



Sport Koolis ja Sport Kooli programmide mõju hindamise uuring

2025

Autorid: Dolores Mäekivi, Kata Maria Metsar, Eeva-Ruth Niitvägi

Projekti läbiviijad: Dolores Mäekivi, Kata Maria Metsar, Eeva-Ruth Niitvägi

Kaanefoto: Tallinna Kuristiku Gümnaasiumi 1a klassi õpilane

Projekti tellijad: Eesti Olümpiakomitee, Tallinna Kultuuri-ja Spordiamet

Raporti kasutamisel palume viidata allikale: Mäekivi, Dolores, Metsar, Kata Maria, Niitvägi, Eeva-Ruth (2025). Sport Koolis ja Sport Kooli programmide mõju hindamise uuring. Antropoloogia Keskus.

Antropoloogia Keskus on partneriks ettevõtetele ja organisatsioonidele positiivsete muutuste ellukutsumisel ja arenguks vajalike lahenduste väljatöötamisel. Meie uuringutes, konsultatsioonides, koosloomes ja koolitustel kasutatavad inimkesksed meetodid aitavad empaatiliselt edasi oluliste valupunktide mõistmisel ja muudatuste juhtimisel.

Näeme iga juhtumit individuaalsena ning pakume rätsepalahendusi kliendi konkreetsetest vajadustest lähtuvalt. Meie jaoks on oluline teadmispõhise ja kaasava ühiskonna areng ning eesmärkidele keskenduv tegutsemine. Antropoloogiline lähenemine pakub väärtusliku tervikpildi, mis võimaldab esile tulla nii laiematel mustritel kui üksikisiku kogemusel.

www.antropoloogia.ee

Sisukord

SISSEJUHATUS	4
Uuringu eesmärk	4
Uurimisküsimused	4
METODOLOOGIA	5
Meetod ja sihtgrupp	5
Värbamine	5
Uurimiseetika	6
Uuringu võimalikud puudused	6
SPORT KOOLI(S) PROGRAMMI MÕJU LASTELE	7
Liikumisharjumuse tekitamine	7
Positiivne mõju enesetundele	8
Sotsiaalsed oskused	8
Suurim mõju keskmiselt aktiivsele lapsele	9
Positiivne mõju hariduslikult erivajadustega lastele	10
SIHTGRUPPIDE KOGEMUSED PROGRAMMIGA	11
Laste kogemused	11
Lastevanemate kogemused	13
Koolide koordinaatorite kogemused	14
Treenerite kogemused	17
Maakonna spordiliitude kogemused	20
PIIRKONDLIKU KONTEKSTI MÕJU PROGRAMMI RAKENDATAVUSELE	22
Mõju	22
Võimalused	23
Treenerite motivatsioon	23
Koolivalik	24
SOOVITUSED	25
Programmi laiendamine	25
Programmi läbiviimise lihtsustamine koolide ja treenerite jaoks	25
Programmi propageerimine	27
KOKKUVÕTE	29

SISSEJUHATUS



Uuringu eesmärk

Sport Kooli(s) programmid pakuvad noorematele kooliõpilastele treeninguid, mida viivad läbi kvalifitseeritud treenerid koolipäeva sees. Sport Koolis on Eesti Olümpiakomitee programm, mis on mõeldud 1.–2. klassi lastele, Sport Kooli on Tallinna linna algatus, mis keskendub 1. klassi õpilastele.

Kuigi rahulolu Sport Kooli(s) programmidega on kõrge, puudub selge arusaam nende tegelikust mõjust laste liikumisharjumustele, kehalistele oskustele ja võimekusele. Samuti esineb piirkondlikke erinevusi ning teadmatust, kuidas programmi rahastust kõige mõjusamalt suunata. Enne võimalike laienduste või ümberkujundamiste otsustamist on oluline põhjalikumalt mõista programmide sisu ja hinnata nende mõju. Käesoleva uuringu eesmärk on välja selgitada, kuidas Sport Kooli(s) programmid mõjutavad laste liikumisharjumusi, kehaliste oskuste arengut ja trennimismotivatsiooni erinevates piirkondades, ning milline on programmide tajutud väärtus erinevate osapoolte – lastevanemate, koolide, treenerite ja laste – hinnangul. Uuringu eesmärk on anda sisend programmidega seotud tulevikuotsusteks ja arendamiseks.

Uurimisküsimused

- Milline on Sport Kooli(s) programmi mõju laste liikumisharjumustele ja kehalisele aktiivsusele?
- Millised on programmi osapoolte vaates selle tugevused ja kitsaskohad ning millised on ootused ja soovitus edasiseks arendamiseks?
- Kuidas mõjutab piirkondlik kontekst (maa vs linn) programmi mõju ja rakendatavust?

METODOLOOGIA



Meetod ja sihtgrupp

Uuringu läbiviimisel kasutasime kolme uurimismeetodit:

1. Osalusvaatlused Sport Koolis liikumistundides

Viisime läbi osalusvaatlused neljas Sport Koolis programmis osalenud koolis. Liikumistunde vaadeldes pöörasime tähelepanu tunnis läbiviidavatele tegevustele ning laste käitumisele ja meeleolule. Lisaks viisime vaatluste käigus läbi lühiintervjuusid nii laste, treenerite kui ka koolitöötajatega.

2. Süvaintervjuud

Viisime läbi 28 süvaintervjuud, millest võttis kokku osa 35 inimest. Intervjuudes osales neli sihtgruppi:

- Lapsed ja lapsevanemad (12 intervjuud, millest 7 lapsevanema ja lapsega ning 5 ainult lapsevanemaga)
- Koolide esindajad (6 intervjuud)
- Treenerid (6 intervjuud)
- Maakondade spordiliitude esindajad (4 intervjuud)

3. Fookusgrupi intervjuud

Kuna Tallinna koolides olid välitööde alguseks liikumistunnid juba lõppenud, viisime kahes Tallinna koolis läbi fookusgrupi intervjuud, milles küsisime lastelt tagasisidet tundidele ning palusime neil joonistada enda jaoks meeldejääävamaid hetki liikumistundidest. Neid joonistusi oleme kasutanud ka käesolevas raportis.

