

# Liikumine ja keskkond

Tervisedenduse konverents, 4. juuni 2019

Alice Haav  
Tervise Arengu Instituut

# Uuringu lähtekohad

- ❖ 26.09.2015 jõustunud Haridus- ja Teadusministeeriumi määruses on öeldud, et juhul kui muusika ja liikumise õppe- ja kasvatustegevusi viib läbi rühmaõpetaja, ei pea olema loodud eraldi muusikaõpetaja ja liikumisõpetaja ametikohti.
- ❖ Teadaolevalt ei ole seni Eestis põhjalikumalt uuritud, kas ja kuidas mõjutab lasteaias läbi viidav õppekasvatustöö ja lasteaia füüsiline keskkond laste kehalist arengut.
- ❖ Sellest lähtuvalt viis Tervise Arengu Instituut (TAI) 2017 aasta kevadel läbi uuringu “Lasteaia keskkondlike tingimuste ja õppe-kasvatustegevuste mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas”.

# Lapsed ja liikumine

- ❖ Hea tervise ja kehalise arenguks tagamiseks on hädavajalik võimaldada lastel **iga päev** olla piisavalt kehaliselt aktiivne võimalikult erinevates tingimustes ja erineval viisil juba koolieelses eas.
- ❖ Kehalise aktiivsuse jaoks peab ka koolieelses eas olema tagatud piisav kehalise võimekuse tase, seda nii kiiruses, jõus kui vastupidavuses.
- ❖ Laste kehalist arengut mõjutavad positiivselt lasteaias loodud keskkonnatingimused ning õpetajate ettevalmistus ja professionaalsus.

# Valimi metoodika

- ❖ Uuringu üldkogumisse kuuluvad lasteaiad, kus on vähemalt 3 rühma ja olemas koolieelne rühm.
- ❖ Uuringu valimi moodustavad 2 gruppi - asutused, kus on vähemalt kolmel viimasel aastal tööl olnud liikumisõpetaja ning asutused, kus liikumisõpetaja kohta pole komplekteeritud.
- ❖ Kokku moodustavad valimi 44 lasteaeda üle Eesti, millest 22-s on liikumisõpetaja ametikoht (**On LÕ**) ja 22-s liikumisõpetaja ametikohta ei ole komplekteeritud (**Ei ole LÕ**).

# Küsitluse läbiviimine

Lasteaia keskkondlike tingimuste selgitamiseks viidi läbi veebipõhine küsitlus kõigis uuringus osalenud lasteaedades, millele vastajateks olid uuringus osaleva rühma rühmaõpetajad ja liikumisõpetajad või liikumisõpetaja puudumisel need inimesed, kes viisid läbi liikumisõpetuse tunde.

## Ankeedi koosseis:

- ❖ õpetaja vanus, staaž, (erialane) haridus, liikumisharjumused;
- ❖ õppe-kasvatustöös läbiviidavad tegevused, sh liikumistundide sagedus ja pikkus, igapäevane õues käimine, spordipäevade toimumine, matkadel käimine;
- ❖ liikumistegevusteks sobivad sise- ja välitingimused: sobivate alade ning vahendite olemasolu ja seisukord.

# Laste arengu hindamine



Foto autor: Tiina-Liina Uudam

## Laste kehalist võimekust hinnati seitsme testiga:

- ❖ süstikjooks;
- ❖ paigalt kaugushüpe;
- ❖ Flamingo tasakaalu test;
- ❖ selili lamangust istesse tõus;
- ❖ istest ettepaindumus;
- ❖ kämbla jõu hindamine dünamomeetriga;
- ❖ 3 minuti vastupidavusjooks.

**Tulemused:  
õpetajad**

# Küsimustikule vastanud

- ❖ 45 liikumisõpetaja ankeedi täitjat (sh 23 LÕ-ga ja 22 LÕ-ta lasteaiast)
- ❖ 44 rühmaõpetaja ankeedi täitjat (sh 22 LÕ-ga ja 22 LÕ-ta lasteaiast)

**Nii liikumis- kui rühmaõpetaja küsimustikule vastanute keskmine vanus on üle 40 aasta:**

- ❖ liikumisõpetaja küsimustikule vastanute keskmine vanus on 45 aastat;
- ❖ rühmaõpetaja küsimustikule vastanute keskmine vanus on 46 aastat.

**Keskmine lasteaias töötamise staaž on nii liikumis- kui rühmaõpetaja küsimustikule vastajate puhul üle 15 aasta:**

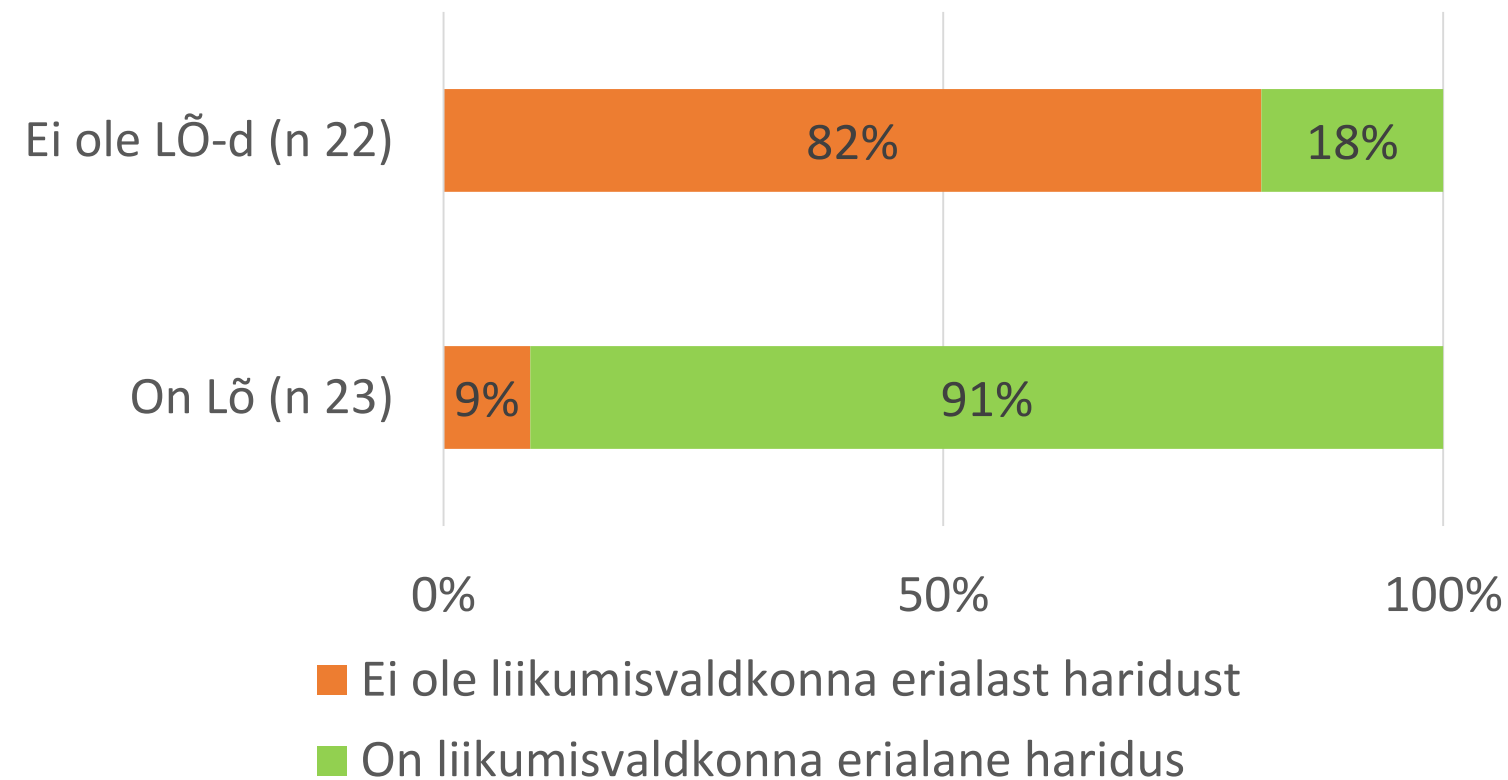
- ❖ liikumistunde läbiviivatel õpetajatel on see keskmiselt 16 aastat;
- ❖ rühmaõpetajatel keskmiselt 17 aastat.



