

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Haridusteaduste instituut  
Kutseõpetaja õppekava

Gerda Sepp

**ÕPETAJATE KOGEMUSED JA TAJUTUD TEGURID LIIKUMISAKTIIVSUSE  
TOETAMISEL AINETUNDIDES**

Bakalaureuse töö

Juhendaja: kõrgkoolipedagoogika kaasprofessor Mari Karm

Tartu 2026

## **Kokkuvõte**

### **“Õpetajate kogemused ja tajutud tegurid liikumisaktiivsuse toetamisel ainetundides.”**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli kirjeldada õpetajate kogemusi ning selgitada välja liikumise rakendamist toetavad ja takistavad tegurid ainetundides. Uurimuses kasutati kvalitatiivset uurimisviisi ning andmed koguti poolstruktureeritud intervjuude abil. Uuringus osales neli üldhariduskooli õpetajat. Andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Tulemused näitasid, et õpetajad peavad liikumise kasutamist õppetegevuses oluliseks ning seostavad seda õpilaste tähelepanu, aktiivsuse ja heaolu toetamisega. Kõige sagedamini kasutati liikumispause, aktiivõppemeetodeid, rühmatöid ja õuesõpet. Liikumise rakendamist takistasid peamiselt ajapuudus, mahukas õppekava, füüsilise keskkonna piirangud ning õpetajate harjumuspärased tööviisid. Samuti toodi esile vajadus suurema metoodilise toe ja koostöövõimaluste järele.

**Võtmesõnad:** liikumisaktiivsus, aktiivõpe, õpetajate kogemused, koolikeskkond, liikumise lõimimine

## **Abstract**

### **“Teachers’ experiences and perceived factors in supporting physical activity during subject lessons”**

The aim of this bachelor’s thesis was to describe teachers’ experiences and identify factors supporting and hindering the implementation of physical activity in subject lessons. A qualitative research approach was used, and data were collected through semi-structured interviews. Four general education school teachers participated in the study. The data were analysed using qualitative content analysis. The results indicated that teachers considered physical activity important in supporting students’ attention, engagement, and well-being. The most commonly used methods included movement breaks, active learning methods, group work, and outdoor learning activities. The main barriers to implementing physical activity were lack of time, extensive curriculum demands, limitations of the physical environment, and teachers’ established working habits. The need for greater methodological support and collaboration opportunities was also highlighted.

**Keywords:** physical activity, active learning, teachers’ experiences, school environment, integration of movement

## SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. TEOREETILINE ÜLEVAADE	6
1.1. Liikumisaktiivsus koolieas	6
1.2. Istuva käitumise olemus	6
1.3. Liikumine õppimise ja akadeemilise soorituse toetajana	7
1.4. Liikumine, koolikeskkond ja sotsiaal-emotsionaalne heaolu	8
1.5. Liikumine ja liikumise toetamine koolipäeva erinevates osades	9
1.6. Teoreetilise ülevaate kokkuvõtte ja uurimuse lähtekoht	9
2. METOODIKA	10
2.1. Uurimismeetod	10
2.2. Valim	11
2.3. Andmekogumine ja andmeanalüüs	11
2.4. Uurimuse usaldusväärsus ja eetika	12
2.5. Uuriija refleksiivsus	13
3. TULEMUSED	13
3.1. Õpetajate kogemused liikumisülesannete lõimimisel õppetegevusse	13
3.2. Liikumisaktiivsust toetavad võtted ainetundides.....	16
3.3. Liikumise rakendamist takistavad tegurid	18
3.4. Toetuse ja ressursside vajadus	19
4. ARUTELU	20
Tänu sõnad.....	23
Autorsuse kinnitus .....	23
KASUTATUD KIRJANDUS	24

LISA 1. Uuringus osalemise kutse	27
LISA 2. Intervjuukava	28
LISA 3. Intervjuu küsimused	29
LISA 4. Kodeerimise näide	30
LISA 5. Koodipuu	31

## SISSEJUHATUS

Laste ja noorte liikumisaktiivsus on oluline tervise, arengu ja õpivõimekuse kujunemise komponent. Ülemaailmse analüüsi kohaselt ei täida enam kui 80% 11–17-aastastest noortest soovituslikku igapäevase liikumise normi, mis seab ohtu nii nende praeguse kui ka tulevase tervise (Guthold *et al.*, 2020). Eestis on kooliõpilaste seas viimati 2022. aastal läbi viidud uuring „Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine“ (HBSC - Health Behaviour in School-aged Children) (Oja *et al.*, 2023). Mainitud uuringu andmetel täidab Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO -World Health Organization) soovituslikku liikumisnormi (vähemalt 60 minutit mõõdukat kuni tugevat kehalist aktiivsust päevas) vaid 16% 11–15-aastastest Eesti kooliõpilastest. Liikumisaktiivsuse vähenemise probleem on tihedalt seotud kaasaegse eluviisiga. Lapsed veedavad üha rohkem aega istuvas asendis nii koolis kui ka väljaspool seda, mis piirab nende võimalusi spontaanseks liikumiseks, järelkult on liikumisaktiivsuse tase oluline tervisliku eluviisi saavutamisel (Tartu Ülikool, 2022).

Kuna koolilapsed veedavad enamus aja oma päevast koolis, kus suurem osa liikumisaktiivsusest kujuneb liikumisõpetuse tundides, möödub enamus koolipäevast siiski ainetundides, kus domineerib istuv õppetegevus (Mooses *et al.*, 2021). See tähendab, et koolikeskkond võib olla samaaegselt nii liikumist toetav kui ka seda piirav. Seetõttu ei saa liikumisaktiivsuse toetamine piirduda üksnes liikumisõpetuse tundidega. Samal ajal on teaduskirjanduses üha enam tõendust selle kohta, et liikumise integreerimine teistesse ainetundidesse võib toetada õpilaste tähelepanuvõimet, käitumist ning õpitulemusi (Singh *et al.*, 2019; Watson *et al.*, 2017). Siinjuures on oluline roll õpetajatel, kelle hoiakud ja õpetamispraktikad mõjutavad seda, mil määral ja millisel viisil liikumist õppetöösse integreeritakse (Watson *et al.*, 2017).

Käesoleva teema valik tuleneb vajadusest pöörata rohkem tähelepanu õpetaja rollile liikumisaktiivsuse toetamisel koolis. Kuigi liikumisaktiivsuse mõju tervisele, heaolule ja õppimisele on käsitletud laialdaselt, on vähem uuritud õpetajate kogemusi ning liikumise rakendamist mõjutavaid tegureid ainetundides. Õpetajate kogemuste mõistmine aitab selgitada, kuidas kujunevad liikumise kasutamise praktikad kooli igapäevases õppetöös.

## 1. TEOREETILINE ÜLEVAADE

### 1.1. Liikumisaktiivsus koolieas

Liikumisaktiivsus on oluline tervisekäitumise komponent, millel on keskne roll nii füüsilise kui ka vaimse heaolu kujunemisel. Füüsilist aktiivsust defineeritakse kui igasugust skeletilihaste abil tekitatud liikumist, mis nõuab energiakulu (Chaput *et al.*, 2020). Kehaline aktiivsus, mis hõlmab nii argipäevaseid toimetusi kui ka sihipärast treeningut, omab tähtsat rolli inimese tervise ja hea enesetunde hoidmisel kogu elukaare vältel (Kultuuriministeerium *et al.*, 2025). Kasvueas inimeste jaoks on pidev liikumine hädavajalik, kuna see aitab kaasa keha eakohasele arengule, parandab füüsilist suutlikkust ning soodustab tervislike elukommete ja püsivate liikumisharjumuste väljakujunemist (Chaput *et al.*, 2020; Mooses *et al.*, 2021). Uuringud on näidanud, et regulaarne liikumine on seotud parema südame-veresoonkonna tervise, tugevamate luude ja lihaste ning väiksema krooniliste haiguste riskiga (Chaput *et al.*, 2020).

Lisaks füüsilistele mõjudele on leitud seoseid ka vaimse tervise probleemidega, näiteks suurenenud depressiooni ja ärevusega (Oja *et al.*, 2023). Seega on liikumisaktiivsus laste ja noorte tervikliku arengu seisukohalt võtmetähtsusega, mõjutades oluliselt nii nende füüsilist tervist, vaimset heaolu kui ka elukestvate tervisekäitumiste kujunemist.

Sellest võib järeldada, et liikumine aitab ennetada mitmeid kroonilisi haigusi ning toetab tervislike harjumuste kujunemist. Seetõttu on koolikeskkonnal määrav tähtsus laste igapäevaste liikumisharjumuste, tervise edendamise kui haridusliku arengu seisukohalt.

### 1.2. Istuva käitumise olemus

Istuv käitumine on kujunenud tänapäeva laste ja noorte eluviisi tavapäraseks osaks. Istuvat käitumist defineeritakse kui ärkveloleku ajal toimuvat tegevust, mille energiakulu on väga madal ning mis toimub istuvas või lamavas asendis (Chaput *et al.*, 2020; WHO, 2024). Selliste tegevuste hulka kuuluvad näiteks televiisori vaatamine, arvuti ja nutiseadmete kasutamine, lugemine ning erinevad passiivsed õppetegevused. Vanuses 5–17 aastat seostatakse istuvat käitumist sageli just ekraanipõhiste tegevuste ja pikaajalise istumisega nii kodus kui ka koolikeskkonnas (Tremblay *et al.*, 2017).

Kuigi kool pakub erinevaid võimalusi liikumiseks, näiteks liikumisõpetuse tundide, vahetundide ja koolihoovi kaudu, on suur osa koolipäevast seotud istuva tegevusega, eriti ainetundides (Mooses *et al.*, 2021). Traditsiooniline klassiruumi korraldus, kus õpilased viibivad pikalt istuvas asendis, vähendab spontaanse liikumise võimalusi ning suurendab istuva käitumise

osakaalu koolipäeva jooksul. Seetõttu nähakse koolikeskkonda olulise sekkumiskeskonnana, kus on võimalik kujundada liikumist toetavaid praktikaid ning vähendada liigse istumise osakaalu igapäevases õppetöös (Chaput *et al.*, 2020; Mooses *et al.*, 2021).