Värbamine

Kõikide sihtgruppide värbamisel keskendusime peamiselt kuuele tellijate poolt etteantud koolile ja nendega seotud osapooltele:

- Elva Gümnaasium (Tartu maakond)
- Türi Põhikool (Järva maakond)
- Mäetaguse Põhikool (Ida-Viru maakond)
- Audru Kool (Pärnu maakond)
- Pirita Majandusgümnaasium (Tallinna linn)

- Tallinna Kuristiku Gümnaasium (Tallinna linn)

Lisaks osales süvaintervjuudes lapsevanemaid ja lapsi järgnevatest koolidest:

- Kadrioru Saksa Gümnaasium (Tallinna linn)
- Kivimäe Põhikool (Tallinna linn)
- Nõmme Põhikool (Tallinna linn)

Intervjueeritavate leidmiseks kasutasime tellijate ja koolide poolt saadud kontakte.

Lastevanemate leidmisel oli suureks abiks koolide poolt vanematele väljasaadetud uuringu üleskutsed.

Uurimiseetika

Kõiki sihtgruppe teavitasime uuringusse värbamisel selle eesmärkidest ning materjali dokumenteerimise viisidest ja kasutamisest. Sealhulgas teavitasime osalejaid sellest, et nad jäävad üleantavas raportis anonüümseks ja uuringu toormaterjale (nt helisalvestusi või intervjuude märkmeid) kasutatakse ainult uuringu eesmärkide täitmiseks ega jagata tellijatega. Nõusoleku süvaintervjuudes osalemise kohta fikseerisime kirjalikult lepingute vormis. Uuringu raportis ei kasuta me osalejate nimesid.

Uuringu võimalikud puudused

Programmi pikaajalisema mõju hindamiseks oleks olnud vajalik kaasata ka osalejaid, kes on programmis osalenud mitu aastat tagasi. See võimaldanuks hinnata, kas programm on tekitanud püsiva huvi sporditegevuse vastu. Käesolevas uuringus keskendusime siiski praegustele osalejatele, kuna varasemaid osalejaid ei õnnestunud seekord leida.

Lastevanemate tagasisidet võib mõnevõrra kallutada asjaolu, et intervjuudega nõustsid eelkõige sportlikuma taustaga pered, kellel oli juba varasem huvi projekti ja lisaliikumisvõimaluste vastu. Seetõttu ei pruugi kõikide perede kogemused olla võrdselt esindatud.

SPORT KOOLI(S) PROGRAMMI MÕJU LASTELE



Liikumisharjumuse tekitamine

Kõik sihtgrupid toovad välja, et programmi üheks kõige olulisemaks mõjuks lastele on liikumisharjumuse tekitamine. Laste füüsilisel aktiivsusel nähakse ohtralt positiivseid külgi, nii füüsilisi, vaimseid kui ka sotsiaalseid. Tuuakse välja, et liikumisharjumus peaks lapses tekkima varakult, sest vaid nii hakkab ta pidama trenni tegemist ja füüsilist aktiivsust üheks elu oluliseks osaks. Sport Kooli(s) liikumistunde peetakse heaks sillaks kooli kehalise kasvatuses tundide ja koolivälise trenni vahel, mis annab lapsele vajalikud teadmised, oskused ja julguse, et peale programmi lõppu (või ka selle kestel) endale sobiv trenn leida. Kõik osalenud treenerid on saanud tänu programmile oma trennidesse lapsi, niisiis aitavad Sport Kooli(s) tunnid lastes liikumisharjumuse tekitamisele kaasa.

“Ja pluss liikumine on, ma arvan, et üks kõige tähtsam asi. See, et õpiks armastama liikumist.” (lapsevanem)

NÄIDE

Üks pikaajaline Sport Kooli(s) tennisetreener on märganud, et isegi need vanemate klasside õpilased, kes liikumistundides tennise vastu huvi ei ilmutanud ja pigem viiltsid, pöördusid ala juurde hiljem tagasi – vahetundides tuldi reketeid ja palle uudistama ning katsetama. See näitab, et isegi kui laps ei osale esialgu aktiivselt tundides, võib huvi spordiala vastu siiski püsima jääda ja avalduda tulevikus.

NÄIDE

Ühe treeneri jaoks on Sport Kooli(s) programmis osalemine loonud talle pikaajalise sideme konkreetse kooliga – kuigi ta ei ole seal enam aastaid liikumistunde andnud, täieneb treeningrühm endiselt just sealt koolist tulnud lastega. Lapsed jagavad oma kogemust sõpradele, õpetajad soovivad trenni edasi ja tulemuseks on stabiilne huvi. Näiteks tuli üks varasem Sport Kooli(s) liikumistundides osaleja sellest koolist talle trenni ning paistis silma väga hea tasemega, mistõttu treener suunas ta edasi kergejõustiku võistlusgruppi. Nüüdseks on ta seal väga tubli tegija ja saab võistlusgrupi treenerilt palju kiidusõnu.

NÄIDE

Ühes koolis liitus Sport Kooli(s) raames toimunud jalgpalli tundidega poiss, kes esialgu ei tundnud spordi vastu huvi – ta jäi tundidesse hiljaks ega teinud kaasa. Alles viienda tunni järel hakkas ta jalgpalli kohta küsimusi esitama. Selgus, et teda huvitas mitte harjutamine, vaid väravate löömine. Treener otsustas suunata poisi jõulise energia just löögile – ja poiss lõi palju väravaid. See edu motiveeris poissi ning tundide lõpus kutsus treener ta oma klubisse trenni. Poiss jäi püsima – aastaid hiljem nägi treener teda juba turniiridel mängimas.

