaks pingutada sihipärase tegevuse nimel; tegutseda aktiivselt üksi ja rühmas; mõistaks kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning järgiks esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid. Liikumisõpetuse sisuks (2008; 2023) on kehalise kasvatuse alased teadmised: ohutus, enesekontroll ja hügieen; põhiliikumised; liikumismängud; erinevad spordialad; tants ja rütmika. Mõiste „põhiliikumised“ alushariduse õppetegevuses on samaväärne antud töös kasutatava mõistega „edasiliikumisoskused“. Nii endise (2008) kui peagi kinnitatava (2023) alushariduse seaduse eelnõu järgi on 6-7-aastase lapse eeldatav õppe- ja kasvatustegevuse üks tulemustest see, et laps

sooritab põhiliikumisi pingevabalt, nii et liigutused on koordineeritud ning oskab sooritada osavust, vastupidavust, painduvust, tasakaalu, kiirust ja jõudu arendavaid harjutusi ning tegevusi. Õppe- ja kasvatustegevust kavandades ning korraldades arvestatakse, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, painduvus) kujunevad ja arenevad tegevusi regulaarselt korrates. (Oja, 2008)

Eneli Kutteri magistritöö „Koolieelikute kehaliselt aktiivsete tegevustega seotud kogemuslike hoiakute seosed kehalise aktiivsuse ja liikumisoskuste arenguga“ (2022), mille peamiseks eesmärgiks oli välja selgitada, kuidas on seotud eelkooliealiste laste (48–71 elukuud ehk 4-6-aastaste) liikumisoskused kogemuslike hoiakutega kehaliselt aktiivsete tegevuste suhtes ehk kehaliselt aktiivsete tegevuste meeldivusega, tulemustest selgus, et paremad edasiliikumisoskused on seotud suhteliselt suurema hulga kehaliselt aktiivsete tegevuste meeldivusega võrreldes meeldivate istuvate tegevuse hulgaga ning väga madala liikumisoskuste tasemega lapsed eelistavad enam istuvaid tegevusi. Uuringus osales 122 Eesti last, kelle keskmine vanus oli 59.5 kuud ehk peaaegu 5 aastat. Koolieelses eas aitab lapse mootorika arengut toetada liikumistegevus, mille käigus pööratakse tähelepanu põhiliikumiste ja kehaliste võimete kujundamisele ning vahendite käsitlemisoskuse õpetamisele. (Palm, 2017) Seega on olulisel kohal edasiliikumisoskuste õige omandamine, et lapsele meeldiks kehaliselt aktiivsed tegevused ka väljaspool liikumisõpetuse tunde. Liigutuslike oskuste kvalitatiivne areng või harjutuse soorituse tulemuslikkus on pedagoogi professionaalsete oskuste rakendamise küsimus, kui ta arvestab lapse ealisi iseärasusi ja eakohaseid õpetamise meetodeid. (Oja, 2008)

Lasteaia liikumisõpetuse õppesisu moodustavad peamiselt liikumismängud, põhiliikumised ja tegevused liikumisvõimete arendamiseks. Põhiliikumised (antud töös käsitletavad edasiliikumisoskustena) eeldavad igapäevast juhendatud tegevust ja tagasisidet. Tegevusi regulaarselt (mitmesugustes tingimustes) korrates kujunevad liigutusoskused, arenevad liikumisosavus ja teised liikumisvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus, painduvus). Korrapärane tegelemine (eesmärgistatud harjutamine) põhiliikumistel põhinevate kehaliste harjutustega võimaldab täiustada omandatud ning kujundada uusi (keerukamaid) liigutusoskusi. Oma liigutuste täpsuse ja harjutuse sooritamise kvaliteedi hindamiseks tuleb lastele selgitada ja kirjeldada lühidalt harjutuste sooritust. (Oja, 2008)

1.2. Liikumise ja muusika seotus alushariduse õppetegevuses

Raamatus „Spordipedagoogika“, kus käsitletakse ka alapeatükina õpetamise meetodeid ja tehnilisi võtteid, mida spordioskuste õpetamisega seoses soovitatakse, tuuakse välja ühena seitsmest punktist, mida õpetajal tuleks õpetatavasse ülesandesse põimida – muusika. (Hein, 2011) Lapsed tajuvad loomuoselt muusikat ja liikumist ühtse tegevusena, sest muusikal ja liikumisel on sarnased väljendusvahendid. Erinevus seisneb selles, et muusika kasutab vahendina helisid, liikumine aga keha. Muusikalis-rütmilise tegevuse kaudu arenevad lapse muusikalised ja üldised võimed (rütmitaju, meetrumitunnetus, tähelepanuvõime ja -jaotus, mälu, koordineerimine, emotsionaalsus, motoorika jpm). Muusikalise liikumise kaudu saab toetada muusikaliste põhivõimete arenemist, loovust ja improvisatsioonioskust ja eneseväljendusoskust. Erinevate muusikapalade karakteri, rütmi ja dünaamika väljendamine liikumise abil arendab fantaasiat ning aitab luua kujutluspilte. Oma keha tunnetamine on nii laulmise kui ka pillimängu oluline eeldus. Ka kujundab muusikaline liikumine emotsionaalset suhtumist muusikasse kui kunstiliiki. (Muldma, 2008; Pullerits, 2014) Tähelepanuväärne on ka fakt, et RÕK (2008) valdkonnas „muusika“ on sõnale „liikumine“ vastet neli korda, valdkonnas „liikumine“ ei ole sõnale „muusika“ mitte ühtegi vastet. See tähendab, et muusikaõpetuse sisus on seostatud otseselt õpitegevust liikumisega, liikumisõpetuse sisus ei ole otsesest seostatust muusikaga. On välja toodud küll terminid tants ja rütmika, kuid ei ole otseseid seoseid näiteks põhiliikumiste ja muusika vahel.

Muusikalise mängu eesmärgiks on liikumise ja muusika kooskõla saavutamine, lapse reageerimiskiiruse ja erksuse arendamine, loominguiliste võimete kujundamine ja tähelepanu juhtimine muusika üksikutele väljendusvahenditele. Liikumise üheks ülesandeks on täita kindlaid mängureegleid, mida kohandatakse vastavalt laste arengutasemele. On soovitatav, et lapsed sooritaksid liigutusi mitte ainult ettenäitamise, vaid ka sõnalise juhendamise järgi. Mängudesse tuuakse laste omaloomingut, näiteks liikumine reeglite järgi vaheldub vaba liikumisega, kus igaüks rakendab oma fantaasiat. Muusikaliste mängude õpetamisel lähtutakse alati muusikast. (Muldma, 2008) Muusika ja liikumise ühendamine loob tõeliselt lapsekeskse õpetamise, võimaldades õpetuses omandatud väljendada loovalt keha abil. (Muldma, Kiilu, 2008)

Muusika tõmbab füüsilise aktiivsuse ajal tähelepanu ära väsimuselt, mida liikumine tekitab ja juhivad tähelepanu liikumise sooritamisele. Seda nimetatakse dissotsiatsiooni efektiks, mis võimaldab intensiivsemat treeningut väsimusele tähelepanu pööramata, mis on seotud mitteteadliku muusika tempoga sünkroniseerimisega. Kui laps tajub muusikat ja liikumist ühtse

tegevusena, siis võiks liikumisõpetuses edasiliikumisoskuste õppimise korral olla õigest saatemuusikast väga palju kasu, suunates tema tähelepanu ning tekitades talle loomuliku õppimise protsessi, mis motiveerib liikumisi korduvalt sooritama, mis on vajalik selle jaoks, et oskused kinnistuks. Samas on töö autori arvates tänapäevases õpikäsituse kontekstis olulisel kohal ka loovtantsu põhimõtted, mis juhivad samuti tähelepanu liikumisele endale, mitte mängule, esemele ega kaaslasele. Erinevus on selles, et loovtantsu meetod ei lähene liikumisi rütmiliselt/meloodiliselt/vormiliselt toetava saatemuusika kaudu, vaid pigem soovitatakse mitte kasutada dikteerivat muusikat.

1.3. Levinud praktikad edasiliikumisoskuste toetamiseks alushariduse liikumis- ja muusikaõpetuses

Alljärgnevad praktikad on võimalused, mis toetavad alushariduse liikumis- ja muusikaõpetajaid, kes on end täiendanud vastavates valdkondades. Tundide läbiviimisel kasutatakse üht või mitut järgnevatest printsiipidest, rikastamaks tundi ning toetamaks eelnevalt välja toodud lapse arengust lähtuvate eeldatavate oskuste omandamist.

Muusikalise ja füüsilise aspekti sidumiseks kasutatakse ka alushariduse liikumisõpetuses siiani näiteks Ernst Idla poolt 20. sajandi keskel loodud ja arendatud süsteemi, mille aluseks olid nii kehakool kui keha igakülgne läbitöötamine, hea rühi saavutamine ning oskus keha valitseda ning rakendusvõimlemine, mida võib vaadelda kui keha liikumise kõrgemat aset, mis tagab kõnni- ja jooksuoskuse, sisaldab hüplemis-, hüppe-, laine-, hoo- ja lõdvestusharjutusi ning nende kombinatsioone, harjutusi vahendite, eelkõige pallidega. (Rootsi Idla Ühing, 2007, viidatud Peterson, 2013 j) . Idla liikumisõpetus põhineb viie kehalise oskuse ja võime õpetamisel ning arendamisel: koordineerimine (osavus), painduvus-liikuvus, jõud, vastupidavus ja kiirus. (Jukk *et al.*, 2020) Idla liikumisõpetuses sooritatakse harjutusi väga täpselt dikteeriva muusika järgi.

