

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Liina Neemsalu

**MOTIVATSIOON KOOLISPORDIS TARTU  
KIVILINNA KOOLI NÄITEL**

Lõputöö

Juhendaja: Liina Puusepp

Pärnu 2017

Soovitan suunata kaitsmisele .....

(juhendaja allkiri)

.....

(kaasjuhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "...“ ..... a.

TÜ Pärnu kolledži ..... osakonna juhataja

.....  
(osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

.....  
(töö autori allkiri)

## SISUKORD

|   |    |
|---|----|
| Sissejuhatus .....  | 4  |
| 1. Motivatsiooni olemus ja eripärad koolispordi valdkonnas .....  | 6  |
| 1.1. Koolispordi olemus ja roll ühiskonnas .....  | 6  |
| 1.2. Spordimotivatsiooni teoreetilised lähtekohad .....   | 10 |
| 1.3. Laste ja noorte spordiga tegelemist mõjutavad aspektid .....                                       | 17 |
| 2. Koolispordi motivatsiooni uuring tartu kivilinna koolis .....  | 22 |
| 2.1. Koolispordi motivatsiooni problemaatika Tartu Kivilinna kooli näitel .....                         | 22 |
| 2.2. Koolispordi motivatsiooni uuringu meetodika ja tulemused .....                                     | 25 |
| 2.3. Koolispordi motivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud .....                                  | 35 |
| Kokkuvõte .....   | 38 |
| Viidatud allikad .....  | 40 |
| Lisad .....   | 46 |
| Lisa 1. Küsitluse ankeet .....  | 46 |
| Lisa 2. Poolstruktureeritud intervjuu küsimused kehalise kasvatuse õpetajatele (autori koostatud) ..... | 51 |
| Lisa 3. Poolstruktureeritud intervjuu küsimused lapsevanemate fookusrühmale (autori koostatud) .....    | 52 |
| SUMMARY .....   | 53 |

## SISSEJUHATUS

Tänapäeval on teadvustatud spordi ja aktiivse liikumisharjumuse olulisust indiviidi arengule ja heaolule. Vähene liikumisharjumus on kasvavaks probleemiks Eesti laste seas olenemata sellest, et võimalused tegelemaks nii harrastus- kui ka võistluspordiga on arenenud ning kättesaadavad. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring selgitas välja, et Maailma Terviseorganisatsiooni poolt välja toodud tervist ja arengut tagava liikumise minimaalses mahus, 60 minutit päevas, liigub ainult 16% õpilastest.

Liikumisharjumuste muutmist ja aktiivsuse tõstmist peaks alustama eelkõige lastest, sest nendeni pääseb läbi haridussüsteemi kergemini ning seeläbi on võimalik jõuda suurema hulga õpilasteni. Liikumisaktiivsuse tõus tagab, lisaks paremale elukvaliteedile, ka suurema keskendumisvõime ning seeläbi paraneb nii õpimotivatsioon kui ka tulemused. Koolisport üldiselt annab õpilastele vajalikud teadmised tegelemaks tulevikus erinevate liikumis- ja spordialadega, samuti toetab väärtuspädevuse arengut ning annab positiivseid kogemusi.

Maailmamastaabis on õpilaste spordisosalemise motivatsiooni uuritud väga palju erinevate nurkade alt, kuid Eestis konkreetsed uuringud puuduvad. Antud teemat on lühidalt kajastatud Tervise Arengu Instituudi poolt läbi viidud uuringus " Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine". Käesoleva töö probleemiks on kooliõpilaste vähene motivatsioon koolispordiga tegelemiseks ning seetõttu viiakse antud lõputöö raames uuring läbi Tartu Kivilinna koolis. Tegemist on küll aktiivset liikumist kõrgelt hindava kooliga, kus 58% õpilastest tegeleb aktiivselt koolivälise spordiga, kuid osalemine kooli poolt pakutavates spordiringides alates 2014/2015 õppeaastast vähenenud kokku 19% võrra.

Kooli jaoks on oluline teada, mis motiveerib õpilasi ning kuidas saaks kooli keskkonda muuta, et soodustada laste osalemist koolispordis. Lõputöö uurimisküsimuseks on:

millised aspektid motiveerivad õpilasi tegelema koolispordiga ning kuidas osalemist koolispordis suurendada?

Käesoleva lõputöö eesmärgiks on ettepanekute tegemine kooli juhtkonnale ja õpetajatele õpilaste motivatsiooni tõstmiseks tegelemaks koolispordiga. Eesmärgiks lähtuvalt on autor püstitanud järgmised uurimisülesanded:

- anda ülevaade koolispordi olemusest ja rollist ühiskonnas;
- tuua välja motivatsiooni teoreetilised lähtekohad;
- analüüsida laste ja noorte spordiga tegelemist mõjutavaid motivatsiooniaspekte;
- tuua välja koolispordi motivatsiooni problemaatika Tartu Kivilinna koolis;
- viia läbi spordimotivatsiooni alane uuring Tartu Kivilinna koolis;
- uuringu tulemustest ja järeldustest lähtuvalt ettepanekute tegemine kooli juhtkonnale ja õpetajatele koolispordi motivatsiooni suurendamiseks.

Lõputöö teoreetilise ja empiirilise osa on koostatud kasutades erinevaid eesti- ja võõrkeelseid allikaid nagu teadusartiklid, raamatud ja andmebaasid. Empiirilises osas viib autor läbi kvantitatiivse uuringu, kus andmeid kogutakse küsitlusega. Lisaks viiakse läbi ka intervjuu kehalise kasvatusõpetajate ning lapsevanemate fookusrühmaga toetamaks küsitlust. Kogutud andmed sisestatakse Microsoft Exceli tabelisse, kus neid töödeldakse ja seejärel andmeid analüüsitakse.

Käesolev töö on jagatud kaheks peatükiks, millest esimene keskendub teema teoreetilisele käsitlusele, andes ülevaate koolispordi olemusest ja tähtsusest, erinevatest lapsi mõjutavatest teoreetilistest lähtekohtadest ning spordiga tegelemist mõjutavatest aspektidest. Teise peatüki esimeses alapunktis antakse ülevaade koolispordi motivatsiooni problemaatikast Tartu Kivilinna kooli näitel. Teine alapeatükk keskendub uuringu eesmärgi tutvustamisele ning tulemuste analüüsile. Vastavalt uuringu tulemustele teeb autor järeldused ning ettepanekud õpilaste koolispordis osalemise motivatsiooni tõstmiseks kooli juhtkonnale, õpetajatele ja lapsevanematele.

# **1. MOTIVATSIOONI OLEMUS JA ERIPÄRAD**

## **KOOLISPORDI VALDKONNAS**

### **1.1. Koolispordi olemus ja roll ühiskonnas**

Sport kuulub kõikide inimeste ellu suuremal või väiksemal määral ning ei seostu enam ainult võistlusspordiga vaid hõlmab ka tervisesporti, lõbusat ajaveetmisviisi ja tervislikku elustiili tervikuna. Spordi esmaseks eesmärgiks on küll arendada ja parandada indiviidi füüsilist vormi, kuid lisaks sellele toetab sport indiviidi üldist arengut. Sportimise kaudu õpib analüüsima ja hindama enese oskusi, aktsepteerima ja arvestama kaaslastega, kontrollima oma käitumist, genereerima ideid ning viima ellu enesele seatud eesmäärke. Igal inimesel peaks olema õigus tegeleda spordiga, sest sporditegevusse kaasamine aitab kaasa inimväärika ja rahumeelse ühiskonna kujunemisele.

Kooli esmaseks eesmärgiks on teadmiste edasi andmine elus toime tulemiseks, seega on koolil roll väga oluline ühiskonna arendamisel. Kuna lapsed veedavad suure osa päevast koolis, on läbi haridussüsteemi võimalik mõjutada lapse arengut ja harjumusi, andes edasi elus hakkama saamiseks vajalikke oskusi. Koolis antakse edasi ühiskonnas kehtivad eetika ja moraali normid, õpetades lapsi hindama õiget ja valet käitumist, teistega arvestamist ning meeskonnatööd, arendades seeläbi ka indiviidi sotsiaalseid oskusi. Võib öelda, et nii spordi kui ka kooli põhieesmärgid on sarnased, sest oluline mõlema jaoks on anda edasi teadmised ja oskused elus hakkama saamiseks, kujundades seeläbi täisväärtuslik ühiskonna liige.

Erinevatest uuringutest on selgunud, et spordiga tegelevad lapsed saavad koolis paremini hakkama, käivad parema meelega koolis ning ka kodustesse ülesannetesse suhtutakse positiivsemalt, seega võib öelda, et akadeemilise võimekuse ja füüsiliselt

aktiivne olemise vahel on positiivne seos (Lidner, 1999, lk 142). Harrison ja Narayan leidsid, et organiseeritud sporditegevusel on positiivne mõju laste suhtumisele kooli ja õppimisse, märkides, et mida aktiivsemad on lapsed sporditegevuses, seda paremad on akadeemilised tulemused. Samuti on füüsiliselt aktiivne olemine seoses tervist edendava käitumisega (Harrison, Narayan, 2003, lk 118-119). Kooli jaoks on oluline teadvustada spordi olemuse tähtsust ning tuginedes eeltoodud seosele füüsilise aktiivsuse ja akadeemiliste tulemuste vahel, on võimalik luua füüsilist aktiivsust soodustav keskkond, sest sellest saaksid kasu nii õpilased, õpetajad kui ka kool.

Kehalist kasvatust võib defineerida kui sotsiaalselt konstrueeritud tegevust, mis hõlmab endas laiemalt kehakultuuri (Coulter, Chroinin, 2013, lk 825). Lähtudes spordi ideoloogiast on sport ja kehaline kasvatus sageli kooli kontekstis sünonüümid, kus domineerivad meeskonnaalad ning eesmärgiks on hea esitus. Sel juhul on oht, et kannatab kehalise kasvatus hariv eesmärk, kuna tähelepanu ei pöörata indiviidile ja tema arengule vaid keskendutakse tulemusele. Lähtudes aga tervislikkuse ideoloogiast on kehaline kasvatus kui üks võimalik viis lahendada ühiskonna tervisekäitumise probleeme ning mille eesmärgiks on füüsilise aktiivsuse edendamine ning elukestva spordiga seotuse loomine (Coulter, Chroinin, 2013, lk 828-829). Kuna kehalisel kasvatusel on indiviidi arengus oluline roll võib eelnevat arvestades väita, et oluline on leida tasakaal mõlema ideoloogia vahel, sest koolil peaks olema tasakaalustav roll saavutusspordi ja üldiste tervisealaste teadmiste edasi andmise vahel.

Kehaline kasvatus mängib olulist rolli indiviidi teadmiste ja oskuste arengus ning hoiakute kujunemisel tervise, spordi ja vaba aja veetmise suhtes. Kooli poolt pakutav sporditegevus annab võimaluse edendada füüsilist aktiivsust ja oskuste arendamist järeelvalve all turvalises keskkonnas. Kooli keskkond annab võimaluse reguleerida ja tagada sportimisvõimalused kõikidele õpilastele kindlustamiseks (Bauman jt, 2002, lk 60):

- sotsiaalsete oskuste õppimise, naudingutegevuse vastu ja koostöö,
- enesehinnangu ja tõhususe tõstmise läbi spordis osalemise,
- baasteadmised liikumisest, tagamaks elukestva füüsilise aktiivsuse,
- võrdsed võimalused kõigile.

Kehalise kasvatus üheks eesmärgiks on edendada tervislikku elustiili, andes õpilastele vajalikud teadmised tegeleda täiskasvanuna regulaarselt erinevate spordialade või liikumisviisidega (Tomik jt, 2015, lk 99). Lisaks eeltoodule toetatakse kehalises kasvatuses indiviidi väärtuspädevuse kujunemist. Fraser-Thomas ja Côté märkisid, et spordiga tegelemine annab palju positiivseid kogemusi (väljakutsed, olulised suhted täiskasvanute ja eakaaslastega, ühtsustunne), mistõttu on spordiringidel ja -programmidel täita oluline roll noorte arengus (Fraser-Thomas, Côté, 2009, lk 3). Võib eeldada, et kehalise kasvatus suunitlus ja ideoloogiate tasakaal sõltub väga palju kooli eesmärkidest ja nägemustest. Kui kooli jaoks on olulised tulemused, keskendutakse tulemuse saavutamisele ning tahaplaanile võib jääda positiivsete kogemuste edasi andmine ning suurema eesmärgi, elukestva spordiga seotuse, saavutamise.

Koolisporti võib defineerida kui kooliväliselt toimuvat tegevust, mis on organiseeritud kooli poolt nagu näites koolidevahelised turniirid (Stuij jt., 2011 viidatud Pot, Hilvoorde vahendusel 2013, lk 366). Savić jt märkisid oma uuringus, et koolisportil on oluline roll ühiskonnas, mõjutades kaudselt ühe indiviidi füüsilist arengut, aga otseselt terve rahvuse tervist ja heaolu (Savić jt, 2015, lk 230). Koolisporti tähtsus ja arengusuunad on olnud viimastel aastatel oluliseks uurimisteenaks, seetõttu on suurenenud ka rahvusvaheliselt huvi spordis osalemise vastu läbi koolisüsteemi (Mackintosh, Liddle, 2013, lk 601). Erinevad autorid on märkinud spordi multimõõtmelist tähtsust ning vajadust uurida selle erinevaid aspekte. Koolisport võiks nende sõnul olla osa õppeprotsessist, sest see loob haritud ja mitmekülgse indiviidi (Savić jt., 2015, lk 230). Tuginedes eeltoodule peaks kehalise kasvatus ainetund keskenduma pigem baasteadmiste andmisele kõikidele õpilastele ning spordi ideoloogiline lähenemine võiks ilmneda pigem koolisporti valdkonnas, kus tegutsevate õpilaste hulk on väiksem.

Enamik lapsi ei pea kooli poolt pakutavaid spordiringe ainukeseks võimaluseks osaleda spordis (Pot jt, 2014, lk 489), see on tingitud Euroopas kehtivast spordisüsteemist, kus saavutussporti harrastatakse väljaspool koolisüsteemi vabatahtlikkuse alusel. Euroopas kehtiva süsteemi järgi on olemas küll koolisport, mida järjest enam tähtsustatakse, kuid spordi edendamine ning saavutussport käib siiski läbi eraldiseisvate spordiklubide. Näiteks 71% Hollandi põhikooliõpilastest tegeles spordiga kooliväliselt ning ainult 22% õpilastest koolisportiga. Samuti selgus Stuij uuringust, et keskmiselt osalesid lapsed

koolivälises spordiringis 157 minutit nädalas ja ainult 18 minutit kooli poolt korraldatud ringis (Stuij jt, 2011, viidatud Pot, Hulvooorde vahendusel, 2013, lk 266). Laios jagas Euroopa spordikontseptsiooni alljärgnevalt (Laios, 1995, lk 4):

- koolisport- erinevate liikumis- ja spordialade õppimine, enamasti läbi kehalise kasvatus tunni. Osalemine võistlustel, mis ei ole väga tugeva konkurentsiga,
- kooliväline sport- vabatahtlik osalemine vabalt valitud spordialal spordiklubi nimekirjas.