Positiivne mõju enesetundele

Vanemad ja koolide esindajad on täheldanud, et lapsed, kes programmis osalevad, on vähem stressis, magavad paremini ja suudavad peale liikumistundi ülejäänud koolitundides paremini keskenduda. Samuti on paljud intervjueeritavad märganud, et lapsed, kes liikumistundides osalevad, on enesekindlamad ja valmis julgelt uusi asju proovima. Veel tuuakse positiivse mõjuna esile, et liikumistundide treenerid panevad tihti rohkem rõhku õpilaste isiklikule hügieenile – nii tekivad õpilastel vajalikud harjumused, nagu rätiku ja vahetusriiete kaasas kandmine.

„Ma arvan, et kuna koolis käimine on stressirikas, eriti kui sa tuled lasteaiast ja lähed esimesse klassi, siis sa pead hakkama seal istuma ja olema; ma ei saa küll võrrelda seda, sest et mul ei ole kontrollrühma kõrval, aga ma arvan, et, et see mõjutab ka nende stressitaset, et nad saavad vahepeal ennast välja elada. Et nad saavad seda muidu ka, vahetunnis jooksevad ja kõik see, aga siis on nagu selline sihipärasem väljaelamine, et minu arvates on see hea. Ma loodan, et siis nad ikkagi harjuvad sellega, et üks kord päevas tuleb mingi trenn või see liikumine, et see liikumisvajadus on vähemalt nii rahuldatud, et õhtul saavad paremini magada ka.“ (lapsevanem)

“Et noh, isegi kui see ei tule sul välja. [laps] alati ütles, et tal mingi asi seal viimasel, neil oli akrobaatika, et ei tule, ei tule, aga kui see lõpuks õnnestub, siis eduelamust annab see. Et see annab kindlasti enesekindlust ja julgust proovida ja katsetada ja seda on tulnud juurde.“ (lapsevanem)

Sotsiaalsed oskused

Lisaks individuaalsele arengule soodustavad ühised liikumistunnid, eriti koostööd eeldavad tiimisportialad, laste sotsiaalset arengut. Lapsed, kes on õpitava spordialaga varem kokku puutunud, saavad siin teistele ette näidata. See annab nõ trennilastele võimaluse tunda uhkust enda oskuste üle, nähes, et eakaaslased neid väärtustavad. Liikumistundides õpitud oskused annavad lastele julguse ka väljaspool koolitunde sportimisvahendeid kasutada

ning tundides õpitud mängida. Kuulsime korduvalt näiteid sellest, kuidas lapsed näitavad ette ja õpetavad tundides õpitut ka oma pereliikmetele ja sõpradele.

Ühe liikumistundide kasutegurina nähakse ka seda, et mingi halb asendustegevus, näiteks telefonis istumine, jääb ära. Selle asemel saab laps veeta aega sotsiaalselt ja aktiivselt.

“Kui iga päev on selline võimalus, kus saab vabalt mängida, näidata emotsioone, see on eluks vajalik. Tavatunnis sa justkui ei tohi suhelda, aga sotsiaalne suhtlus on nii oluline. Kui need tunnid ära jäetakse, jääb ta väheks, aga seda on vaja.” (lapsevanem)

Suurim mõju keskmiselt aktiivsele lapsele

Kõige rohkem võidab programmist aga keskmiselt aktiivne laps, kes ei ole endale veel trenni leidnud. Kuna programmis osalevad treenerid ei sekku alati laste käitumisse, võivad madala aktiivsuse ja vähese motivatsiooniga lapsed tundides sporditegevusest kõrvale jääda. Suheldes lastega, kes on poole pealt programmis osalemise katkestanud, kuulsime põhjusena, et nad ei ole antud spordialas võimekad ning ei tundnud end seega tundides mugavalt ega soovinud jätkata. Samas oli poolelijätjate seas ka neid, kes on keskmisest märksa aktiivsemad, käivad juba trennides ning peavad Sport Kooli(s) tunde liiga lihtsaks. Niisiis ei pruugi programm ka juba sportlikult väga aktiivsetele lastele lisandväärtust pakkuda. Ent paljud intervjueeritavad täheldasid, et keskmiselt aktiivsete laste sporditegevusse kaasamisel on programm olnud edukas ning paljud õpilased on tänu sellele mõnda trenni läinud. Kuna programmi üheks põhiväärtuseks peetakse, et laps leiab endale sobiva trenni, on see väärtuslik just neile lastele, kelle õhtud ei ole juba huviringide ja trennidega täidetud.

Kuna liikumistunde läbi viivad treenerid on tihti oma ala professionaalid, annab see lastele võimaluse tutvuda spordialadega hoopis teise nurga alt, kui seda teevad kehalise kasvatuse tunnid. Samuti saavad lapsed võimaluse tutvuda huvitavate spordialadega, mida tavatundides tihti ei käsitleta. Baasoskuste omandamine ja treeneriga tutvumine annab lastele julguse trenni minna, samas kui vahelduvad spordialad aitavad neil teha informeeritud valiku selle osas, mis neid huvitab. Samuti tuuakse välja, et profispordi tegemiseks peaks laps treeninguga varakult alustama, niisiis mõjutab programm ka laste tulevase karjäärivõimalusi.