Levinud on ka loovtants ja -mäng. Loovtantsu looja on Joyce ning tantsu baaselemendid, mida kasutatakse loovtantsu tundide läbiviimisel, on stiiliülesed – keha, ruum, aeg ja jõud. Need on vajalikud igale õpilasele, kes tantsuga kokku puutub, sest nendeta ei toimu tegelikult mingit liikumist. On oluline lasta õpilastel katsetada, et nad saaksid kasutada oma keha jõudu ja rütmi, et liikuda ruumis igal erineval võimalikul viisil – see on miski, mis on oluline. Loovtantsust lähtudes saab õpetada läbi soovitude ja küsimuste, läbi väljakutsete ja õpilaste ideede struktureerimise. (Sööt, 2016) Loovmäng koosneb loovusest ja mängust, mis tähendab osalejate vabal tahtel toimuvat tegevust – mängu ning lahenduse leidmist uues, tundmatus olukorras. (Sööt, 2011)

Émilie Jaques-Dalcroze'i loodud muusikapedagoogika meetod lähtub arusaamast, et rütm on muusika põhielement ja kõikide muusikaliste rütmide läte peitub inimese keha loomulikus liikumises. Meetod tervikuna koosneb kolmest komponendist: rütmikast, solfedžost ja improvisatsioonist, kombineerides omavahel kuulmist, laulmist ja lugemist-kirjutamist ning nende kehaga väljendatavaid vasteid. (Choksy *et al.*, 2001, viidatud Kaus, 2014 j) Rütmikatundides, mis kuulub alushariduse õppekava järgi liikumisõpetuse valdkonda, juhatakse lapsi spontaanselt demonstreerima oma arusaamist muusikast, kuid muusika improviseeritud väljendus peab näitama õpilaste teadlikkust liikumiselementide kasutamisest ning liikumise ja muusika struktuuri vahelistest seostest. Rütmi neli komponenti on kontsentratsioon, täpsus, tundlikkus ja vastuvõtlikkus ning tähelepanu, arusaam ja muusika tunnetamine liikumise abil. (Kaus, 2014)

Muusikaõpetuses kasutatakse tihtipeale Carl Orffi süsteemi, kus on rakendatud erinevad liikumisviisid – kõnd, jooks, hüpped jms. Lisaks tants ja improvisatsiooniline eneseväljendus. (Peterson, 2013) Orff-pedagoogika aluseks on kõne, liikumise ja muusika ühendamine õppeprotsessi, milles rütm on muusika-õpetuslikke elemente siduv komponent. (Jukk *et al.*, 2020) Orff-pedagoogika algideeks on: „alguses oli trumm“ ning rütmide aluseks seadmine jäi edaspidigi süsteemi alustalaks. Rütmi tunnetamine on aktiivne protsess, kus peale kuulamise peab rütmi kaasa tegema ning sellele kaasa elama ja see on muusikaõpetuslikke elemente siduv komponent (Pullerits, 2014). Rütmiline liikumine muusikaõpetuse vahendina on alguse saanud Dalcroze põhimõttest, et pilliõpetusele peaks eelnema rütmiõpetus liikumise toel, sest rütmiline teadlikkus ja muusikaline kogemus on omavahel seotud mootorika ja kinesteetilise mälu kaudu. Pillimäng arendab koordineerimist ja mootorikat. Peaks olema aga vastupidi – et koordineerimine ja mootorika toetaksid pillimängu vilumust. Nii areneb lisaks rütmidele ka enesetunnetus. (Pullerits, 2014) Dalcroze oli nii Ildla kui Orffi inspiratsiooniallikas, kelle rütmiõpetuse järgi õpitakse, arendatakse ja interpreteeritakse muusikalisi rütme oma keha kasutades. (Jukk *et al.*, 2020)

1.4. Lapse arengu eeldatavad oskused alushariduse liikumis- ja muusikaõpetuses

Alljärgnevalt on välja toodud lapse arengu olulised oskused, mis omandatakse õppe- ja kasvatustegevuse tulemusel liikumis- ja muusikaõpetuse valdkondades.

3-aastane sooritab põhiliikumisi; kõnnib, jookseb, hüpleb rütmiliselt muusika järgi; sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos. (Oja, 2008) 3-4-aastane liigub koos õpetajaga vastavalt muusika meeleolule, arvestades pulssi ja meetrumit (nt kõnd ja jooks, päkkadel kõnd, ühe ja vaheldumisi kahe jalaga koputamine, keerutamine paarilisega).

(Muldma, Kiilu, 2008) Reageerib emotsionaalselt muusika iseloomule (nt plaksutab, kõigutab keha vmt). 4-aastane sooritab põhiliikumisi kombinatsioonides ja õpitud harjutustes; teeb koordinatsiooni, tasakaalu ja osavust arendavaid harjutusi; sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi; liigub (ja plaksutab) vastavalt rütmile. (Oja, 2008) Alates neljandast eluaastast algab erinevate kõlapikkuste omavaheline eristamine (nn sammu-, jooksu- ja seisurütm), mis algetapil põhineb kordustel ja seejärel on alles vabalt varieeritav. (Pullerits, 2017)

4–5-aastastele lastele õpetatakse liikumist vastavalt muusikaosade vaheldumisele, reageerides õigesti muusika algusele ja lõpule, eristades tempo muutusi, dünaamikat (helitugevust) ja registreid. Rütmikat õpetatakse kõnni–jooksu abil ilmekalt edasi andma muusika meeleolu liigutustes. Õpetatakse esitama lihtsamaid tantse, kasutades õpitud tantsuelemente: otsejalopp, kand-varvasastak, sulghüpped. Julgustatakse kasutama õpitud liikumiselemente rütmilisel liikumisel. Õpetatakse liigutuste täpsust, väljenduslikkust. (Muldma, 2008) 4-5-aastastel on paranenud koordinatsioon ning rütmitunnetus, laps suudab oma liigutusi kontrollida ning on võimalik hakata arendama kehalisi võimeid. (Seppel, 2005) 4-5-aastane kasutab eakohaseid elemente tantsides (nt põlvetõstekõnd ja -jooks). (Muldma, Kiilu, 2008) 5-aastane kasutab põhiliikumisi aktiivses tegevuses ja mängudes; sooritab ka staatilist taskaalu nõudvaid harjutusi; valitseb oma liigutusi koordinatsiooni ja tasakaalu nõudvaid harjutusi tehes; jäljendab liikumisega erinevaid rütme; liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele; liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt. (Oja, 2008) 5-6-aastane muudab liikumist muusikaosade ja muusikaliste väljenduvahendite vaheldumise põhjal (nt tempo) arvestades pulssi ja meetrumit. (Muldma, Kiilu, 2008)

6-aastane valitseb harjutusi tehes oma liigutusi ja kehahoidu; säilitab dünaamilistes harjutustes tasakaalu; kohandab oma liigutusi etteantud rütmiga. (Oja, 2008) 6-7-aastastel on tarvis liigutusvilumuste kinnistamiseks jätkuvat harjutamist, sellel perioodil toimub kehaliste võimete areng. Seitsmendaks eluaastaks on põhiliigutuste arengufaas lõppenud ja laps on omandanud kõik olulisemad põhiliikumisoskused. (Seppel, 2005) Seitsmendaks eluaastaks kujuneb välja ka aeglasema tempo tunnetamise ja reprodutseerimise võimekus. Kõige hiljem ja aeglasemalt kujuneb välja erinevate rütmivältuste eristus, see võib kesta kogu koolieelse perioodi ja jätkub koolieas. Praktikas on oluline silmas pidada, et rütmitaju on seotud nii kuuldelise-, nägemis- kui ka liikumistajuga ning kõik kolm on väärtuslikud nende oskuste arendamisel, mis on seotud rütmiga. Rütmitaju ei ole vaid kuuldeline protsess, muusika rütmilisus kutsub lapses esile kehalise liikumise, mis alguses on ebakorrapärane, kuid mootorika ja koordinatsiooni arenedes muutub muusika meetrumit ja rütmi järgivaks. Seega on rütmi tunnetamine aktiivne protsess, kus lisaks kuulamisele peab rütmi kaasa tegema, sellele

kaasa elama. (Pullerits, 2017) 6-7-aastane kõnnib, jookseb ja reageerib muusika tempo muutustele rütmiliselt täpselt (nt muudab liikumissuunda muusika dünaamika ja tempo järgi). (Muldma, Kiilu, 2008) Kooliminev ealisi norme täitev 7-aastane õpilane sooritab põhiliikumisi pingevalt, nii et liigutused on koordineeritud ja rütmilised; säilitab paigal olles ja liikudes tasakaalu; valitseb oma liigutusi nii ruumis, maastikul kui ka tänaval; sooritab rütmiliikumisi ühel ajal kaaslasega; suudab pingutada ja keskenduda sihipärasele kehalisele tegevusele; oskab sooritada harjutusi õpetaja selgituste järgi ja ise harjutusi ette näidata; oskab liikuda vastavalt rütmile ühtlase ja vahelduva tempoga. (Oja, 2008; Alushariduse riiklik õppekava, 2023)

1.5. Edasiliikumisoskused ja nende toetamine alushariduse õppes

Alljärgnevalt avatakse uurimuses käsitletavate edasiliikumisoskuste spetsiifika ning tuuakse välja oskuste toetamiseks varasemalt töö autori poolt alushariduse liikumistundides kasutatud saatemuusikad. Ajendiks uute saatemuusikate loomiseks oli eelkõige muusikapalade tempo, mis kasutamisel õpilastele täielikult sobiv ei tundunud, seega tuuakse välja ka palade tempo („lööki minutis“ ehk beat per minute, edaspidi bpm).