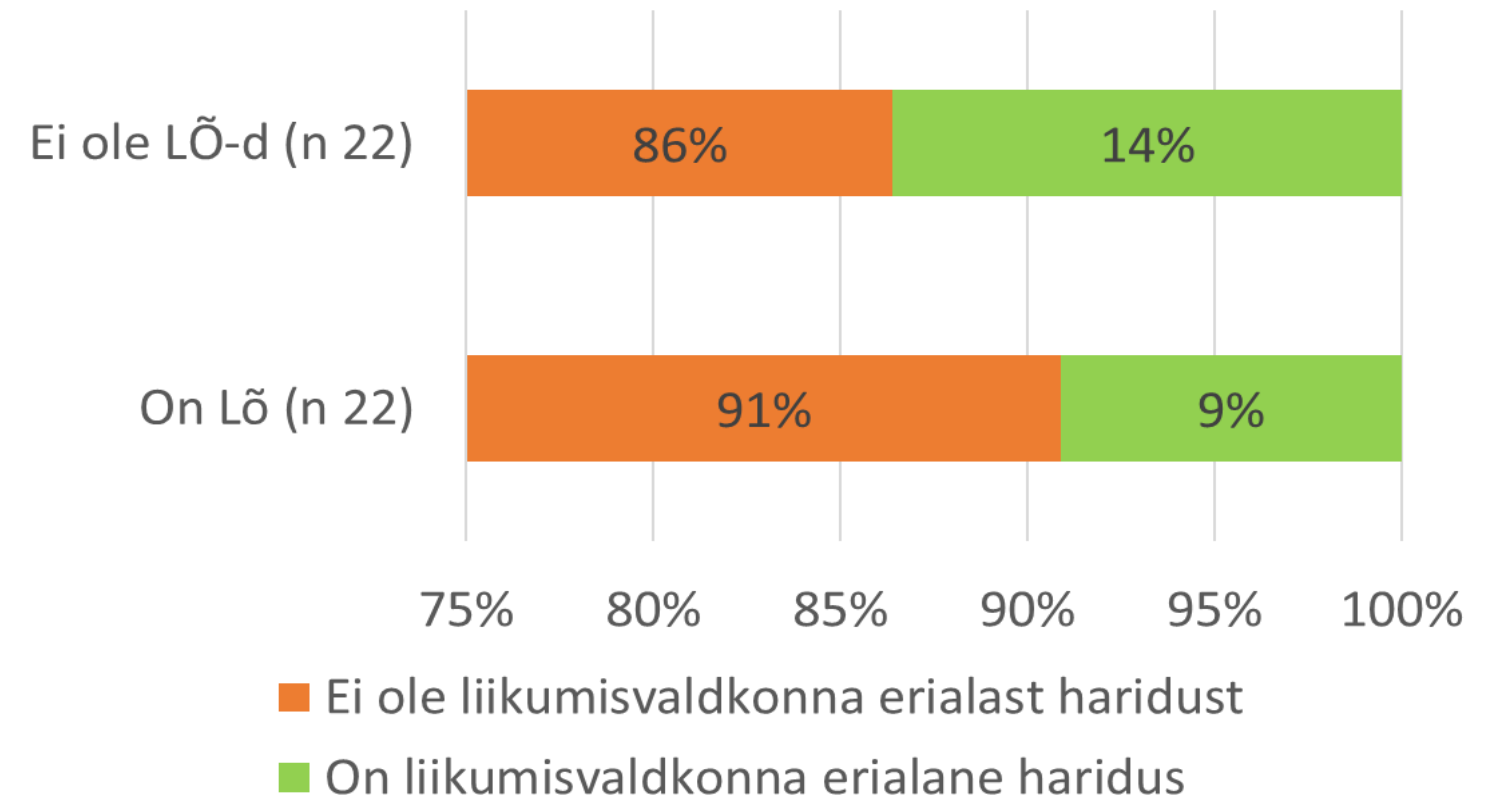
# Liikumise valkonna haridus

„Kas Teil on kehalise kasvatuse või mõne muu liikumisvaldkonnaga seotud haridus?“