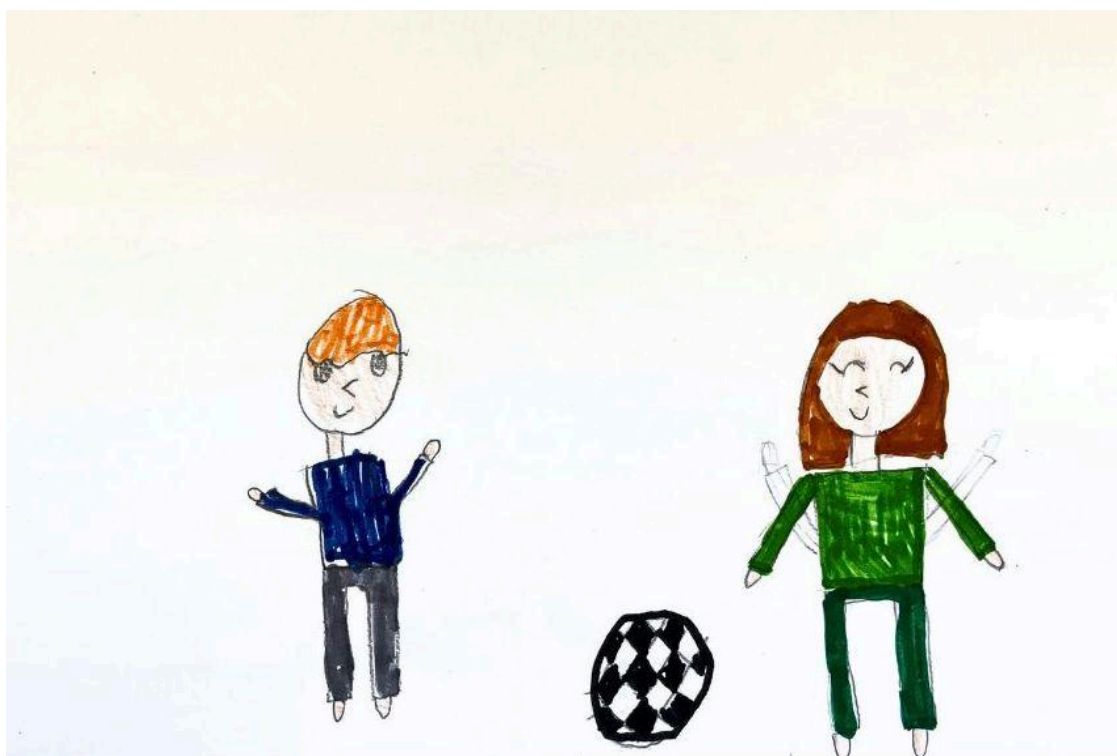
„Selleks, et anda inimesele tegelik harjumus pidevalt trenni teha, sellest ei jätku ainult kooliharidusest. Et samamoodi ei saa kellestki muusikut puhtalt sellepärast, et ta muusikatunnis käis. Et lapsel võiks olla mingisugune treening pärast kooli, et siis tal tekib pidev harjumus mingi spordialaga tegeleda ja kui ta lõpuks kasvab suureks ja enam võrkpallis ei käi ja põlved ma ei tea, no ei pea vastu lihtsalt tegelikult, ega igalühel ei sobi sihuke, sihuke või teistsugune sport, siis läheb joogasse äkki, aga kui tal on harjumus midagi pidevalt teha, see tegelikult annab elukvaliteeti küll juurde.“ (lapsevanem)

Positiivne mõju hariduslikult erivajadustega lastele

Kuigi kõige rohkem mõjutab programm meie hinnangul keskmise sportlikkusega last, on treenerid märganud, et liikumistunnid avaldavad positiivset mõju ka lastele, kes ei ole esialgu kaasa tegemisest huvitatud, on hariduslike erivajadustega, või aktiivsuse- ja tähelepanuhäiretega. Liikumistunnid arendavad neis lastes distsipliini ja huvi spordi vastu, sest treenerid lähevenad tunni läbiviimisele mängulisemalt ja stressivabamalt kui seda võimaldavad kehalise kasvatused tunnid.

NÄIDE

Ühes koolis osalesid liikumistundides poisid, kes esialgu paistsid silma oma agressiivsuse ja rahutusega. Nad segasid tundi, kippusid kaklema ega allunud juhiste. Treener otsustas neid mitte kõrvale jätta, vaid andis neile vastutuse – üks määrati kohtunikuks, teine sai ülesandeks harjutusi ülejäänud õpilastele ette näidata. Aja jooksul muutus poiste käitumine märgatavalt. Tundide vältel nende motivatsioon kasvas ja lõpuks võtsid nad juba vabatahtlikult juhtrolli – aitasid treeneril korda hoida ja näitasid tehnilisi oskusi kaaslastele. Treeneri sõnul oli see kõige ägedam muutus, mida ta lastes näinud on – agressiivsest energiast sai liikumise kaudu juhtimisoskus, vastutustunne ja huvi spordi vastu.



SIHTGRUPPIDE KOGEMUSED PROGRAMMIGA



Laste kogemused

Positiivsed mõjud ja tugevused

Laste tagasiside programmile on üldiselt positiivne. Eriti hindavad nad tundide mängulisust – vaadeldud tundides sisaldus sageli mõni vabamas vormis mäng. Samuti meeldib lastele proovida ebatavalisi spordialasid, näiteks capoeirat, poksi ja võimlemist, mis paljudele õpilastele on uued ja põnevad.

“Keegi ei taha joosta siin niisama ringi, aga kui on kaart käes, siis jookseb, otsib siit siit punkti. Just üks lapsevanem kirjutas mulle, et “kas teil on orienteerumistrenni? Tuli jälle laps koju ja ütles, et nii äge tund oli.” “ (kooli esindaja)



Lastele meeldib, kui asjad õnnestuvad, ja nad naudivad uute oskuste omandamist. Mõnede lastele meeldib tiimisportides võitmine, samas kui teised ei naudi võistluslikke alasid. Lapsed jagavad enda õnnestumisi vanematega. Vaatlustel täheldasime, et lastele meeldib enda õpitud oskusi demonstreerida.

Lapsed ei erista Sport Kooli(s) liikumistunde ülejäänud koolipäevast – nende jaoks on see tunniplaani osa. Küll aga muudab liikumistundides formaalse tagasiside puudumine tunnid nende jaoks stressivabamaks. Lapsed õpivad liikumistundides, millised spordialad neile

meeldivad ja millised ei meeldi, ning saavad hiljem teha informeeritud trennivaliku, selle asemel, et lasta vanematel enda eest otsustada, millisesse trenni nad minema peaksid. Suurem osa lapsi, kellega rääkisime, arvasid, et programm võiks jätkuda ka 3. klassis.