1.5.1. Kõndimine

Kõndimisoskuse omandamise juures on oluline, et keha kaal kantakse ühe jala päka ja varvaste pealt teise jala kanna peale, ülekanne toimub ühelt jalalt teisele, samal ajal säilib pidev kontakt põrandaga. Käsi kasutatakse vastasjalaga koos ette ja taha liigutades. Keha peab olema sirge, varbad otse suunatud ning raskus võrdselt viie varba vahele ära jaotatud. (Pica, 2008; Jukk, Laikre, 2003) Mõõdukaks kõnnitempoks loetakse 100 sammu minutis, seega on kõndimist toetavaks muusika tempoks samuti 100 bpm.

Kõndimisoskuse toetamiseks varasemalt kasutatud saatemuusika: „[Walking, walking](#)“ tempo 74 bpm; „[The Exercise Game #1](#)“ kõnniosa 90 bpm; päkkadel kõnni osa 105 bpm; „Kõnnimuusika“ (Jukk, Laikre, 2020), tempo 100 bpm; „[Walking walking](#)“ tempo 58 bpm, kus õpilased proovisid jõuda järgi topeltkiirusele ehk 116 bpm; „[Let's go for a walk outside](#)“ tempo 140 bpm.

1.5.2. Jooksmine

Jooksmisoskuse omandamise juures on oluline, et keha kaal kantakse ühe jala päka ja varvaste pealt teise jala päka ja varvaste peale, toimub ülekanne ühelt jalalt teisele, rõhk põrandalt üles. Keha peaks olema pisut ette kallutatud, käed pisut kõverdatud, liikudes vastasjalaga koos ette

ja taha. (Jukk, Laikre, 2003; Pica, 2008) Tegevust saab toetada 4/4 taktimõõdus ja jooksu tempole vastava muusikaga.

Jooksmisoskuse toetamiseks varasemalt kasutatud saatemuusika: „Jooks“ (Jukk *et al.*, 2020) – 100 bpm (kontrollides oli antud pala tempo 170 bpm), „Jooks ja koostöö“ 120-140 bpm (Peterson, 2013); „[Running](#)“ 165 bpm (lapsed tunnetavad tiheda meloodilise kõla tõttu topeltempo 330 bpm); „[The Exercise Game #1](#)“ jooksmise osa 125 bpm.

1.5.3. Hüppamine

Hüppamisoskuse omandamise juures on oluline, et keha liigub üles ühelt või kahelt jalalt tõugates, hüppe alguseks on kand-päkk-varvas ning maandudes vastupidi, kusjuures tuleb kindlasti tähele panna, et kand jõuaks maandumisel maha. Oluline oskus, mis tihti jääb omandamata, on põlvede kõverdamine maandumisel. (Pica, 2008) Hoovõtuks põlvede kõverdamine on lapsele loomulik, maandumisel lukustatakse tihti jalad ning võetakse keha vastu täistallal, mis põrutab jalga liigselt. Hüppamistehnikale tähelepanu juhtivas palas võiks olla seega pööratud tähelepanu põlvede kõverdamisele nii hoovõtu ajal kui maandumisel, samuti labajala tööle.

Hüppamisoskuse omandamise toetamiseks varasemalt kasutatud saatemuusika: „[Jänku laul](#)“ 62 bpm; „[Jänku hüppab](#)“ 120 bpm, „[Hopping song](#)“ 86 bpm; „[The Exercise Game #1](#)“ hüppamise osa 122 bpm.

1.5.4. Marssimine, hüpaksamm ja hüplemine

Hüplemise juures on oluline sammhüpak, mida sooritatakse ebaühtlase rõhuga, juurdeviivad harjutused selleks on marss ning hüpaksamm. (Pica, 2008) Seetõttu on kõik kolm antud töös käsitletud ühe alaoskusena. Marssimisoskuse juures on oluline liikuda kõnnisammuga marsirütmis. Hüpakui põhiliikumise juures on oluline tõuge ja maandumine ühelt jalalt samale jalale. Kõikide oskuste juures on oluline rütmiline põlvetõstesamm. Sõnaveebi järgi on marssimise muusika kaheosalises taktimõõdus muusikapala, mille tunnuseks on rangelt ühtlane marsisammule vastav tempo 120 bpm. (2024)

Marssimis-, hüpakui ning hüplemisoskuse toetamiseks varasemalt kasutatud saatemuusika: „[The Exercise Game #1](#)“ marsi osa 105 bpm, hüplemine 105 bpm; „[Tiptoe, gallop or march](#)“ – marsi osa 110 bpm; „Marss“ 120 bpm (Jukk, Laikre, 2020).

1.5.5. Galopeerimine

Galopp on kombineeritud liikumine jooksust ja kõnnist, kus üks jalg nii-öelda juhib ning teine proovib järgi jõuda, rõhk on ebaühtlane ning aktsent on üles. Mõned lapsed õpivad selle oskuse kõige kiiremini juhul kui nad kuulevad galopirütmi. (Pica, 2008; Jukk, Laikre, 2003) Galopisammu sooritades tuleb jälgida, et jalad saaksid õhus kokku ning kasutataks üleshüppel ning maandumisel hüppeoskusest tuttavat põlvede kõverdumise tehnikat.

Galopeerimisoskuse omandamise toetamiseks varasemalt kasutatud saatemuusika: „[Tiptoe, gallop or march](#)“ galopi osa 112 bpm; „[See the Pony Galloping](#)“ 102 bpm.

2. Uurimismetoodika

Antud magistritöö meetodiks on kvalitatiivse uurimuse alla kuuluv tegevusuuring, mis on professionaalse kogemuse süstemaatiline eesmärgistatud uurimine. (Cochran-Smith & Lytle, 2009, viidatud Dana 2016 j) Teekond probleemi tuvastamisest uurimisküsimuse formuleerimise ja eesmärkide püstitamiseni võib kokku võtta nelja sammuna:

- Nähtus – määratlemine
- Probleem – sõnastamine probleemina
- Küsimus – moodustamine probleemist küsimuseks
- Eesmärk – sõnastamine, mida loodetakse saavutada. (Stringer, 2008, viidatud Löffström, 2011 j)

Tegevusuuringu lähtekohaks on tavaliselt sündmus või tähelepanek, muret või küsimusi tekitav avastus/sündmus, ebarahuldav tulemus, soov mõista olukorda paremini või tunne, et probleemi lahendamiseks puuduvad teadmised. (Löffstrom, 2011) Käesoleva tegevusuuringu lähtekohaks on kaks tähelepanekut töö autori praktikast peagi täituva viie töötatud aasta jooksul alushariduse liikumisõpetajana:

Nähtus 1. Alushariduse õpilaste edasiliikumisoskuste õigele omandamisele on vaja pöörata suuremat tähelepanu, et harjutada sisse õiged liikumisharjumused edasiseks eluks.

Nähtus 2. Sobivate tempodega saatemuusika kasutamine edasiliikumisoskuste toetamiseks tundub õpilasi rohkem motiveerivat. Olemasolevad saatemuusikad ei ole alati olnud edasiliikumisoskuste toetamiseks

Praktikud kasutavad tegevusuuringut eesmärgiga parandada teatud tegevuse kvaliteeti. (Löffström 2011) Nähtustest lähtuvalt on tegevusuuringu eesmärgiks alushariduse õpilaste edasiliikumisoskuste omandamise toetamine 1) õppetunnis ühele kindlale oskusele

keskendudes ja 2) kasutades töö raames loodud saatemuusikat, otsides vastuseid järgmistele uurimisküsimustele: 1) Kuidas toetab oskuste omandamist ühes liikumisõpetuse tunnis vaid ühele edasiliikumisoskuse õppimisele keskendumine? ja 2) Kuidas toetab töö raames loodud saatemuusika kasutamine liikumisõpetuse tunnis edasiliikumisoskuste omandamist?

Eesmärgi saavutamise hindamiseks viidi alusharidusasutuses läbi liikumisõpetuse tunde, mille ühe õppetunni fookus on ühe edasiliikumisoskuse omandamisel. Lisaks komponeeriti oskuste spetsiifikast lähtuvalt uuringu raames liikumisõpetuse tundides kasutatav saatemuusika ning katsetati selle kasutamise mõju õpilastele edasiliikumisoskuste omandamisel. Tegevusuuringut eristab teistest uurimisviisidest selle kohene praktiline rakendatavus. Praktikust uurijale ongi rakendamine teatud mõttes tulemus. Edasist arengut puudutavad otsused tuginevad rakendamisel saadud kogemustele. (Löfstrom, 2011) Uurimine toimub pideva tsüklilise protsessi kaudu (Dana & Yendol-Hoppey, 2009, viidatud Dana, 2016 j): sõnastatakse küsimus või huvipakkuv probleem (*wondering*), mis märgib teadashahtmist; kogutakse andmeid, et mõista sügavamalt oma probleemi sisu; analüüsitakse andmeid, kõrvaltades neid vastava erialakirjandusega; astutakse konkreetseid samme muutmaks oma praktikat uuringust saadud uute teadmistega, ja jagatakse töö tulemusi teistega. Tegevusuuringu uurimistsükkel on kokku võetud etappidena 1. tabelis.