Lisaks füüsilistele tervisemõjudele võib liigne istuv aeg mõjutada laste ja noorte üldist heaolu ning vähendada päeva jooksul kogetavat liikumisaktiivsust (Mooses *et al.*, 2021; Oja *et al.*, 2023). Seetõttu peetakse oluliseks kujundada koolikeskkonda ja õppeprotsessi viisil, mis vähendaks istuvat käitumist ning toetaks liikumise lõimimist õppetegevusse, seega on oluline käsitleda liikumise seoseid õppimise, kognitiivsete funktsioonide ja akadeemilise sooritusega.

### **1.3. Liikumine õppimise ja akadeemilise soorituse toetajana**

Liikumisaktiivsus on seotud mitmete õppimiseks vajalike kognitiivsete protsessidega. Füüsiliselt aktiivsematel lastel on täheldatud paremat tähelepanuvõimet, töömälu ja kognitiivset kontrolli, mis toetavad õppetöös toimetulekut (Chaddock-Heyman *et al.*, 2014; Oja *et al.*, 2023; Poitras *et al.*, 2016; Ruiz-Hermosa *et al.*, 2019). Liikumine mõjutab täidesaatvaid funktsioone, mille hulka kuuluvad tähelepanu suunamine, impulsside kontroll ja paindlik mõtlemine (Singh *et al.*, 2019).

Liikumisaktiivsust seostatakse akadeemilise sooritusega, mis hõlmab teadmiste omandamist, õpitulemusi ja üldist edukust koolis. Füüsiliselt aktiivsematel õpilastel on täheldatud keskmiselt paremaid õpitulemusi võrreldes vähem aktiivsete eakaaslastega (Singh *et al.*, 2019). Kõrgema kehalise aktiivsusega lastel on kirjeldatud paremaid tulemusi töömälu ja kognitiivse kontrolli ülesannetes ning muutusi ajupiirkondades, mis on seotud õppimise ja mälu protsessidega (Chaddock-Heyman *et al.*, 2014). Füüsiline aktiivsus toetab seejuures ajus toimuvaid protsesse, mis on seotud teadmiste omandamise ja info töötlemisega (Chaddock-Heyman *et al.*, 2014; Guzmán-Muñoz *et al.*, 2025).

Liikumine võib mõjutada lisaks õpitulemustele ka õppimisega seotud käitumist ja klassi õhkkonda. Liikumisaktiivsuse suurendamist seostatakse väiksema kõrvalekalduva käitumise ning parema keskendumisega õppetööle (Singh *et al.*, 2019; Watson *et al.*, 2017).

Liikumise lisamist koolipäeva on mõnikord käsitletud õppimiseks kuluvat aega vähendava tegevusena, kuid liikumise ja õpitulemuste vahel ei ole leitud negatiivset seost (Singh *et al.*, 2019; Watson *et al.*, 2017). Seetõttu nähakse liikumise integreerimist ainetundidesse üha enam pedagoogilise lähenemisena, mis toetab nii õppimist, keskendumist kui ka õpilaste üldist heaolu. Sellest lähtuvalt käsitletakse järgmises alapeatükis sotsiaal-emotsionaalset heaolu ning koolikeskkonna rolli liikumisaktiivsuse toetamisel.

#### **1.4. Liikumine, koolikeskkond ja sotsiaal-emotsionaalne heaolu**

Liikumisaktiivsuse mõju ei piirdu üksnes füüsilise tervise ja õppimisega, vaid on seotud ka õpilaste sotsiaal-emotsionaalse heaoluga. Sotsiaal-emotsionaalne heaolu hõlmab emotsioonide reguleerimist, enesehinnangut, motivatsiooni ning suhteid teistega, mis on olulised õpilase tervikliku arengu seisukohalt (Chaput *et al.*, 2020; Singh *et al.*, 2019). Liikumine võib toetada positiivseid emotsioone, vähendada stressi ning pakkuda õpilastele võimalusi koostööks ja suhtlemiseks. Positiivsed liikumiskogemused võivad tugevdada kuuluvustunnet ja toetada õpilaste enesekindlust, eriti olukordades, kus koetakse eduelamust või saavutatakse eesmärke (Chaput *et al.*, 2020; Singh *et al.*, 2019). Aktiivsem ja vaheldusrikkam õppeprotsess võib muuta tunnid õpilaste jaoks kaasavamaks ning toetada õppimisega seotud motivatsiooni ja heaolu.

Õpilaste liikumisaktiivsust ja heaolu mõjutab suurel määral koolikeskkond (Mooses *et al.*, 2021). Füüsiline keskkond hõlmab koolihoonet, klassiruumi ja koolihoovi ning nende võimalusi liikumiseks. Liikumist toetav keskkond võimaldab muuta koolipäeva vaheldusrikkamaks ning pakub rohkem võimalusi aktiivseks tegutsemiseks ka väljaspool liikumisõpetuse tunde.

Lisaks füüsilisele keskkonnale mõjutab liikumisaktiivsuse kujunemist kooli sotsiaalne keskkond (Bikomeye *et al.*, 2021), sealhulgas koolikultuur, väärtused ja õpetajate hoiakud. Kui liikumist peetakse koolis oluliseks ning selle kasutamist toetatakse, on tõenäolisem, et liikumine muutub loomulikuks osaks igapäevasest õppetööst (Mooses *et al.*, 2021; Watson *et al.*, 2017). Õpetajate valmisolek kasutada aktiivõppe meetodeid ja lõimida liikumist õppetegevusse mõjutab otseselt seda, kui palju õpilastel päeva jooksul liikumisvõimalusi tekib.

Õpetaja roll ei piirdu üksnes teadmiste vahendamisega, vaid hõlmab õppimist toetava keskkonna kujundamist ning õpilaste arengu toetamist. Õpetaja kutsestandardis rõhutatakse õppija arengut toetava õpikeskkonna loomist, õppijate aktiivset kaasamist ning mitmekesiste õppemeetodite kasutamist (Kutsekoda, 2025). Samuti on liikumisaktiivsuse toetamine seotud riiklike hariduslike eesmärkidega. Põhikooli ja Gümnaasiumi riiklikud õppekavad rõhutavad õpilase terviklikku arengut, terviseteadlikkust ning turvalise ja toetava õpikeskkonna olulisust (Põhikooli riiklik õppekava, 2023; Gümnaasiumi riiklik õppekava, 2023). Liikumisaktiivsuse edendamise tegevuskava seab samuti eesmärgiks kujundada liikumine igapäevaelu loomulikuks osaks ning toetada liikumist erinevates eluvaldkondades, sealhulgas hariduses (Kultuuriministeerium *et al.*, 2025).

Seetõttu nähakse kooli olulise keskkonnana, kus on võimalik toetada nii õpilaste heaolu kui ka liikumisaktiivsust. Sellest tulenevalt käsitletakse järgmises alapeatükis liikumise ja liikumisaktiivsuse toetamist koolipäeva erinevates osades.

### **1.5. Liikumine ja liikumise toetamine koolipäeva erinevates osades**

Liikumisaktiivsuse toetamine koolis ei piirdu üksnes liikumisõpetuse tundidega, vaid võib olla seotud kogu koolipäeva ja erinevate õppetegevustega. Liikumise võimalused võivad avalduda nii ainetundides, vahetundides, õuevahetundides, huvitegevuses kui ka kooli füüsilise keskkonna kasutamises. Liikumise toetamine eeldab seejuures teadlikku lähenemist nii õpetajatelt kui ka koolilt tervikuna. Ainetundides saab liikumist lõimida erinevate aktiivõppe meetodite ja liikumisülesannete kaudu. Liikumise kasutamine õppetegevuses võib hõlmata näiteks liikumisega seotud ülesandeid, rühmatöid, arutelusid liikumises, õuesõpet või lühikesi aktiivseid pause. Seega liikumise lõimimine õppetöösse võimaldab muuta õppimist vaheldusrikkamaks ning toetada õpilaste tähelepanu ja keskendumist (Watson *et al.*, 2017). Positiivset mõju on täheldatud eriti olukordades, kus liikumine on seotud õppeaine sisu ja õpieesmärkidega.

Liikumise kasutamist õppetöös mõjutavad õpetajate hoiakud, valmisolek ja varasemad kogemused. Õpetajad kujundavad igapäevast õpikeskkonda ning nende otsused mõjutavad otseselt seda, kui palju liikumisvõimalusi õpilastele pakutakse (Mooses *et al.*, 2021; Watson *et al.*, 2017). Liikumise rakendamist võivad toetada õpetajate teadmised aktiivõppe meetoditest, positiivsed kogemused ning kooli toetus liikumist soodustavate praktikate kasutamisel. Liikumise kasutamine võib õpetajate jaoks tähendada täiendavat planeerimist ja õppetöö ümberkorraldamist, mistõttu sõltub selle rakendamine suurel määral õpetaja valmisolekust ja kooli toetusest.

Lisaks õpetajatele mõjutavad liikumisaktiivsuse toetamist kooli õppekorraldus ja koolikultuur. Liikumist toetav kool loob võimalusi aktiivseks tegutsemiseks kogu koolipäeva jooksul ning lõimib liikumist erinevatesse tegevustesse ja õppeainetesse (Liikuma Kutsuv Kool, *s.a.*).

### **1.6. Teoreetilise ülevaate kokkuvõte ja uurimuse lähtekoht**

Teoreetiline ülevaade näitas, et liikumisaktiivsus on seotud õppimise, heaolu ja koolikeskkonnaga ning selle toetamine ei piirdu üksnes liikumisõpetuse tundidega. Liikumise lõimimist ainetundidesse nähakse võimalusena muuta õppetegevus aktiivsemaks,

vaheldusrikkamaks ja õppimist toetavamaks. Samal ajal sõltub liikumise rakendamine suurel määral õpetajate igapäevastest praktikatest, valmisolekust ja koolikeskkonna võimalustest.