Ameerika spordisüsteemis on saavutussport organiseeritud õppekavavälise tegevusena kooli poolt ning paljud õpetajad tegutsevad treeneritena (Stokvis, 2009, lk 1236). Stokvis defineerib õppekavavälise tegevust Ameerika koolisüsteemis, kui tegevust, mis ei kuulu koolide õppeprogrammi, kuid on organiseeritud ja hallatud koolide poolt (Stokvis, 2009, lk 1237). Eeltoodud süsteemis on keeruline eristada saavutussporti ja tervisesporti üldisest kehalisest kasvatuses, mis on mõeldud kõikidele õpilastele (Ferry jt, 2013, lk 805). Laios toob Ameerika süsteemi positiivsete külgedena välja õpilaste suure seotuse oma kooliga, samuti on suuremal hulgal õpilastel võimalus tegeleda spordiga (Laios, 1995, lk 5). Rootsis, 2013. aastal, läbiviidud uuringu käigus selgitasid Ferry, Meckbach ja Larsson välja, et kohustuslik kehalise kasvatus ainetund pigem tugevas seoses võistlusspordiga, kuna paljud lapsed ja noored võistlevad kooli eest oma vabast ajast (Ferry & Meckbach & Larsson, 2013, lk 805) ning see on Olofsson sõnul viimaste aastate muutumisdendents, nimelt on koolid hakanud järjest enam õpilastele pakkuma vabatahtlikkusel põhinevaid sportimisvõimalusi koolipäeva jooksul (Olofsson, 2007, lk 163), sarnanedes seeläbi rohkem Ameerika süsteemile. Tuginedes kahele eeltoodud süsteemile võib öelda, et Ameerika süsteem tagab kõikidele võrdsed võimalused sportimiseks, kui Euroopa süsteem eelistab pigem füüsiliselt võimekamaid õpilasi, kes tihtipeale valituks osutuvad kooli esindama. Ka Ameerika süsteemis eristuvad selgelt võimekamad ning nad saavad end ka teostada kõrgemal tasandil, kuid samas ei unustata ka madalama huvi ja võimekusega õpilasi, tagades ka neile mitmekesise sporditegevuse.

Füüsiline aktiivsus on noore inimese nii füsioloogilise kui ka sotsiaalse arengu seisukohast väga tähtis. Seetõttu on oluline mõista erinevaid motivatsiooniaspekte, mis lapsi ja noori spordi juurde toovad ning mida mõjutades on neid võimalik spordi juures

hoida pika aja vältel. Koolispordi ja kehalise kasvatuse olulisust on vaja tähtsustada just seetõttu, et kooli kaudu jõuab suurema hulga õpilasteni ning seeläbi on võimalik tutvustada lastele erinevaid sportimis- ja liikumisviise ja need teadmised on aluseks tulevikus tehtavatele sportlikele valikutele.

## 1.2. Spordimotivatsiooni teoreetilised lähtekohad

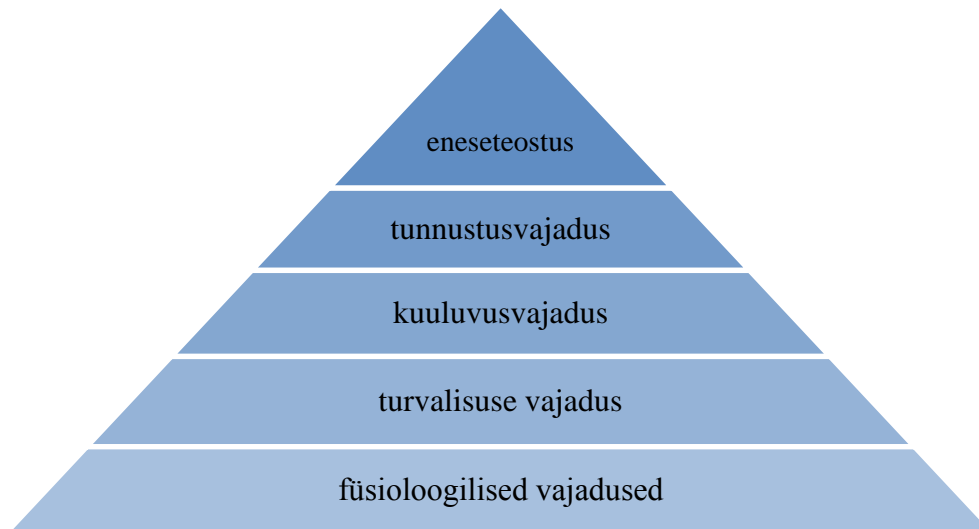
Käesolevas peatükis käsitleb autor motivatsiooni olemust ning erinevaid spordimotivatsiooni teoreetilisi lähtekohti. Motivatsioon on väga oluline ja uuritud teema, läbi selle üritatakse selgitada inimeste käitumist, suhtumist ning osalemist spordis.

Termin *motivatsioon* tuleneb ladinakeelsest sõnast "movere", mis tõlkes tähendab *liikuma panema*. Erinevad teooriad käsitlevad motivatsiooni kui inimese siseseisundit, mis algatab ja juhib tegutsemist ja käitumist, määrates ära selle kestuse ning suuna (Hager, Chatzisarantis 2007, lk 5). Carolyn Wiley toob välja kolm eeldust, millest juhindub tänapäeval inimeste motivatsiooni uurimine (Wiley, 1997, lk 265-277):

- motivatsioon on süstemaatilise analüüs, kuidas isiku- ülesande- ja keskkonnafaktorid mõjutavad käitumist ja esitlust,
- motivatsioon ei ole fikseeritud. See viitab indiviidi sisemisele meelestatusele, mis on mõjutatud isiklikest ja olukorrast sõltuvatest faktoritest. Samuti võib motivatsioon muutuda isiklike, sotsiaalsete või muude faktorite mõjul,
- motivatsioon mõjutab pigem käitumist, kui suutlikkust (Nicholson, 1995, lk 331).

Abraham Maslow vajaduste hierarhia on aluseks paljudele motivatsiooniteooriatele. Maslow hierarhia eristab vajaduste tasemeid, millest kaks esimest moodustavad madalama astme ehk inimese põhivajadused, hõlmates nii esmaseid füsioloogilisi vajadusi kui ka turvalisuse vajadust. Kõrgema astme vajadused moodustavad kuuluvus-, tunnustus- ja eneseteostusvajadus. Madalama astme vajadused rahuldatakse väliselt, aga kõrgema astme vajadused sisemiselt. Maslow hinnangul ei saa kõrgema tasandi vajadusi täita juhul kui inimese põhivajadused ei ole täidetud (Maslow, 1954). Alltoodud joonisel 1. toob Maslow hierarhia välja keskmise inimese vajadused, mis motiveerivad

tegutsema ning need on järjestatud olulisuse järgi. Maslow sõnul jõuavad püramiidi tippu ehk täieliku eneseteostuseni vähesed inimesed.



**Joonis 1.** Vajaduste hierarhia (Maslow 1954; Jarvis 2006, lk140).

David McClelland'i saavutusmotivatsiooni teooria (AMT- *Achievement Motivation Theory*) baseerub Maslow vajaduste hierarhial, kuid erinevalt eeltoodust, ei sea McClelland vajadusi järjekorda. Teooria postuleerib, et inimeste vajadused jagunevad kolme kategooriasse: saavutus-, võimu ja kuuluvusvajadus (Pate, 1987, lk 60). Wiley märgib, et saavutusmotivatsiooni kohaselt on motiveerib inimesi käituma üks eeltoodud vajadustest, kuid konkreetne vajadus varieerub vastavalt situatsioonile. Tema sõnul on uuringud näidanud, et kõrgema saavutusvajadusega iniviidid seavad endale kõrgemaid eesmärke (Wiley, 1997, lk 267). Saavutusmotivatsiooni teooriat seostatakse pigem tööga, kuid autori arvates toob teooria välja aspektid, mis on ka spordikontekstis olulised, tuues siinkohal välja saavutusvajaduse seose kõrgemate eesmärkide seadmisega.

Enesemääratlemisteooria (SDT - *Self Determination Theory*) postuleerib, selleks et mõista inimese motivatsiooni tuleb arvestada indiviidi psühholoogilisi vajadusi kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse tajumise järele (Deci, Ryan, 2000, lk 227). Teooria kohaselt määratletakse motivatsioon autonoomseks ehk sisemiseks ning kontrollivaks ehk välimiseks (Funk jt, 2016, lk 67). Sisemist motivatsiooni seostatakse rikkalikuma kogemuse, parema mõistmise ning loovuse ja

probleemilahendamisoskusega võrreldes välise motivatsiooniga (Deci, Flaste, 1995, lk 51). Teooria kohaselt jaguneb motivatsioon alljärgnevalt:

- amotivatsioon- motivatsiooni puudumine ehk olukord, kus indiviidil puudub tahtmine tegutseda. Enesemääratlemisteooria kohaselt on indiviid amotiveeritud juhtudel, kui indiviid ei oma kontrolli soovitud lõpptulemuse saavutamises. (Pelletier jt, 1999, lk 2483),
- sisemine motivatsioon- indiviidi sisemine tahe tegutseda, kuna tegevus on huvitav, rahuldustpakkuv ja arendav (Deci, Ryan, 2000, lk 233),
- väline motivatsioon- inimese tegevus sõltub välistest faktorist, lähtudes pigem tagajärgedest.

Väline motivatsioon jaguneb omakorda (Deci, Ryan, 2000, lk 237):

- väline regulatsioon- tegevus sõltub tugevalt välistest faktoritest,
- pealesurutud regulatsioon- osaletakse tegevuses, kuna tunnetatakse survet väljastpoolt, kuid ei tunnetata sisemist motivatsiooni ega seotust tegevusega,
- omaksvõetud regulatsioon- indiviid saab aru ja aktsepteerib tegevust,
- integreeritud regulatsioon- omaks võetud tegevus.

Vallerand'i arvates on õpilaste huvi, mis tuleneb sisemisest motivatsioonist, määrava tähtsusega mõistmaks nende suhtumist kooli ja ka sporti. Seetõttu on oluline keskenduda sisemise motivatsiooni uurimisele põhjalikumalt ning tema sõnul jaguneb sisemine motivatsioon kolmeks (joonis 2.) (Vallerand jt. 1993, lk 161):

- motivatsioon omadada uusi teadmisi- tegutsetakse soovist kogeda rõõmu ja rahulolu uute teadmiste ja oskuste omandamisel,
- motivatsioon saavutada soovitud tulemusi- tegutsetakse soovist kogeda rõõmu ja rahulolu oma eesmärkide täitmisel ja enese ületamisel,
- motivatsioon kogeda naudingut- tegutsetakse positiivsete kogemuste ja saadava naudinguga tõttu.



**Joonis 2.** Sisemine motivatsioon (Vallerand jt. ,1993, lk 161).

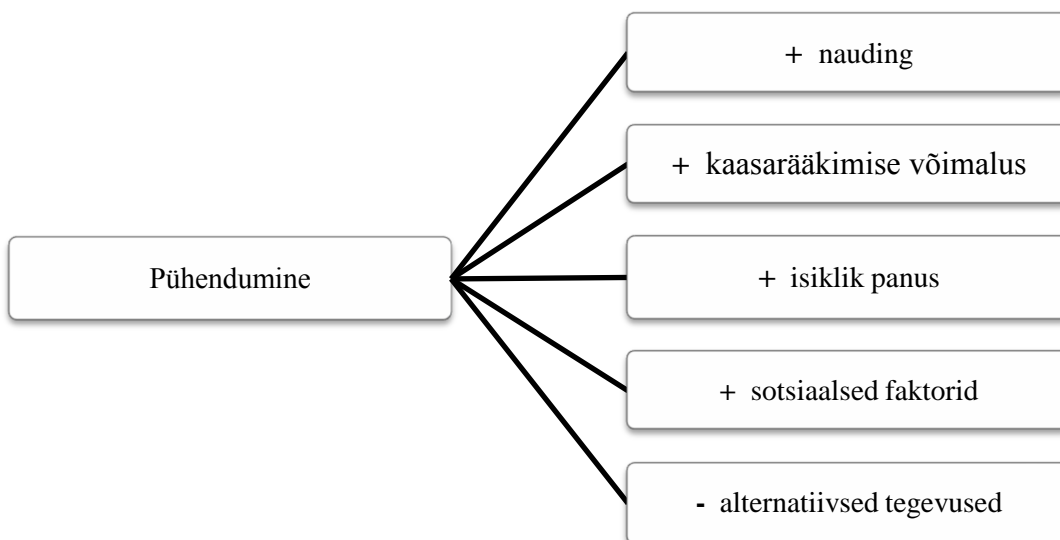
Enesemääratlemisteooria väidab, et inimesed, kelle käitumine on ajendatud sisemisest, omaksvõetud või integreeritud motivatsioonist, täidavad oma tegevusega psühholoogilised vajadused nagu seda on vajadus kompetentsuse, autonoomsuse ja seotuse tajumise järele. Indiviidid, kelle psühholoogilised vajadused aga ei ole täidetud, on pigem amotiveeritud või kontrollitud motivatsiooniga (Deci, Ryan, 2000, lk 263). Eeltoodu põhjal võib järeldada, et määravaks aspektiks spordi juures on huvi antud tegevuse vastu. See teadmine annab välistele faktoritele (lapsevanemad õpetajad, treenerid) olulise eelise. Huvi tekitamine ja hoidmine annab võimaluse hoida õpilasi sporditegevusega seotuna pikema aja vältel ning positiivne kogemus omakorda tõstab teisi sisemisi motivatsioonifaktoreid.

Vallerand täiendas enesemääratlemise teooriat ning moodustas sisemise ja välimise motivatsiooni hierarhilise mudeli. Mudeli kohaselt on eeltoodud teooria motivatsiooniliikide eeldusi ja tagajärgi käsitleda kolmel tasandil (Vallerand, 1997, lk 300- 302):

- globaalne tasand- üldine indiviidi motivatsiooni orientatsioon, mis sõltub sellest, kas individ käitub ajendatuna sisemisest, välimisest või amotivatsioonist,
- kontekstuaalne tasand- motivatsioon on orienteeritud konkreetse valdkonna või spetsiifilise spordiala vastu,
- situatiivne tasand- motivatsioon tegevuse vastu konkreetsel ajahetkel (konkreetne treening). See aitab mõista spordiga tegelemist, sest toob välja miks ja millal invidiidid on motiveeritud.