TABEL 1. *Tegevusuuringu etapid*

Uuringu kavandamine	Kevad 2023 – september 2024. Nähtuste sõnastamine, oluliste pidepunktide teadvustamine, eetikaküsimuste tuvastamine, alusharidusasutuse õppejuhi teavitamine kavandatud uuringust, kirjanduse tuvastamine.
Andmete kogumine ja analüüs	September 2023 - jaanuar 2024. Laste edasiliikumisoskuste jälgimine; tähelepanekute üles kirjutamine muusika kasutamisest ja mitte kasutamisest tunnis; kirjanduse läbivaatamine, lähtudes alusharidusest, liikumisõpetusest, muusikaõpetusest, edasiliikumisoskustest ja muusika seotusest liikumisega; tundides kasutatud muusikapalade analüüs, mõttepäeviku pidamine.
Tegevus	Jaanuar 2024 – märts 2024. Lastevanematele Stuudiumi keskkonna kaudu info edastamine; rühmade õpetajatele, õpetaja abidele ja assistendile info edastamine; läbiviidavate tundide sisu planeerimine; edasiliikumisoskuste spetsiifikast lähtuvate muusikapalade komponeerimine ja salvestamine. Õppevarana kasutatav saatemuusika komponeeriti koostöös multiinstrumentalist Brait Pärnikuga. Loomiseks ja hilisemaks töötluseks

	kasutati programmi Ableton. Galopp-muusikapala jaoks loodi meloodia ning mängiti sisse Eesti lõõtsa ning basskitarriga. Ülejäänud palades kasutati programmist Ableton erinevaid heliklippe, rütmikombinatsioone ning instrumentide helinäiteid MIDI-kontrolleri abil. Muusikapalad miksisis helikunstnik Harlet Orasmaa.
Andmete kogumine	<p>Märts 2024 – mai 2024. Kolme erineva rühmaga liikumistundide läbiviimine – iga rühmaga 12 tundi, kokku 36 tundi, kestustega 20-30 minutit. Sama sisuga tund viidi läbi kaks korda – esimesel korral keskenduti ühe oskuse olulistele osadele ja tunni vältel ei kasutatud harjutamisel abivahendina muusikat, teisel korral toimivas tunnis kasutati abivahendina töö raames loodud saatemuusikat.</p> <p>Mõttepäeviku pidamine (sissekannete juures spontaanne täislausetega kirjutamine, enamasti pärast mitme järjestikuse tunni lõppu), vaatlejatelt suulise tagasiside küsimine ja selle üles täheldamine ning lisamine mõttepäevikusse. Vaatlejatega tähelepanekute üle arutlemine.</p> <p>Õpilaste tagasiside saamiseks märkis tunnis osalenud õpilane iga tunni lõpus oma enesetundele vastava märke neljase jaotusega skeemi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● mul oli täna tunnis raske, ma ei tahtnud kaasa teha (tunnis osalemiseks puudus motivatsioon füüsilistest teguritest sõltumata); ● mul oli täna tunnis raske, ma ei jaksanud kaasa teha (tunnis osalemiseks puudus motivatsioon füüsilistest teguritest sõltuvalt); ● mul oli täna tunnis hea olla, tahtsin kaasa teha, aga vahepeal ei jaksanud (tunnis osalemise motivatsiooni ei langetanud füüsilistest teguritest sõltuv võimekus); ● mul oli täna tunnis hea olla, tahtsin ja jaksasin kaasa teha (tunnis osalemiseks oli õpilane motiveeritud ning tundis end füüsiliselt võimekana).
Andmete analüüs	Märts – mai 2024. Täendusrikaste olukordade võrdlemine vaatlejatelt saadud suulise tagasisidega, kõrvutades õpilaste poolt märgitud tabeli andmetega. Järelduste tegemine, piirangute teadvustamine ja ettepanekud

	edasiseks. Väljaselgitatud tulemuste põhjal komponeeritud saatemuusikate kohandamine.
--	---

2.1 Valim

Uuringu läbiviimiseks moodustati õpilaste valim, mis lähtus mugavusvalimi põhimõttest, sest töö autor töötab samas alusharidusasutuses liikumisõpetajana ning õpilased on tema enda õpilased. Alaealiste uuritavate tõttu informeeriti juhtkonna loal lapsevanemaid Stuumiumi keskkonna kaudu, tutvustati uuringu sisu ja andmeid, mida töös kajastatakse ning paluti kirjalikult vastata sellisel juhul, kui uuringus osalemisega nõus ei ole. Ühtegi vastuväidet ei esitatud. Tegevusuuringu valimiks on 3 alusharidusasutuse rühma, kokku 57 õpilast vanuses 3-7 aastat. Rühmade kirjeldamiseks on töö autor välja toonud 2. tabelis laste vanuse, arvu ja liikumistunni kestuse ning arvu nädala lõikes.

TABEL 2. *Uuringus osalejad*

	VANUS	LASTE ARV	LIIKUMISTUNDE NÄDALAS
RÜHM 1	3-4-aastased	13	2 x 20 minutit
RÜHM 2	4-5-aastased	22	2 x 30 minutit
RÜHM 3	6-7-aastased	22	3 x 30 minutit

Tundide läbiviimisega alustati 2024. aasta märtsikuu II pooles ning lõpetati maikuu I pooles, kokku 9 nädalat. Tunde vaatlesid rühmade õpetajad (5), õpetaja abid (3) ja õpetaja assistent (1).

3. Tulemused

Alljärgnevalt esitatakse 1) iga edasiliikumisoskuse tunni sisukirjeldus (kõikide rühmadega läbiviidud tunnid olid sama sisuga, kui ei ole märgitud teisiti), 2) loodud saatemuusika kirjeldus (taktimõõt, rütm, tempo, vorm) koos ülesande kirjeldusega, 3) tähendusrikkad olukorrad ja tagasiside (lähtudes töö autori ja vaatlejate tähelepanekutest mõttepäevikus ja tagasisidest õpilastelt).

3.1. Kõndimine

3.1.1. Tunni sisu

Kõnd ruumis kõnnioskusele suunatud tähelepanuga kehaosadele. Mida keha teeb? Arutelu, mida igaühe jalad ja käed teevad – kuidas liiguvad üksteise suhtes, kuidas jaotub raskus jalatallale, kas käed on sirged või kõverdatud. Lisaküsimus fookusega õlgadele ja seljale. Tähtsamate osade välja toomine – kuidas peaks astuma, kas samme peab olema kuulda, kuidas aitavad käed ja õlad ja selg kõndimisele kaasa, mitte ei raskenda ülesannet. Uuesti katsetamine, taas tähele panemine, mida kehaosad teevad. Grupi kaheks jaotamine, ühed kõnnivad ringjalt ruumis, teised vaatlevad ning annavad tagasisidet. Seejärel vahetatakse rollid. Küsimused: „Mida nägid?“, „Mida tegid käed?“, „Mida tegid jalad ja kas oli samme kuulda?“. Sisu korratakse järgnevate ülesannetega – kõnd kandadel, kõnd päkkadel, kõnd selg ees. Märguande peale vahetus. Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti, mis aitab kehal edasi liikuda kõndides ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliiaitsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

3.1.2. Kõndimisoskuse toetamiseks loodud saatemuusika

Helifail [KÕNDIMINE](#): Taktimõõt 4/4, ta-rütm, tempo 110 bpm. Lugu koosneb kindlal trummi rütmifiguuril asetseval erinevatel osadel (väikeste variatsioonidega). Vorm ABABABA.

Ülesande kirjeldus: Kõnd 12 takti (fraas 1, põhimeloodia), [4 takti kõnd kandadel (fraas 2, madalam heli), 4 takti kõnd päkkadel (fraas 3, kõrgem heli)] x 2, selg ees kõnd 8 takti (fraas 4, põhimeloodia tagurpidi), kandadel kõnd 4 takti (fraas 2, madalam heli), päkkadel kõnd 4 takti (fraas 3, kõrgem heli), selg ees kõnd 8 takti (fraas 4, põhimeloodia tagurpidi), kandadel kõnd 2 takti (fraas 2, madalam heli), päkkadel kõnd 2 takti (fraas 3, helikõrgus tõuseb), kõnd 4 takti (fraas 1, põhimeloodia).

3.1.3. Täendusrikkad olukorrad ja tagasiside

Olukord 1: Mitmel lapsel erinevates rühmades tekkis muusikata tunni alguses küsimus: „kas muusika ka ikka paned mängima, kui me kõnnime?“

Olukord 2: Üksteisele ette näidates (vaatlemise ülesanne) muusikata kõndimise ajal kippus tempo minema tihti liiga kiireks/aeglaseks, oli tendents hakata lollitama. Kõndimisoskuse omandamise toetamiseks loodud saatemuusika tundus kõndimist toetavat,

kõndimise tempo tuli muusika järgi loomulikult ja tundus, et keskenduti rohkem tegevusele endale.

Kõnnioskust toetava tunni tagasiside rühmiti on välja toodud tabelis 3.