“Mina olen ise ujumise taustaga, nii et mul ei tuleks pähegi, et äkki ta tahab tennist mängida. Aga kui ta saab siin maitse suhu ja talle meeldib see, siis palun mine tennise trenni kui sa tahad minna. Nii et see on silmaringi arendav nii vanemale kui lapsele endale. Et saad tutvuda nende veidi teistsuguste aladega, mis ei ole esimene valik. Kus need lapsed ikka lähevad – ujumine ja rattasõit, mis on need tavalised valikud.” (lapsevanem)

NÄIDE

Ühes koolis liitus liikumistundidega tüdruk, kes keeldus algselt osalemast, viidates vigastusele ja väsimusele. Treener ei sundinud teda kaasa tegema, vaid lubas tal kõrvalt vaadata. Kui tunnis hakati tegema midagi põnevat, tekkis tüdrukul soov ise proovida – ta liitus vabatahtlikult ning osales lõpuks täielikult. Selline lähenemine näitab, et sundimata osalus võib aidata lapsel sisemiselt motiveeruda ja oma vastupanu ületada.

NÄIDE

Ühes koolis märkas treener, et pallimängudega Sport Kooli(s) tundides kokku puutunud lapsed omandasid visketehnika kiiresti – T-tähe loomine palliga jäi neile hästi meelde. Peagi hakkasid nad vahetundides teistele lastele ise tehnikat näitama ja õpetama. Laste soov jagada õpitut ning õigesti tegutsemise näitamine andis märku sellest, et liikumistundides omandatud oskused ei jäänud klassiruumi seinte vahele – need muutusid loomulikuks osaks laste igapäevast.

Parendusvajadused ja kitsaskohad

Kuna treeneritel puudub tihtipeale pedagoogiline ettevalmistus ning nende varasem kogemus on seotud motiveeritud lastega, kes osalevad treeningutes vabatahtlikult, ei pruugi nad pöörata piisavalt tähelepanu laste kaasamisele ja käitumise suunamisele. Nii võib juhtuda, et lapsed, keda ala ei huvita või kellel puuduvad oskus ja enesekindlus, jäävad tunni tegevustest kõrvale.

“Erivajadustega lapsi trennis nii palju ei ole, trenn on vabatahtlik ja valikuline, trennist saab lapsi ära ka saata. Kui ta segab ja ei saa, siis tuleb ära saata. Koolis ei saa. Seal võib olla tugiisik, aga tunnis peab hoidma tähelepanu.” (treener)

“Mingi hetk ta ütleski, et tema koos sõpradega, kes jalgrattaga ei tegele, istuvad kuskil garderoobis ja teevad nalja. Siis me otsustasimegi, et mis ta istub seal garderoobis, ütlesime, et ära siis üldse mine.” (lapsevanem)

Lastevanemate kogemused

Positiivsed mõjud ja tugevused

Intervjueeritud lastevanemate tagasiside projektile on äärmiselt positiivne. Ühest küljest peavad vanemad oluliseks programmi positiivset mõju lapse tervisele ja enesetundele, teisalt aga hindavad seda, kuidas programm nende enda igapäevaelu hõlbustab.

Intervjueeritavate hulgas on populaarne seisukoht, et lapsed ei liigu tänapäeval piisavalt. Kuna esimeses kooliastmes on koolipäevad lühikesed, ei ole vanematel võimalik tööpäeva sees lastega tegeleda ega neile huvitavaid tegevusi pakkuda. Seega on lapsed päeva sees tihti tegevuseta kodus. Liikumistunnid sisustavad vanemate hinnangul lapse päeva väärtuslike tegevustega, paljude vanemate arvates ei asenduks need muu liikumisega, vaid laps oleks sel ajal kodus ja ilmselt ka nutitelefonis. Samuti võimaldab liikumistunni arvelt pikem koolipäev kodukontoris töötavatel vanematel tööd teha.

“See, et ta ei saanud seda aega kulutada internetis istumise peale. Pigem jäi see halb olemata.” (lapsevanem)

“Ma olin väga rõõmus, sest mida rohkem liikumist, seda parem. Ja miks see mulle eriti meeldis, oli see, et see oli reedeti, sest reedeti oli lühike koolipäev ja siis nad olid natuke kauem koolis hõivatud. Kodukontoris nad ikkagi segavad mu töö tegemist.” (lapsevanem)

Lapsevanemad hindavad, et tunnid soodustavad lapse sportlikku arengut ja laiendavad silmaringi, võimaldades tutvuda erinevate spordialadega. Nad väärtustavad, et nad ei pea maksma eri trennide eest teadmata, kas laps üldse hakkab neist huvituma. Samuti on laste erinevatesse trennidesse viimine logistiline väljakutse, eriti, kui vanemal on mitu last ja/või elatakse maakohas, kus trenn ei pruugi olla kooli lähedal. Seetõttu hindavad nad väga, et Sport Kooli(s) liikumistunnid on osa tunniplaanist ning ei ole vaja vahepeal last kuskile viia ega liikumistundi kooli tunniplaaniga sobitada.

Samuti on nad märganud, et tunnid on parandanud lapse füüsilist ja vaimset tervist – lapsed on vähem haiged ja stressis, nende rüht on paranenud jpm. Eriti väärtustavad programmi vanemad, kelle lapsed on energilised ja vajavad palju füüsilist koormust.

Lisaks muudab see, et kool on Sport Kooli(s) programmiga liitunud, kooli vanemate silmis eriliseks ning võib mõjutada nende koolivalikut.