Aktiivsele liikumisele pühendumine ning selle tähtsuse mõistmine on vajalik tervise ja üldise heaolu tagamiseks. Pühendumine kehalisele aktiivsusele mõjutab indiviidi seotust

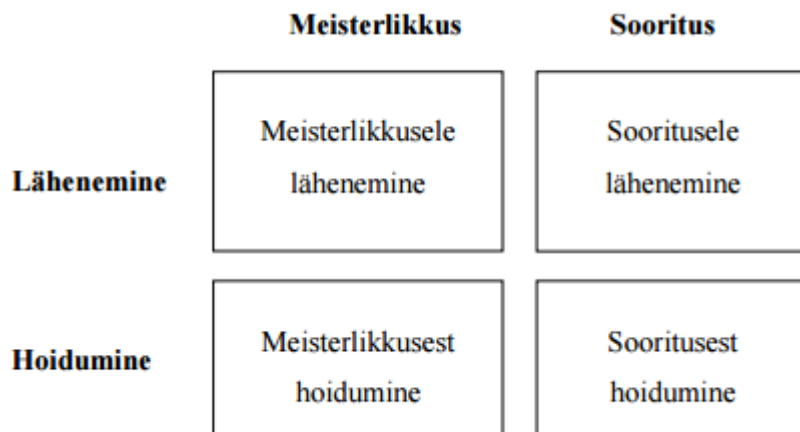
spordiga. Osalemismotivatsioon omakorda avaldub indiviidi käitumises teha valikuid, mis näitavad indiviidi soovi tegeleda spordiga, jätkata tegelemist, eriti juhtudel mil esineb tegevuses takistusi ja ebaõnnestumisi (Williams, 2013, lk 35). Spordile pühendumise mudel määratleb spordile pühendumist, kui psühholoogilist seisundit, millest sõltub soov jätkata spordis osalemist. Mudel kohaselt sõltub spordile pühendumine viiest faktorist: nauding, isiklik panus, sotsiaalsed faktorid, kaasarääkimise võimalus, alternatiivsetest tegevustest. Kõik eeltoodud faktorid omavad mõju indiviidi pühendumisele konkreetseks tegevuseks (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, Keeler, 1993, lk 1). Alljärgnev joonis 3 toob välja erinevate faktorite mõju pühendumisele. Naudingu faktor võtab arvesse naudingut, mille indiviid kogeb sporditegevuse jooksul. Mida kõrgem on naudingutase, seda suurem on ka spordile pühendumine. Eeltoodud seos ilmneb ka teiste positiivse märgiga faktorite ning pühendumise vahel. Alternatiivsete tegevuste all mõeldakse sporditegevusega samaaegselt toimuvaid tegevusi, millega osaleja seotud on. Enamjaolt mõjutab eeltoodud faktor osalejaid negatiivselt, sest samaaegselt ei ole võimalik pühenduda mitmele tegevusele korraga, seda eriti mittedportlaste puhul. Kuid mõnedel juhtudel võib olla võimalik osaleda erinevates tegevustes ilma, et kannataks osalemine ja seeläbi ka pühendumine.



**Joonis 3.** Spordile pühendumise mudel (Scanlan jt., 1993, lk 2)

Nicholls tõi omakorda välja võimaluse, et indiviidid tõlgendavad ülesandele orienteeritust, oma võimeid ja edu vähemalt kahel erineval viisil. Saavutuseesmärgiteooria (AGT- *Achievement Goal Theory*) eristab ülesandele orienteeritud motivatsiooni ning võimekusele ehk egole orienteeritud motivatsiooni. Indiviidid, kes on ülesandele orienteeritud, hindavad protsessi jooksul isiklikku panust, võimekust ning enesearengut. Võimekusele orienteeritud indiviidile on olulisem täita eesmärk väiksema pingutusega ja seda teistest paremini ning nad on rohkem mõjutatud välistest motivatsiooni teguritest (Nicholls, 1984, lk 328-329). Ülesandele motiveeritud indiviidid tulevad paremini toime läbikukkumisega, kuna nad on rohkem sisemiselt motiveeritud ning seetõttu edukuse näitajaid hinnatakse pigem isikliku arengu tasandil ning see on rohkem kontrollitav. Egole orienteeritud indiviidid seevastu kipuvad valima ülesandeid, mida on lihtsam täita ning edukust tõlgendatakse võrreldes end teistega (Jõesaar, 2011, lk 501). Ames omakorda väidab, et indiviidi eesmärgile orienteeritus on mõjutatud ka motiveerivast õhkkonnast, mis on loodud teiste indiviidide poolt nagu näiteks lapsevanemad, õpetajad ja treenerid (Ames 1992, lk 261). Motiveeriva keskkonna kohta läbi viidud uuringud on näidanud, et ülesandele motiveeritud keskkond omab positiivset efekti ning egole orienteeritud keskkond negatiivset efekti noorte spordielamusele (Duda, Balaguer, 2007, lk 126)

Tuginedes saavutuseesmärgi teooriale on välja töötatud 2x2 Saavutusmotivatsiooni küsimustik (Wang, Biddle, Elliot 2007, lk 148) sportlase motivatsiooni uurimiseks ning selle abil on võimalik teha järeldusi motivatsiooniliikide kohta, mis mõjutavad spordis osalejaid. Kui eeltoodud teooria kohaselt tõlgendab indiviid ülesandele orienteeritust vähemalt kahel erineval viisil, on võimalik piiritleda ülesandele orienteerumine lähtudes sellest, kas tegemist on lähenemise või hoidumisega. Lähenemise all mõeldakse positiivsete tulemuste poole püüdlemist ning hoidumine seostub ebaõnnestumise vältimisega (Elliot, McGregor, 2001, lk 501-502). Alljärgneval joonisel 4 on välja toodud saavutuseesmärgi teooria jaotumine dimensioonideks, selle abil on võimalik analüüsida indiviidi käitumist (Wang jt. ,2007, lk 148- 149).



**Joonis 4.** 2x2 saavutuseesmärgiteooria dimensioonid (Elliot, McGregor, 2001, lk 502)

Laste ja noorte motivatsiooni käsitlemisel tõi Harter oma kompetentsuse teoorias välja, et indiviidi tegutsemine ja käitumine on mõjutatud väljaarenenud oskustest nagu iseotsustus, enesejulgustus ja eesmärkide seadmine, samas on need oskused mõjutatud indiviidi varasemast sotsialiseerumisest ehk faktoritest, kes ja mil määral on indiviidi mõjutanud nii emotsionaalselt kui ka psühholoogiliselt. Harteri sõnul on eduka esitusega seotud pädevuse taju kriitilise tähtsusega leidmaks motivatsiooni tegevusega jätkamiseks. Teisisõnu invidiidid, kes tunnetavad oma pädevust spordis jätkavad suurema tõenäosusega spordis osalemist võrreldes nendega, kelle pädevuse taju on madal (Harter, 1978). Pädevuse tunnetamine on mõjutatud küll varasemast sotsialiseerumisest, kuid ei saa märkimata jätta indiviidi ümbritsevat keskkonda, mille mõju varasemalt õpitule on väga suur. Võib väita, et motiveeriv keskkond toetab ka madalama pädevuse tunnetusega invidiidide tegevust ja arengut, samas negatiivne keskkond pärssib ka kõrgema pädevusega invidiidide tunnetust.

Motivatsioon on oluline faktor laste sportlike harjumuste kujunemisel ning sporditegevuse jätkusuutlikkusel. Lähtudes erinevatest motivatsiooniteooriatest võib öelda, et laste ja noorte spordiga tegelemine on tihedalt seotud nii sisemiste kui ka välimiste motivatsiooniteguritega. Oluline on mõista erinevaid motivatsiooni mõjutavaid aspekte, sest selle abil on võimalik tuua rohkem lapsi sportimiseni ning kogetud positiivsete muljete mõjul on võimalik pikendada invidiidide spordis püsimist.

### 1.3. Laste ja noorte spordiga tegelemist mõjutavad aspektid

Selgitamaks välja põhjused miks lapsed tegelevad spordiga ning mis motiveerib neid spordi juurde jääma, on olnud uurimusküsimuseks teadlaste jaoks pikka aega. Alljärgnevas peatükis toob autor välja erinevad faktorid, mis mõjutavad laste ja noorte spordiga tegelemist.

Selge on see, et lapsed osalevad spordis mitmetel erinevatel põhjustel ning on mõjutatud erinevate faktorite poolt. Passer tõi oma spordisosalemise uuringus välja, et spordis osalemise motiivid võib jaotada kuute peamisse kategooriasse (Passer, 1981, lk 231):

- kuuluvusvajadus,
- oskuste arendamine,
- põnevus/ väljakutse,
- edu/ staatus,
- vormis olemine
- energia suunamine

Ryan jagas omakorda lapsi spordiga tegelema motiveerivad faktorid viite alljärgnevasse kategooriasse: (Ryan et al., 1997, lk 336):

- huvi/ nauding- soov lõbutseda ja tegeleda huvipakkuvate asjadega,
- pädevus- arendada oskusi ning võtta vastu väljakutseid,
- välimus- soov hea välja näha,
- vormis olemine- aeroobse võimekuse parandamine ja tugevuse säilitamine,
- sotsiaalsed eesmärgid- sõpradega ajaveetmine, kohtumine uute inimestega.

Kaks esimest aspekti on enamasti seotud sisemise motivatsiooniga ning mõnel juhul tuleneb motivatsioon osalemisest saadud rahulolust. Välimusega seotud motiivid on tingitud pigem välisest motivatsioonist, sest tulemus on tegevusest eraldiseisev. Ryan tõi oma uuringus välja, et indiviidide motiivid erinesid üksteisest ka alapõhiselt. Näiteks olid spordiklassi õpilaste nauding ja pädevuse motiivid kõrgemad ning välimusega seotud faktorid madalamad kui tennis käijatel. Samuti märgiti eeltoodud uuringus, et enamasti on spordiga tegelejad mõjutatud nii sisemisest kui ka välisest motivatsioonist, kuid see võib erineda silmapaistvalt sõltuvalt olukorrast (Ryan jt, 1997, lk 337).

Eeltoodud aspektid on enamjaolt sarnased ning võib öelda, et need on ka põhilised motiivid, mis noorte spordiga tegelemist mõjutavad. Võib arvata, et edu ja staatuse aspekti olulisus sõltub palju isiksusest ning sellest kas indiviid on orienteeritud ülesandele või pigem võimekusele.

Weiss ja Williams töid välja kolm peamist põhjust, miks noored sporti teevad (Weiss, Williams 2004, viidatud MacDonald jt, vahendusel 2011, lk 33). Nende sõnul noored osalevad spordis eeskätt selleks, et:

- leida ja arendada enda kompetentsust (arendada füüsilisi oskusi ja täita eesmärke),
- pälvida sotsiaalne aktsepteeritus (leida uusi sõpru, meeskonnatunde loomine/tunnetamine)
- saada tegevusest naudingut (põnevus ning enda välja elamine).

Need põhjused toovad välja noorte spordis osalemise mõistmise keerukuse ning näitavad, kui oluline on arvestada indiviidi spordis osalemisel nii individuaalseid (nt nauding) kui ka väliskeskkonnast tulenevaid faktoreid. Weiss ja Williams järeldasid, et noorte spordist osavõtmist saab parandada tagades spordi nauditavuse, luues ülesandele orienteeritud motiveeriva ja toetava keskkonna ning aidates lastel end ise aidata. Need järeldused toovad selgelt välja naudingu ja motiveeriva keskkonna kui kriitilise faktori mistõttu noored jätkavad spordis osalemist (Weiss, Williams 2004, viidatud MacDonald jt, vahendusel 2011, lk 33). Lähtudes eeltoodud faktoritest ning mõistes keskkonna olulisust, on võimalik luua keskkond, mis toetab õpilaste arengut ja seeläbi lood positiivse seotuse spordiga. Motiveeriv keskkond toetab julgust katsetada, mõtlemata negatiivsele tagasisidele.

Scanlani spordile pühendumise mudel tõi välja viis aspekti, mis mõjutavad spordile pühendumist. Neli esimest- nauding, isiklik panus, sotsiaalsed faktorid ning kaasarääkimise võimalus, on positiivses seoses pühendumisega, samas kui ollakse seotud mitmete erinevate tegevusega, on see pühendumisega negatiivselt seotud. Mudeli põhjal läbiviidud uuringu tulemustest selgus, et nauding on kõige olulisem komponent noorte spordile pühendumisel (Scanlan et al., 1989, lk 77). Weiss täiendas eeltoodud mudelit ning tema sõnul võiks olla nauding käsitletav muutuva motiivina spordile pühendumisel (Weiss, 2001, lk 135). Eeltoodud mudelid toetavad väidet, et nauding

mängib olulist rolli laste ja noorte spordile pühendumisel pikema aja vältel (MacDonald, 2011, lk 33). On selge, et ilma huvi olemasoluta jätkusuutlikult sporditegevusega tegeleda ei ole võimalik eriti juhul, kui tegevus ei paku naudingut ja rahulolu. Spordikeskkonna kujundamisel on oluline arvesse võtta positiivse kogemuse pakkumist, sest vastasel juhul ei ole tegevus jätkusuutlik .

Selge on see, et naudingut ja motiveerivat keskkonda tuleb võtta kui arvestatavaid tegureid spordis osalemisel, samas võib eeltoodu olla kasulik ka isikliku arengu tasandil (MacDonald, 2011, lk 34). Strachan, Côté ja Deakin (Strachan jt, 2009, lk 77) hindasid oma läbiviidus uuringu käigus positiivseid ja negatiivseid enesearengu aspekte 12- 16. aastaste noorsportlaste seas. Nad tõid välja, et lastel, kes tegelesid mitme spordiala või-ringiga, tundsid end tugevamas seoses spordi, pere- ja kogukonnaga, samas kui ühele alale spetsialiseerunud olid pigem seotud ja mõjutatud eakaaslaste poolt. Eeltoodu on mõistetav, sest spetsialiseerunud suhtlevad eelkõige kindlaks määratud seltskonnaga ning seega on ka mõjutatud kõige enam nende poolt. Võib eeldada, et seos perekonnaga sõltub suuresti sellest, kui suurt toetust indiviid tunnetab ning samuti millisena tunnetab ta pereliikmete poolt seatud ootusi.

Indiviidi pühendumisvõime ja motiveeritus on mõistetavalt suuresti mõjutatud sisemistest faktoritest, kuid tähelepanuta ei saa jätta ka sotsiaalseid faktoreid, mille mõjuvõim võib olla väga suur. Ames'i sõnul on indiviid mõjutatud teiste poolt loodud motiveerivast õhkkonnast (Ames, 1992, lk 264). Lapsed on alguses eranditult ülesandele motiveeritud ning võime mõista, et isiklik panus ei võrdu isiklike võimetega, nõuab kognitiivsete oskuste arenemist (Nicholls, 1989, lk 16). Vanemaks saades on lapsed järjest enam aga mõjutatavad lapsevanemate, treenerite, õpetajate ja eakaaslaste poolt ning eeltoodud isikud omavad olulist rolli lapse eesmärkide seadmisel.

Eelkõige mõjutavad lapsi lapsevanemad ning nende loodud keskkond omab väga suurt tähtsust indiviidi motivatsioonile. Weigand tõi välja, et hoiakutel ja väärtustel, mis lapsevanemad lastele edasi annavad spordisaavutuste kohta ning kuidas reageerivad vanemad lapse pingutustele, omavad märkimisväärset mõju noore sportlase saavutusmotivatsiooni arengule (Weigand, 1994, lk 1). Poisid on rohkemal määral egole orienteeritud kui tüdrukud ning nad tajuvad survet vanematelt sooritada hea tulemus, lisaks tunnetavad poisid survet täitsa isade ootused. Indiviidi arvamus enda isiklikust

eesmärgile orienteeritusest on mõeldukas seoses oluliste teiste edu kriteeriumitega (Duda, Balaguer, 2007, lk 125). Vanemate toetus ja julgustus näib olevat seotud indiviidi suurema sisemise motivatsiooni, suurema füüsilise aktiivsuse ja otsustusvõimega (Weigand, 1994, lk 16).