TABEL 3. *Kõndimisoskust toetava tunni märked laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile*

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (10)	10% (1)	10% (1)	40% (4)	40% (4)
m-ga RÜHM 1 (8)	12,5% (1)	25% (2)	-	62,5% (5)
m-ta RÜHM 2 (15)	26,67% (4)	6,67% (1)	20% (3)	46,67% (7)
m-ga RÜHM 2 (14)	-	21,43% (3)	14,28% (2)	64,29% (9)
m-ta RÜHM 3 (17)	11,76% (2)	-	17,65% (3)	70,59% (12)
m-ga RÜHM 3 (20)	-	5% (1)	30% (6)	65% (13)

Tabelis 3 välja toodud tagasiside järgi oli muusikata tunnis motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 80% (R1), 66,67% (R2) ja 88,24% (R3). Muusikaga tunnis 62,5% (R1), 78,57% (R2) ja 95% (R3). See tähendab, et motiveeritud õpilaste osakaal langes kõikides rühmades muusikaga kõnnioskuse tunnis. Igas rühmas tõusis nende õpilaste osakaal, kes kaotasid tunni füüsilise keerukuse tõttu motivatsiooni („raske, ei jaksanud“). Tunni tempo oli muusikaga tunnis tunduvalt kiirem ning suurendas ilmselt ka seetõttu füüsilisest raskuses tingitud motivatsioonilanguse. Kõndimisoskuse omandamise tundides tähelepanekuna välja toodud küsimus „kas muusika kas ikka paned mängima, kui me kõnnime?“ toob samas välja, et valimisse kuuluvad õpilased on harjunud sellega, et muusika saadab neid enamasti ruumis liikumisel. Õpilased on harjunud tähele panema ja teadvustama tunnis kasutatavat muusikat, selle tempot ja iseloomu. Muusikata kõndimisoskusele keskenduvastunni harjutust tegevate laste fookus koondus sellele, mida ütlevad ja teevad

vaatlejad. Muusikaga tunnis aitas sellisel moel läbiviidavas tunnis vaatlejate ja töö autori arvamusel õpilaste kõnnitempo säilitamisele ja keskendumisvõimele kaasa.

3.2. Jooksmine

3.2.1. Tunni sisu

Jooks ruumis jooksuoskusele suunatud tähelepanuga kehaosadele. Mida keha teeb? Arutelu, mida jalad ja käed teevad – kuidas liiguvad üksteise suhtes, kuidas jaotub raskus jalatallale, kas käed on sirged või kõverdatud. Lisaküsimus fookusega õlgadele ja seljale. Tähtsamate osade välja toomine – kuidas peaks astuma, kas samme peab olema kuulda, kuidas aitavad käed ja õlad ja selg jooksmisele kaasa mitte ei raskenda ülesannet. Uuesti katsetamine, taas tähelepanemine, mida kehaosad teevad. Grupi pooleks jaotamine, ühed jooksevad ringjalt ruumis, teised vaatlevad ning annavad tagasisidet. Mida nägid, mida tegid käed, mida tegid jalad, kas oli liikumist kuulda? Sisu kordus (vanema rühmaga): põlvetooste- ja sääretõste jooks. Keha asend ja jalgade liikumise vahe. Märkuande peale vahetus. Jooksmine erineva tempoga: sörkimine ehk aeglase tempoga jooksmine, nn tavatempoga jooksmine ja spurtimine ehk lühiajaline tempo kiirendamine. Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti, mis aitab kehal edasi liikuda joostes ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliitsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

3.2.2. Jooksmisoscuse toetamiseks loodud saatemuusika

Helifail [JOOKSMINE AEGLASEM](#): taktimõõt 4/4, ti-ti rütm, tempo 140 bpm, vorm ABABC.

Helifail [JOOKSMINE KIIREM](#): taktimõõt 4/4, ti-ti rütm, tempo 180 bpm, vorm ABABC.

Ülesande kirjeldus: Pala on loodud ja kasutati antud töö kontekstis vastava tempoga jooksmise toetamiseks, täpsemaid ülesandeid saab iga muusika kasutaja ise juurde lisada.

3.2.3. Täendusrikkad olukorrad ja tagasiside

Olukord 1: Enamus lapsi ei kasuta käsi jooksmise ajal loomulikult, et aidata kaasa paremale edasiliikumisele. Käed jäävad tihti sirgeks või nii-öelda tähelepanuta.

Olukord 2: Sörkimine ehk aeglase tempoga jooksmine on kõikide laste jaoks keeruline, isegi koolieelikutel on sammupikkuse kohandamine raske.

Jooksuoskust toetava tunni tagasiside rühmiti on välja toodud tabelis 4.

TABEL 4. *Jooksuoskust toetava tunni tagasiside laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile*

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (10)	-	10% (1)	30% (3)	60% (6)
m-ga RÜHM 1 (8)	-	25% (2)	25% (2)	50% (4)
m-ta RÜHM 2 (17)	-	17,65% (3)	11,76% (2)	70,59% (12)
m-ga RÜHM 2 (12)	16,67% (2)	-	25% (3)	58,33% (7)
m-ta RÜHM 3 (6)	-	-	16,67% (1)	83,33% (5)
m-ga RÜHM 3 (15)	-	6,67% (1)	-	93,33% (14)

Tabelis 4 välja toodud tagasiside järgi oli muusikata tunnis motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 90% (R1), 82,35% (R2) ja 100% (R3). Muusikaga tunnis 75% (R1), 83,33% (R2) ja 93,33% (R3). Seega langes motiveeritud õpilaste osakaal kahes rühmas ja tõusis ühes rühmas muusikaga jooksuoskusele fokuseeritud tunnis ning tõusis kahes rühmas nende vastanute osakaal, kes pidas tundi enda jaoks liiga raskeks füüsilises võtmes („raske, ei jaksanud“). Sarnaselt kõnnioskuse tunniga oli jooksuoskuse muusikaga tunnis tempo tunduvalt kiirem ning see võis tingida kahes rühmas motivatsiooni languse. Arutelu teel jõuti koolieelikute rühma (R3) vaatlejatega järeldusele, et kuna vaid üks õpilane tegi mõlemas tunnis märke mujale kui „tahtsin, jaksasin“ lahtrisse, siis võib öelda, et jooksuoskusele keskendumine on nende jaoks eelistatuim tunni sisu.

Õuealal on kuulda olnud, kuidas erinevate uuringus osalenud rühmade lapsed üksteise tähelepanu juhivad õigele jooksutehnikale kullimänge mängides. See tähendab, et ka käte eesmärgipärase kasutamine jooksu ajal, mis ilmnes jooksuoskuse omandamise tundides, on oluliselt lihtsam sel moel välja juurida, kui lisaks liikumistunni sisestele tähelepanekutele

suunatakse liikumist ka mujal. Väikesemate puhul on käte ja jalgade koordinaatsiooni võimekus selle oskuse kohaselt arenguliselt normaalne, aga suuremate puhul võiks olla kindlasti juba selline oskus omandatud. Lisaks on sammupikkuse kohandamise raskus ealiselt omane pisematele, aga vanematel õpilastel peaks juba olema suutlikkus seda teha, 7-aastased peaksid kindlasti juba oskama sammupikkust kohandada.

3.3. Hüppamine

3.3.1. Tunni sisu

Keha soojendamine harjutustega, mida lapsed ise välja pakuvad pärast õpetaja teavitust, et keha on tarvis hüppamiseks ette valmistada. Saalis on kaks matti, grupi jagunemine kaheks. Kogunemine mattide juurde, tegevuse kirjeldamine. Hüppamisega seotud oluliste faaside läbi rääkimine ning õpetaja poolne ettenäitamine – hoovõtt, tõuge ning maandumine. Oluliste osade välja toomine (käed hoovõtul taha, tõuke ajal sirutuvad ette-üles, maandumise ajal tagasi taha; hoovõtul põlved kõverduvad, keha kaldub pisut ette, tõuke järel kehad ja jalad sirged, maandumisel kordub hoovõtu asend). Tegevus matil: Üks laps hüppab korruga matile (kohapealt kaugushüpe), teised lapsed jälgivad hüppaja tegevust ning annavad talle tagasisidet, hoides samal ajal külgedelt matti kinni (põlved on peal ning käed toetavad). Rotatsioon. Vanemate rühmadega võistlusmomendi tekitamiseks kogunesime ühe mati äärde ja mõõtsime ka, kes kõige kaugemale hüppab. Edasi sama tunde pealt proovisime hüpata kõrgusesse, mitte ruumis edasi, põranda peal. Tähelepanu juhtimine sellele, et maandumisel jõuaksid maha ka kannad. Ülesanne: puudutada õpetaja kätt üles hüpates peaga/käega. Ka hoovõtuga hüppamine (ühelt jalalt tõuge ning maandumine teisel jalal). Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti, mis aitab kehal edasi/üles-alla liikuda hüpates ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliiatsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

Tegelikkuses ei olnud plaanis hüppamisoskuse arendamiseks kaks erinevat sisu luua, aga ajend tuli õpilastelt, kes nägid pisikeste tunni (kes uuringu valimisse ei kuulu) lõppu, kus kõik võimlemisrõngad kuhjati ühte hunnikusse. Vanemad õpilased soovisid neid oma tunnis väga kasutada ja tänu sellele tekkis hüppeoskuse arendamisele keskendumiseks ka teine tunni sisu:

Keha soojendamine harjutustega, mida lapsed ise välja pakuvad pärast õpetaja teavitust, et keha on tarvis hüppamiseks ette valmistada. Rõngaste laotamine laiali ruumis (katavad peaaegu terve saali põranda ära). Iga õpilane valib endale alguspunktiks ühe rõnga ning õpetaja

seletab mängureeglid: märguande peale hoovõtt, märguande peale hüpe – kui kaks last hüppavad ühte rõngasse, siis see rõngas läheb mängust välja. Ühte rõngasse hüpanud valivad endale uue rõnga kust järgmine hüpe teha. Koolieelikute rühmaga jõudsime ka mängu sellisesse punkti, kus ka mängijad hakkasid välja langema – rõngaid enam ei jagunud. Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti; mis aitab kehal edasi liikuda hüpates ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliitsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

3.3.2. Hüppamisoskuse toetamiseks loodud muusikapala

Helifail [HÜPPAMINE](#): taktimõõt 5/4, tempo 200 bpm, korduv laskuv ja tõusev helide liikumine ti-ti nootidega.