Varasemates uurimustes on käsitletud õpetajate tajutud takistusi liikumise rakendamisel koolis, kuid õpetajate kogemuste ja liikumise kasutamise praktikate mõistmine ainetundides vajab jätkuvalt tähelepanu (Lomsdal *et al.*, 2022; Goh *et al.*, 2017). Piiratud on teadmised sellest, milliseid võimalusi ja takistusi õpetajad liikumise rakendamisel tajuvad ning kuidas need mõjutavad liikumise lõimimist igapäevasesse õppetöösse. Sellest lähtuvalt seisneb käesoleva uurimuse probleem vajaduses mõista õpetajate kogemusi ning liikumise rakendamist mõjutavaid tegureid ainetundides.

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on kirjeldada õpetajate kogemusi ning selgitada välja liikumise rakendamist toetavad ja takistavad tegurid ainetundides. Lähtuvalt uurimuse eesmärgist püstitatakse järgmised uurimisküsimused:

1. Millised on õpetajate kogemused liikumisülesannete lõimimisel õppetegevusse?
2. Milliseid liikumisaktiivsust toetavaid võtteid õpetajad ainetundides kasutavad?
3. Millised tegurid takistavad õpetajate hinnangul liikumise rakendamist ainetundides?

## **2. METOODIKA**

### **2.1. Uurimismeetod**

Käesolevas uurimuses kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit, mille eesmärk on mõista nähtusi osalejate kogemuste, arusaamade ja tähenduste kaudu. Kvalitatiivne lähenemine sobib olukordades, kus uuritakse inimeste subjektiivseid kogemusi ja sotsiaalseid nähtusi nende loomulikus kontekstis (Creswell, 2013). Kvalitatiivset uurimist iseloomustab paindlik ja spiraalne uurimisprotsess, kus erinevad etapid on omavahel seotud ning võivad uuringu käigus täpsustuda (Hirsjärvi *et al.*, 2005). See tähendab, et uurimisküsimused, andmekogumine ja analüüs arenevad paralleelselt ning toetuvad kogutud andmetele.

Andmekogumismeetodina kasutati poolstruktureeritud intervjuusid. Intervjuu sobib kvalitatiivses uurimuses hästi, kuna võimaldab uurida inimeste kogemusi, hoiakuid ja arusaamu ning annab võimaluse esitada täpsustavaid küsimusi (Hirsjärvi *et al.*, 2005). Hirsjärvi ja Hurme (2006) on kirjutanud, et intervjuueerijat kirjeldavad nt mõistmine, et intervjuueeritavat võivad

mõjutada intervjuerija enda motiivid, suhte usaldusväärsus, huvi inimeste ja nende käitumise vastu jne.

## **2.2. Valim**

Uuringus kasutati eesmärgipärast valimit. Kvalitatiivsetes uuringutes ei ole eesmärgiks statistiline üldistamine, vaid süvitsi mineva teabe kogumine, mistõttu valitakse osalejad nende sobivuse ja informatiivsuse alusel (Hirsjärvi *et al.*, 2005; Laherand, 2008). Kvalitatiivse valimi puhul on oluline kaasata nn „head infoandjad“ – inimesed, kellel on uuritava nähtuse kohta kogemusi, teadmisi ning võime oma mõtteid reflekteerida ja väljendada (Laherand, 2008). Seetõttu valiti sihipäraselt need osalejad, kes suudavad uurimisküsimustele vastamiseks kõige rohkem teavet anda. Uuritavast nähtusest mitmekülgsema ülevaate saamiseks, seati valimile kolm kriteeriumit: töötamine aineõpetajana, vähemalt viieaastane töökogemus ja varasem kokkupuude liikumisaktiivsuse toetamise või selle rakendamisega ainetundides. Uuringus osales neli erinevat ainevaldkonna õpetajat, kelle töökogemus varieerus kümnest aastast kuni kolmekümne üheksa aastani. Enne intervjuude läbiviimist saadeti osalejatele kutse uuringus osalemiseks (lisa 1), milles tutvustati uurimuse tausta, probleemi olemust ja eesmärki. Osalejaid teavitati teadustöö eetikast, selgitati andmete kogumise ja kasutamise põhimõtteid ning osalejate õigusi seoses anonüümsuse ja konfidentsiaalsuse tagamisega. Kõik uuringu kutse saanud õpetajad andsid nõusoleku uuringus osaleda.

## **2.3. Andmekogumine ja andmeanalüüs**

Andmeid koguti poolstruktureeritud intervjuude abil. Poolstruktureeritud intervjuu põhineb eelnevalt koostatud küsimustel, kuid võimaldab uurijal muuta küsimuste järjekorda ning esitada täpsustavaid küsimusi vastavalt vestluse kulgemisele, mis tagab nii süsteemsuse kui paindlikkuse (Hirsjärvi *et al.*, 2005).

Intervjuu kui meetod sobib kvalitatiivseks uurimiseks, kuna see võimaldab uurida osalejate kogemusi ja tähendusi nende enda sõnade kaudu. Intervjuude abil kogutud andmed on rikkalikud ja kontekstipõhised, mis on kvalitatiivse uurimuse keskne eesmärk.

Hirsjärvi jt (2005) rõhutavad, et uurimuse usaldusväärsus toetavad selgelt kirjeldatud uurimisprotsess, teoreetilisele raamistikule tuginev intervjuukava, andmete süstemaatiline analüüs ning tulemuste sidumine algandmetega (Hirsjärvi *et al.*, 2005). Sellest lähtuvalt on koostatud intervjuukava, et tagada uurimisküsimustega seotud temade süsteemne käsitlemine ning luua seos teoreetilise raamistiku ja andmekogumise vahel. Intervjuukava kõrval koostati

eraldi intervjuuküsimused, mida kasutati intervjuude läbiviimisel praktilise töövahendina. Seega selline ülesehitus võimaldas säilitada poolstruktureeritud intervjuule omase paindlikkuse ning samal ajal tagada uurimuse eesmärgist lähtuv teemade käsitlemine.

Enne põhiuuringu läbiviimist viidi läbi pilootintervjuu ühele valimi kriteeriumitele vastava õpetajaga, et hinnata intervjuu küsimuste arusaadavust, intervjuu kestust ning intervjuu praktilist korraldust. Pilootintervjuu võimaldas hinnata küsimuste sobivust uurimisküsimustele vastamiseks ning vajadusel täpsustada küsimuste sõnastust ja järjekorda. Pilootintervjuu aitas valmistuda ka intervjuu tehniliseks läbiviimiseks ning arendada intervjuueerimisoskusi reaalses olukorras. Pilootintervjuu andmeid uurimistulemuste analüüsimisel ei kasutatud.

Küsimused olid avatud, et võimaldada osalejatel oma kogemusi vabalt kirjeldada. Intervjuukava ja intervjuu küsimused on esitatud lisades (lisa 2 ja lisa 3). Põhiuuringu intervjuud viidi läbi individuaalselt ning nende kestus oli keskmiselt 38 minutit. Kõik intervjuud salvestati osalejate nõusolekul ja transkribeeriti sõna-sõnalt <https://tekstiks.ee> abil ning keelelised parandused tehti Microsoft Wordis.

Andmete analüüsimisel kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi. Kvalitatiivne sisuanalüüs on meetod, mille eesmärk on tekstiliste andmete sisu süstemaatiline tõlgendamine, tuvastades tähenduslikud mustrid ja teemad (Laherand, 2008). Sisuanalüüsis ei piirdu üksikute sõnade loendamisega, vaid analüüsitakse teksti tähendust ning koondatakse sarnase sisuga tekstiosad kategooriatesse (Laherand, 2008). Analüüs viidi läbi induktiivse lähenemise alusel, kus kategooriad ja teemad kujunesid andmetest, mitte ei olnud eelnevalt ette määratud. Induktiivne sisuanalüüs võimaldas kirjeldada ja mõista õpetajate kogemusi ning tuua esile andmetest kujunenud tähendused ja teemad (Laherand, 2008). Kodeerimise näide ja koodipuu on leitavad lisadest (lisa 4 ja lisa 5).

#### **2.4. Uurimuse usaldusväärsus ja eetika**

Käesoleva uurimuse läbiviimisel lähtuti teadustöö eetika põhimõtetest ja hea teadustava nõuetest, mille eesmärk on tagada uurimisprotsessi usaldusväärsus ning uuritavate õiguste ja heaolu kaitse (Tartu Ülikooli eetikakeskus, *s.a.*). Intervjuud salvestati osalejate nõusolekul ning andmeid kasutati ainult uurimistöö eesmärgil. Osalejate anonüümsuse tagamiseks eemaldati andmetest isikut tuvastada võimaldavad tunnused.

Kvalitatiivses uurimuses on oluline arvestada uurija võimaliku mõjuga andmekogumisele ja tulemuste tõlgendamisele (Laherand, 2008). Mõju vähendamiseks kasutati neutraalseid küsimusi ning loodi avatud ja usalduslik vestluskeskkond.