“[Programmi peamine väärtus on] liikumisharjumuse tekitamine. Sest tegelikult neil ei ole seda niivõrd palju, sest lasteaiast nad tulevad, sest lapsevanemana peale lasteaeda ma ei jõua teda kuhugi viia, ta on väike ja ta ei jõua. Ja kui sul ongi see vaba moment, siis kuidas seda sisustada, et kas ongi siis telekas või telefon või on mingid variandid veel. (lapsevanem)

NÄIDE

Ühel lapsel oli lasteaia keeruline, sest sealsetest liikumistundidest jäi talle väheks. Vanemad tundsid, et ta vajab rohkem võimalusi oma suure liikumisvajaduse rahuldamiseks. Koolis on tal Sport Kooli(s) programmi kaudu erinevad treeningtunnid. Pere on selle võimalusega väga rahul – lisa liikumine koolipäeva sees aitab tal energiat maandada ning pärast tunde osaleb laps veel mitmes treeningus. Kui varem tegeles ta vaid kergejõustikuga, siis Sport Kooli(s) tutvus korvpalliga, mis innustas teda liituma ka korvpallitreeningutega. Vanema sõnul on lapsel selgelt parem enesetunne – ta on rahulikum, keskendunum ja liigub nüüd just nii palju, kui talle päriselt vaja.

Parendusvajadused ja kitsaskohad

Vanemad leidsid, et Sport Kooli(s) liikumistunnid võiksid pakkuda suuremat valikut erinevaid spordialasid, sealhulgas ebatavalisi alasid, millega lastel muidu kokkupuudet ei oleks. Samuti rõhutasid vanemad, et nende arvates on oluline, et programm jätkuks kauem – 3. või isegi 4. klassini, kuna algkoolilastele pakutakse (eriti maapiirkondades) vähem trenne ja lühikeste päevade tõttu on neid logistiliselt keeruline olemasolevatesse trennidesse viia. Lisaks leidsid mitmed vanemad, et info programmi toimumise ja sisu kohta võiks tulla varem.

“Mina arvan, et kui me tahame noortes tekitada spordihuvi, siis see peab olema jätkuv, 1.-4. klass, et see huvi süveneks ja jääks nendele sisse. Ja tõesti pakkuda erinevaid variante, mitte seda kergejõustikku, mis nad koolis teevad nagunii. Pikem programm võtta, et ei oleks ainult 10 nädalat vaid 10+10 ja siis uuel aastal jälle ja erinevad spordialad, et õpiks midagi uut siis juurde tõesti.” (lapsevanem)

Koolide koordinaatorite kogemused

Positiivsed mõjud ja tugevused

Koolide koordinaatorid hindavad Sport Kooli(s) programmi kõrgelt, nähes selles tugevat toetust laste liikumisharjumuste ja spordipädevuste kujunemisele. Programm võimaldab tutvustada erinevaid spordialasid, milleks tavapärane kehaline kasvatus sageli piisavalt aega või vahendeid ei paku. Lastele antakse võimalus katsetada uusi alasid tasuta ja mängulises keskkonnas – see muudab sportimise loomulikuks osaks koolipäevast.

“Lapsed on palju osavamad, kui võrrelda neid lapsi, kes on osalenud programmis nendega, kes ei ole, on silmnähtav vahe sees. Kui keha saab varases vanuses nii palju eri asju proovida, siis areneb hästi kiiresti.” (maakonna spordiliidu esindaja)

Koolide kogemused kinnitavad, et lisaliikumise mõju kandub üle ka ainetundidesse – aktiivselt liikuvad lapsed suudavad hiljem paremini keskenduda ning on rahulikumad. Lisaks avaldab programm mõju ka liikumistundide sisule: spordispetsiifilised oskused ja harjutused, mida lapsed saavad treeneritelt, toetavad üldkehalise kasvatuse eesmärgi ning annavad õpetajatele paremini ettevalmistunud õppijad.

“Kui mina [kehalise kasvatuse õpetaja] korvpallini jõudsin veebruaris, olid nemad alustanud jaanuaris korvpalli Sport Koolis, palusin, et näitaksid ette, mis nad on õppinud, tegelikult oli neil baas olemas. Väga hästi oli neil. Nad ei olnud varem korvpalli saanud.” (kooli esindaja)

Eriline väärtus on selles, et esimese kooliastme õpilaste seas aitab programm kaasa spordialasele eneseleidmisele. On märgata, et paljud lapsed leiavad ala, mis neile sobib, ning säilitavad kontakti treeneriga ka hiljem. Samuti aitab programm paremini märgata andekaid lapsi, kes võiksid kooli esindada võistlustel. Mitmel juhul on Sport Kooli(s) tundides treenerid märganud lapse potentsiaali ning kehalise kasvatuse õpetajale võistlusel osalejate soovitusi andnud.

“Meie sõnal on suur kaal, sest meie nägime neid kontsentreeritult õppides. Tava kehalise õpetaja ei anna ju 8 nädalat kergejõustikku. Me näeme neid paremini. Arengut, tulemusi, võimeid.” (treener)

Koolid hindavad programmi seetõttu, et see rikastab olemasolevat liikumisõpet, pakkudes mitmekesisust ja spetsialiseeritust. Eriti oluliseks peetakse, et lastele tutvustatakse ka muid spordialasid peale jalgpalli, mis väiksemates kohtades kipub domineerima. See laiendab laste silmaringi ja pakub arenguvõimalusi ka muudes alades nagu näiteks akrobaatika, kergejõustik või võrkpall.

“Need, kes on lasteaias oma trenni leidnud, nende vanemad ei näe selles nii suurt kasu. Aga lapsed, kes alles valivad, nende vanemad hindavad rohkem. Tihti on see, et jalgpall võtab väga varakult lasteaiast lapsed ära. Ainult jalgpalli pakutakse, lapsel on seal lõbus, sõbrad on ka seal, teised alad jäävad natuke kannatama, ma arvan, et Sport Koolis pakub teistele ka võrdsemaid võimalusi.” (kooli esindaja)

Koolid näevad, et programm täiendab hästi teisi liikumisalgatusi nagu Liikuma Kutsuv Kool. Mõnes koolis on programmil olnud märgatav mõju koolikeskkonnale tervikuna – lapsed kasutavad rohkem õueala, iseseisvalt pallikaste, liiguvad vahetundides ning tegutsevad enesekindlamalt. Võrreldes varasemate lendudega, on praegused nooremad lapsed silmanähtavalt osavamad ja aktiivsemad, mis annab tunnistust süsteemi toimimisest ja programmist saadud positiivsest mõjust.