Harter väidab, et asjakohane kiitus ja tagasiside, eriti lapsevanema poolt, soodustab lapse iseseisvust, mistõttu individid on võimelised endale seadma iseseisvalt eesmärke ning suudavad hinnata katsetuste järel enda kompetentsust. Harter tõi välja, et positiivsel tagasisidel on mitu olulist funktsiooni (Harter 1978):

- motiveeriv emotsionaalne funktsioon, mis motiveerib last käituma edasi viisil, eesmärgiga saada positiivset tagasisidet,
- tunnetuslik funktsioon- rahulolu saadud tagasisidest,
- informatiivne funktsioon, mis annab tagasisidet kahel viisil:
  - informatsioon hindamiseks isemääratletud eesmärke,
  - viis hindamiseks olulisi kohaseid käitumismalle ja tulemusi, eriti pakkudes tagasisidet käitumise kohta edu või ebaõnnestumise korral.

Täiskasvanu võib omada kurnavat mõju lapse tajutud kompetentsusele ja motivatsioonile jätkata sportimist. See võib juhtuda julgustamise puudumise tõttu, hukkamõistus ebaõnnestunud katsete korral, ning laitmises. Lapsed käituvad eeltoodud olukorras erinevalt näiteks Harteri sõnul arendavad individid välja enesekaristamise süsteemi, selle asemel tunnustada end positiivsete tulemuste korral. Sellisel juhul on määravaks terve lapsepõlve jooksul teiste poolt määratud eesmärgid ning väline heakskiit (Harter, 1978). Samas on ka lapsi, kes soovivad tõestada vastupidist ning saavad negatiivsest tagasisidest, motivatsiooni tegutsemiseks.

Lapsevanemate ja treenerite tagasiside mõju lapse motivatsioonile on uurinud paljud teadlased. Ryan, Connell ja Deci (Ryan jt, 1985, lk 23) tõi oma uuringus välja, et tagasiside, mis kehalise kasvatusõpetajad oma õpilastele annavad, omab olulist mõju laste sisemise motivatsiooni tasemele. Nad väidavad, et õpilase tegevusele antud positiivse tagasiside tulemusel suurenes individide arusaam pädevusest ning samuti suurenes sisemine motivatsioon. Kui õpilastele anda tehtud vigade kohta informatiivset tagasisidet, siis see suurendab laste arusaama mõistmaks, et nad ise saavad kontrollida

oma tegevuse tulemust ning tõstab sisemise motivatsiooni taset (Horn, 2007, lk 699). Ka Koka ja Hein tõid oma uuringus välja positiivse tagasiside olulisuse, nimelt õpetajad, kes annavad rohkem positiivset tagasisidet, on edukamad hõlbustamaks laste sisemise motivatsiooni kasvu, sest selline käitumine õpetaja poolt suurendab laste arusaama pädevusest ja huvi füüsilise aktiivsuse vastu. Samuti näitasid tulemused, et õpetajad peaksid võimaldama lastel kogeda edukaid kogemusi ning andma optimaalselt keerukaid ülesandeid. Oluline on luua õpilastele õpikeskkond, mis on turvaline ja samas ka väljakutsuv (Koka, Hein, 2003, lk 344). Zeng, Hipscher ja Leung selgitasid välja võimalused, kuidas õpetajatel on võimalik õpilaste pühendumist ja motivatsiooni suurendada (Zeng jt, 2011, lk 535):

- suurendada õpetajate osalemist kehalise kasvatus tegevustest (eeskuju, eestvedaja),
- suurendada õpilaste üldist kehalist aktiivsust koolipäeva jooksul,
- pakkuda erinevaid liikumis- ja sportimisviise, mille hulgas õpilased saavad valida,
- tundi planeerides arvestada võimalikult palju õpilaste kultuurilise tausta ning sooga.

Amesi sõnul sõltub õpilaste huvi tegevuse vastu ülesande struktuurist ning mil viisil ülesanne õpetaja poolt esitatud on (Ames, 1992, lk 264). Suhtumine kehalisse kasvatusse ja koolisporti sõltub sellest, kui aktiivselt õpilane on kaasatud kehalise kasvatus protsessi ja koolivälistesse tegevustesse (koolisport). Need lapsed, kes on aktiivselt kaasatud, on positiivsema suhtumisega võrreldes mitteaktiivsete lastega (Zeng jt, 2011, lk 529). Kaasamine tekitab huvi ja isikliku seotuse alaga, mis suurendab sisemist motivatsiooni ning loob eeldused tegelemaks spordiga pikema aja vältel.

Lapsi motiveerivad spordiga tegelema erinevad faktorid. Luues lastele motiveeriva keskkonna õppimiseks, on lihtsam täita eeltoodud vajadusi ning suurendada laste seotust koolisportiga ning seeläbi täidab ka kehalise kasvatus ainetund oma eesmärgi, arendades erinevaid eelseisvaks tervislikuks eluks vajalikke pädevusi. Eelpool tutvustatud motivatsiooniteooriad kasutatakse laste ja noorte spordiga tegelemise põhjuste selgitamiseks, kuid levinumateks on siiski enesemääratlemise ja saavutuseesmärgi teooria. Käesoleva töö aluseks on enesemääratlemise teooria kuna antud teooria käsitleb laiemalt erinevaid sisemisi ja väliseid motivatsioonitegureid, mis mõjutavad, laste ja noorte spordiga tegelemist ning mille alusel on võimalik selgeks teha põhilised aspektid, mis noori motiveerivad.

## **2. KOOLISPORDI MOTIVATSIOONI UURING TARTU KIVILINNA KOOLIS**

### **2.1. Koolispordi motivatsiooni probleematika Tartu Kivilinna kooli näitel**

Käesolevas peatükis antakse ülevaade Eesti koolispordisüsteemi olemusest, tuues välja kehalise kasvatuse ainetunni olulisus, samuti antakse ülevaade Tartu Kivilinna koolist ja koolispordi probleematikast eeltoodud kooli näitel.

Eestis lähtutakse Euroopas kehtivast süsteemist, mille kohaselt nii harrastus- kui ka saavutusspordiga tegeletakse väljaspool koolisüsteemi vabatahtlikkuse alusel erinevates spordiklubides. Olenemata eeltoodust peetakse siiski kehalist kasvatust väga oluliseks, sest just sellest saavad aluse huvi, harjumus, oskused ja teadmised (Tõnise, 2015, lk 7). Kuna saavutusspordiga tegeletakse väljaspool kooli ning enamasti on juba varakult spetsialiseeritud kindlale spordialale, on kooli roll kehalise aktiivsuse kujunemisel väga suur. Kool annab edasi baastadmised tervislikust eluviisist, toetab õpilast tervist väärtustava eluviisi kujunemisel ning annab ülevaate spordi mitmekesisusest, suurendades seeläbi huvi antud valdkonna vastu.

Kooli roll lapse arengus ning täisväärtusliku ühiskonnaliikme arendamisel on väga oluline. Kehalise kasvatuse tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused on aluseks õpilase iseseisvale liikumisharrastusele, lisaks kogetud liikumisrõõm soodustab huvi spordisündmuste vastu, innustab õpilast neid jälgima ning neis osalema samuti annab teadmised leida endale tulevikus jõukohane ja tervislik liikumisharrastus. Õppekavas on välja toodud alljärgnevad pädevused, mille arenemist aine raames toetatakse (Põhikooli riiklik õppekava, 2011):

- õpipädevuse areng- soodustab indiviidi oskust analüüsida ja hinnata oma liikumisoskuste ja kehalise võimete taset ning parendada oma oskusi,
- sotsiaalne pädevus- viisakas, tähelepanelik, abivalmis ja salliv suhtumine kaaslastesse, inimeste erinevuste aktsepteerimine ning enesekehtestamine,
- enesemääratluspädevus- oskus hinnata oma võimeid ning valmisolek neid arendada, suutlikkus jälgida ja kontrollida oma käitumist ning vältida ohuolukordi,
- ettevõtlikkuspädevus- kujundab oskust lahendada probleeme, genereerida ideid ning seada eesmärgid, ning leida vahendid eelmainitu teostamiseks,
- suhtluspädevus- sporditeemalise suhtlussõnavara kasutamine, eneseväljendusoskuse arendamine.

Põhikooli riiklikus õppekavas defineeritakse kehakultuuripädevust, kui kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi väärtustamise osa. See hõlmab endas oskust anda hinnangut oma kehalise valmisoleku tasemele, samuti ka valmisolekut sobiva spordiala või liikumisviisi harrastamiseks. Olulisel kohal on ka salliv suhtumine kaaslastesse, ausa mängu reeglite järgimine ja koostöö arendamine. Viimase tähtsust on rõhutanud ka mitmed eeltoodud teadlased. Kirjapandu kohaselt peab põhikooli lõpetaja (Põhikooli riiklik õppekava, 2011):

- mõistma kehalise kasvatuse tähtsust tervisele ja töövõimele,
- valdama põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes,
- liikuma/sportima ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teadma, kuidas käituda sportimisel juhtuda võivates ohuolukordades,
- tundma ausa mängu põhimõtteid, olema koostöövalmis ning liikuma/sportima oma kaaslaste austades ja keskkonda säilitades,
- oskama kasutada kehalise võimekuse lihtsamaid enesekontrollimeetodeid ning jälgima oma kehalise vormisoleku taset,
- tundma huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja tantsusündmuste vastu,
- tundma liikumisest/sportimisest rõõmu ning olema valmis liikumist/sportimist iseseisvalt harrastama.

Eestis tegeleb koolispordi arendamisega Eesti Koolispordi Liit, mis ühendab linnade ja maakondade koolispordiühenduste või spordiliitude kaudu üldhariduskoolide

spordiklubisid ja teisi koolispordiga tegelevaid ühendusi ühistegevuseks, koolispordi edendamiseks ning sellealase tegevuse koordineerimiseks (Eesti Koolispordi Liit, 2007). Eesti Koolispordi Liit määratleb koolisporti kui sportlikku tegevust koolis, koolidevahelisi võistlusi ning teisi sportlikke üritusi, mis toimuvad koolivõimude poolt heakskiidetud kujul ja toetusel ning mis teenivad õpilaste kasvatuslikke eesmärgi. Liidu tegevuse eesmärkideks on (Eesti Koolispordi Liit, 2007):

- koolispordi arendamise kaudu tipp-, võistlus- ja harrastusspordi tasemel sportlike eluviiside propageerimine õppiva noorsoo seas,
- õpilaste kehaliste ja intellektuaalsete võimete arendamine,
- "Ausa mängu" põhimõtete austamine spordis ja elus,
- noorte ühiskonda integreerumisele kaasaaitamine.

Spordiliikumise areng sõltub kõige enam kohalike omavalitsuste suhtumisest ja nende poolt spordi ja liikumisharrastusteks tingimuste loomisest (Tõnise, 2015, lk 7). Spordiseaduse §3 seab valla ja linna kohustuseks määrata kindlaks oma haldusterritooriumil spordiks vajalik maa-ala, toetada eelarveliste vahendite olemasolu korral oma haldusterritooriumil asuvate spordiorganisatsioonide tööd ning tagada munitsipaalkoolides tingimused kehalise kasvatus tundide läbiviimiseks ja soodustada spordiharrastust koolides, spordikoolides ning noorte püsilaagrites (Spordiseadus, 2005). Kohaliku omavalitsuse korralduse seaduse §6 kohaselt on kohalikele omavalitsuste ülesanne korraldada antud vallas või linnas noorsootööd, ruumilist planeerimist, koolieelsete laste asutuste, põhikoolide, gümnaasiumide ja huvikoolide, spordibaaside ülalpidamist, juhul kui need on omavalitsusüksuse omanduses (Kohaliku omavalitsuse korraldamise seadus, 1993).

Tartu Kivilinna kool alustas tööd üldharidust andva asutusena 1985. aastal Tartu 16. Keskkooli nime all. Alates 1. augustist 2014 tegutseb kool põhiharidust andva asutusena, olles Eesti suurim põhikool, kus õpib 950 õpilast. Kuni 2013/2014. õppeaastani olid klassidel omad suunad: loodusklass, inglise keele klass, spordiklass. Alates 2014/2015. õppeaastast suunadesse jaotust enam ei toimu ning vastuvõtt toimub uute põhimõtete järgi (Tartu Kivilinna kool, 2015-2017).

Huviharidust peetakse koolis õpilase arengu juures üheks olulisemaks osaks, mistõttu on huvihariduse süsteem ühildatud kooli õppekavaga (Tartu Kivilinna kool, 2015-2017). Käesoleval 2016/2017. õppeaastal kuulub õpilastele mõeldud huvihariduse nimekirja 33 eri vanuserühmadele mõeldud ringi, spordi ja aktiivse liikumisega on seotud vaid viis: jõusaal, palli-, ujumis- ning kaks rahvatantsuringi. Kõik kooli poolt pakutavad ringid on õpilastele tasuta. Lisaks huviringidele võetakse aktiivselt osa erinevatest koolidevahelistest võistlustest, mis ei pruugi olla niivõrd seotud huviringi tegevuse kui pigem õpetaja huvi, tugevuse ja eelistustega. Samuti on võimalik osaleda huviklubide poolt läbiviidavates tasulistest ringides, mis toimuvad koolihoones. Koolis peetakse lugu aktiivsest liikumisest nii koolisiseselt kui ka väliselt ning kooli kodulehel kajastatakse õpilaste erinevaid saavutusi. Korra õppeaastas korraldatakse tublide õpilaste tunnustamiseks vastuvõtt, lisaks on õpilaste saavutud välja toodud klasside kaupa teadetetahvil.

Antud lõputöö keskendub õpilaste spordimotivatsiooni uurimisele Tartu Kivilinna kooli teise ja kolmanda kooliastme (4.-9. klass) õpilaste näitel, sest eeltoodud kooliastmetele kehtib veel õppesuundadesse jaotus ning võib eeldada, et seetõttu on spordiga tegelevate laste hulk antud kooliastmetes keskmisest suurem. Õppeaasta alguses koostab kool statistikat õpilaste huvitegevuse kohta ning käesoleval 2016/2017. õppeaastal tegeleb koolivälise sporditegevusega 58% õpilastest ning osa neist on esindanud kooli erinevatel võistlustel. Olenemata eeltoodust on alates 2013/2014. õppeaastast vähenenud õpilaste spordiringides osalemine 19% võrra.

Koolispordi roll õpilaste arengus on väga oluline, seda nii kehalise kasvatuse tunni kui ka spordiringide näol. Lisaks mitmekülgsete baastadmiste andmisele füüsilisest aktiivsusest, toetab eeltoodu ka indiviidi arengut emotsionaalsel ja sotsiaalsel tasandil. Tartu Kivilinna koolis ei ole varasemalt läbi viidud õpilaste spordimotivatsiooni käsitlevat uuringut ning antud lõputöö teema on aktuaalne.

## **2.2. Koolispordi motivatsiooni uuringu meetodika ja tulemused**

Käesoleva uuringu eesmärgiks on selgitada välja koolispordiga tegelemist mõjutavad motivatsiooniaspekid ning selle põhjal teha ettepanekuid õpilaste motivatsiooni

tõstmiseks ning suurendamiseks laste osalust koolispordis. Antud peatükis antakse ülevaade valimist, meetodikast ning uuringu tulemustest.

Selgitamaks välja õpilaste motiveeritust koolispordiga tegelemiseks, viidi läbi uuring teise ja kolmanda kooliastme, 4.- 9. klassi, õpilaste hulgas. Valim moodustati lähtudes põhimõttest, et antud kooliastme õpilased on võimelised oma tegevust ja soove analüüsima. Uuringu aluseks on enesemääratlemise teooria, kuna antud teooria käsitleb laiemalt erinevaid sisemisi ja väliseid motivatsioonitegureid, mis mõjutavad, laste ja noorte spordiga tegelemist. Uurimismeetodiks valis autor kvantitatiivse meetodi ning ankeetküsitlus (vt. lisa 1) koostati tuginedes enesemääratlemise teooriale.