Liikumisõpetaja küsimustik



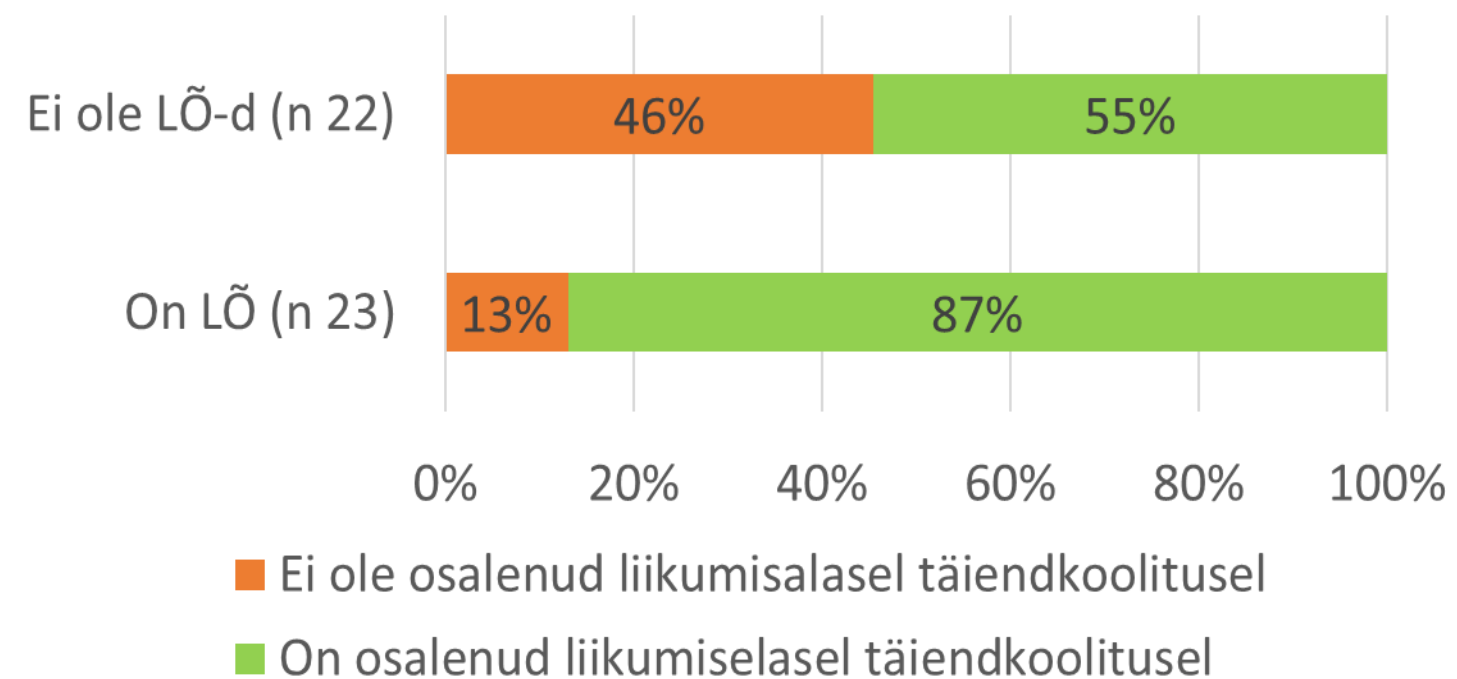
Rühmaõpetaja küsimustik



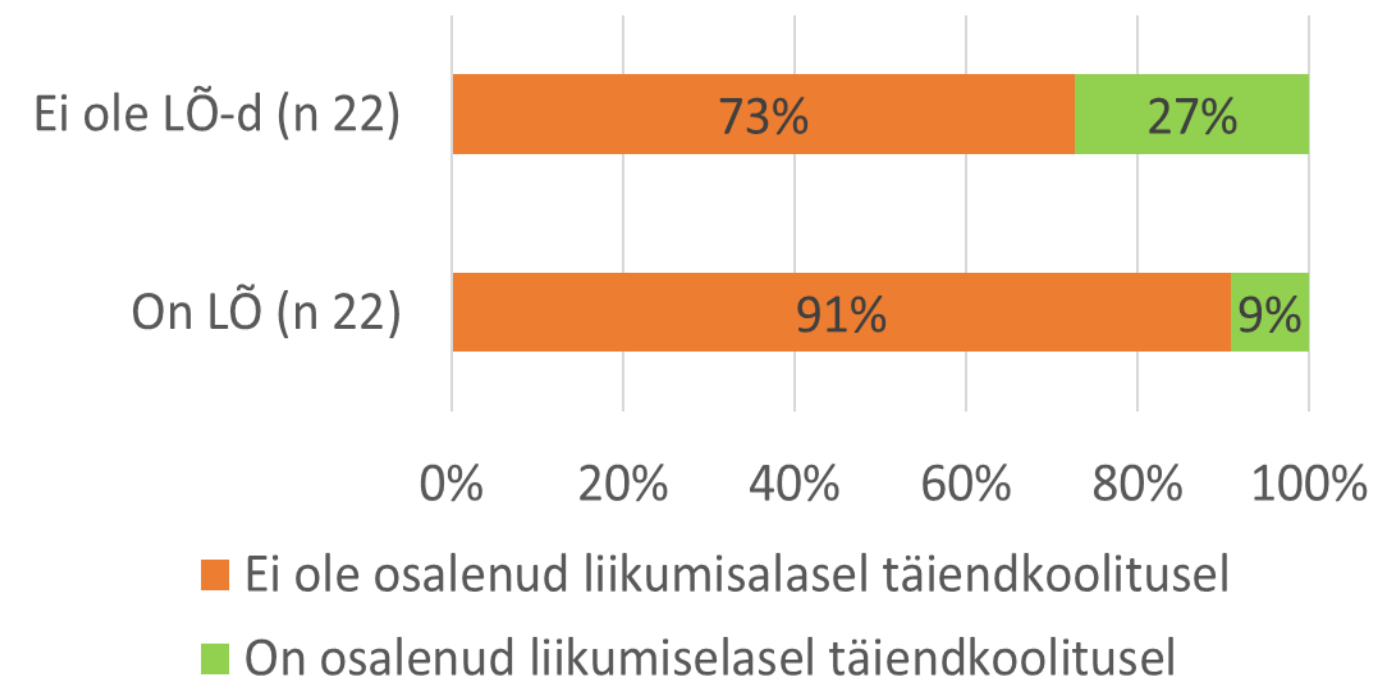
# Liikumise valdkonna täiendkoolitused

„Kas olete viimase 5 aasta jooksul läbinud täienduskoolitusi liikumise valdkonnas?“