Ülesande kirjeldus: helide laskumisel kõverduvad põlved, helide tõusmisel sooritatakse hüpe, mille haripunktis kõlab marimba heli, heli madalamaks minekul kõverduvad uuesti põlved – maandumine kui ka uueks hüppeks ettevalmistumine.

3.3.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside

Olukord 1: Muusikaga hüppeharjutuste praktiseerimisel pidi õpetaja pigem olema kõlari lähedal, et pärast iga hüppekorda panna pala pausile, et toimuks hüppaja vahetus; rõngaste mängust välja minek ja uute rõngaste valimine.

Olukord 2: Lastel paranes märgatavalt ühe tunni vältel hüppevõimekus, kui nad suutsid kas käed, jalad või/ja keha kasutada eesmärgipäraselt.

Hüppeoskust toetavate tundide tagasiside rühmiti on välja toodud tabelis 5 ja 6.

TABEL 5. Hüppamisoskust toetava esimese sisuga tunni märked laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (11)	-	18,18% (2)	-	81,82% (9)
m- ga RÜHM 1 (9)	11,11% (1)	11,11% (1)	55,56% (5)	22,22% (2)

m-ta RÜHM 2 (8)	12,5% (1)	-	-	87,5% (7)
m-ga RÜHM 2 (15)	6,67% (1)	-	33,33% (5)	60% (9)
m-ta RÜHM 3 (21)	-	4,76% (1)	23,81% (5)	71,43% (15)
m-ga RÜHM 3 (21)	4,76% (1)	4,76% (1)	47,62% (10)	42,86% (9)

TABEL 6. Hüppamisoskust toetava teise tunni märked laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (7)	14,29% (1)	-	28,57% (2)	57,14% (4)
m-ga RÜHM 1 (8)	-	-	37,5% (3)	62,5% (5)
m-ta RÜHM 2 (13)	7,69% (1)	-	38,46% (5)	52,85% (7)
m-ga RÜHM 2 (15)	6,67% (1)	-	33,33% (5)	60% (9)
m-ta RÜHM 3 (12)	-	16,67% (2)	33,33% (4)	50% (6)
m-ga RÜHM 3 (18)	-	-	38,89% (7)	61,11% (11)

Hüppamisoskust toetava esimese sisuga tunni tagasiside järgi ilmneb, et muusikata tunnis oli motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 81,82% (R1), 87,5% (R2) ja 95,24% (R3). Muusikaga tunnis 77,78% (R1), 93,33% (R2) ja 90,48% (R3). See tähendab, et kahes rühmas langes ning ühes rühmas tõusis motiveeritud õpilaste osakaal muusikaga tunnis. Vaatlejatega esimese sisuga hüppetunni arutelude kokkuvõtteks leiti, et antud tunni sisu oleks hea läbi viia mitmeid kordi ilma muusikata enne kui kasutada abivahendina muusikat, et laps jõuaks oma kehale keskenduda. Eriti tuli see välja rühmas 1, kus õpilased vajasisid aega hüppeks valmistumiseks vajaliku keha asendi paika sättimiseks.

Hüppamisoskust toetava teise sisuga tunni tagasiside järgi ilmneb, et muusikata tunnis oli motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 85,71% (R1), 91,31% (R2) ja 83,33% (R3). Muusikaga tunnis 100% (R1), 93,33% (R2) ja 100% (R3). See

tähendab, et kõikides rühmades kasvas nende laste osakaal, kes hindasid end motiveerituks, isegi kui pidasid tundi füüsiliselt raskeks. Kahes rühmas ei olnud ühtegi õpilast, kes poleks füüsiliselt raske tunni tõttu motiveeritud kaasa tegema („raske, ei jaksanud“). Arutelu ning märgete järeldusel saab öelda, et tunni sisu mänguline ülesehitus koos muusikaga lõi õpilastele motiveeriva keskkonna oskuse harjutamiseks. Hüppeoskuse teise sisuga tunnis muutis muusika kasutamine õpetaja jaoks fookust, kuid laste jaoks tegi muusikaga mängimine tunni lõbusamaks ja pakkus parajalt väljakutset (vaatlejate tähelepanek).

3.4. Marssimine, hüpak ja hüplemine

3.4.1. Tunni sisu

Arutelu, mida tähendab marssimine ning mis on selle juures oluline. Katsetamine, kuidas marssida, kui käed on liikumatult kõrval/ käed töötavad kaasa. Tähelepanu juhtimine vastasjäsemete tööle. Rühile tähelepanu suunamine. Hüpaku tutvustamiseks ühel jalal hüppamise ja kõndimise vaheldumisi praktiseerimine. Hüpaku oskuse seletus ja katsetamine. Hüplemise ja hüpaku vahe selgitamine. Sarnasuste ja erinevuste väljatoomine. Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti, mis aitab kehal edasi liikuda marssides, hüpaksammul ja hüplemisel ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliatsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

3.4.2. Marssimis-, hüpak- ja hüplemise oskuse toetamiseks loodud muusikapala

Helifail [MARSSIMINE, HÜPAK JA HÜPLEMINE](#): taktimõõt 4/4, ta-rütmi rõhutav, tempo 120 bpm, ABCBDA

Ülesande kirjeldus: marss 8 takti (rütmiline samm põlvetõstega: 1-2-1-2), hüpak 8 takti (tõuge ja maandumine ühelt jalalt samale jalale: 1-2-3 hoovõtt, 4-hüpe), hüplemine 16 takti (hüpakule lisatakse juurde samm, on ebahütlase rõhuga: 1-ja-2-ja-3-ja-4-ja), hüpak 8 takti (tõuge ja maandumine ühelt jalalt samale jalale: 1-2-3 hoovõtt, 4-hüpe), vaba liikumine muusika järgi 16 takti, marss 9 takti (rütmiline samm põlvetõstega: 1-2-1-2), seisma jäämine.

3.4.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside

Olukord 1: Marssimisel korrapärast põlvetõste sammu ei sooritata loomulikult, aga kui juhtida näiteks käteplaksudega tähelepanu rütmile ning öelda, et iga plaksu peal peab olema põlv tõstetud, siis muutub liikumine loomulikumaks. Põlve tõstetakse vähem kui võiks. Isegi kui

võtta abiks käed (peopesa vastu peab põlv jõudma), siis langetatakse käsi nii, et õiget põlvetõstesammu ei toimu.

Marssimis-, hüpaksummu- ja hüplemise oskust toetavate tundide tagasiside rühmiti on välja toodud tabelis 7.

TABEL 7. *Marssimis-, hüpaksummu- ja hüplemise oskust toetava tunni märked laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile*

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (13)	7,69% (1)	38,46% (5)	-	53,85% (7)
m-ga RÜHM 1 (12)	8,33% (1)	16,67% (2)	33,33% (4)	41,67% (5)
m-ta RÜHM 2 (17)	11,76% (2)	23,53% (4)	29,41% (5)	35,3% (6)
m-ga RÜHM 2 (17)	11,76% (2)	23,53% (4)	-	64,71% (11)
m-ta RÜHM 3 (14)	-	21,43% (3)	-	78,57% (11)
m-ga RÜHM 3 (19)	5,26% (1)	5,26% (1)	42,11% (8)	47,37% (9)

Marssimis-, hüpaksummu- ja hüplemise oskuse omandamist toetavates tundides antud tagasiside järgi ilmneb, et muusikata tunnis oli motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 53,85% (R1), 64,71% (R2) ja 78,57% (R3). Muusikaga tunnis 75% (R1), 64,71% (R2) ja 89,48% (R3). Seega kasvas kahes rühmas (R1, R3) motiveeritud õpilaste osakaal muusikaga tunni toetamisel ning ühes rühmas (R2) jäi samaks, kuid seal ei olnud ühtegi õpilast, kes oleks valinud muusikaga tunni hindamiseks „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“ vastuse. Kõikides rühmades oli lapsi, kes leidsid nii muusikata kui muusikaga tunni sisu füüsiliselt raskeks ning see alandas motivatsiooni tunnis kaasa tegemiseks („raske, ei jaksanud“), muusikaga tunnis aga on kahes rühmas (R1, R3) selliselt vastanute arv langenud. Tund, kus keskenduti marsile, hüpakule ja hüplemisele oli noorimale rühmale (R1) raskem, just tegelemine terve tunni vältel nende jaoks tugevat füüsilist ja vaimset pingutust nõudvate harjutustega. Harjutuste keerulisus ja kiirelt saadava eduelamuse puudumine alandas nende

motivatsiooni vaatluse põhjal ning seda sama täheldasid ka tunnis viibinud õpetaja ning õpetaja abi. Selle rühma puhul aitas tunduvalt kaasa muusika kasutus, mis motiveeris neid rohkem harjutusi sooritama. Koolieelikute rühmas (R3) ilmnis, et muusikaga tunni sisu toetamisel leidis palju rohkem õpilasi, et tund oli neile füüsiliselt kohati keeruline, kuid see ei muutnud nende motivatsiooni. Sarnane tendents tuleb selle rühma puhul välja ka hüppamisoskuste tundide tulemustes (tabelid 5 ja 6) ja kõnnioskuse tundide tulemustes (tabel 3). Rühma õpetajatega ja õpetaja abiga arutledes jõuti järeldusele, et tulemus võis sõltuda sellest, et muusikaga tunnis olid õpilased rohkem motiveeritud ja fookuseeritud ning muusika tempo andis ka kehale suurema koormuse, mistõttu väsisid õpilased kiiremalt. Samuti oli muusikata tund andnud piisava eelinfo tunnis toimuvate ülesannete kohta nii et ka tunni läbiviimise tempo oli ilmselt ka kiirem ja infovahetuseks ei kulunud nii kaua aega. Arutelu teel jõuti järeldusele, et ühes tunnis ühele oskusele keskendumine on nende rühma puhul küll efektiivne, aga koolieelikute rühmaga jõuab kindlasti ühes tunnis võtta läbi nii teoreetilise info keskendumisega kehale ning lisada selle praktiseerimise toetamiseks ka muusika.