Küsimustik koosneb kahest osast, millest esimeses osas tuuakse välja üldandmed nagu vastaja vanus, sugu, klass ning osalemine nii kooli kui ka koolivälises huviringis, kehalise kasvatuse tunni meeldivus ning kooli esindamine võistlustel. Teine osa koosneb 30 väitest, mida hinnati 7-pallisel Likert'i skaalal: 1 – *ei nõustu üldse*, 7 – *täiesti nõus*. Väited jagunevad omakorda viieks alaskaalaks:

- vormis olemine- soov olla terve, tugev ja energiline,
- välimus- soov näha hea välja, olla atraktiivne ja soovitud kaalus,
- pädevus/ väljakutsed- soov omandada ja parandada oskusi,
- kuuluvus- soov veeta aega sõpradega ja tutvuda uute inimestega,
- huvi/ nauding- tegevus on lõbus, nauditav ja pakub huvi.

Uuring viidi läbi elektrooniliselt, küsitlus edastati direktorile, kes omakorda saatis selle edasi õpilastele E- kooli keskkonda. Kvalitatiivse uuringumeetodina viidi läbi intervjuu kooli direktoriga, kehalise kasvatuse õpetajatega ning lapsevanematega. Intervjuu eesmärgiks kooli direktoriga oli anda üldine ülevaade koolist, analüüsida hetkeolukorda ning vaadata üle arengukavas olevad tegevused toetamaks õpilaste aktiivsemat liikumist. Küsitlust toetas intervjuu, mis viidi läbi õpetajatega. Selle eesmärgiks oli kaardistada hetkeolukord ning saada teada, kui motiveerituna näevad õpetajad oma õpilasi. Lapsevanemate kaasamise eesmärgiks oli selgitada välja lapsevanemate nägemus koolispordist ja laste liikumisharjumustest. Uuringu läbiviimise meetodid ja ajavahemik on toodud välja tabelis 2.

**Tabel 2.** Uuringu läbiviimise meetodite tabel (autori koostatud).

| Andmekogumine    | Aeg               | Valim   |
|------------------|-------------------|---|
| Intervjuu        | 21.09.2015        | Tartu Kivilinna kooli direktor                        |
| Dokumendianalüüs | 23.03- 30.04.2017 | Põhikiri, arengukava                                  |
| Ankeetküsitlus   | 30.03- 14.04.2017 | Kivilinna kooli teise ja kolmanda kooliastme õpilased |
| Intervjuu        | 07.04.2017        | Kivilinna kooli kehalise kasvatuse õpetajad           |
| Intervjuu        | 21.04.2017        | Lapsevanemate fookusrühm                              |

Ettenähtud vastamisperioodi jooksul laekus 298 vastust, mis koguvalimist (655 õpilast) on 45%. Alljärgnevalt tabelist (tabel 3.) selgub, et kõige vähem vastajaid oli 4. klassi õpilaste hulgas ning kõige rohkem 9. klasside hulgas. See võib olla tingitud asjaolust, et ankeet saadeti õpilastele elektrooniliselt ning vanemate klasside õpilased kasutavad E-kooli keskkonda rohkem, kuna neil puudub õpilaspäeviku kasutamise kohustus. Kokku osales uuringus 154 tüdrukut ning 144 poissi.

**Tabel 3.** Uuringus osalejate jagunemine klasside kaupa (autori koostatud).

| Klass        | 4         | 5         | 6         | 7         | 8         | 9         |
|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Poiss        | 11        | 19        | 22        | 31        | 24        | 37        |
| Tüdruk       | 17        | 22        | 24        | 29        | 29        | 33        |
| <b>Kokku</b> | <b>28</b> | <b>41</b> | <b>46</b> | <b>60</b> | <b>53</b> | <b>70</b> |

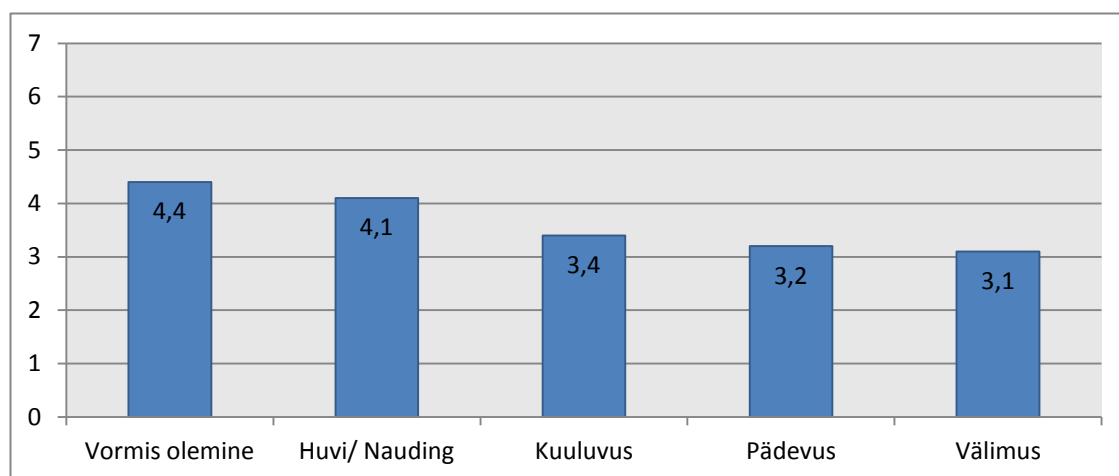
Uuringus osalejatel paluti vastata ankeedi esimeses osas neljale küsimusele kehalise kasvatuse tunni meeldivuse, kooli ja koolivälises spordiringis osalemise ja kooli võistlustel esindamise kohta. Alljärgneva tabeli (vt. tabel 4) kohaselt hindasid kehalise kasvatuse ainetunni meeldivaks 71% vastanutest. Kehalise kasvatuse õpetajad tõid ühe põhjusena välja ainetunni mitmekesisuse nimelt spordiklassidel toimub nädalas tund lähedalasuvas spordihoones, mis võimaldab tutvuda erinevate spordialadega. Kooli poolt pakutavates spordiringides osalejate protsent on tublit alla keskmise, 24%, ning osalejate arv kukub peale 6. klassi märgatavalt. Üheks põhjuseks toovad õpetajad välja spordiringide väikese arvu ning valikuvõimaluse puudumise. Spordiringide valik sõltub õpetajate huvist konkreetse spordiala vastu, oskustest ning ajalisest ressursist. Ajalises mõttes seab piirangud ka ruumide väljarentimine kooliväliseks huvitegevuseks spordiklubidele ja - seltsidele.

Tulemustest ilmnes, et oma kooli võistlustel esindanute hulk erinevs märgatavalt klasside lõikes. Märkmisväärne langus ilmneb 5. klassist ning seejärel liigub osalemisprotsent tõusvas joones ning on stabiilselt üle keskmise. Kooliväliselt tegeleb spordiga 61% uuringus osalejatest ning märkimist väärib asjaolu, et 4. klassi vastanutest käib tennis lausa 82% õpilastest. Tulemus on ootuspärane ning samuti ka asjaolu, et kooliväliselt trenniskäijate arv vanuse suurenedes väheneb, eelkõige teismeeas spordist väljalangemise tõttu.

**Tabel 4.** Ülevaade õpilaste liikumise meeldivusest, osalemisest ja esindamisest (autori koostatud).

|                                     | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | Kokku |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| <b>Kehalise kasvatus tunde</b>      | 67% | 78% | 73% | 71% | 62% | 73% | 71%   |
| <b>Kooli spordiring</b>             | 29% | 26% | 28% | 18% | 19% | 16% | 24%   |
| <b>Kooli esindamine võistlustel</b> | 60% | 51% | 59% | 58% | 54% | 57% | 57%   |
| <b>Spordiklubi</b>                  | 82% | 78% | 67% | 60% | 45% | 54% | 61%   |

Ankeetküsitluse teine osa keskendus õpilaste koolispordi motivatsiooni hindamisele. Õpilastel paluti hinnata 30 väidet, mis omakorda jagunesid viieks alaskaalaks: vormis olemine, välimus, pädevus, kuuluvus ja huvi. Alljärgneval joonisel (vt joonis 5) on välja toodud alaskaalade koondtulemused. Kõige kõrgema hinnangu sai koondarvestuses vormis olemise ning kõige madalama välimusega seotud alaskaala. Samuti on õpilaste jaoks oluline huvi ja nauding tegevuse vastu. Alla keskmise koontulemuse said lisaks välimusele ka kuuluvuse ja pädevuse alaskaalad.



**Joonis 5.** Õpilaste koolispordi motivatsioon alaskaalade lõikes (autori koostatud).

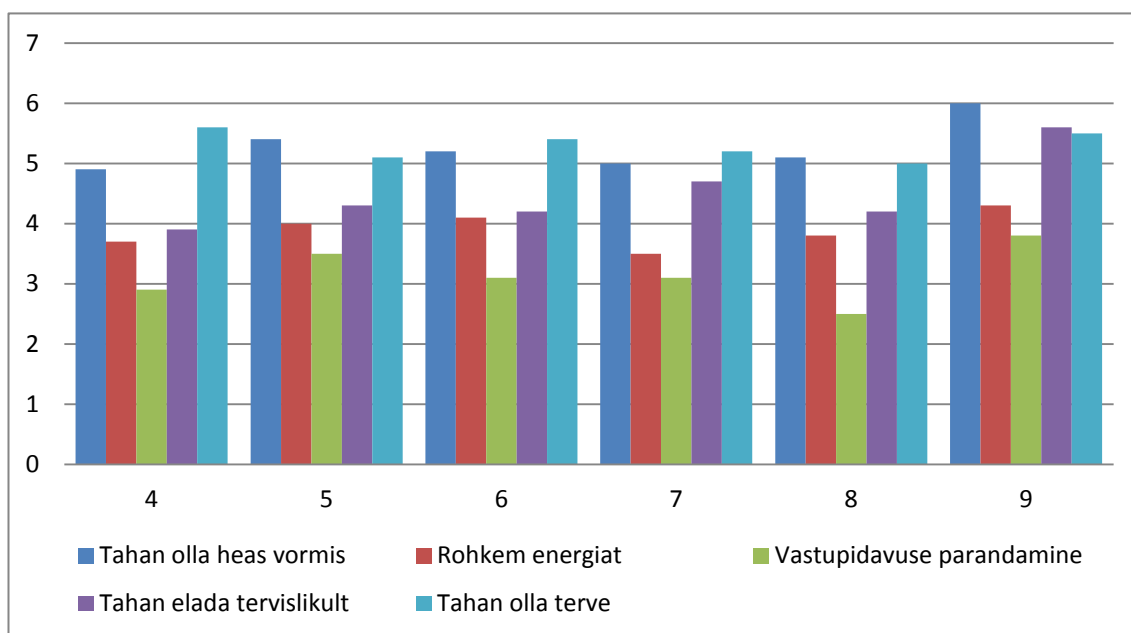
Alljärgnevas tabelis (vt. tabel 5) on välja toodud õpilaste poolt kõige kõrgemalt hinnatud väited. Kõige kõrgema keskmise koondtulemusega on vormis olemise väiteid, kuid tabelis on esindatud kõikide alaskaalade kõrged keskmised. Kuigi välimuse skaala koondtulemus oli võrreldes teistega kõige madalam, on siiski alaskaalasse kuuluv väide õpilaste poolt hinnatud kõrgelt ning üheks põhjuseks, miks nad sportimisega tegelevad. Tulemust ilmnes, et kooliväliselt spordiga tegelevad õpilased hindasid võrreldes vähem aktiivsete lastega, kõrgemalt vormis olemise ning oskuste arendamise väiteid. Samuti hindasid aktiivsemad lapsed kõrgemalt spordi meeldivust. Sporti, kui lõbusat ajaveetmisviisi hindasid mõlemad osapooled võrdväärselt.

**Tabel 5.** Kõrgeimad keskmised tulemused alaskaalade lõikes (autori koostatud).

| Väide                                      | Keskmine |
|--|----------|
| Tahan olla terve                           | 5,3      |
| Tahan olla heas vormis                     | 5,2      |
| Tahan treenida lihaseid, et hea välja näha | 5,2      |
| Tahan veeta aega oma sõpradega             | 5,0      |
| See on lõbus                               | 5,0      |
| Tahan arendada oma oskusi                  | 4,9      |
| Mulle meeldib see sport                    | 4,7      |

Kõige kõrgema tulemuse koondarvestuses sai vormis olemise alaskaala (vt. joonis 6). Kõikide klasside lõikes hinnati oluliseks olla nii terve kui ka heas vormis selleks, et tunda end hästi. Vastupidavuse parandamist on hinnatud pigem madalalt, samas kui soov omada rohkem energiat on klasside lõikes õpilaste jaoks oluline. Intervjuust õpetajatega selgus, et viimastel aastatel on õpilaste meelestatus kehalise kasvatuses tunni suhtes pigem positiivne. Tund annab võimaluse koolipäeva jooksul end aktiivsemalt liigutada ning seeläbi tõuseb ka energiatase. Positiivne meelestatus on tingitud ka õpetajate motiveeritusest ning tahtest anda aine põhitõdesid edasi vaheldusrikkamalt, lisaks on tänapäeval oluliselt paranenud võimalused ning informatsiooni kättesaadavus. Erinevate võimalustega kurssi viimine ja koolitamine annab õpetajatele uusi ideid mida katsetada, see omakorda aitab hoida ka õpetajate ning aktiivsemate ja kehaliselt võimekamate õpilaste motivatsioonitaset kõrgemana.

Mõneti on üllatav kõikide klasside lõikes terve olemise ja tervislikkuse pigem kõrgelt hindamine, eeltoodu puhul on märgata tõusvat trendi laste vanuse kasvades. Terve olemist ja tervislikku eluviisi kajastatakse küll väga palju, kuid õpilaste tervisekäitumises suuri muutusi viimasel ajal nii õpetajad kui ka lapsevanemad täheldanud ei ole. Mõlema osapoole sõnul on laste igapäevane liikumisharjumus pigem vähenenud, käiakse küll trennis ja osaletakse koolis kehalise kasvatuses tundides, kuid liikumine kodu, kooli ja trenni vahel on muutunud minimaalseks.



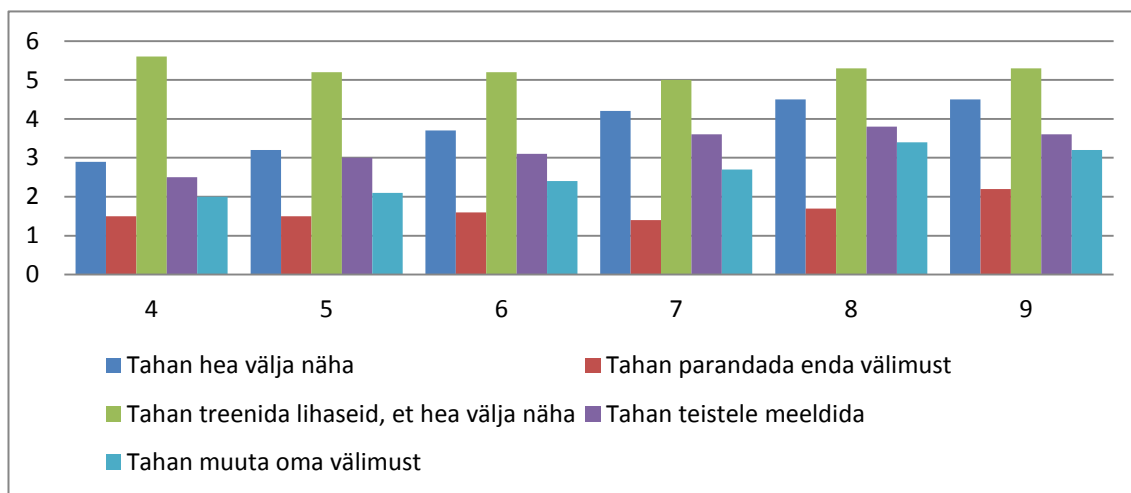
**Joonis 6.** Vormis olemise alaskaala tulemused klasside lõikes (autori koostatud).