## **2.5. Uurija refleksiivsus**

Käesoleva uurimuse teema on seotud minu igapäevase töökeskkonna ja varasemate kogemustega koolis. Töötades üldhariduskoolis ning puutudes kokku liikumisaktiivsuse toetamise ja õppimist toetava koolikeskkonna teemadega, olen märganud, et õpetajate valmisolek ja võimalused liikumise kasutamiseks võivad olla väga erinevad. Uurimuse läbiviimise jooksul mõistsin järjest enam, kui tugevalt mõjutavad õpetajate igapäevaseid valikuid ajapuudus, õppeaine eripära, koolikultuur ja harjumuspärased tööviisid. Intervjuusid analüüsid sain teadlikumaks ka sellest, et liikumise kasutamine ei sõltu ainult õpetaja soovist või teadlikkusest, vaid sageli mitmest samaaegselt toimivast tegurist. Uurimisprotsessi käigus pidin teadlikult jälgima, et minu enda positiivne hoiak liikumise toetamise suhtes ei mõjutaks intervjuude läbiviimist ega vastuste tõlgendamist. Püüdsin küsimusi esitades vältida vastuste suunamist ning anda õpetajatele võimaluse kirjeldada oma kogemusi nende enda vaatenurgast. Analüüsi käigus märkas, et osa õpetajate seisukohti erines minu varasematest ootustest, eriti seoses liikumise rakendamise keerukuse ja eksamiainete õpetamisega. See aitas mul uurijana paremini mõista, kui erinevalt võivad õpetajad sama nähtust kogeda ja tõlgendada. Refleksiivsus aitas uurimisprotsessi jooksul teadlikumalt hinnata nii enda mõju uurimusele kui ka vajadust hoida andmete tõlgendamisel võimalikult neutraalset ja uuritavate kogemustest lähtuvat lähenemist.

## **3. TULEMUSED**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärgiks oli kirjeldada õpetajate kogemusi ning selgitada välja liikumise rakendamist toetavad ja takistavad tegurid ainetundides. Uurimuse tulemused esitatakse andmeanalüüsi käigus loodud kategooriate järgi. Toetava tegurina on lisatud intervjuudest pärinevad tsitaadid, millest on eemaldatud isikut tuvastada võivad andmed.

### **3.1. Õpetajate kogemused liikumisülesannete lõimimisel õppetegevusse**

#### ***Liikumise mõtestamine ja teadlikkus liikumise mõjust***

Intervjuude põhjal mõistsid õpetajad liikumisaktiivsuse toetamist peamiselt võimalusena muuta õppimine vaheldusrikkamaks ning toetada õpilaste tähelepanu, keskendumist ja aktiivsust tunnis. Õpetajad kirjeldasid, et liikumise kasutamine aitab õpilastel paremini keskenduda ning loob tunnis aktiivsema õhkkonna. Üks õpetaja ütles: „(...) kui nad saavad vahepeal liikuda või

*aktiivsemalt kaasa mõelda, siis nad on tunnis rohkem kohal ja osalevad ise ka rohkem, mitte ei jää lihtsalt passiivselt kuulama.*“(Õ1). Liikumist ei nähtud üksnes füüsilise aktiivsusega, vaid osana õppimisprotsessist, mis aitab vähendada väsimust ja katkestada pikaajalist istumist.

Üks ütles nii:

*Olen märganud, et liikumine aitab õpilastel ennast natuke n-ö käima saada. Kui nad on kaua istunud, siis väike liikumine aitab tähelepanu tagasi tuua. Klass muutub sageli aktiivsemaks ja õhkkond vabamaks. Õpilased suhtlevad rohkem ja julgevad vahel ka rohkem oma mõtteid välja öelda.*(Õ2)

Samuti rõhutati, et pikalt istuvas asendis õppimine muudab õpilased passiivsemaks ning vähendab tähelepanuvõimet. Üks õpetaja tõi välja: „*Seda on ju igapäeva praktikas näha, et tunnid muutuvad kiiresti passiivseks, kui õpilased ainult istuvad ja kuulavad.*“(Õ2)

Õpetajad kirjeldasid, et liikumine aitab kaasa õpilaste paremale kaasatusele ja aktiivsemale osalemisele. Õpetajate hinnangul toetab liikumine õppimist eriti olukordades, kus õpilaste tähelepanu hakkab hajuma või väsimus suureneb. Lisaks rõhutati, et liikumise kasutamine aitab muuta õppimise õpilaste jaoks huvitavamaks ja loomulikumaks. Õpetajate hinnangul aitab see vähendada ka üksluisust. Õpetajad kirjeldasid, et aktiivsem õppimine võimaldab õpilastel tunnis rohkem osaleda ning vähendab monotoonsust.

### ***Hinnang passiivsetele ainetundidele ja õpilaste reageeringutele***

Õpetajad tõid intervjuudes esile, et traditsiooniliselt üles ehitatud ainetundides domineerib sageli istuv õppetegevus. Õpetajad kirjeldasid, et täielikult passiivsed tunnid mõjuvad õpilaste tähelepanule ja keskendumisele negatiivselt. Passiivsete tundide mõjuna kirjeldas üks õpetaja selliselt: „*Kui terve tund ainult istuda ja kuulata, siis mingil hetkel on näha, et tähelepanu hajub ära ja nad lihtsalt väsivad*“(Õ1), üks õpetaja leidis, et: „*(...) sest paljud õppeained on sellised passiivsed, kus õpetaja võtab muudkui raamatu, annab leheküljed ja lihtsalt pead lahendama.*“(Õ4). Üks õpetaja tõi aktiivsete tundide positiivse mõjuna sisse veel suurenenud motivatsiooni aspekti:

*Ma arvan, et liikumise võimaldamine ja soodustamine aitab õppimisele kaasa, no näiteks keskenduvad paremini, motivatsioon võib ka tõusta. Tegelikult on siis ka õppimine ju toredam, ega see ei väsita neid ja pigem võtab just pinget maha. Et ei ole enam nii stressirikas õppida.*(Õ3)

Samas rõhutati, et liikumise kasutamine sõltub suurel määral õppeainest ning õpetaja enda töökorraldusest. Eelkõige eksamiainete õpetajad kirjeldasid, et tihe õppekava ning soov jõuda läbi kogu vajalik õppesisu piirab liikumise rakendamise võimalusi. Ta kirjeldas seda nii:

*Kui ikka sul 8 tundi järjest, siis vahel tahaks ise ka midagi teistmoodi teha, kui ainult õpiku ja töövihikuga töötada, aga mõni päev ei jaksa ise ka. Ja kui tuleb eksamiperiood või üldse aastas mõni aeg, kus on palju muid asju ka, siis ikka on tavalisi tunde. (Õ4)*

Õpilaste reageeringuid liikumist sisaldavatele tegevustele hinnati üldiselt positiivseks. Mitmed õpetajad kirjeldasid, et õpilased ootavad aktiivsemaid tegevusi ning võtavad neist meelsasti osa. Õpetajad kirjeldasid, et õpilased osalevad aktiivsemalt ning tunnevad end sellistes tegevustes vabamalt. Samuti toodi välja, et liikumisega seotud tegevused tekitasid õpilastes rohkem huvi ja kaasatust. Üks õpetaja kirjeldas: „*Kui nad saavad vahepeal liikuda või midagi praktiliselt teha, siis nad tulevad nagu rohkem kaasa*“ (Õ2) ja teine õpetaja tõi välja: „*Olen neid ka niisama koridori saatnud mõneks minutiks, kui näen, et nad seda vajavad. No et muutuvad selliseks...et nagu igav oleks või hakkavad muude asjadega tegelema*“ (Õ1) sama õpetaja lisas, et: „*Vahel teen näiteks selliseid tegevusi, kus õpilased peavad klassis ringi liikuma või tegema ülesandeid rühmades. Mul on tunne, et see on neile kõige rohkem meeldinud.*“ (Õ1)

Samas toodi välja, et mõnel juhul võib aktiivsem tegevus muuta õpilaste rahunemise keerulisemaks ning õpetaja peab pärast tegevust rohkem tähelepanu pöörama töörahu taastamisele. Õpetaja ütles nii:

*Mõnikord võib olla hirm, et kui õpilased liikuma saavad, siis on neid pärast keerulisem rahustada. See sõltub palju klassist ja sellest, kui harjunud nad selliste tegevustega on. Mõni klass on kindlasti aktiivsem, selles suhtes tuleb jah klassi ja õpilasi tunda, et mis kellelegi konkreetselt sobib ja mis õnnestub. (Õ2)*

Seoses hinnanguna passiivsetele ainetundidele ja seda toetavatele teguritele ilmes, et õpetajad näevad liikumise kasutamises võimalust toetada õpilaste tähelepanu, motivatsiooni ja aktiivsemat osalemist õppetegevuses. Samal ajal kirjeldati, et liikumise rakendamine ei ole õpetajate hinnangul alati lihtsasti teostatav, kuna seda mõjutavad nii õppeaine eripära, õpetaja töökoormus kui ka klassi valmisolek aktiivsemateks tegevusteks. Kõlama jäi, et liikumise kasutamine nõuab õpetajalt teadlikku planeerimist ning paindlikku lähenemist, et säilitada tasakaal aktiivsuse ja töörahu vahel.

### ***Põhjused liikumise lõimimiseks õppetegevusse***

Õpetajad tõid liikumise kasutamise peamiste põhjustena välja vajaduse toetada õpilaste tähelepanu ja vähendada väsimust. Samuti kirjeldati liikumist kui võimalust muuta õppetöö mitmekesisemaks ja õpilasi rohkem kaasavaks. Õpetajad rõhutasid, et liikumine aitab katkestada pikaajalist istumist ning toetab õpilaste aktiivsemat osalemist tunnis. Üks õpetaja märkis:

„Mõnikord on täiesti näha, et enam ei suudeta keskenduda ja siis aitab väike liikumine päris hästi.“ (Õ1). Teise õpetaja seisukoht oli järgmine:

*Sellised tegevused ei võta väga palju aega, aga muudavad tunni aktiivsemaks. Vahel muidugi läheb lärmiks, aga tuleb enne õpetajana hästi läbi mõelda, et see oleks tähenduslik ja et kõik oleks kaasatud.* (Õ2)

Samuti nähti liikumises võimalust toetada õpilaste heaolu ning vähendada tunnis tekkivat rahutust. Lisaks kirjeldasid üks õpetaja, et kasutab liikumist kasutatakse sageli pikkade tundide vahel. Ta tõi välja: „Kasutan liikumist päeva üleminekuolukordades, näiteks pärast vahetundi või enne uut tegevust, et aidata lastel paremini ümber häälestuda.“ (Õ3)

Intervjuudest ilmnas, et õpetajad nägid liikumises võimalust suurendada õpilaste kaasatust ning toetada tunnis paremat õhkkonda ja heaolu.