“Kui ma näen 5.-6 klassi õpilasi ja praegu väljuvaid 3.-4. klassi õpilasi, vahe on meeletu. Need väiksemad päriselt ka käivad iseseisvalt tegemas asju, neil on need teadmised ja oskused. Meil on nii toimiv süsteem, lapsed on rahul, lapsevanemad on rahul.” (kooli esindaja)

NÄIDE

Ühes Tallinna koolis kujunes Sport Kooli programmist välja püsiv spordiklasside süsteem. Algselt pakkus programm liikumistunde vaid 1. klassile, kuid kool otsustas tegevust jätkata ka 2. ja 3. klassis, rahastades projekti jätkumist ise. Igal aastal moodustatakse üks spordiklass, kuhu kuuluvad lapsed saavad liikumistunde kogu esimese kooliastme jooksul. Vanemad tunnevad selle vastu suurt huvi – taotletakse teadlikult kohta spordiklassis ning tagasiside tundide kohta levib ka kogukonnas. Nii kasvas projektist välja kooli jaoks püsiv ja hinnatud suund, mille järele on pidev nõudlus.

Parendusvajadused ja kitsaskohad

Koolide koordinaatorite sõnul on programmi suurimaks kitsaskohaks vähene ettenähtavus ja infoliikumise hiline mine. Koolide jaoks on oluline teada juba kevadel, kas projekt jätkub uuel õppeaastal – see võimaldab planeerida tunniplaane ja ruumikasutust ning teavitada õigeaegselt lapsevanemaid. Sageli jõuab info programmiga liitumise või rahastuse kohta liiga hilja, mis põhjustab segadust ja lisakoormust.

Samas tunnetatakse muret programmi järjepidevuse pärast – kui rahastus katkeb või projekt lõpeb, ei ole enamik koole valmis seda oma eelarvest jätkama. Seetõttu soovitakse, et otsused programmi jätkamise kohta oleksid varasemad ja stabiilsemad, andes koolidele kindlustunde.

Korduvaks murekohaks on ka ruumipuudus ja logistika. Sport Kooli(s) treeningute jaoks tuleb leida aeg ja ruum, mis ei kattuks kehalise kasvatus tundidega. Kui see info jõuab õpetajateni viimasel hetkel, võib tekkida segadus või olukord, kus treeneril ja õpetajal on sama ruum tegevusteks planeeritud. Mõnes koolis on see tekitanud arusaamatusi ja raskendanud koostööd.

“Varem oli nii et kuidas treener sai tulla, tema töögraafik oli vastavalt sellele. Siis oli nii, et treener oli sees, tegi tundi, meil samal ajal liikumisõpetus. Nendel oli eelisõigus paikasid kasutada ja segadust oli hästi palju.” (kooli esindaja)

Sport Kooli(s) programmide elluviimist raskendab mõnes koolis see, et lisaks liikumistundidele tuleb tunniplaani mahutada ka riiklikult kohustuslikud ujumistunnid, mille läbiviimiseks tuleb sageli sõita koolist kaugemale. Ühes koolis, kus esindajatega vestlesime, jäid Sport Kooli(s) tunnid 2. klassi õpilastele just seetõttu poolikuks.

Paljud koordinaatorid toovad välja, et programm võiks kesta kogu esimese kooliastme ulatuses – mitte ainult 1. klassis (Sport Koolis puhul) või 2. klassis (Sport Kooli puhul). Just 2.–3. klassi puhul tunnetatakse tugevat huvi jätkutegevuste vastu, sest selleks ajaks on lapsed küpsemad valikute tegemiseks ning suudavad juba teadlikumalt leida sobiva ala.

Kokkuvõttes nähakse Sport Kooli(s) programmis selget väärtust, kuid selle maksimaalse mõju saavutamiseks oleks vaja tagada kindlam rahastus, parem planeerimine ja tihedam koostöö nii koolisiseste osapoolte kui ka treenerite vahel. Koordinaatorid peavad programmi oluliseks vahendiks, mis rikastab koolipäeva, tugevdab laste liikumisharjumusi ning aitab kaasa tervikliku ja tasakaalustatud koolikeskkonna kujundamisele.

Treenerite kogemused

Positiivsed kogemused ja tugevused

Paljude treenerite jaoks on Sport Kooli(s) programm väärtuslik võimalus nii isiklikuks arenguks kui ka oma spordiala tutvustamiseks. Eriti väiksemates kohtades nähakse koolitunde kui head platvormi, mille kaudu oma treeningrühmadele reklaami teha – pärast liikumistunde jagatakse lastele infot klubide ja huviringide kohta ning sageli suunavad need tegevused lapsed ka edasistesse treeningutesse. Esineb näiteid, kus programmi kaudu on tekkinud uusi spordigruppe või täitunud varasemalt vähesel hulgal lastel arvuga treeningud.



“Tänu Sport Koolile tekkis peale esimest aastat, teisel aastal kohe kaks uut huviringi väikestele – kohe sai täis korvpalligrupp ja võrkpalligrupp ja teistesse trennidesse, maadlusesse ja igale poole läks ka lapsi. See oli kohe esimene märk, et asi toimib. Trennid täitusid. Muidu paned kuulutuse üles, et tule, ei tule. Aga nüüd kohe tuli. See oli hästi tore.”
(kooli esindaja)

Treenerid tunnetavad tugevat sisemist motivatsiooni, kui saavad panustada liikumisharjumuste kujundamisse ning tutvustada lastele spordialasid, milleni nad iseseisvalt võib-olla ei jõuakski. Mõnel puhul võib sportlike oskuste kõrval esile kerkida ka kasvatus efekt – liikumine aitab juhtida laste energiat, tugevdada sotsiaalseid oskusi ning parandada klassi dünaamikat. Laste areng ja edulood on treenerite jaoks tugevalt motiveerivad: nähakse, kuidas esialgu vastumeelsed või käitumisraskustega lapsed muutuvad tunni jooksul aktiivseteks, tähelepanelikeks ja kaasatöötavateks osalejateks.