Välimust käsitlev alaskaala kokkuvõtte on esitletud alljärgneval joonisel 7. Tulemustest selgus, et õpilased peavad kõige olulisemaks motivaatoriks harrastamiseks koolisporti lihaste treenimist selleks, et hea välja näha. Mõneti on tulemus üllatav, sest vastupidiselt eeltoodule hinnati oma välimuse parandamist pigem väheoluliseks aspektiks. Lisaks on ootamatu, et lihaste treenimine parema välimuse nimel on kõikide klasside lõikes väga kõrgelt hinnatud.

Tahan hea välja näha väide on kõige noorematele küsitlusel osalenud õpilastele väikese tähtsusega, kuid vanuse kasvades on selgelt eristatav tõusev trend, samasugune trend ilmneb ka oma välimuste muutmise ja parandamise aspekti juures. Eeltoodud tulemustest võib järeldada, et vanuse kasvades on välimuse muutmise ja hea

väljanägemine õpilaste jaoks oluliseks motivaatoriks, selleks et teistele meeldida. Kindlasti on tõusnud ka õpilaste teadlikkus tervislikust eluviisist ja tervislikkusest üldiselt ning see omakorda võib mõjutada välimusega seotud aspektide tõusutrendi vanemaks saades.

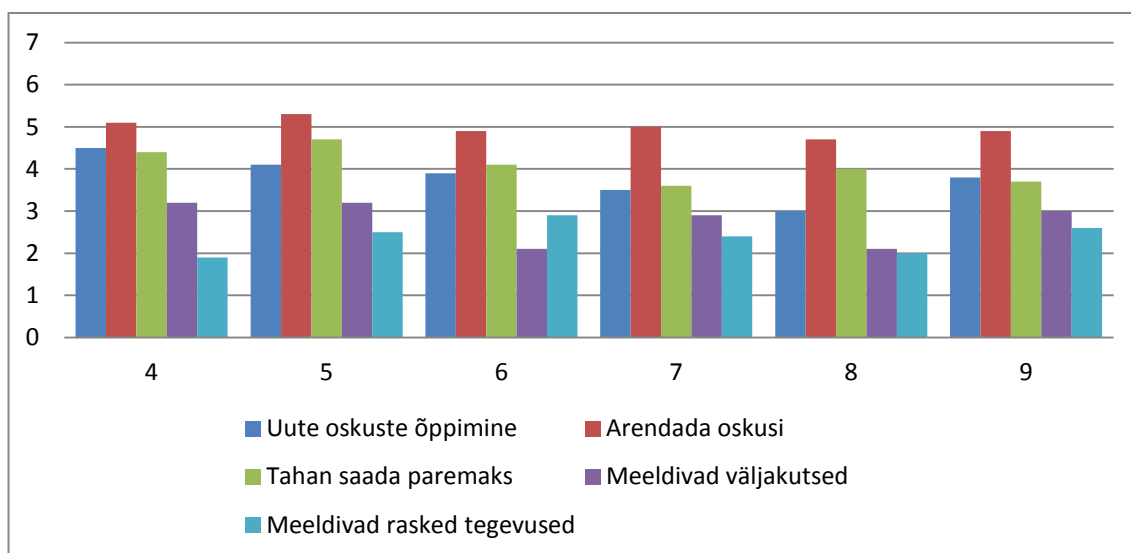
Võrreldes aktiivsemaid lapsi vähemaktiivsetega ilmneb, et välimusega seotud aspektid üldiselt olid rohkem hinnatud kooliväliselt spordiga mitte tegelevate õpilaste hulgas. Erandiks on lihaste treenimise väide, mis oli mõlemale osapoole jaoks oluline.



**Joonis 7.** Välimuse alaskaala tulemused klasside lõikes (autori koostatud).

Alljärgneval joonisel 8 on välja toodud pädevuse alaskaala tulemused. Kõige kõrgemalt hindasid klasside lõikes õpilased oskuste arendamist. Nooremad vanuserühmad hindavad oskuste arendamist kõrgemalt, sejärel on väike langus ning 9. klassides peetakse oskuste arendamist jälle oluliseks. Tulemus on üllatav, kuid kui arvestada teismeeas spordist väljalangenute hulka, võib eeldada, et spordiga tegelema jäänud õpilased on motiveeritud oma oskusi arendama ning seeläbi saama paremaks. Samasugune tendents avaldub ka uute oskuste õppimisega. Selgelt eristub klasside lõikes madal hinnang väljakutsete meeldivuse ning füüsiliselt raskete ja väljakutset pakkuvate tegevuste. Sellest võib järeldada, et kehalist kasvatust ja koolisporti üldiselt võetakse pigem arendava tegevuse ning sõpradega ajaveetmisviisina, kui tegevusena, milles end 100% teostatakse.

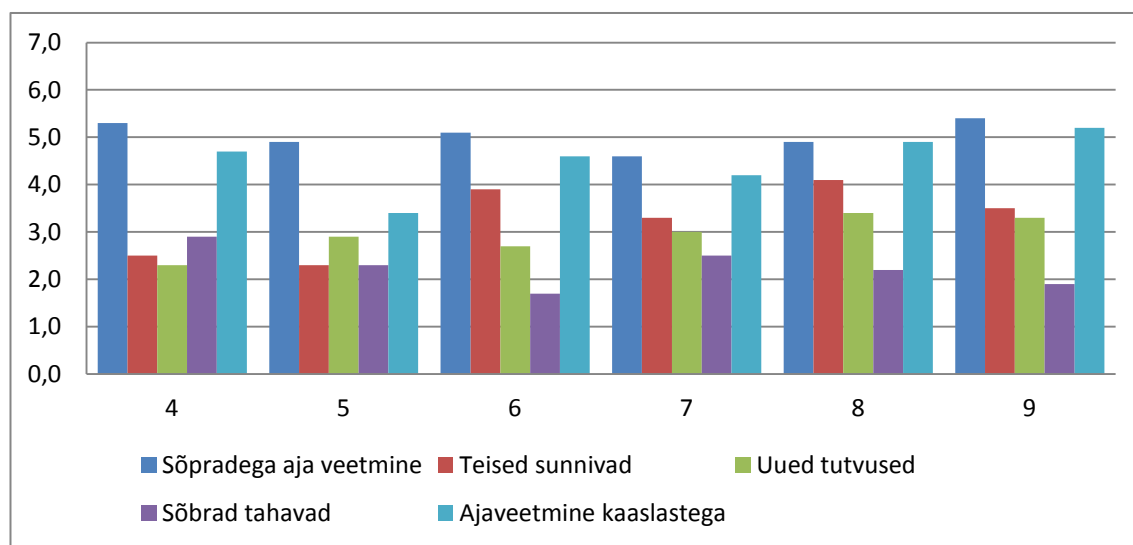
Kuna õpilaste üldine kehaline aktiivsus ja füüsiline vorm on viimastel aastatel oluliselt vähenenud, võib arvata, et see on põhjus miks ei taheta tegeleda füüsiliselt raskete ja väljakutseid pakkuvate tegevustega. Katsetamis- ja osalemisjulgust toetab kindlasti mitteeristav hindamine, mis toetab õpilase aktiivset osalemist ja arengut isiklikul tasandil mitte võrdlusel kaasõpilastega.



**Joonis 8.** Pädevus/ väljakutsed alaskaala tulemused klasside lõikes (autori koostatud).

Lähtudes Eesti üldisest spordisüsteemist tegeletakse saavutusspordiga koolivälistes spordiklubides ning võib eeldada, et eneseteostus füüsiliselt raskete tegevuste ja väljakutsetega on seotud pigem põhialaga spordiklubi all. Õpetajate sõnul on spordiklasside ning kooliväliselt trennides käijad motiveeritumad ja julgemad katsetama uusi spordialasid. Kehalise kasvatuses tunnis ja ka spordiringides ei panusta õpilased 100% vaid pigem nii palju kui on vaja ja nii vähe kui võimalik, samas kui ollakse võistlustel, siis antakse endast ühise eesmärgi nimel juba kõik. Lapsevanemate intervjuust selgus, et pigem nähakse kooli poolt pakutavaid huviringe põhispordialale vaheldust pakkuva, üldfüüsiliselt arendava tegevusena, milles osaletakse pigem sõprade eestvedamisel. Kitsaskohana tõid lapsevanemad välja spordiringide väikese valiku ning ajalise sobimatuse koolipäevade ja kooliväliste huviringidega. Millised ringe ning millal õpilastele pakutakse sõltub õpetajate oskustest, huvist konkreetse spordiala vastu ja õpetajate koolipäeva pikkusest.

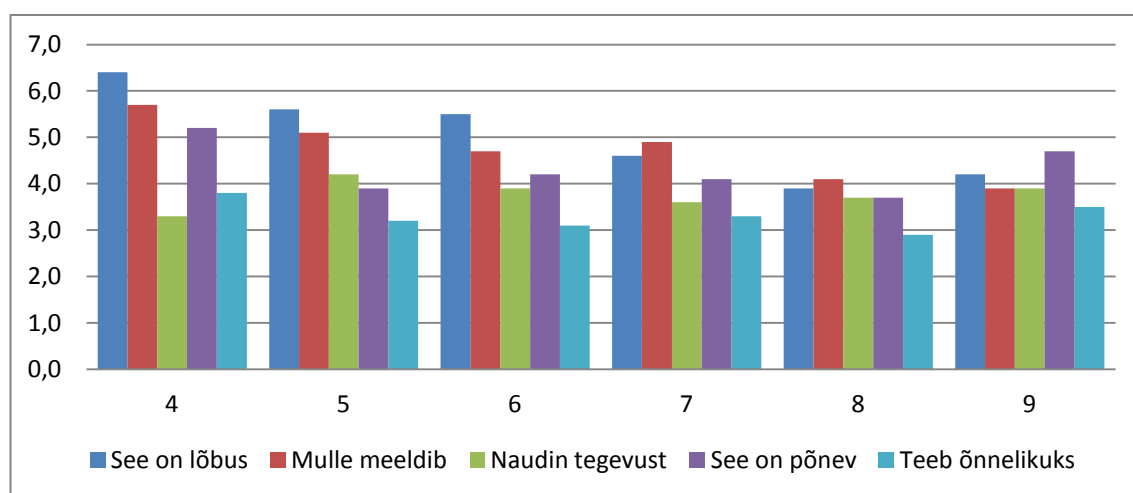
Alljärgeval joonisel (vt. joonis 9) on välja toodud kuuluvuse alaskaala tulemused. Kõige enam meeldib õpilastele tunni, ringi või võistluste raames sõprade ja kaaslastega aega veeta. Kaaslaste all peetakse silmas eelkõige paralleelklasside õpilasi, sest võistkondade komplekteerimisel peavad õpetajad silmas eelkõige õpilase oskusi ja tugevaid külgi, mitte ei peeta kinni ühe klassi raamidest.



**Joonis 9.** Kuuluvuse alaskaala tulemused klasside lõikes (autori koostatud).

Tulemustest ilmnes, et õpilased hindavad survet spordiga tegeleda, teiste poolt pigem madalaks. Millest võib omakorda järeldada, et õpilased esindavad oma kooli hea meelega ning ei võta seda kui peale sunnitud tegevust. Kuna võistlustele mineku ettevalmistusajal ühiseid kehalise kasvatus tunde või ringe pole, siis tihtipeale tehakse trenni vahetundide ajal, mis õpetajate sõnul võib õpilastele tunduda sunduslik, eriti vanuses kus muud sotsiaalsed huvid on pigem esikohal. Ka sõprade poolt tulenevat sundlust hindasid küsitluses osalejad pigem madalaks, kuid võrreldes sõprade surve tunnetamist klasside kaupa ilmneb, et kõige enam tunnetatakse eeltoodud neljandates klassides ning kõige vähem tajutav on see kuuendas klassis. Võib eeldada, et sõprade surve tunnetamise all on mõeldud pigem sõprade eestvedamisel spordiringiga ühinemist ühise ajaveetmise eesmärgil, mitte ei võeta seda kui surveamist. Lähtudes koondtulemustest ei ole kuuluvus spordiga tegelemiseks õpilaste jaoks määravaks aspektiks, kuid alaskaala tulemustest selgub, et sõprade ja kaaslastega koos ajaveetmine on õpilastele oluline motivaator.

Uuringu tulemustest (vt. joonis 10) selgus, et kõikide klasside lõikes on olulisel kohal asjaolu, et tegevus oleks lõbus. Tulemustest ilmses ka asjaolu, et lõbu aspekt vanuse kasvades vähenes sarnaselt tegevuse meeldivusega, kuid samas võib tulemustele põhinedes öelda, et huvi tegevuse vastu ning sellest saadav nauding on õpilaste jaoks oluliseks motivaatoriks.



**Joonis 10.** Huvi/ Naudingu alaskaala tulemused klasside lõikes (autori koostatud).

Õpetajad tõid välja olulise aspekti, mis võib olla keskmisest kõrgema motiveerituse põhjuseks käesoleval 2016/2017 õppeaastal veel kuni 6. klassideni kehtiv mitteeristav hindamine, mis uuest 2017/2018 õppeaastast kehtib kuni põhikooli lõpuni. Õpetajate sõnul toetab mitteeristav hindamine tegutsemisrõõmu, lubades lapsel tunda end vabamalt ning toetaks aktiivsemat osavõttu, mõtlemata tulemusele ning võrdlusmomentidele teiste õpilastega.

Lapsevanemad tõid omakorda välja tundide vaheldusrikkuse spordiklassides, mis kindlasti tekitab lastes huvi, sest spordihoones on rohkem võimalusi tutvuda erinevate spordialadega ja samas ka moodustada väiksemaid gruppe harjutuste läbiviimiseks. Intervjuu käigus selgus, et lapsevanemad peavad oluliseks laste huvi suurendamist, sest läbi õppimistegevuse on võimalik tutvuda erinevate spordialadega. Enamasti käivad lapsed nii ajalises kui ka enamasti finantsilistest põhjustest tulenevalt ühes koolivälises trennis ning see ei avarda vanemate sõnul laste maailmapilti ning ei tutvusta valikuvõimalusi.