### **3.2. Liikumisaktiivsust toetavad võtted ainetundides**

#### ***Aktiivõppemeetodite kasutamine***

Õpetajad kirjeldasid erinevate aktiivõppemeetodite kasutamist ainetundides. Intervjuudest selgus, et liikumise toetamiseks kasutatakse rühmatöid, tööpunktide vahel liikumist, klassis liikumist mingi tegevuse tarbeks ning erinevaid praktilisi tegevusi.

Õpetajad tõi välja, et aktiivõppemeetodid võimaldavad õpilasi rohkem õppetegevusse kaasata ning muudavad tunnid vaheldusrikkamaks. Üks õpetaja ütles: „(...) kasutan VEPA metoodikast tuntud „Memme vigurite” tegevusi, mis toovad tundi mängulisust ja vaheldust.“ (Õ3). Samuti leiti, et sellised tegevused aitavad õpilastel paremini koostööd teha. Samuti kirjeldati, et aktiivsemad tegevused aitavad õpilastel paremini keskenduda. Üks õpetaja kirjeldas: „Näiteks kasutan rühmatöid, kus ülesanded on eri punktides ja õpilased peavad liikuma.“ (Õ1)

Lisaks kirjeldati, et aktiivõppemeetodite kasutamine sõltub õppeaine iseloomust ning õpetaja valmisolekust tunnitegevusi ümber kujundada. Üks õpetaja ütles: „Meil on päris vabad käed selles osas, pigem sõltub õpetaja enda valmisolekust, et mida teed või plaanid teha.“ (Õ4)

#### ***Liikumispauside kasutamine***

Intervjuude põhjal kasutati liikumispauside tegemist peamiselt tähelepanu taastamiseks ning pikaajalise istumise katkestamiseks. Õpetajad kirjeldasid, et liikumispause kasutatakse eelkõige siis, kui õpilased muutuvad rahutuks või väsinuks. Liikumispauside puhul rõhutati nende lühidust ja lihtsust. Kirjeldati, et kõige sagedamini kasutatakse lühikesi ja kiiresti läbiviidavaid tegevusi, mis ei võta palju tunni aega. Sageli kasutatakse mõneminutilisi tegevusi, mis ei nõua keerulist ettevalmistust. Üks õpetaja tõi välja: „Ma arvan, et liikumist ei peaks kartma. See ei pea olema

*midagi keerulist ega võtma poolt tundi. Vahel piisab väga väikesest tegevusest, et õpilased uuesti kaasa tuleksid.*“ (Õ2). Sama õpetaja kirjeldas, et liikumispausid aitavad parandada klassi üldist õhkkonda ning toetavad õpilaste valmisolekut jätkata õppetegevusega. Ta ütles:

*Minu meelest on liikumine tervise alus, aga see toetab ka õppimist ja klassi üldist õhkkonda. Oluline on lihtsalt see, et liikumine oleks eesmärgipärane ja õpetaja tunneks ennast seda kasutades kindlalt. Eks peab harjutama, enne kui kindlalt väita saab. Tasapisi ja vähehaaval.* (Õ2)

### **Rühmatöö liikumisega**

Õpetajad kirjeldasid rühmatöö kasutamist ühe võimalusena siduda liikumine õppetegevusega. Liikumisega seotud rühmatööde puhul pidid õpilased liikuma erinevate ülesannete või tööpunktide vahel. Rühmatöö liikumisega võimaldas õpetajate hinnangul suurendada õpilaste aktiivset osalemist ning muuta õppimine praktilisemaks. Üks õpetaja tõi välja: „*Aga meeskonnatööd ja praktilisi asju, selliseid kus saavad omavahel arutada ja asju ajada, neile meeldivad.*“ (Õ4). Samuti kirjeldati, et sellised tegevused soodustasid õpilaste omavahelist koostööd: (...) *samuti toetab see õpilaste omavahelist koostööd ja suhtlemisoskust, eriti mänguliste või rühmategevuste puhul.*“ (Õ3)

### **Õuesõpe**

Intervjuudes kirjeldati õuesõpet võimalusena muuta õppetegevus aktiivsemaks ning pakkuda õpilastele vaheldust tavapärasele klassiruumi keskkonnale. Õuesõpet kasutati eelkõige olukordades, kus õppeaine sisu võimaldas praktilisi või vaatluslikke tegevusi. Üks õpetaja kirjeldas õuesõppe võimalusi nii: „*Õues on lihtsam teha selliseid ülesandeid, kus õpilased saavad midagi ise vaadata, mõõta või praktiliselt läbi proovida, mitte ainult klassis kuulata.*“ (Õ4). Samuti toodi välja, et õuesõpe suurendab õpilaste huvi ning aitab muuta õppimise loomulikumaks. Üks õpetaja kirjeldas seda järgmiselt: „*Kui keskkond vahepeal muutub, siis on õpilastel endal ka kuidagi rohkem huvi ja nad tulevad paremini tegevusega kaasa.*“ (Õ2) Samas märgiti, et õuesõppe kasutamist piiravad sageli ilmastikuolud ning ajapuudus: „*Seda peaks muidugi jah, läbi mõtlema enne, et mis variandid on ja ilm – see ka loeb, kui tahad õue minna, et mis vahendeid vaja on. Ega palju pole tegelikult vaja, lihtsalt läbi peab olema mõeldud kõik.*“ (Õ4)

### 3.3. Liikumise rakendamist takistavad tegurid

#### ***Õppekorralduslikud takistused***

Intervjuude põhjal peeti üheks peamiseks liikumise rakendamist takistavaks teguriks ajapuudust. Õpetajad kirjeldasid, et tihe õppekava ning soov jõuda vajalik õppesisu läbi võtta piirab võimalusi kasutada tunnis rohkem liikumist. Üks õpetaja tõi välja, et: „*Vahel tunnen küll, et aega on vähe ega iga päev ikka tralli ei korralda, õppekava on vaja läbida ja teemad, mõni klassiruum ka takistab selliseid (liikumist sisaldavaid) ülesandeid.*“ (Õ4) Üks õpetaja lisas õppekorraldusliku takistusena veel välja, et:

*Oluline roll ka kooli päevakaval ja korraldusel. Kui tunnid on väga lühikesed või üksteisele tihedalt järgnevate tegevustega, jääb vähem aega liikumispauside või aktiivõppe meetodite kasutamiseks. Lisaks võib piirata ka ühtsete kokkulepete puudumine, kus liikumist ei väärtustata kogu kooli tasandil, võib see jääda üksikute õpetajate initsiatiiviks.* (Õ3)

#### ***Füüsilise keskkonnaga seotud takistused***

Õpetajad tõi välja, et liikumise kasutamist mõjutavad klassiruumi suurus ning õpilaste arv klassis. Üks õpetaja ütles nii: „*(...) suur õpilaste arv klassis, mis teeb liikumisega seotud tegevuste juhtimise ja klassi kontrollimise keerulisemaks.*“ (Õ3). Mitmed õpetajad kirjeldasid, et väikestes klassiruumides on keeruline korraldada tegevusi, mis nõuavad rohkem liikumist. Üks õpetaja tõi välja: „*(...)oluliseks teguriks on ruumid: klassiruumide väiksus, mööbel või sobivate liikumisruumide puudumine võivad teha aktiivsete tegevuste läbiviimise keeruliseks.*“ (Õ3) Samuti kirjeldati vahendite puudumist ning piiratud võimalusi kasutada erinevaid õppevahendeid või liikumist toetavaid materjale. Üks õpetaja ütles nii: „*(...)võiks olla rohkem vahendeid ja ideid, mida õpetajad saaksid oma tundides kasutada. Vahel oleks lihtsalt hea, kui oleks kuskilt võtta mõni valmis mõte, mida ei peaks ise nullist välja mõtlema. Aega võtab ju kõik ise välja mõelda.*“ (Õ1). Ta lisas veel, et „*Samuti võiks kool soetada rohkem vahendeid ning pakkuda õpetajatele koolitusi ja ideekogumikke.*“ (Õ1)

#### ***Hoiakute ja harjumustega seotud takistused***

Intervjuudes kirjeldati, et liikumise rakendamist mõjutavad ka õpetajate hoiakud ja harjumused. Üks õpetaja mainis: „*(...) ja vahel ka õpetajate enda negatiivne hoiak või see, et ei olda harjunud selliseid tegevusi kasutama. Mõned õpetajad vist üldse ei tee liikumist sisaldavaid ülesandeid tunnis, et võtab palju kasulikku aega ära.*“ (Õ1). Mõned õpetajad leidsid, et aktiivsemate tegevuste kasutamine nõuab õpetajalt suuremat ettevalmistust ning valmisolekut muuta tavapärasest tunni ülesehitust. Üks õpetaja tõi välja: „*Mulle tundub, et ainete lõimimine aitaks*

*päris palju. Et teeks ülesandeid koos teise õpetajaga valmis, et saaks kohe liikumist sisse planeerida.* “(Õ1). Mitmed õpetajad kirjeldasid, et liikumise kasutamine sõltub suurel määral õpetaja enda valmisolekust ja suhtumisest. Õeldi nt: „*Ma ei tea, kas kõik seda (liikumist sisaldavaid õppeülesandeid) teeksid ka, aga et selline suhtumine ja teadmine oleks vähemalt, et peab.*“ (Õ4)

### **3.4. Toetuse ja ressursside vajadus**

Lisaks liikumise rakendamist takistavatele teguritele tõid õpetajad intervjuudes korduvalt esile vajaduse erineva toe, praktiliste lahenduste ja ressursside järele. Induktiivsele sisuanalüüsile omaselt kujunes see andmeanalüüsist eraldiseisvaks teemaks, kuna õpetajad kirjeldasid mitmel juhul mitte ainult takistusi, vaid ka tingimusi, mis aitaksid liikumist ainetundides paremini rakendada.