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanud



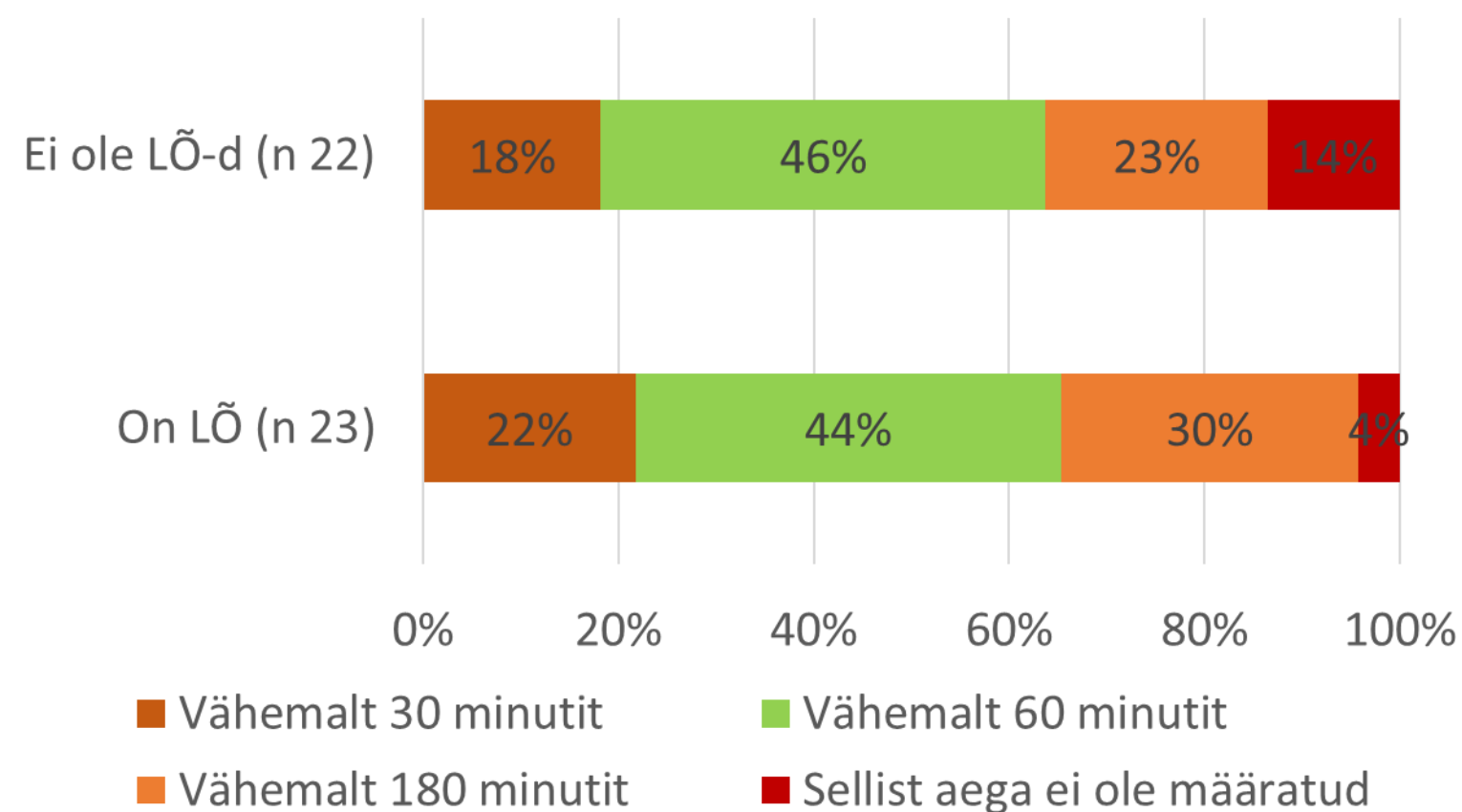
Rühmaõpetaja küsimustikule vastanud



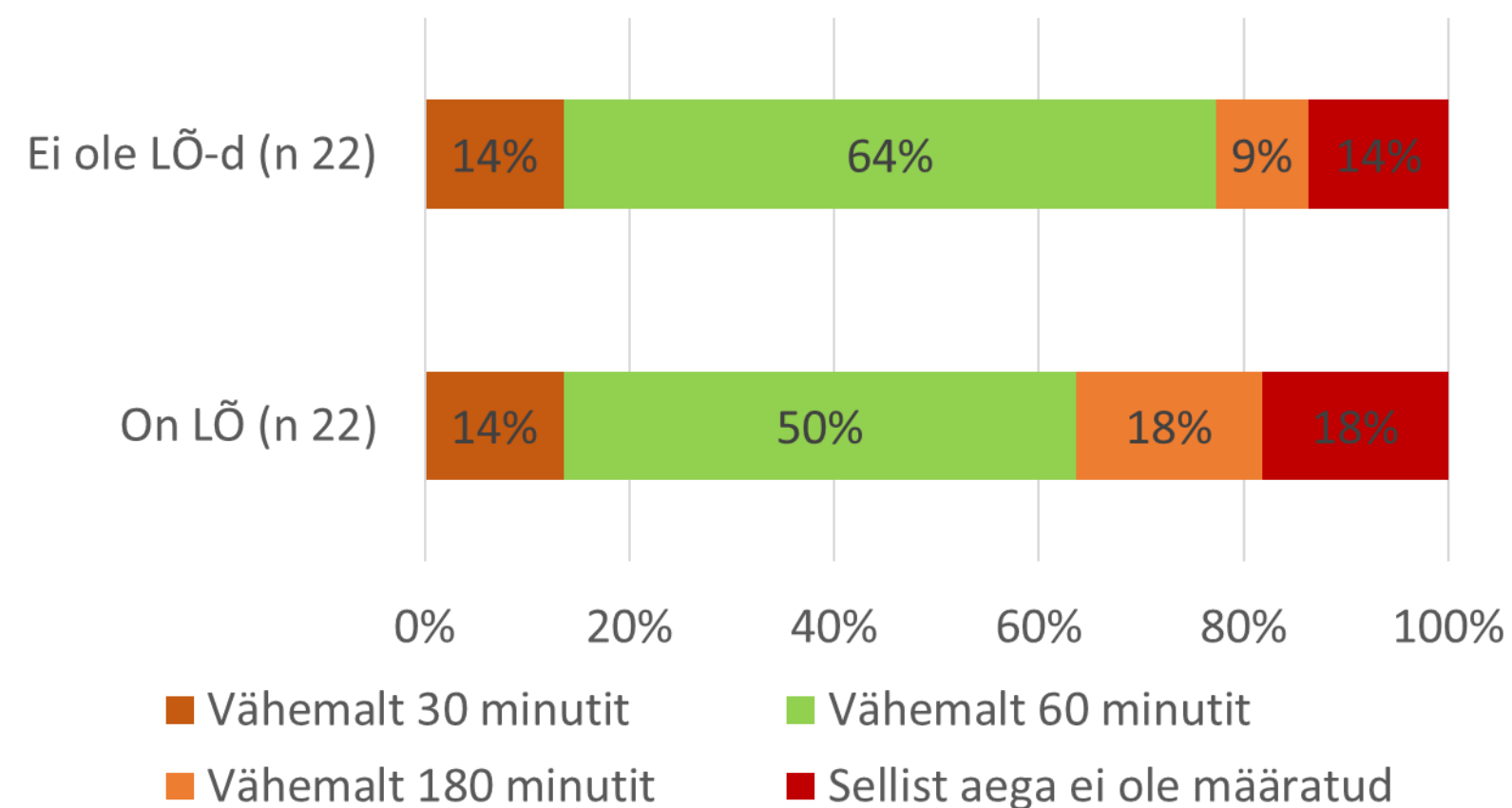
# Teadlikkus kehalise aktiivsuse soovitustest