3.5. Galopeerimine

3.5.1. Tunni sisu

Arutelu, milline liikumine on galopp ning mis on selle juures oluline. Kõik lapsed näitavad oma galopisammu. Ükshaaval liikumine saali ühest otsast teise galopisammuga. Ülejäänud on vaatejad, kes saavad anda tagasisidet igale lapsele. Katsetamine galopisammuga liikumisel nägu ees, külg ees. Ükshaaval liikumine saali ühest punktist teise galopisammuga, järje üle andmiseks lööb galopi lõpetanud õpilane järgmisele plaksu. Vanemad õpilased (koolieelikud) proovisid galoppi ka paaris, külg ees. Katsetati mitme paarisega ning toodi välja keerulised kohad. Prooviti uuesti pärast õpetaja antud juhiseid. Arutelu, mis oskusega tunnis tegeleti, mis aitab kehal edasi liikuda galopeerides ning mis takistab? Tähelepanekud vabas vormis, kui keegi soovib midagi jagada. Väike mõttepaus ning pliiatsiga vastava märke tegemine tagasiside lehele.

3.5.2. Galopeerimisoskuse toetamiseks loodud muusikapala

Helifail [GALOPEERIMINE](#): taktimõõt 4/4, tempo 115 bpm, ri-tai rütm, vorm AABAAABA.

Ülesande kirjeldus: Pala on loodud ja kasutati antud töö kontekstis vastava tempoga galopeerimiseks, täpsemaid ülesandeid saab iga muusika kasutaja ise juurde lisada.

3.5.3. Täendusrikkamad olukorrad ja tagasiside

Olukord 1: Saali ühest otsast teise liikudes muutub tihti harjutus võistlusmomendiks ehk, et kes kõige kiiremini ühest otsast teise saab, mitte kes harjutust kõige korrektsemalt sooritab. Samas kui õpetaja toob välja need, kellel hästi harjutus välja tuli, muutub suhe harjutusse neil, kes on mõjutatud õpetaja tagasisidest ning soovivad oskust õigesti omandada ning reprodutseerida.

Olukord 2: Paarisharjutuse puhul koolieelikute rühmas said lapsed hästi aru sellest, mida oleks pidanud teisiti tegema, kui koos ühel ajal galopeerimine välja ei tulnud (näiteks sooritati harjutus vastupidises rütmis üksteisega ja toodi ise välja: „kui mina olin üleval, siis tema oli all ja siis ei saanudki me koos hästi edasi liikuda“). Lisaks toodi välja, et mugavam on edasi liikuda siis, kui paariline on pikkuselt sarnane – lühemal ja pikemal paarilisel oli raskusi näiteks juba ka käte asendiga.

Galopeerimisoskust toetavate tundide tagasiside rühmiti on välja toodud tabelis 8.

TABEL 8. Galopeerimisoskust toetava tunni märked laste poolt muusikata (m-ta) ja muusikaga (m-ga) tunnile

Rühm, tunnis osalenud õpilaste arv	Raske, ei tahtnud. Vastajate osakaal ja arv	Raske, ei jaksanud. vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, vahepeal ei jaksanud. Vastajate osakaal ja arv	Tahtsin, jaksasin. Vastajate osakaal ja arv
m-ta RÜHM 1 (9)	22,22% (2)	11,11% (1)	-	66,67% (6)
m-ga RÜHM 1 (8)	12,5% (1)	12,5% (1)	37,5% (3)	37,5% (3)
m-ta RÜHM 2 (12)	16,67% (2)	25% (3)	8,33% (1)	50% (6)
m-ga RÜHM 2 (11)	18,18% (2)	9,09% (1)	27,27% (3)	45,46% (5)
m-ta RÜHM 3 (18)	16,67% (3)	27,77% (5)	38,89% (7)	16,67% (3)
m-ga RÜHM 3 (15)	6,67% (1)	13,33% (2)	13,33% (2)	66,67% (10)

Galopeerimisoskust toetavate tundide õpilaste tagasisidest ilmneb, et muusikata tunnis oli motiveeritud õpilasi („tahtsin, jaksasin“ ja „tahtsin, vahepeal ei jaksanud“) 66,67% (R1), 58,33% (R2) ja 55,56% (R3). Muusikaga tunnis 75% (R1), 72,73% (R2) ja 80% (R3). See

tähendab, et muusika kasutamine tunnis suurendas kõikides rühmades motiveeritud õpilaste osakaalu. Samas on täidetud võrreldes eelnevate läbiviidud tundidega rohkem esimest lahtrit („raske, ei tahtnud“). Samuti on olnud igas tunnis ka neid, kes füüsiliselt keerulise tunni tõttu motivatsiooni ei omanud („raske, ei jaksanud“). Kõige noorema rühma (R1) vaatlejatega arutledes jõuti järeldusele, et galopeerimisoskusele keskendumine sellises vanuses õpilastega on ootuspärasest tõhusam, kuid kindlasti oleks vajalik vähemalt üks kui mitte mitu tundi rohkem, et tegeleda ainult oskuse spetsiifikaga. Kahe vanema rühma (R2, R3) vaatlejatega tähelepanekute kõrvutamisel selgus, et õpilaste galopeerimisoskus ei ole sellisel tasemel, nagu ta vanuseliselt lähtuvalt olla võiks ning sellest tulenevalt võiks alustada varakult oskuse tutvustamisega just sellisel moel (ühes tunnis ühele oskusele keskendumine), et kinnistuksid õiged teadmised ning oskused.

4. Järeldused

Järeldused lähtuvad uurimisküsimustest 1) Kuidas keskendumine ühes liikumisõpetuse tunnis vaid ühele edasiliikumisoskuse õppimisele toetab oskuste omandamist? ja 2) Kuidas saatemuusika kasutamine liikumisõpetuse tunnis toetab oskuste omandamist? Töö autor toob välja kolm järeldust, mis põhinevad läbiviidud tundide tähelepanekutel, õpilaste tagasiside lehtede analüüsil ja mõttepäeviku sissekannetel, kus oli täheldatud üles ka vaatlejatega arutelud.

Järeldus 1. Õpilaste edasiliikumisoskused ja teadmised nendest paranevad kui ühes õppetunnis keskenduda vaid ühele edasiliikumisoskusele. Iga tunni lõpus täheldati õpilaste arengut nii töö autori kui tunni vaatlejate poolt ning teist korda sama sisuga tunni läbiviimisel ilmnes, et esimeses tunnis osalejate seas on tunduvalt vähem neid õpilasi, kelle sooritusele peab tähelepanu pöörama või spetsiifikat uuesti selgitama. Oskuste spetsiifikale tähelepanu juhtimine õpetaja poolt ning vaatlemine ja tagasiside tunni õppeprotsessi osana aitab õpilaste oskuste ja teadmiste rakendamisele kaasa ka tunnivälistes olukordades.

Järeldus 2. Sobiva saatemuusika kasutamine on abiks tähelepanu tunni tegevusel hoidmisel ning toetab juhendamisel õpilaste edasiliikumisoskuste õiget omandamist ning sooritamist. Saatemuusika komponeerimisel sobivast tempost ning oskuse spetsiifikast lähtumine aitab kaasa sooritavale liikumisele ja ilmestab õpilase jaoks omandatavat infot.

Järeldus 3. Saatemuusika ei mõju reeglina muusikata tunniga võrreldes õpilasi motiveerivalt. Muusikaga tunnis suurenes motiveeritud õpilaste osakaal kõikides rühmades hüppeoskuse teise sisuga ja galopioskuse tunnis, kahes rühmas marssimis-, hüpaksammu ja hüplemise oskuse tunnis ning ühes rühmas jooksu- ja hüppeoskuse esimese sisuga tunnis. Kõikides rühmades langes muusikaga tunnis motiveeritud õpilaste osakaal kõnnioskuste tunnis,

kahes rühmas langes motiveeritud õpilaste osakaal jooksuoskuse, hüppeoskuse esimese sisuga ja marssimis-, hüpaksammu ja hüplemise oskuse tunnis. Tagasisidet ja vaatlejate ning töö autori tähelepanekuid arvesse võttes võib väita, et muusikaga ühele liikumisoskusele keskendumist nõudvas tunnis on enamasti harjutuste sooritamisel muusikast lähtuv kiirem tempo ning seetõttu väsisvad õpilased kiiremini. Seega tuleb kasutada saatemuusikat abilisena mõõdukalt, mitte domineeriva abivahendina oskuse omandamisel ühe tunni jooksul.