Õpetajate hinnangul vajatakse eelkõige praktilisi ja lihtsalt rakendatavaid ideid, mida oleks võimalik siduda erinevate õppeainetega. Mitmed õpetajad rõhutasid, et abi oleks just konkreetsetest näidetest ja kogemuste jagamisest, mitte üksnes teoreetilistest käsitlustest. Üks õpetaja ütles: „*(...) mingeid kogemusi jagama. Siis on ju teada kohe, et kuidas kellelgi lood on sellega (liikumise integreerimisega ainetundidesse).*“ (Õ4). Teine õpetaja tõi välja, et: „*Õpetajal oleks kõige rohkem abi praktilistest ja lihtsatest ideedest. Mitte väga teoreetilisest jutust, vaid just sellistest võtetest, mida saab kohe tunnis kasutada.*“ (Õ2). Intervjuust jäi kõlama, et ühised arutelud ja näidete jagamine võiksid suurendada õpetajate valmisolekut uusi võtteid kasutada. Üks õpetaja ütles: „*Vahel piisab ühest heast näitest, et ka ise midagi proovida.*“ (Õ2)

Lisaks tõid õpetajad välja kooli ja juhtkonna rolli liikumist toetava koolikultuuri kujundamisel. Õpetajate hinnangul mõjutab liikumise kasutamist see, kuidas väärtustatakse koolis aktiivset õppimist ning kas liikumist nähakse loomuliku osana õppetööst. Liikumine ei peaks jääma üksikute õpetajate huviks, vaid olema koolis süsteemsemalt toetatud. Üks õpetaja tõi välja: „*(...) kooli ühine hoiak, kus õpetajad ja kooli juhtkond väärtustavad liikumist, siis jõuab see ka igapäevasesse õppetöösse ning struktureerituna õpilasteni.*“ (Õ3)

Õpetajad kirjeldasid ka vajadust suurema metoodilise toe, koolituste ja õppematerjalide järele. Samuti peeti oluliseks, et õpetajatel oleks rohkem aega tegevuste planeerimiseks ning võimalus kasutada sobivaid vahendeid ja ruume. Toodi välja, et liikumise rakendamist toetaks paremini kogu kooli ühine lähenemine, kus liikumine oleks loomulik osa koolipäevast ja õppetööst. Üks õpetaja ütles kokkuvõtlikult:

*Kõige olulisem on kujundada koolikultuur, kus liikumine on normaalsus, loomulik osa õppimisest. Kool võiks liikumist rohkem teadlikult toetada. Näiteks mõelda läbi vahetunnid, klassiruumide kasutamine ja see, kuidas õpetajaid julgustada. Võiks olla rohkem ühiseid kokkuleppeid ja ideid, kuidas liikumist erinevates tundides kasutada. Oluline on, et see ei jääks ainult ühe või kahe õpetaja huviks. Meil õnneks nüüd kool liitus Liikuma Kutsuva Kooli programmiga, et see ka kindlasti, kui käima läheb, aitab palju. (Õ2).*

Tulemused näitasid, et õpetajad kasutasid liikumise toetamiseks erinevaid aktiivõppemeetodeid, liikumispause, rühmatöid ja õuesõpet. Liikumise rakendamist mõjutasid õpetajate hinnangul nii õppeaine eripära, ajapuudus, füüsiline keskkond kui ka koolikultuur ja õpetajate hoiakud. Lisaks tõid õpetajad esile vajaduse suurema praktilise toe, koostöövõimaluste ja meetoodiliste materjalide järele.

#### 4. ARUTELU

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli kirjeldada õpetajate kogemusi ning selgitada välja liikumise rakendamist toetavad ja takistavad tegurid ainetundides. Uurimistulemused näitasid, et õpetajad peavad liikumise lõimimist õppetegevusse üldiselt vajalikuks ning näevad selle seoseid õpilaste tähelepanu, aktiivsuse, heaolu ja õppimise toetamisega. Samal ajal ilmnes, et liikumise rakendamine sõltub suurel määral õpetaja valmisolekust, õppeaine eripärast ning koolikeskkonna võimalustest.

**Esimese uurimisküsimuse** „Millised on õpetajate kogemused liikumisülesannete lõimimisel õppetegevusse?“ tulemused näitasid, et õpetajad tajusid liikumist eelkõige õppimist toetava vahendina, mitte ainult füüsilise aktiivsuse suurendamisena. Intervjuudes kirjeldati, et liikumine aitab õpilastel paremini keskenduda, vähendab väsimust ning muudab õppimise aktiivsemaks ja kaasavamaks. Õpetajate tähelepanekud pikaajalise istumise negatiivsest mõjust kattuvad varasemate käsitlustega, mille kohaselt võib istuv käitumine vähendada õpilaste tähelepanuvõimet ja üldist aktiivsust (Chaput *et al.*, 2020; Tremblay *et al.*, 2011). Samuti toetavad saadud tulemused Singh jt (2019) ja Chaddock-Heyman jt (2014) järeldusi, mille kohaselt on liikumine seotud tähelepanuvõime, töömälu ja kognitiivse kontrolli toetamisega. Uurimistulemused viitasid sellele, et õpetajad märkavad oma igapäevases töös probleeme, mida on kirjeldatud ka istuva käitumise uuringutes. Õpetajad tõid esile, et pikalt istudes muutuvad õpilased passiivsemaks, nende tähelepanu hajub ning õppimisega seotud motivatsioon langeb. See näitab, et õpetajad tajuvad liikumise vajadust mitte ainult tervise, vaid ka õppimise seisukohast. Tulemused kinnitasid seega teoreetilises osas käsitletud seisukohta, et liikumine võib

toetada nii õpilaste õppimist kui ka sotsiaal-emotsionaalset heaolu (Chaput *et al.*, 2020; Singh *et al.*, 2019).

Samas ilmnes uurimuses teatav vastuolu õpetajate hoiakute ja tegelike praktikate vahel. Kuigi õpetajad pidasid liikumist vajalikuks ja õppimist toetavaks, kirjeldati selle kasutamist sageli olukorrast sõltuva või ebajärjekindlana. Selline vastuolu võib viidata sellele, et positiivne hoiak liikumise suhtes ei taga veel selle järjepidevat rakendamist. Õpetajate kirjelduste põhjal mõjutavad liikumise kasutamist samaaegselt ajapuudus, töökoormus, õppeaine eripära ning õpetajate harjumuspärased tööviisid. Eriti eksamiainete õpetajad kirjeldasid pinget aktiivsete õppemeetodite kasutamise ja õppekava läbimise vahel. Sarnasele järeldusele on jõudnud ka Lomsdal jt (2022), kelle uuringus pidasid õpetajad üheks peamiseks takistuseks akadeemilist survet ja ajapuudust.

**Teise uurimisküsimuse** „Milliseid liikumisaktiivsust toetavaid võtteid õpetajad ainetundides kasutavad?“ tulemustest selgus, et õpetajad rakendasid peamiselt liikumispause, aktiivõppemeetodeid, rühmatöid ja õuesõpet. Tulemused viitasid sellele, et õpetajad eelistasid pigem lühikesi ja lihtsalt rakendatavaid tegevusi, mis ei nõudnud ulatuslikku tunni ümberkorraldamist ega keerukat ettevalmistust. Selline lähenemine võib viidata õpetajate soovile leida tasakaal aktiivse õppimise ja õppekava täitmise vahel. Õpetajate kirjeldused näitasid, et liikumise kasutamine oli enamasti seotud praktiliste ja kiiresti rakendatavate lahendustega, mida oli võimalik siduda tunni eesmärkidega. Liikumist ei nähtud eraldiseisva tegevusena, vaid õppimist toetava vahendina. See kattub Watson jt (2017) järeldustega, mille kohaselt võivad aktiivõppe meetodid ja õppetegevusega seotud liikumine toetada õpilaste keskendumist, motivatsiooni ja klassi üldist õhkkonda. Käesoleva uurimuse tulemused viitavad samuti sellele, et õpetajad peavad oluliseks liikumise eesmärgipärasust ja seotust õpieesmärkidega.

Olulise järeldusena ilmnes ka õpetaja roll õppimist toetava keskkonna kujundamisel. Õpetajate kirjeldatud aktiivõppemeetodid, koostöised tegevused ja liikumise lõimimine õppetegevusse on kooskõlas õpetaja kutsestandardis kirjeldatud õppija aktiivset osalust toetava õpetamiskäsitlusega (Kutsekoda, 2025). Tulemused viitavad sellele, et liikumise kasutamine ainetundides on seotud nüüdisaegse õpikäsituse põhimõtetega, kus õppija aktiivne osalus ja mitmekesised õppemeetodid omavad olulist rolli.

**Kolmanda uurimisküsimuse** „Millised tegurid takistavad õpetajate hinnangul liikumise rakendamist ainetundides?“ tulemused näitasid, et peamisteks takistusteks peeti ajapuudust,

mahukat õppekava, füüsilise keskkonna piiranguid ning õpetajate hoiakuid ja harjumusi. Õpetajad kirjeldasid, et väiksed klassiruumid, suur õpilaste arv ning piiratud võimalused kasutada erinevaid vahendeid raskendavad aktiivsemate tegevuste läbiviimist. Samuti toodi esile, et liikumise rakendamine nõuab õpetajalt täiendavat planeerimist ja teadlikku ettevalmistust. Sarnaseid takistusi on kirjeldatud ka varasemates uurimustes. Watson jt (2017) ning Goh jt (2017) on leidnud, et õpetajad kogevad liikumise rakendamisel raskusi just ajapuuduse, ruumiliste piirangute ja ebakindluse tõttu. Käesoleva uurimuse tulemused kinnitasid samuti, et liikumise rakendamist ei mõjuta ainult õpetaja individuaalne valmisolek, vaid ka kooli laiem õppekorraldus ja kultuur. Õpetajate hinnangul jäi liikumise toetamine sageli üksikute õpetajate initsiatiiviks, mis viitab sellele, et liikumist ei pruugita käsitleda kogu kooli ühise väärtusena. Sarnast lähenemist rõhutavad Mooses jt (2021), kelle hinnangul eeldab liikumist toetava koolikultuuri kujundamine süsteemset ja kogu kooli hõlmavat lähenemist.