„Kui kaua peaks Teie arvates koolieelses eas laps olema iga päev vähemalt mõõdukalt kehaliselt aktiivne?“

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanud



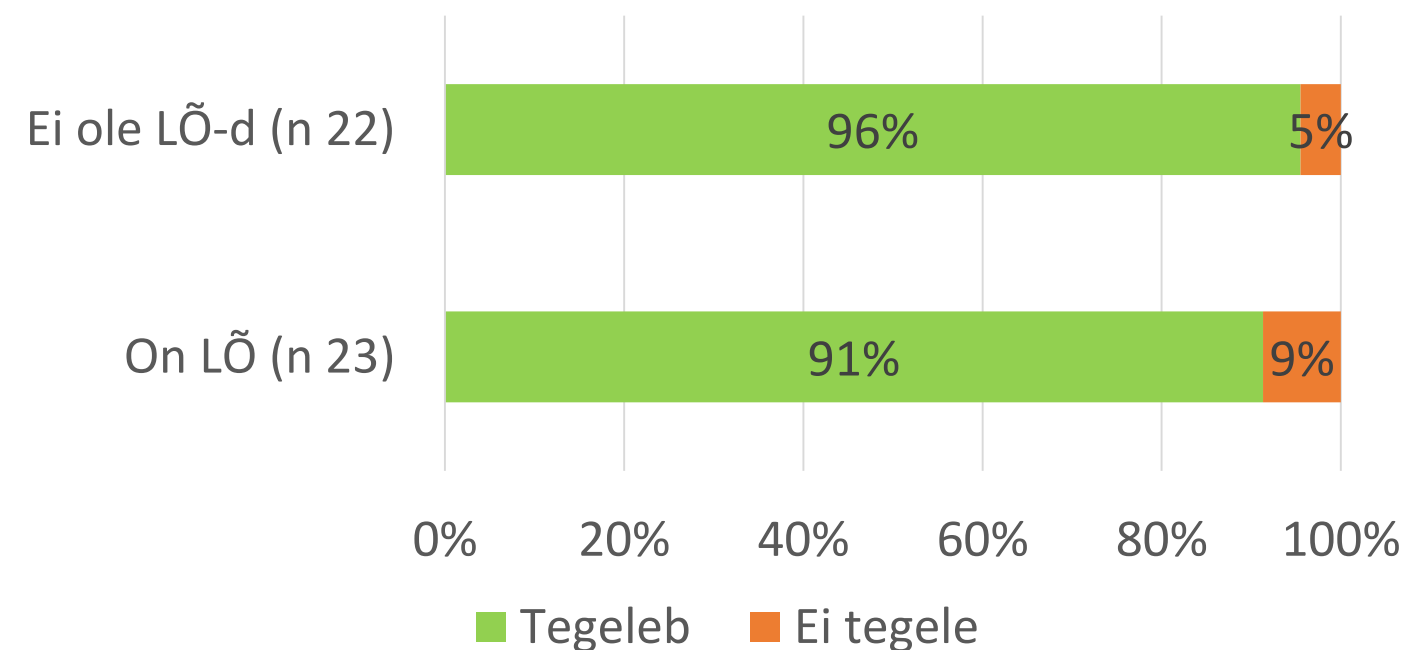
Rühmaõpetaja küsimustikule vastanud



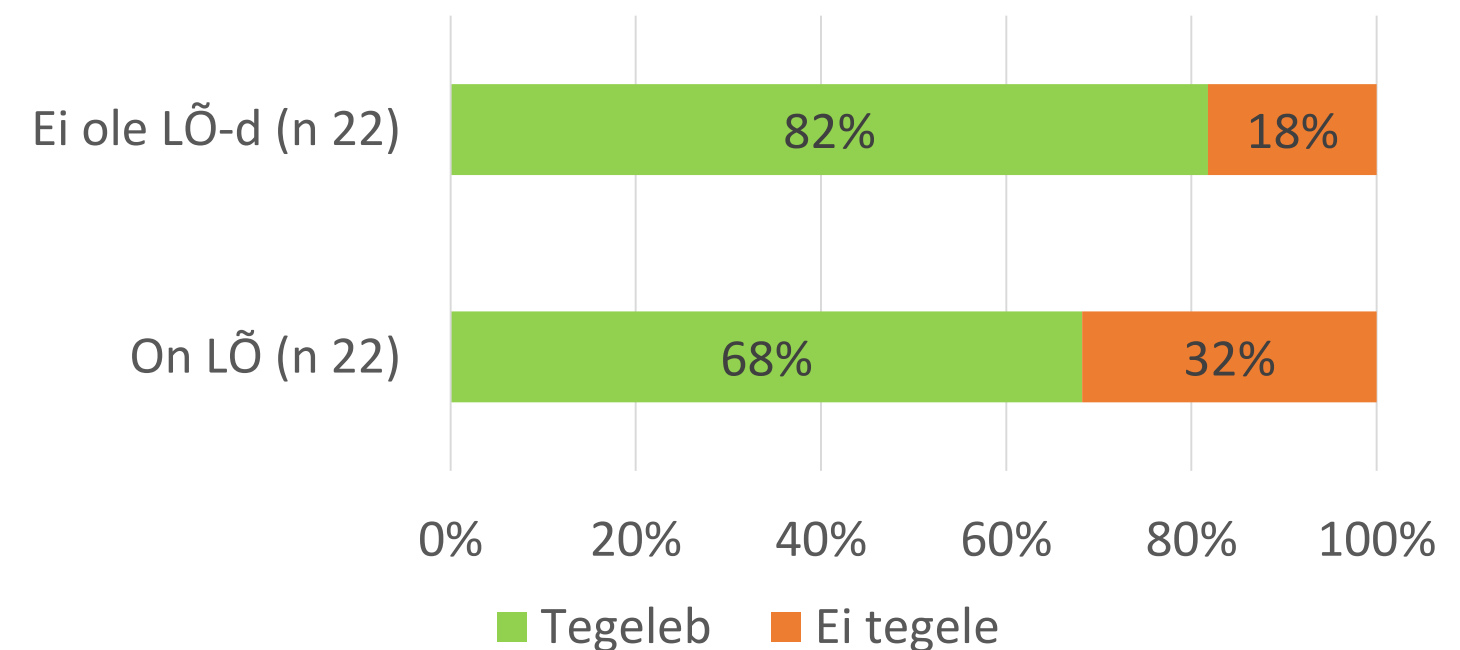
# Õpetajate liikumisharjumused

„Kas Te tegelete praegu mõne liikumisharrastuse või tervisespordiga (nt kõndimine, jooksmine, rattasõit, ujumine, aeroobika, jooga, tants, pilates, jõutreening vmt)?“