Õpetajate sõnul toimub võistkondade komplekteerimine põhinedes õpilaste oskustele ja pingutusele kehalise kasvatuses tunnis ning enamasti satuvad meeskondadesse sarnast ala kooliväliselt harrastavad õpilased. Õpilaste huvi suurendamiseks tehakse koostööd spordihoonega ning erinevate spordiklubide treeneritega, kes käivad vahel ka koolis näidistunde läbiviimas. Nagu eelpool mainitud on kooliväliselt spordiga tegelevad lapsed õpetajate sõnul motiveeritumad ja rohkem eesmärgile keskendunud. Lapsevanemad olid aga seisukohal, et võimaluse oma kooli esindada peaks andma võimalikult paljudele õpilastele, mitte eelistama ainult nii- öelda kindlaid nägusid. Info lapse meeskonda valimise ja võistlustel osalemise kohta jõuab koju kaootiliselt. Kui tegemist on tundide ajal toimuvate võistlustega, kuhu organiseeritakse transport kooli poolt, sõltub info jõudmine vanemani lapsest. Kui võistlema minnakse peale koolipäeva, vabast ajast, saabub enamasti teade selle kohta E- kooli keskkonda. Tunnustust aktiivsetele õpilastele jagatakse läbi kooli kodulehekülje ning õppeaasta lõpus korraldatakse tublimatele õpilastele vastuvõtt.

Uuringutulemustest ilmneb, et õpilased on motiveeritud tegelema koolispordiga sellepärast, et see on tegevus mida tehes saab lõbusalt aega veeta oma sõprade ja kaaslastega koolipäeva sees ning samas arendada ka enda oskusi. Lisaks sporditegevuse sotsiaalsele poolele on õpilaste jaoks oluliseks motivaatoriks võimalus parandada enda füüsilist vormi selleks, et olla terve ja hea välja näha.

### **2.3. Koolispordi motivatsiooni uuringu järeldused ja ettepanekud**

Koolispordis osalemise motivatsiooni uuring Tartu Kivilinna kooli näitel oli edukas. Uuring viidi läbi 4.- 9. klasside õpilaste seas ning uuringus osales 45% antud kooliastmete õpilastest. Uuringu esimesest osast selgub, et vastanutest 71% on motiveeritud osalema kehalise kasvatuses tunnis ning oma kooli on võistlustel esindanud 57% vastanuist, 24% küsitletutest käib kooli poolt pakutavas huviringis ning 61% koolivälises spordiringis.

Eelintervjuu eesmärgiks Tartu Kivilinna kooli direktoriga, oli analüüsida hetkeolukorda, selgitamaks välja käesoleva uuringu vajalikkus. Samuti vaadati üle üldandmed ning kooli poolt igaaastaselt tehtud statistika laste huviringides käimise kohta. Kooli

arengukavast ja selle põhjal tehtud tegevustest on näha, et kooli jaoks on kõikide õpilaste aktiivne liikumine oluline. Selle soodustamiseks korraldatakse erinevaid tervise- ja liikumisnädalaid, õuealale on soetatud lauatennise laud, mis on aktiivset kasutust leidnud nii koolipere kui ka lähedal asuvate elanike poolt, kuid olenemata sellest on spordiringides osalevate laste hulk alates 2013/2014. õppeaastast vähenenud. Õpilaste huvi suurendamiseks ning laiapõhjalisema spordialaste teadmiste edasiandmiseks näeb autor üheks võimalikuks viisiks suurendada koostööd lähedal asuva spordihoone ja erinevate spordiklubidega. Hetkel on privilegeritud spordiklasside õpilased, kuid tegelikkuses võiks see võimalus laieneda kõikidele klassidele, olenemata õppesuunast või suunatusest.

Tuginedes erinevatele motivatsiooniteooriatele võib öelda, et laste ja noorte spordiga tegelemine on tihedalt seotud nii sisemiste kui ka välimiste motivatsiooniteguritega. Käesoleva lõputöö raames läbiviidud küsitluse tulemused annavad täpsemaid teadmisi õpilasi motiveerivate aspektide kohta. Tulemustest selgus, et kõige enam motiveerib Tartu Kivilinna kooli õpilasi soov olla terve, heas vormis ning näha hea välja, millest kaks viimast on seotud pigem välimiste motivatsiooniteguritega. Lähtudes väliste motiivide olulisusest õpilaste jaoks, näeb autor ühe võimalusena anda õpilastele edasi võimalikult palju tervislikku eluviisi toetatavat informatsiooni, tõstmaks loengute näol teadlikkust aktiivse eluviisi kasulikkusest. See annaks õpilastele baasteadmised, millele tugineda, ning oskuse tänapäeva infoküllusest välja selekteerida enda jaoks oluline ja tõene informatsioon. Teadmise tõstmiseks on võimalik viia läbi tervise- ja liikumisnädalate raames loenguid, kuhu kaasatakse oma ala spetsialiste, sporditegelasi ning aktiivseid vanemaid. Vanemate kaasamist noorte huvi ja motiveerituse tõstmiseks peab autor väga oluliseks, sest kooli ja kodu koostöö eeltoodu edukaks sooritamiseks on määrava tähtsusega.

Sisemistest motivatsiooniteguritest on õpilaste hinnangul kõige tähtsamad oma oma oskuste arendamine, tegevuse nautimine ning sõpradega ajaveetmine. Kehalise kasvatuse õpetajate sõnul on õpilaste meelestatus kehalise kasvatuse suhtes viimasel ajal muutunud positiivsemaks ning osalemist ainetunnis ei võeta sunduslikult. Pigem võtavad õpilased kehalise kasvatuse tundi, kui võimalust arendada oma üldfüüsilisi oskusi ning veeta aega oma sõpradega. Aktiivne tund koolipäeva sees, annab õpilastele

võimaluse end liigutada ja energiavarusid täiendada. Autor näeb ühe võimalusena noorte motivatsiooni tõstmiseks, nende kaasamist spordiringide valikusse ja läbiviimisse. See loob ringiga isikliku seotuse ning kui tegevus on meelepärane ja huvitav, hoiab see õpilasi spordi juures kauem. Lisaks tõstab kaasamine ringi läbiviimisse õpilase enesekindlust ja pädevust.

Õpilaste motivatsiooni tõstmiseks spordis, on kooli poolt tehtud suur samm, mitteeristava hindamise näol. Käesoleval hetkel, 2016/2017 õppeaastal, toimub mitteeristav hindamine kuni 6. klassini, kuid alates 2017/2018 õppeaastast terves põhikoolis. Kooli algatus on tänuväärne eelkõige seetõttu, et laste võimed on erinevad ning neid ei saa hinnata samadel alustel. See annab võimaluse lapsele tunda end vabalt, mõtlemata tulemusele, ning soodustab ka aktiivset osavõttu ja tegevuse nautimist. Samuti kaob ära võrdlusmoment kaasõpilastega. Aktiivsemate ja tublimate õpilaste tegevusi kajastatakse kooli koduleheküljel ning tunnustatakse igaaastasel vastuvõtul. Arvestatakse nii koolisisest kui ka koolivälist tegevust. Tublide ja aktiivsete õpilaste tunnustamine on tänuväärne ja vajalik, kuid tähelepanu tuleb pöörata ka õpilastele, kes antud kriteeriumite sisse ei kvalifitseerunud. Ühe võimalusena näeb autor õpilaste kaasamist korraldustegevusse selleks, et nad ei tunneks end kõrvale jäätuna ning oleksid samuti tunnustamist väärt.

Lõputöö autor loodab, et õpilaste koolispordi motivatsiooni uurimisest ning selgunud tulemustest, järeldustest ning ettepanekutest on kasu Tartu Kivilinna kooli õpilaste spordimotivatsiooni suurendamisele. Läbiviidud uuringust selgus, millised on indiviidi jaoks kõige motiveerivad aspektid, mis neid spordiga tegelema panevad. Neid faktoreid võiks edasise tegevuse planeerimise juures silmas pidada ning võimalusel arvesse võtta.

## KOKKUVÕTE

Vähene liikumisharjumus on kasvavaks probleemiks Eesti laste seas, kuna minimaalses tervist ja arengut tagavas liikumise mahus, liigub päevas ainult 16% õpilastest. Autor leiab et antud lõputöö teema on aktuaalne just seetõttu, et laste liikumisaktiivsust on kõige lihtsam suurendada läbi koolisüsteemi. Koolisport üldiselt ei ole ainult füüsiline aktiivsus, see on oluline ka lapse füsioloogilise ja sotsiaalse arengu seisukohast ning mõjutab terve rahva tervist ja heaolu.

Kehalise kasvatuse üldiseks eesmärgiks on küll edendada tervislikku eluviisi, andes edasi baasteadmised tegelemaks täiskasvanuna erinevate spordi- ja liikumisaladega, kuid lisaks sellele toetab ainetund õpilaste väärtuspädevuse kujunemist, mis on aluseks täisväärtusliku ühiskonnaliikme kujunemiseks. Spordi kaudu õpetatakse lastele teistega arvestamist, toetamist ning ühise eesmärgi nimel meeskonnatööd.

Motivatsioon on indiviidi siseseisund, mis on mõjutatud erinevatest sisemistest ja välistest motivatsioonifaktoritest ning mis mõjutab pigem indiviidi käitumist. Antud lõputöö käsitleti erinevaid motivatsiooniteooriaid, mis mõjutavad õpilaste sporditegemist. Teooriatest leidsid käsitlust Maslow vajaduste hierarhia, McClelland'i saavutusmotivatsiooniteooria, enesemääratlemis- ja saavutuseesmärgiteooria ning Harteri kompetentsuse teooria.

Käesolevas lõputöös uuriti koolispordis osalemise motivatsiooni Tartu Kivilinna kooli õpilaste näitel. Uuringu üldvalim oli 655 õpilast, kuid küsitluses osales 298 õpilast, mis on 45% üldvalmist. Töö raames selgitati välja õpilaste jaoks olulised sisemised ja välimised motivatsiooniaspektid, mille tulemusel saab teha järeldusi ja ettepanekuid edaspidise tegevuse planeerimisel nii kooli juhtkonnale, õpetajatele kui ka lapsevanematele. Uurimisülesannete täitmiseks analüüsis autor erinevaid

motivatsiooniteooriaid ning põhinedes enesemääratlusteooriale viis õpilaste seal läbi motivatsiooniuringu.

Uuringu tulemustest selgus, et õpilased on motiveeritud nii sisemistest kui ka välimistest motivatsiooniteguritest. Kõige enam motiveerib õpilasi liikuma spordi positiivne mõju tervisele, vormis püsimine ja hea välja nägemine. Samuti ei saa tähelepanuta jätta sportimist kui meeldivad ja naudingut pakkuvat tegevust, mille kaudu saab arendada enda oskusi ja sõpradega koos aega veeta. Arvestades eeltoodud aspekte oma tegevuse planeerimisel, on välistel motivaatoritel võimalik luua õpilaste jaoks luua motiveeriv keskkond suurendamaks nende osalust koolispordis.

Lõputöö eesmärk autori arvates sai täidetud: anti ülevaade koolispordi olulisusest ja rollist ühiskonnas, erinevatest spordimotivatsiooni mudelitest ja lähtekohtadest ning analüüsiti laste ja noorte spordiga tegelemist mõjutavaid aspekte., tutvustati koolispordi motivatsiooni probleematikat, viidi läbi intervjuud ja uuring, millele tuginedes tehti järeldused ja ettepanekud. Käesoleva töö eesmärgiks oli esitada ettepanekuid kooli juhtkonnale, ja õpetajatele suurendamaks laste osalemist koolispordis, see on autori arvates oluline seetõttu, et laste füüsiline aktiivsus on väga madal ning läbi on võimalik lasteni pääseda kergemini. Liikumisaktiivsuse tõus tagab, lisaks paremale elukvaliteedile, ka suurema keskendumisvõime ning seeläbi paraneb nii õpimotivatsioon ja- tulemused.

## VIIDATUD ALLIKAD

- Aasvee, K., Liiv, K., Eha, M., Oja, L., Härm, T., Streimann, K. (2016). Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine. 2013/2014. õppeaasta uuringu raport. Loetud aadressil  
[https://intra.tai.ee//images/prints/documents/146702487819\\_Eesti\\_kooliopilaste\\_tervisekaitumine\\_2103-14\\_raport.pdf](https://intra.tai.ee//images/prints/documents/146702487819_Eesti_kooliopilaste_tervisekaitumine_2103-14_raport.pdf)
- Ames, C. (1992). *Classrooms: Goals, Structures, and Student motivation*. Journal of Educational Psychology, 84, 3, pp 261- 271. Retrieved from [http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE\\_17.pdf](http://groups.jyu.fi/sporticus/lahteet/LAHDE_17.pdf)
- Bauman, A., Bellew, B., Vita, P., Brown, W., Owen, N. 2002. Getting Australia active: towards better practice for the promotion of physical activity. Melbourne: National Australia Health Partnership. Retrieved from [http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/getting\\_Australia\\_active.pdf](http://www.sportni.net/sportni/wp-content/uploads/2013/03/getting_Australia_active.pdf)
- Biddle, S. (1997). *Current trends in sport and exercise psychology research*. The Psychologist, 10, pp 63-69. Retrieved from <http://thepsychologist.bps.org.uk/system/files/psy10no2.pdf>.
- Coulter, M., Chróinín, D., N. (2013). What is PE?, Sport, Education and Society, 18:6, pp 825-841, DOI: 10.1080/13573322.2011.613924
- Deci, E. L., & Flaste, R. (1995). *Why we do what we do: Understanding self-motivation*. New York: Penguin
- Deci, E. L., Ryan, R.M. (1985). *Self- Determination theory*. Retrieved from <http://www.selfdeterminationtheory.org/theory/>
- Deci, E.L, Ryan, R.M. (2000). The „What“ and „Why“ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. Psychological Inquiry, 11, pp 227-268. Retrieved from [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)

- Duda, J.L., & Balaguer, I. (2007). *Coach-created motivational climate*. In S. Jowett & D. Lavallee (Eds.), *Social psychology in sport*, pp 117–130. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dull, R. B., Schleifer, L. L. F., McMillan, J. J. (2015). *Achievement Goal Theory: The relationship of accounting students` Goal Orientations with Self-efficacy, anxiety, and achievement*. *Accounting Education: an international journal*, 24, pp 152-174. <http://dx.doi.org/10.1080/09639284.2015.1036892>
- Elliot, A. J., McGregor, H. A. (2001). 2x2 Achievement Goal Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 80 (3), pp. 501-519. Retrieved from [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001\\_ElliotMcGregor.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2001_ElliotMcGregor.pdf)
- Global recommendations on physical activity for health. (2010). World Health Organization. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf)
- Harrison, P., Narayan, G. 2003. Differences in behaviour, psychological factors and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. – *The Journal of School Health*, 73 (3), 113-120. DOI: 10.1111/j.1746-1561.2003.tb03585.x
- Horn, T. S., Horn, J. L. (2007). *Family influences on children's sport and physical activity participation, behavior, and psychosocial responses*. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. pp 685–711.
- Ferry, M., Meckbach, J., Larsson, H., (2013), *School sport in Sweden: what is it, and how did it come to be?*, *Sport in Society*, 16:6, pp 805-818, DOI: 10.1080/17430437.2012.753530
- Fraser TJ, Cotê J. (2009). *Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport*. *The Sport Psychologist*. 23 (1): pp 3 -23.
- Funk, C. D., Shields, D. L., Bredemeier, B. L. (2016). *Contesting orientations, self determined motivation, and sportpersonship: Further validation of the contesting orientations scale*. *Psychology of Sport & Exercise*, 27, pp 66-77.
- Gould, D. (1982). *Sport psychology in the 1980s: Status, direction, and challenge in youth sport research*. *Journal of Sport Psychology*, 4, pp 203-218
- Hager, M., Chatzisarantis, N. (2007) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics

- Harter, S. (1978). *Competence Motivation Theory*. Retrieved from <http://developingconfidence.weebly.com/harters-competence-motivational-theory-1978.html>
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology A Student 's Handbook*. New York: Routledg. Retrieved from <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/566/Sport%20Psychology%20A%20Student's%20Handbook.pdf>
- Jõesaar, H., Hein, V., Hagger, M. S. (2011). *Peer influence on young athletes need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study*. *Psychology of sport and exercise*. 12, pp 500-508. DOI: 10.1016/j.psychsport.2011.04.005
- Kohaliku omavalitsuse korralduse seadus. (1993). Riigi Teataja I, 37, 558. Loetud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/121062016004>
- Koka, A., Hein, V. (2003). *Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education*. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, pp 333–346. doi 10.1016/S1469-0292(02)00012-2
- Laios, A. (1995). School versus non- school sports: structure organization and function in Greece, Europe and the USA, *International Journal of Educational Management*, 9, 1, pp 4-9, <http://dx.doi.org/10.1108/09513549510075970>
- Lindner, K. J. 1999. Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. – *Pediatric Exercise Science*, Vol. 1, pp. 129-144. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/pes.11.2.129>
- Mackintosh, C., Liddle, J. (2015.) *Emerging school sport development policy, practice and governance in England: Big Society, autonomy and decentralisation*, *Education* 3-13, 43:6, pp 603-620, doi: 10.1080/03004279.2013.845237
- Maslow, A. H. (1954). *Hierarchy of Needs*. Retrieved from <http://www.learning-theories.com/maslowshierarchy-of-needs.html>
- Nicholls, J. G. (1984). "Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance." *Psychological Review*. 91, pp 328-346. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/265462097/Achievement-Motivation-Conceptions-of-Ability-Subjective-Experience-Task-Choice-And-Performance>

- Nicholls JG. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press. Retrieved from <http://www.openisbn.com/preview/0674154177/>
- Nicholson, N., Schuler, R., Van De Ven, A.H., Cooper, G. and Argyris, C. (Eds) (1995). *Encyclopedic Dictionary of Organizational Behaviour*, Blackwell Ltd, Oxford, pp 330- 339.
- Olofsson, E., (2007) The Swedish Sports Movement and the PE Teacher 1940–2003: From supporter to challenger, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51:2, pp 163-183, DOI: 10.1080/00313830701191647
- Passer, M.W. (1981). Children in sport: Participation motives and psychological stress. *Quest*, 33, pp 231-244. <http://dx.doi.org/10.1080/00336297.1981.10483756>
- Pate, L. E. (1987). Understanding Human Behaviour. *Management Decision*, 25, pp 58-64. <http://dx.doi.org/10.1108/eb001477>
- Pelletier, L.G., Dion, S., Tuson, K., & Green-Demers, I. (1999). Why do people fail to adopt environmental protective behaviors? Toward a taxonomy of environmental amotivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, pp 2481–2504. DOI: 10.1111/j.1559-1816.1999.tb00122.x
- Pot, N., Schenk, N., Hilvoorde, I. V. (2014). School sports and identity formation: Socialisation or selection?, *European Journal of Sport Science*, 14:5, pp 484-491, <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2013.873483>
- Põhikooli riiklik õppekava. Vabariigi Valitsuse määruse nr 1, lisa 8, 06.01.2011. Loetud aadressil [https://www.riigiteataja.ee/akti/isa/1140/1201/1001/VV1\\_lisa8.pdf](https://www.riigiteataja.ee/akti/isa/1140/1201/1001/VV1_lisa8.pdf)
- Ryan, R. M., Connell, J. P., & Deci, E. L. (1985). A motivational analysis of self-determination and self-regulation in education. In C. Ames, & R. E. Ames (Eds.), *Research on motivation in education: The classroom milieu*. pp 13– 51. New York: *Academic Press*. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/233896820\\_A\\_motivational\\_analysis\\_of\\_self-determination\\_and\\_self-regulation\\_in\\_education](https://www.researchgate.net/publication/233896820_A_motivational_analysis_of_self-determination_and_self-regulation_in_education)
- Ryan, R. M., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *The International Journal of Sport Psychology*, 28, pp 335-354. Retrieved from

[http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997\\_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1997_RyanFrederickLepesRubioSheldon.pdf)

- Savić, Z., Stojanović, N., Randelović, N., Stojiljković, N. (2015). The differences in the attitudes of elementary and high school children on the importance and development of school sport. *Physical Education and Sport*, 13, 2, pp 229 - 240. Retrieved from <http://eds.a.ebscohost.com.ezproxy.utlib.ut.ee/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=7f552fcd-b914-4818-a72c-79c84f1533f7%40sessionmgr4007&vid=0&hid=4108>
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, pp 1–15. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.15.1.1>
- Scanlan, T.K., Stein, G.L., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, pp 65–83. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.11.1.65>
- Spordiseadus. (2005). Riigi Teataja I, 22, 148. Loetud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/108072016032>
- Strachan, L., Côté, J., & Deakin, J. (2009). “Specializers” versus “Samplers” in youth sport: Comparing experiences and outcomes. *The Sport Psychologist*, 23, pp 77–92.
- Stokvis, R. (2009). Social functions of high school athletics in the United States: a historical and comparative analysis, *Sport in Society*, Vol. 12, nr. 9, pp 1236-1249, <http://dx.doi.org/10.1080/17430430903137936>.
- Zeng, H. Z, Hipscher, M., Leung, R. W., (2011), Attitudes of High School Students toward Physical Education and Their Sport Activity Preferences, *Journal of Social Sciences*, 7, 4, pp 529-537. Retrieved from <http://thescipub.com/PDF/jssp.2011.529.537.pdf>
- Tartu Kivilinna kool. Arengukava 2015- 2017. Loetud aadressil [https://kivilinn.tartu.ee/sites/default/files/Arengukava\\_2015\\_2017.pdf](https://kivilinn.tartu.ee/sites/default/files/Arengukava_2015_2017.pdf)
- Tomik, R., Olex-Zarychta, D., Mynarski, W. (2012). Social values of sport participation and their significance for youth attitudes towards physical education and sport. *Studies in Physical Culture and Tourism*. 19, 2, pp 99- 104. Retrieved from [http://www.wbc.poznan.pl/Content/236370/11\\_Studies\\_2012\\_2\\_99.pdf](http://www.wbc.poznan.pl/Content/236370/11_Studies_2012_2_99.pdf)

- Tõnise, T. (2015). Spordikorraldus. Sporditöötaja käsiraamat. Loetud aadressil <http://www.spordiinfo.ee/est/g18s277>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press, 29, pp 271- 260. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
- Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Blais, M.R., Brière, N.M., Sennecal, C., Vallieres, E.F.(1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Further evidence on the concurrent and construct validity on the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172. Retrieved from <http://www.literacyconnects.org/img/2013/03/On-the-Assessment-of-Intrinsic-Extrinsic-and-Amotivation-in-Education.pdf>
- Wang, C. K. J., Biddle, J. H. S., Elliot, A. J. (2007). The 2x2 achievement goal framework in a physical education context. – *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 8, pp. 147-168.
- Weigand D. (1994). Perceived parental goal projections and parental pressure on the development of children's and adolescent' goal orientations in sport [PhD dissertation].
- Weiss, M.R., Kimmel, L.A., & Smith, A.L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, pp 131–144. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/pes.13.2.131>
- Wiley, C. (1997). What motivates employees according to over 40 years of motivation surveys. *International Journal of Manpower*, 18, pp 263-280. <http://dx.doi.org/10.1108/01437729710169373>
- Williams, L., 2013 Commitment to Sport and Exercise: Re-examining the Literature for a Practical and Parsimonious Model. *J Prev Med Public Health*, 46, pp 35– 42. doi: 10.3961/jpmp.2013.46.S.S35

# LISAD

## Lisa 1. Küsitluse ankeet

Lugupeetud vastaja!

Olen Tartu Ülikooli Pärnu kolledži Spordikorralduse ja projektijuhtimise üliõpilane Liina Neemsalu ning kirjutan lõputööd teemal "Motivatsioon koolispordis Tartu Kivilinna kooli näitel". Käesolev küsimustik on koostatud, et uurida õpilaste koolispordiga seotud motivatsiooni .

Vastamine võtab aega umbes 10 minutit. Kõik vastused on anonüümsed ja konfidentsiaalsed.

Tänan, et leiad aega küsimustikule vastamiseks!

Liina Neemsalu, liinaneemsalu@gmail.com

### I osa. Üldandmed

Klass:

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

Sugu: mees/ naine

Kas sulle meeldib kehalise kasvatuse tund? JAH/ EI

Kas Sa osaled mõnes kooli huviringis? JAH/ EI

Kas Sa oled esindanud oma kooli võistlustel? JAH/ EI

## Lisa 1 järg

Kas Sa tegeled mõne spordialaga ka väljaspool kooli? JAH/ EI

### II osa. Motivatsiooni küsimustik

Palun loe hoolikalt järgneivaid väiteid, mõeldes kehalise kasvatuse tunni ja kooli korraldatud spordiringide ja/või võistluste peale. Kui Sa arvad, et väide ei käi üldse sinu kohta, vali "1" või kui väide kirjeldab täpselt sinu arvamust, vali "7". Kui sa pead väidet osaliselt õigeks, vali "2", "3", "4", "5" või "6", vastavalt sellele, kuidas Sa ise hindad, miks Sa spordiga tegeled.

Ma teen sporti, sest...

... ma tahan olla heas vormis.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... see on lõbus.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... mulle meeldivad tegevused, mis pakuvad mulle füüsilist väljakutset.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan õppida uusi oskusi.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan hea välja näha.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan veeta aega oma sõpradega.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

## Lisa 1 järg

... mulle meeldib see sport.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan arendada oma oskusi.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... mulle meeldivad väljakutsed.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan treenida lihaseid selleks, et hea välja näha.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... sport teeb mind õnnelikuks.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... sest teised sunnivad mind alaga tegelema.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan omada rohkem energiat.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... mulle meeldivad tegevused, mis pakuvad füüsilist rasked.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan olla koos inimestega, kes tunnevad rõõmu samast tegevusest.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... ma tahan parandada oma vastupidavust.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

## Lisa 1 järg

... ma tahan parandada enda välimust.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... mulle tundub see tegevus huvitav.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan olla vormis ja elada tervislikult.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan teistele meeldida.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan kohtuda uute inimestega.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma naudin seda tegevust.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan olla terve ja tunda end hästi.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan muuta oma välimust.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... ma tahan saada paremaks.

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

... see tegevus meeldib mulle

ei nõustu üldse    1       2       3       4       5       6       7       täiesti nõus

## Lisa 1 järg

... ma tunnen, et ma näen halb välja, kui ma sporti ei tee.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... mu sõbrad tahavad.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... minu jaoks on see tegevus põnev.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

... mulle meeldib kaaslastega sportides aega veeta.

|                 |   |   |   |   |   |   |   |              |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| ei nõustu üldse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | täiesti nõus |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|

**Lisa 2. Poolstruktureeritud intervjuu küsimused kehalise kasvatuse õpetajatele (autori koostatud)**

1. Mida peate koolispordi arendamisel esmatähtsaks? Kuidas suurendada õpilaste huvi?
2. Kuidas toimub õpilaste motiveerimine?
3. Kui motiveeritud on õpilased omandama uusi oskusi? Kuidas suhtutakse väljakutsetesse?
4. Kuidas toimub võistkondade komplekteerimine? Kuidas on planeeritud treeningud?
5. Kuidas toimub pakutavate spordiringide valik? Kas arvestatakse ka õpilaste soovidega?
6. Kuidas on muutunud õpilaste tervisekäitumine viimastel aastatel? Kas liigutakse rohkem?

**Lisa 3. Poolstruktureeritud intervjuu küsimused lapsevanemate fookusrühmale  
(autori koostatud)**

1. Kuidas suhtuvad lapsed kehalise kasvatus tundi ja võistlustel osalemisse?
2. Kas te olete rahul pakutavate spordiringide valiku ja hulgaga?
3. Kuidas on muutunud õpilaste tervisekäitumine viimastel aastatel? Kas liigutakse rohkem?
4. Kas Te näete vajadust suurendada õpilaste huvi spordiga tegelemiseks? Kuidas seda teha võiks?
5. Kuidas ja kui palju jõuab Teieni info, et Teie laps on valitud meeskonda ja esindab oma kooli võistlustel?
6. Kas te olete rahul võistkondade komplekteerimisega? Mida võiks teha paremini?

## SUMMARY

### MOTIVATION IS SCHOOL- BASED SPORTS BASED ON TARTU KIVILINNA KOOL

Liina Neemsalu

The lack of physical activity is a growing concern among children in Estonia and it is difficult to motivate children to do sport regardless of the fact the participation opportunities have been available for all children in school environment. Increasing the level of physical activity should be done through the education system because it is possible to reach greater number of students. School- based sport in general, provides students with the necessary knowledge deal in the future with different movements and sports, as well as support the value of literacy development, and provide positive experiences.

The objective of this thesis was to find out how to to enhance students' motivation to participate in school-based sport. The thesis aims to provide conclusions and proposals to the school principle and physical education teachers to

Research tasks included the following:

- describing the nature of school- based sport and its role in society,
- providing an overview of theoretical approaches of sport motivation,
- describing motivational aspects which affect sport involvement of children and young people,
- providing a short review of Estonian sport system and the problems regarding motivation in school-based sport.
- clarifying the survey methodology, carrying out the survey and analysing the survey results,
- providing the conclusions and proposals for the school management and teachers.

The survey consisted of 2 parts: quantitative and qualitative. The quantitative part was an online survey that was sent to 4- 9. class students by e-mail in E- school environment. Out of 655 recipients 298 answers were received. The qualitative part included three interviews with school principle, physical education teachers and parents focus group. The purpose of the interview with the principle was to gather background information about the history, system and development plans. Interviews with teachers and parents provided additional information which supported the questionnaire. The survey questionnaire was based on Self- Determination theory and therefore the Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R) questionnaire was used which helps to assess the strength of five motives for participating in physical activities.

Motivation for participating in a sport develops in an individual through cooperation between inside and outside motivational factors and psychological needs. The survey results indicate that most motivate factors for students is the desire to be healthy, fit and to look good. Two last mentioned factors are related to outside motivational factors. Based on this author has suggested that valid information about healthy lifestyle should be given to students in for of lectures to raise an awareness of the benefits of an active lifestyle. The survey results indicated that the most important inside factors were: skill development, enjoy and spending time with friends. Author suggested that to increase inside motivation children should have a possibility to have a say in selection of school-based sports lessons. This creates personal involvement to the activity and it engages children in sports longer, also increases self- confidence and competence.

Thesis achieved its objective: an overview of the importance of school- based sport and its role in society was given, survey was carried out and results were analysed and based on that conclusions and proposals were made to the school management and teachers. Hopefully the suggestions outlined in this paper will help to increase students motivation to participate in school-based sport.

**Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputööüldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Liina Neemsalu,

*(autori nimi)*

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Motivatsioon koolisporadis Tartu Kivilinna kooli näitel,

*(lõputöö pealkiri)*

mille juhendaja on

Liina Puusepp,

*(juhendaja nimi)*

reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, 16.05.2017