Uurimuses tõusis olulise teemana esile ka vajadus suurema praktilise toe, koostöövõimaluste ja meetodiliste materjalide järele. Õpetajad kirjeldasid, et enim oleks abi konkreetsetest näidetest, lihtsatest ideedest ning võimalusest jagada omavahel kogemusi. See viitab sellele, et liikumise rakendamist toetab lisaks õpetaja individuaalsele valmisolekule ka koostöökultuur ning kooli üldine suhtumine aktiivsesse õppimisse. Tulemused kinnitavad Mooses jt (2021) seisukohta, mille kohaselt on liikumist toetava koolikultuuri kujundamisel oluline kogu kooli süsteemne toetus.

Käesoleva **uurimuse tugevuseks** võib pidada võimalust saada süvitsi minevat teavet õpetajate kogemuste ja tajutud tegurite kohta. Poolstruktureeritud intervjuud võimaldasid õpetajatel kirjeldada oma kogemusi vabalt ning tuua esile erinevaid tähendusi ja olukordi, mida kvantitatiivse uurimuse kaudu oleks keerulisem märgata. Samuti võiks koolikultuur tervikuna väärtustada enam aktiivset õppimist ning kujundada liikumine loomulikuks osaks kogu koolipäevast.

**Praktilise soovitusena** võiks koolides pöörata rohkem tähelepanu õpetajate meetodilisele toetamisele ning kogemuste jagamise võimalustele. Õpetajate hinnangul aitaks liikumise rakendamist toetada rohkem praktilisi koolitusi, ideekogumikke ja ainetevahelist koostööd. Samuti võiks koolikultuur tervikuna väärtustada enam aktiivset õppimist ning kujundada liikumine loomulikuks osaks kogu koolipäevast.

**Edasistes uurimustes** võiks kaasata suurema ja mitmekesisema valimi ning võrrelda erinevate kooliastmete õpetajate kogemusi. Samuti võiks uurida õpilaste vaatenurka liikumise kasutamisele ainetundides ning analüüsida, kuidas mõjutab liikumise lõimimine õpilaste motivatsiooni, heaolu ja õpitulemusi pikema aja jooksul.

**Uurimuse piiranguks** on asjaolu, et uurimuse tulemusi ei ole võimalik üldistada kõikidele õpetajatele või koolidele, kuna uuring keskendub konkreetsete osalejate kogemustele ja tajutud teguritele. Uurimus põhineb õpetajate enesehinnangutel ja kirjeldatud kogemustel, mistõttu võivad vastuseid mõjutada osalejate subjektiivsed tõlgendused ning soov esitada oma tegevust positiivsemas valguses. Varasem kokkupuude või tuttavlikum suhe uurija ja osalejate vahel võib mõjutada vastuste avatust või vastamisviisi, kuna osalejad võivad oma vastuseid teadlikult või alateadlikult kohandada. Võimaliku mõju vähendamiseks pöörati tähelepanu neutraalsete küsimuste kasutamisele, usaldusliku vestluskeskkonna loomisele ning osalejate anonüümsuse tagamisele. Vaatamata nimetatud piirangutele võimaldab kvalitatiivne uurimisviis saada põhjalikku teavet õpetajate kogemuste ja tajutud tegurite kohta ning aitab paremini mõista liikumisaktiivsuse toetamise võimalusi ja väljakutseid koolikeskkonnas.

### ***Tänuõnad***

Soovin tänada oma juhendajat toetuse, nõuannete ja edasiviiva tagasiside eest, kõiki uuringus osalenud õpetajaid, kes olid valmis jagama oma kogemusi liikumisaktiivsuse toetamisel ainetundides. Tänan oma pere ja lähedasi mõistva suhtumise ja toetuse eest töö valmimise ning ülikooliõpingute perioodil.

### ***Autorsuse kinnitus***

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.

### ***Tehisaru kasutamine***

Töö koostamisel kasutati tasulise tehisaru (ChatGPT plus) võimalusi, et teostada keelekorrekatuur ja läbi viia tõlkimist. Tehisaru ei kasutatud andmete kogumiseks ega tulemuste analüüsimiseks.

## KASUTATUD KIRJANDUS

- Bikomeye, J. C., Balza, J., & Beyer, K. M. (2021). The Impact of Schoolyard Greening on Children's Physical Activity and Socioemotional Health: A Systematic Review of Experimental Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 535. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020535>
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J., & Kramer, A. F. (2014). III. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25-50.
- Chaput, J.P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 17(141). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Creswell, J. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches*. Thousand Oaks: Sage.
- Goh, T. L., Hannon, J. C., Webster, C. A., & Podlog, L. (2017). Classroom teachers' experiences implementing a movement integration program: Barriers, facilitators, and continuance. *Teaching and Teacher Education*, 66, 88-95.
- Guzmán-Muñoz, E., Concha-Cisternas, Y., Jofré-Saldía, E., Castillo-Paredes, A., Molina-Márquez, I., & Yáñez-Sepúlveda, R. (2025). Physical activity and its effects on executive functions and brain outcomes in children: A narrative review. *Brain Sciences*, 15(11), 1238. <https://doi.org/10.3390/brainsci15111238>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gümnaasiumi riiklik õppekava (2011). *Riigi Teataja I 14.01.2011, 2*. <https://www.riigiteataja.ee/akt/123122025008?leiaKehtiv>.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2006). Tutkimushaastattelu. (IV). Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2005). Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina

- Kultuuriministerium, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus. Eesti liikumisaktiivsuse tegevuskava. 2024. aasta aruanne. [https://liigume.ee/wp-content/uploads/2025/05/Liikumisaktiivsuse\\_aruanne\\_2024.pdf](https://liigume.ee/wp-content/uploads/2025/05/Liikumisaktiivsuse_aruanne_2024.pdf). Tallinn, 2025
- Kutsekoda (2025). Kutsestandardid: Õpetaja, tase 7. <https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/11466908>.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Infotrükk.
- LeBlanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J. P. (2017). The ubiquity of the screen: an overview of the risks and benefits of screen time in our modern world. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 2(17), 104-113.
- Lemberg, G. M., Kull, M., Mäestu, J., Riso, E. M., & Mäestu, E. (2025). The associations of different recess types on physical activity and sedentary behaviour in Estonian primary school students. *European Journal of Public Health*, 35(3), 563-569.
- Liikuma Kutsuv Kool (s.a.). <https://www.liikumakutsuvkool.ee/>.
- Lomsdal, S. A., Lyngstad, I. K., & Lagestad, P. A. (2022). Teachers' perceptions of barriers related to implementation of daily physical activity in secondary school: Academic pressure and the need for new competence. *Teaching and Teacher Education*, 115, 103749.
- Mooses, K., Vihalemm, T., Uibu, M., Mägi, K., Korp, L., Kalma, M., Mäestu, E., & Kull, M. (2021). Developing a comprehensive school-based physical activity program with flexible design – from pilot to national program. *BMC Public Health*, 21(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10111-x>
- Oja, L., Piksööt, J., Haav, A., Kasvandik, L., Mäll, T., Rahno, J., Saamel, M., Siilbek, E., Talvik, A., & Vorobjov, S. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2021/2022. õppeaasta raport*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson M., & Tremblay, M.S. (2016). Systematic Review of the Relationships between Objectively Measured Physical Activity and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), 197–239. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0663>

Põhikooli riiklik õppekava (2011). *Riigi Teataja I*, 14.01.2011, 1.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/123122025006>

Ruiz-Hermosa, A., Álvarez-Bueno, C., Cavero-Redondo, I., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2019). Active commuting to and from school, cognitive performance, and academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1839.

Singh, A. S., Saliassi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y.-K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>

Tartu Ülikool, sporditeaduste ja füsioteraapia instituut (2022). *Eesti laste ja noorte liikumisaktiivsuse tunnistus 2021*. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2022/09/Estonia-report-card-long-form-2021.pdf>

Tartu Ülikooli eetikakeskus (s.a.). <https://eetikakeskus.ut.ee/et>

Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

World Health Organization (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. E. Kärner (toim), Tartu Ülikool

## LISA 1. Uuringus osalemise kutse

Lugupeetud õpetaja

Olen Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi kutseõpetaja õppekava III kursuse üliõpilane ning viin bakalaureusetöö raames läbi uurimust teemal „Õpetajate kogemused ja tajutud tegurid liikumisaktiivsuse toetamisel ainetundides“.

Uuringud näitavad, et laste ja noorte liikumisaktiivsus on vähenenud ning suur osa päevast möödub istuvas asendis. Kuna õpilased veedavad märkimisväärse osa päevast koolis, on koolikeskkonnal ja õpetajatel oluline võimalus toetada liikumisaktiivsust ning vähendada istuva käitumise osakaalu õppetöös. Käesoleva uurimuse eesmärk on kirjeldada õpetajate kogemusi ning selgitada välja liikumise rakendamist toetavad ja takistavad tegurid ainetundides.

Uuring viiakse läbi poolstruktureeritud intervjuu vormis. Intervjuu kestab ligikaudu 35–55 minutit ning toimub osalejale sobival ajal ja viisil kas veebikeskkonnas või silmast silma. Vestlus salvestatakse ainult osaleja nõusolekul ning salvestisi kasutatakse üksnes uurimistöö eesmärgil.