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanud

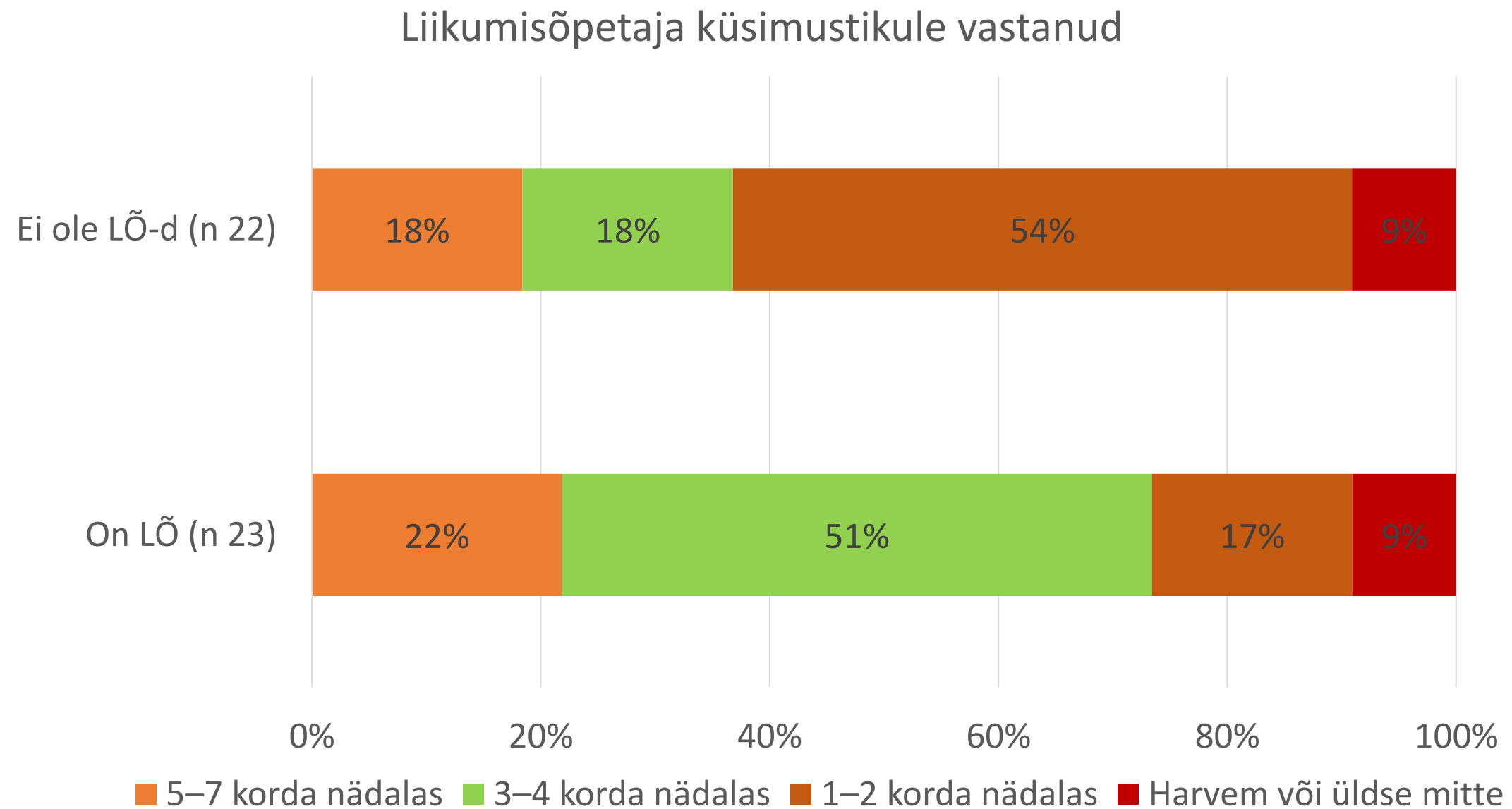


Rühmaõpetaja küsimustikule vastanud



# Õpetajate liikumisharrastuse sagedus

„Kui sageli olete viimase 4 nädala jooksul tegelenud liikumisharrastuse või tervisespordiga?“



**Tulemused:**  
**laste kehaline areng**

# Laste kehaline areng

*N = 704 (poisid = 363; tüdrukud = 341)*

Laste kehalise võimekuse testide tulemused lasteaia gruppide lõikes

Test	On LÕ		Ei ole LÕ-d		p
	Keskmine näitaja	SD	Keskmine näitaja	SD	
Selili lamangust istesse tõus (kordade arv)	11,6	3,7	11,4	3,8	0,502
Istest ettepainutus (cm)	20,9	5,4	20,7	5,1	0,644
<b>Käe jõud: vasak käsi (kgf)</b>	<b>11,2</b>	<b>2,6</b>	<b>10,7</b>	<b>2,8</b>	<b>0,014*</b>
<b>Käe jõud: parem käsi (kgf)</b>	<b>11,7</b>	<b>2,6</b>	<b>11,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,012*</b>
Paigalt hüpe (cm)	123,6	15,6	122,4	18,6	0,351
<b>Süstikjooks (s)</b>	<b>23,0</b>	<b>1,9</b>	<b>23,6</b>	<b>2,4</b>	<b>0,001*</b>
Flamingo (katsete arv)	2,1	2,1	2,3	2,0	0,489

\*statistiliselt oluline erinevus

# Õpetajate haridus võrdluses laste arenguga

Lastel, kellele andis liikumistunde liikumisalast haridust omav inimene, olid **jooksu osavust ja kiirust** mõõtvatest tulemustest paremad, kui neil lastel, kelle liikumisõpetajal ei olnud vastavat haridust.