4.1. Piirangud ja ettepanekud

Töö autor toob välja tegevusuuringuga seotud piirangud ning ettepanekud edasiseks.

Piirang 1. Antud tegevusuuringu valimisse kuuluvate õpilaste koguarv oli üsna väike ning igas tunnis osalesid erinevad õpilased, mis muutis tagasiside skeemi järgimise ja sealt info kogumise keerulisemaks. Algselt planeeritud õpilaste vastuste arvu pealt järelduste tegemise asemel tuli kasutusele võtta õpilaste vastuste osakaalu pealt järelduste tegemine.

Piirang 2. Tundide läbiviimise periood oleks pidanud olema pikem, 9 nädala jooksul toimus mitmeid üritusi, mille tõttu tunnid ära pidid jääma ning oli ka mitu haigestumiste perioodi, kus oli tavapärasest märkimisväärselt vähem õpilasi kohal.

Piirang 3. Töö autor lähtus hüplemisoskuse tundi ette valmistades juurdeviivatest harjutustest (hüpaksamm ja marssimine), et sobitada need ühe tunni materjaliks ning luua vastavalt sellele ka kõiki kolme varieeriv saatemuusika. Otsus oli sobilik koolieelikute rühmale, kuid kahel nooremal rühmal oleks olnud vaja hüpaksammu oskust eraldiseisva tunni sisuna käsitleda – infot sai korruga ühte tundi liiga palju ning seetõttu ei olnud selle tunni sisul nii suurt kasutegurit, kui teistel tundidel.

Ettepanek 1. Töö autor kasutas Leila Oja (2008) suunist, et liigutuste täpsuse ja harjutuse sooritamise kvaliteedi hindamiseks tuleb lastele selgitada ja kirjeldada lühidalt harjutuste sooritust ning lisas omalt poolt õpilasele praktiseerimis- ja harjutusvõimaluse ühildades selle vaatlemismeetodiga koos tagasisidega. Antud järjestus võimaldab õpilastel talletada infot mitmel viisil ning võiks tuua enim kasu liikumisõpetajatele, kui selliselt õppeaasta alguses tundide sisule läheneda, sest õpilane saab omandada keerulisemaid liikumisoskusi sellisel juhul, kui tal on omandatud õiged edasiliikumisoskused ning liigutusvilumuste kinnitamiseks on tarvis jätkuvat harjutamist ka koolieelikutel (Seppel, 2005). Soovituslik on alustada muusikata tunni sisuga, kuid rühma ja vanuse eripärale vastavalt lisada juurde saatemuusika.

Ettepanek 2. Hüppamisoskuse toetamiseks loodud saatemuusika tuleb sarnaselt jooksuoskuse muusikaga salvestada ka kiiremas tempos, et omandatud oskusega õpilased saaksid sooritada liikumisi endale sobilikumas tempos.

Ettepanek 3. Jooksmisoskuse toetamiseks loodud saatemuusikale tuleb lisada juurde tarütmiga kuuldav heli, et rõhutada tempot, mille järgi jooksusamm muusikas toimuma peaks.

Tänuõnad

Aitäh kõigile, kes on ühel või teisel moel kaasa aidanud antud magistritöö valmimisele. Eriline aitäh lasteaiaperele osavõtlikkuse ja arutelude eest; muusika loomise asjaosalistele protsessi eest; juhendajale väsimatuse ning pideva innustamise eest; tantsuperele õppeaasta jooksul ilmatul hulgal tantsutundidega seotud asenduste ja muudatustega toime tulemise eest; perekonnale kannatlikkuse eest; naabritele kirjutamisruumi ja toetavate mõttekäikude ning kaasaelamise eest; lähedastele mõistva suhtumise eest. Ja muidugi, aitäh neile, kes mõistavad, kui oluline on omandada õiged edasiliikumisoskused!

Kasutatud kirjandus

- Alushariduse riiklik õppekava. (2023). Vabariigi valitsuse määrus. Alushariduse ja lapsehoiu seaduse eelnõu seletuskirja rakendusakti kavand 3.
<https://eelroud.valitsus.ee/main/mount/docList/39186a6d-6558-41c6-a39e-52f1b54542cb#pOezCLT6>
- Byington, T. Lindsay, A. Sigman-Grant, M. (2014). Preschool: Healthy Choices Start Early. *YC Young Children vol. 69, nr.5*, 14-21.
- Dana, N. F. (2016). *Süvitsi tegevusuuringust. Uriva õpetaja teejuht*. Tartu Ülikooli Kirjastus
- Dudley, D. (2015). A Conceptual Model of Observed Physical Literacy. *The Physical Educator Vol 72*, 236-260. <https://doi.org/10.18666/TPE-2015-V72-I5-6020>
- Eesti Keele Instituut. (2024, s.a.). *Sõnaveeb*.
<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/marss/1>
- Fraleigh, S. (2016). Teaching through movement: A detective story. *Feldenkrais Research Journal, võlume 5*. [Teaching through movement: A detective story | IFF Feldenkrais Research Journal \(iffresearchjournal.org\)](https://www.iffresearchjournal.org)
- Hein, V. (2011). *Sportipedagoogika*. Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Jukk, T. Laikre, T. (2003) Heliplaadi „Roheline“ rütmi- ja liikumisõpetus: metoodiline juhend.
- Jukk, T. Laikre, P. (2020). Helisalvestis „Kollane“: muusika ja liikumine.
- Jukk, T. Reinup, K. Kadalipp, T. Järvpõld, M. Hinrikus-Sage, P. (2020). Kollane. Muusika ja liikumine. Metoodiline juhend. Põltsamaa.
- Kaus, K. (2014). Émilie Jaques-Dalcroze'i rütmika ja pedagoogilised põhimõtted. K. Kiilu, A. Sepp (koost), *Muusikaõpetuse didaktika: valik artikleid* (lk 210-228). Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008) RT I 2008, 23, 152.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772>
- Kutter, E. (2022). *Koolieelikute kehaliselt aktiivsete tegevustega seotud kogemuslike hoiakute seosed kehalise aktiivsuse ja liikumisostkuste arenguga*. [Magistritöö, Tartu Ülikool]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/84344>
- Liikuma kutsuva kool.(s.a.) *Liikuma kutsuv lasteaed*.
<https://www.liikumakutsuvkool.ee/lasteaed/>
- Liikumisõpetuse kodulehekülj. (s.a.)
<https://liikumisopetus.ee/valdkonnad/liikumisostkused/edasiliikumisostkused/>

- Löfström, E. (2011). *Tegevusuuringu käsiraamat*. Tallinn: Archimedes
- Muldma, M. (2008). Muusikaline kasvatus. E. Kikas (toim), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 256-269). Tartu Ülikooli kirjastus.
- Muldma, M. Kiilu, K. (2008). Valdkond „Muusikaõpetus“. E. Kulderknup (koost, toim). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad* (lk 91-107). Tartu: Studium.
- Oja, L. (2008) Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (toim). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 223-236). Tartu Ülikooli kirjastus.
- Oja, L. (2008) Valdkond „Liikumine“. E. Kulderknup (koost, toim). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad* (lk 108-116). Tartu: Studium.
- Palm, H. (2017). Liikumisõpetus. K. Nugin, T. Õun (koost). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias* (lk 286-304). Atlex.
- Pica, R. (2008). *Physical Education for Young Children*. Human Kinetics
- Pihu, M. Tilga, H. Kull, M. (2021). Kehaline kirjaoskus – uus hariduslik eesmärk. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, nr 9(2), 244-269. <http://dx.doi.org/10.12697/eha.2021.9.2.10>
- Peterson, L-M. (2013). *Muusika ja liikumise seostest koolieelses muusikakasvatuses E. Idla näitel*. [Magistritöö, Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia]
- Pullerits, M. Orff-pedagoogika. (2014) K. Kiilu, A. Sepp (koost), *Muusikaõpetuse didaktika: valik artikleid* (lk 186-209). Tallinn: Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia.
- Pullerits, M. (2017). Muusikakasvatus. K. Nugin, T. Õun (koost). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias* (lk 265-285). Atlex.
- Seppel, I. (2005). Liikumisest. *Tea ja toimeta*, 29, 5-10.
- Statsistikaameti kodulehekül, 02.2024 vaadatud, <https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/haridus/alusharidus>
- Sööt, A. (2016) *Loovtants. Tantsu baaselemendid*. Eesti Tantsuhariduse Liit
- Sööt, A. (2011). *Loovmäng. Valik mängu ja tegevusi igale vanusele*. Eesti Tantsuhariduse Liit
- Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor; WHO. (2021) *Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühikäitaja*. [Uuring/analüüs, Tartu Ülikool]. DSpace. <http://hdl.handle.net/10062/84929>
- Tervise arengu instituut. (06.november.2023). Liikumisõpetaja – oluline lüli lasteaiaste kehalise arengu tagamisel. *Tervise Arengu Instituut*. <https://www.tai.ee/et/uudised/liikumisopetaja-oluline-luli-lasteaiaste-kehalise-arengu-tagamisel>
- Vabariigi valitsus. (2021) *Eesti 2035 arengukava*. <https://eesti2035.ee>

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Leanika Mändma-Orasmaa

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Edasiliikumisoskuste toetamine aluhariduse liikumisõpetuse tundides“, mille juhendaja on Anu Sööt, 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.

Leanika Mändma-Orasmaa

19.05.2024