Uuringus osalemine on vabatahtlik ning osalejal on õigus igal ajal uuringus osalemisest loobuda. Intervjuu tulemusi analüüsitakse anonüümselt ning kõik isikut tuvastada võimaldavad andmed eemaldatakse. Kogutud andmeid kasutatakse ainult käesoleva bakalaureusetöö koostamisel ning tulemusi esitatakse üldistatult, tagades osalejate konfidentsiaalsuse. Soovi korral on osalejal võimalik enne uurimistöö lõplikku valmimist tutvuda enda intervjuul põhineva materjali kasutamisega uurimistöös.

Palun andke uuringus osalemise soovist teada e-posti teel aadressil \_\_\_\_\_.

Vastan meeleldi kõigile tekkinud küsimustele ning lepime kokku intervjuu läbiviimiseks sobiva aja ja viisi.

Parimate soovidega

Gerda Sepp

Tartu Ülikooli haridusteaduste instituut  
kutseõpetaja õppekava III kursuse üliõpilane  
e-post: \_\_\_\_\_

## LISA 2. Intervjuukava

Teemablokk	Eesmärk	Seos uurimisküsimusega
Õpetaja taust ja üldised arusaamad liikumisaktiivsusest	Saada ülevaade õpetaja töökogemusest, arusaamadest liikumisaktiivsusest ning liikumise rollist koolikeskkonnas	Taustinfo uurimisküsimuste mõistmiseks
Liikumise kasutamise kogemused ainetundides	Mõista, kuidas õpetajad kirjeldavad liikumise lõimimist õppetegevusse ning milliseid kogemusi nad sellega seostavad	Uurimisküsimus 1
Liikumist toetavad tegevused ja praktikad	Selgitada välja, milliseid võtteid ja tegevusi õpetajad kasutavad liikumisaktiivsuse toetamiseks ainetundides	Uurimisküsimus 2
Liikumise rakendamist mõjutavad piirangud	Selgitada välja õpetajate hinnangud teguritele, mis raskendavad liikumise kasutamist õppetöös	Uurimisküsimus 3
Koolikeskkonna võimalused ja arendusvajadused	Selgitada välja õpetajate ettepanekud liikumisaktiivsuse paremaks toetamiseks koolikeskkonnas	Täiendav kontekst uurimisküsimustele

### LISA 3. Intervjuu küsimused

1. Rääkige palun lühidalt oma tööst õpetajana.
  - Kui kaua olete õpetajana töötanud?
  - Milliseid aineid õpetate?
2. Kuidas mõistate liikumisaktiivsuse toetamist ainetundides?
3. Milline võiks Teie hinnangul olla kooli roll õpilaste liikumisaktiivsuse toetamisel?
4. Kuidas olete liikumisülesandeid oma ainetundides kasutanud?
  - Millal või millistes olukordades kasutate liikumist kõige enam?
5. Kuidas õpilased Teie hinnangul liikumist sisaldavatele tegevustele reageerivad?
6. Millist mõju olete märganud õpilaste õppimisele, tähelepanule või klassi õhkkonnale?
7. Milliseid liikumisaktiivsust toetavaid võtteid või tegevusi Te ainetundides kasutate?
  - Millised tegevused on Teie hinnangul kõige paremini toimunud?
8. Kuidas seote liikumise õppeaine sisuga oma ainetundides?
9. Milliseid võimalusi pakub Teie hinnangul koolikeskkond liikumise toetamiseks?
  - Millised tingimused toetavad liikumise kasutamist ainetundides?
10. Millised tegurid raskendavad liikumise kasutamist ainetundides?
  - Kirjeldage olukordi, kus liikumise rakendamine on olnud keeruline või takistatud.
  - Millised kooli või õppetööga seotud tegurid võivad liikumise rakendamist piirata?
11. Millist tuge või ressursse vajaks õpetaja liikumise rakendamiseks rohkem?
12. Mida võiks kool teha, et liikumisaktiivsust rohkem toetada?
13. Millised muutused aitaksid Teil liikumist ainetundides rohkem kasutada?
14. Milliseid mõtteid või kogemusi sooviksite veel jagada seoses liikumisaktiivsuse toetamisega koolis või ainetundides?

## LISA 4. Kodeerimise näide

Õpetaja A

K: Aitäh, et olite nõus intervjuus osalema. Esitan teile seoses enda bakalaureuse tööga küsimusi, millele võite vabalt vastata. Lindistan meie vestlust ja andmeid kasutatakse ainult lõputöö eesmärgil.

V: Ahah, selge

K: Kas võime alustada?

V: Alustame

K: Rääkige palun lühidalt oma tööst õpetajana. Kui kaua olete õpetajana töötanud?

V: Olen gümnaasiumis õpetajana töötanud umbes neli aastat. Enne seda tegelesin rohkem täiskasvanute koolitamisega. Noh... haridusvaldkonnas olen tegelikult olnud kauem, aga just koolis õpetajana siis umbes neli aastat.

K: Milliseid aineid õpetate?

V: Õpetan sotsiaalvaldkonna ainet

K: Kuidas mõistate liikumisaktiivsuse toetamist ainetundides?

V: Minu jaoks tähendab see seda, et õpilastel võiks tunni jooksul olla võimalus kas või korraks püsti tõusta ja ennast liigutada. Ei pea olema midagi väga keerulist. Lihtsalt, et ei istutaks terve tunni ühe koha peal. Mulle tundub, et siis paraneb vereringe ja see omakorda mõjub hästi ka aju tegevusele ja tähelepanule.

K: Milline võiks Teie hinnangul olla kooli roll õpilaste liikumisaktiivsuse toetamisel?

V: Kool peab seda kindlasti toetama. Noh... see ei saa jääda ainult ühe õpetaja või aine ülesandeks. Pigem võiks kool pakkuda õpetajatele koolitusi, võimalusi kogemusi jagada ja tutvustada erinevaid meetodeid. Ega infot on ju igal pool, aga et kuidagi kättesaadav oleks kõik... Samuti võiks olla rohkem vahendeid ja ideid, mida õpetajad saaksid oma tundides kasutada.

K: Kuidas olete liikumisülesandeid oma ainetundides kasutanud?

V: Kõige rohkem olen kasutanud liikumispause ja erinevaid aktiivõppemeetodeid. Vahel teen näiteks selliseid tegevusi, kus õpilased peavad klassis ringi liikuma või tegema ülesandeid rühmades. Mul on tunne, et see on neile kõige rohkem meeldinud.

K: Millal või millistes olukordades kasutate liikumist kõige enam?

V: Kõige rohkem siis, kui näen, et õpilaste tähelepanu hakkab hajuma. Mõnikord on täiesti näha, et enam ei suudeta keskenduda ja siis aitab väike liikumine päris hästi.

K: Kuidas õpilased Teie hinnangul liikumist sisaldavatele tegevustele reageerivad?









































V: Üldiselt väga positiivselt. Mulle tundub, et neile meeldib, kui tund ei ole kogu aeg ainult istumine ja kirjutamine.

K: Millist mõju olete märganud õpilaste õppimisele, tähelepanule või klassi õhkkonnale?

V: Mina olen märganud pigem ainult positiivset mõju. Õpilased muutuvad aktiivsemaks ja pärast väikest liikumispauusi on nad tähelepanelikumad. Vahel on isegi tunne, et sellised tegevused muudavad õpilased kuidagi avatumaks ja julgemaks kaasa rääkima.

K: Milliseid liikumisaktiivsust toetavaid võtteid või tegevusi Te ainetundides kasutate?

V: Näiteks kasutan rühmatöid, kus ülesanded on erinevates punktides ja õpilased liiguvad nende vahel. Vahel peavad nad klassis ringi liikuma ja erinevaid ülesandeid lahendama. Olen neid ka niisama koridori saatnud mõneks minutiks, kui näen, et nad seda vajavad. No et muutuvad selliseks... et nagu igav oleks või hakkavad muude asjadega tegelema.

 RQ1-1: Liikumise mõtestamine				
 RQ1-2: Teadlikku liikumise kasuteguritest				
 RQ1-10: Hinnangu andmine passiivsetele ainetundidele				
 RQ1-6: Hinnangu andmine õpilaste reageeringule				
 RQ1-7: Muutumine õpilaste käitumises ja hoiakutes				
 RQ1-8: Põhjused liikumise lõimimiseks				
 RQ1-5: Aktiivõppemeetodite kasutamine				
 RQ1-11: Liikumispause vajalikkus				

Joonis 1. Transkribeeritud teksti kodeerimine QCMap programmis  
Allikas: Autori koostatud ekraanipilt

## LISA 5. Koodipuu

1. Millised on õpetajate kogemused liikumisülesannete lõimimisel õppetegevusse?

Kategooriad	Koodid
Liikumise tähendus ja tajutud mõju	Liikumise mõtestamine Teadlikkus liikumise kasuteguritest Hinnangu andmine passiivsetele ainetundidele Hinnangu andmine õpilaste reageeringule Muutumine õpilaste käitumises ja hoiakutes Põhjused liikumise lõimimiseks
Liikumise kasutamise praktikad	Aktiivõppemeetodite kasutamine Liikumispauside vajalikkus

2. Milliseid liikumisaktiivsust toetavaid võtteid õpetajad ainetundides kasutavad?

Kategooriad	Koodid
Liikumise integreerimine õppeprotsessi	Liikumispauside kasutamine Õuesõpe
Liikumist toetavad õppemeetodid	Aktiivõppemeetodite kasutamine Rühmatöö liikumisega

3. Millised tegurid takistavad õpetajate hinnangul liikumise rakendamist ainetundides?

Kategooriad	Koodid
Füüsilise keskkonna piirangud	Puuduvad vahendid Ilmaolud Klassiruum Õpilaste arv
Hoiakute ja harjumustega seotud takistused	Õpetajate hoiak Nutiseadmed
Õppekorralduslikud takistused	Vahetunni pikkus Ajapuudus Koolikorralduslikud tegurid

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

Mina, Gerda Sepp,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õpetajate kogemused ja tajutud tegurid liikumisaktiivsuse toetamisel ainetundides“, mille juhendaja on Mari Karm, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi ADA kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi ADA 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.

Gerda Sepp

21.05.2026