Tulemused vastavalt 23,0 (SD=2,1) ja 23,6 (SD=2,3) ( $p=0,001$ ).

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanute täienduskoolitusel osalemine võrdluses laste käte ja jalgade jõuga testide tulemustega

Test	Täienduskoolitused viimase 5 aasta jooksul		p	Laste liikumise teemaga seotud täienduskoolitused		p
	On osalenud	Ei ole osalenud		On osalenud	Ei ole osalenud	
Käe jõud: vasak käsi (kgf)	11,7 (SD=2,7)	10,5 (SD=2,6)	0,017	11,2 (SD=2,8)	10,7 (SD=2,6)	0,013
Käe jõud: parem käsi (kgf)	11,6 (SD=2,7)	11,1 (SD=2,7)	0,012	11,7 (SD=2,8)	11,2 (SD=2,6)	0,022
Paigalt hüpe (cm)	124,4 (SD=17,0)	119,7 (SD=17,4)	0,001	124,9 (SD=17,6)	121,2 (SD=16,7)	0,004



# Õpetajate teadlikkus võrdluses laste arenguga

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanute hinnangud, kui kaua peaks olema koolieelses eas laps iga päev kehaliselt aktiivne, seoses laste jõuvõimetega

Test	Vähemalt 60 minutit		Vähemalt 30 minutit või aega ei ole määratud		p
	Keskmine näitaja	SD	Keskmine näitaja	SD	
Selili lamangust istesse tõus (kordade arv)	11,8	3,8	10,9	3,5	0,005
Käe jõud: parem käsi (kgf)	11,6	2,8	11,0	2,4	0,004
Paigalt hüpe (cm)	124,4	17,5	119,6	16,6	0,001

# Õpetajate liikumisaktiivsus võrdluses laste arenguga

Liikumisõpetaja küsimustikule vastanute viimase 4 nädala liikumise aktiivsuse ja laste käte ja jalgade jõu ning jooksu kiiruse ja osavuse testide tulemuste keskväärtuste võrdlus

Test	3–7 korda nädalas		Harvem kui 3 korda nädalas või üldse mitte		p
	Keskmine näitaja	SD	Keskmine näitaja	SD	
Käe jõud: vasak käsi (kgf)	11,2	2,55	10,6	2,80	0,005
Käe jõud: parem käsi (kgf)	11,8	2,65	11,1	2,73	0,001
Paigalt hüpe (cm)	124,7	17,05	121,1	17,23	0,007
Süstikjooks (s)	23,0	2,07	23,6	2,29	0,001

# Laste arenguga seotud näitajad

❖ Talveperioodil 2 x päevas õues käimine:

Süstikjooks(s): 22,7 (SD=1,82) ja 23,3 (SD=2,22) (p=0,014)

❖ Spordiüritused korra kuus või sagedamini:

Süstikjooks(s): 22,8 (SD=1,73) ja 23,4 (SD=2,29) (p=0,001)

❖ Viimase kümne aasta jooksul toimunud muudatused lasteaia keskkonnas

Süstikjooksus(s): - 23,0 (SD=2,0) ja 23,8 (SD=2,4) (p<0,0001)



Foto autor: Tiina-Liina Uudam

# Laste arenguga seotud näitajad

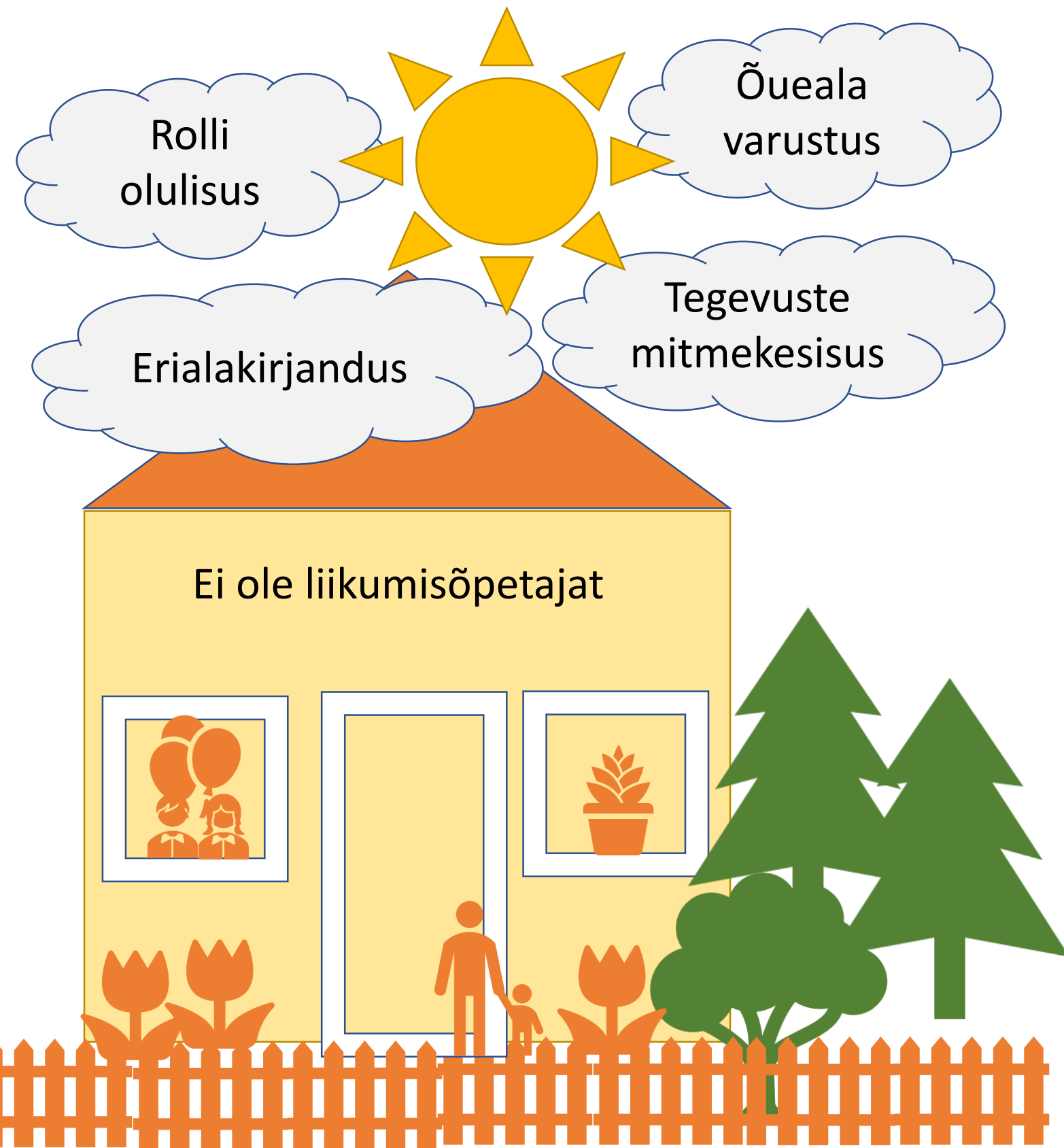
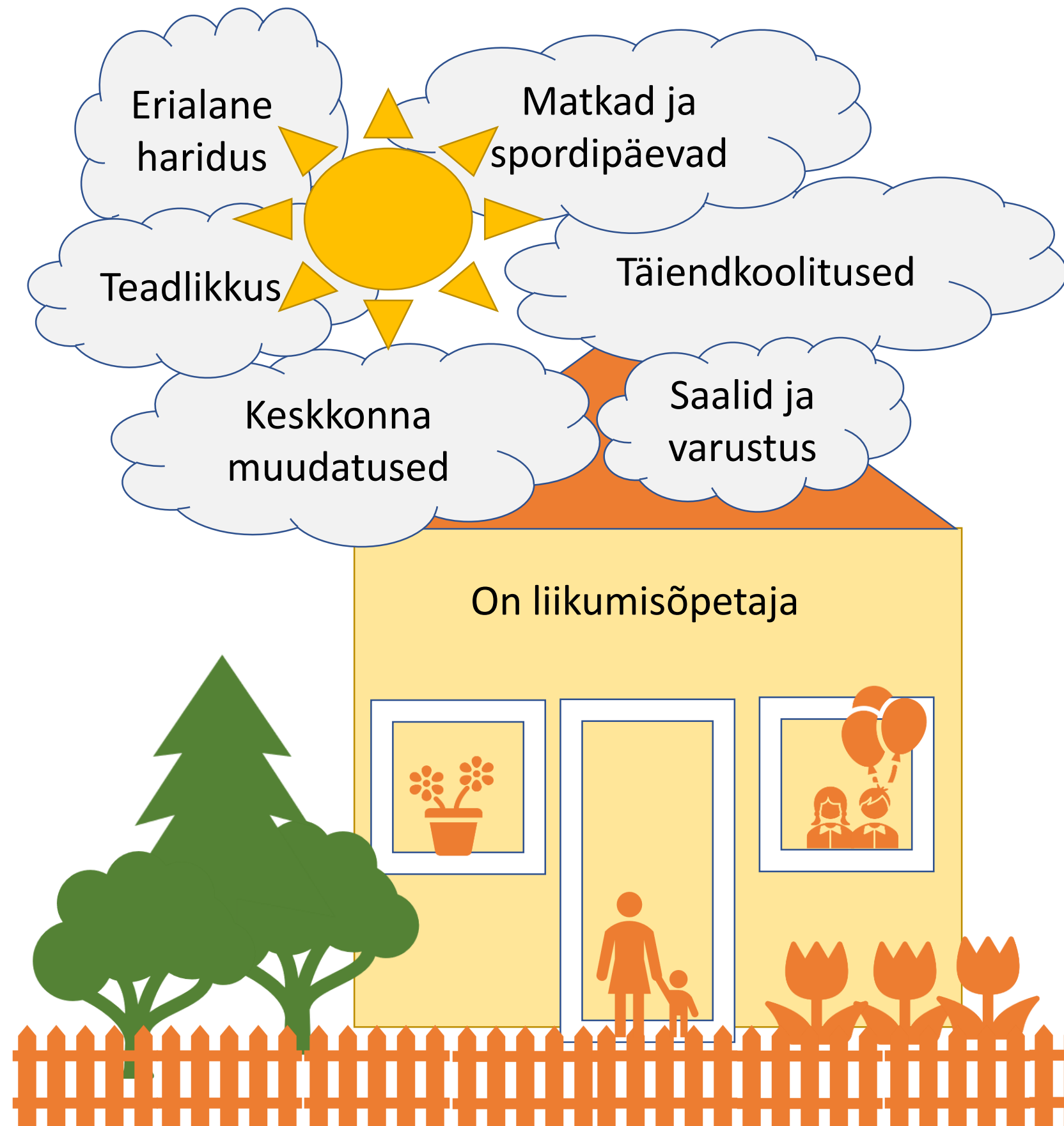
- ❖ Nii liikumisõpetajaga kui liikumisõpetajata lasteaedade koolieelses rühmas toimusid liikumistunnid kõige tavapärasemalt 2-3 korda nädalas.
  - ✓ Suurem liikumistundide arv nädalas, tunni pikkus ja tundide nädala maht olid seotud laste paremate tulemustega süstikjooksus.
- ❖ Mõlemat tüüpi lasteaedades on kõige sagedamini läbi viidud liikumis- ja sportmänge, tegeletud võimlemise, jooksmise ja kelgutamisega. Vähem on suusatatud ja sõidetud jalgratastega.
  - ✓ Liikumistegevuste mitmekesisuse oli seotud laste paremate tulemustega jõuvõimetes.
- ❖ Liikumistundide läbiviijate hinnang liikumiseks sobivatele aladele oli veidi üle keskmise taseme.
  - ✓ Sobivate aladele olemasolu ja seisukorrale antud kõrgem hinnang oli seotud laste paremate tulemustega süstikjooksus.
- ❖ Lisaks olid laste kehalise võimekuse testide paremad tulemused seotud saali/võimla ning õueala tingimuste ja vahendite mitmekesisusega.

# Kokkuvõte

# Kokkuvõtteks

Laste kehalist arengut mõjutavad positiivselt:

- ❖ Õpetajate seisukohast: liikumisõpetaja olemasolu lasteaias, liikumistunde läbiviiva õpetaja liikumisalane haridus, professionaalsus ja kehaline aktiivsus;
- ❖ Õppe-kasvatustegevuste seisukohast: sagedasemad ja pikemad struktureeritud liikumistunnid; liikumisõpetaja poolt läbi viidavate tegevuste mitmekesisus, sh sagedasem spordiürituste korraldamine; sagedasem õues viibimine talveperioodil; pikematel matkadel ja jalutuskäikudel käimine;
- ❖ Lasteaia füüsilise keskkonna seisukohast: nii siseruumide kui ka õueala liikumisvõimaluste ja vahendite mitmekesisus kui ka seisukord.





**Tänan kuulamast!**

Foto autor: Tiina-Liina Uudam