NÄIDE

Ühes koolis õnnestus treeneril kaasata liikumistundidesse hariduslike erivajadustega lapsed, kes kehalise kasvatuse tundides osalemist pigem vältisid. Õpetaja, kes oli laste käitumisega hästi kursis, oli üllatunud – lapsed, kes muidu keeldusid koostööst, tegid Sport Kooli(s) tundides rõõmuga kaasa. Eriline oli ka see, et üks tavaliselt suhtlemist vältiv laps jäi alati pärast tundi, et treenerit aidata, pakkudes ise abi vahendite kokkupanekul. Ta kutsus treeneri isegi oma sünnipäevale. See näitab, et aja jooksul oli tekkinud turvatunne ja usaldus.

Programmi raames pakutavad tunnid pakuvad paljudele treeneritele ka professionaalset väljakutset – harjumuspärasest klubikeskkonnast erinev koolitund eeldab paindlikkust, loovust ning võimet kohanduda erinevate vanuste ja tasemetega. Samuti hinnatakse eneseteostuse võimalust – treeneril on vabadus oma ala tutvustada ja ise tunni ülesehitus kujundada. Positiivne kogemus sõltub aga suurel määral kooli toetusest ja koostööst – kui tunnid on hästi tunniplaani sobitatud, infot vahetatakse operatiivselt ning klass on tundideks ette valmistatud, on treenerite tagasiside valdavalt väga hea.

“Reaõpetaja on juba hästi väsinud, aga meil on lastele üllatuseks palju pakkuda. Püüan neile tekitada tunnet, et nad on väga tähtsad... Mina nägin just nõrgematel õpilastel, eriti HEV õpilastel sära ja julgust. Mul tulevad endal pisarad silma... Seal on mõnel väikeklassil õpetaja juures, et “oo, ta jookseb tõkkeid, ta teeb seda. Tavaliselt kehalises kasvatuses ta ei tee midagi...”. Ta on aint selle aja sinu juures, 8 nädalat, sa tahad endast kõik ära anda.”
(treener)

Kitsaskohad ja parendusvajadused

Hoolimata positiivsetest kogemustest tuuakse välja ka mõned kitsaskohad. Üks sagedamini mainitud probleem on programmiga seotud logistika – paljud treenerid peavad läbima pikki vahemaid, vahel ka väikese osalejate arvuga koolide pärast. Kui päev ei ole sisuliselt täidetud või tunnid ei ole piirkondlikult hästi koordineeritud, võib kahaneda nii töömotivatsioon kui ka majanduslik tasuvus. Samuti peetakse keerukaks olukorda, kus infot programmide jätkumise, graafikute või tundide ärajäämise kohta jagatakse liiga hilja või puudulikult.

Mitmed treenerid tõid välja, et koolikeskkonnas töötamine nõuab oskusi, milleks varasem treeneritöö pole neid ette valmistanud. Eriti puudutab see hariduslike erivajadustega lastega töötamist, ebaselget distsipliinireeglistikku või küsimusi kehalise kontakti lubatavuse kohta (nt puudutamine tehnika harjutamise korral). Oluliseks peetakse juhiste ja soovitude olemasolu, mis aitaksid treeneril tundides paremini orienteeruda ning võimalikke

probleeme ennetada. Samuti soovitakse, et hariduslike erivajadustega lastel oleks vajadusel kooli poolt toeks saatja.

“Sul on korraga mitte treeningrühma jagu 10 vaid üle 20 õpilase, kes ühed tahavad, teised ei taha, kolmandad jooksevad minema, aga mida aasta lõpu poole, seda rahulikum on, lapsed on juba harjunud.” (treener)

”Kui tuleb treeninggruppi ja ema maksab selle eest, siis see laps tuleb huviga, ta tuleb kontsentreeritult, ma kuulan, mida õpetaja räägib. Aga liikumistundi tulevad, siis see on kooli kohustuslik osa.” (treener)

Teatud spordialade puhul võib probleeme tekitada ka grupi suurus või spordiala spetsiifika. Alad, kus treening toimub väikese varustusega või nõuab individuaalset lähenemist (nt golf, tennis), ei pruugi sobida suurele klassile – lapsed peavad kaua oma korda ootama ning see võib vähendada tunni efektiivsust. Samuti kogevad mõned treenerid raskusi noorte laste juhendamisel, eriti kui motivatsioon on madal või treeneril puudub varasem kogemus noorema vanuserühmaga.

“Ma kujutan ette, et need treenerid, kes õpetajana ei tööta, need võivad ikka päris šoki saada alguses, et kuidas see kari selliseid pudinaid toimima saada, et üldse mingit spordiala seal harrastada. Hetkeks ka ei saanud neid kuidagi seisma. Üks hetk ma mõtlesin küll, et mida ma siin teen? Kas ma tulín kasvatama või ma tulín sporti kooli tooma? Ütleme nii, et seda kooli ma ei vali enam.” (treener)

Motivatsiooniprobleeme põhjustab ka olukord, kus palk ei kata kulutusi või koolikeskkond ei toeta liikumistundide läbiviimist. On koole, kuhu treenerid ei soovi tagasi minna – põhjuseks võib olla kas tundide kehva ajastus, vähene koostöövalmidus või negatiivne õhkkond. Mitmed treenerid tõid välja, et otsesuhtlus lastevanematega võiks olla lubatud või isegi soovitatav – see võimaldaks anda personaalset tagasisidet ning kutsuda huvilisi edasi klubitreeningutesse.

Lõpetuseks toodi välja, et suuremat sidusust vajab koostöö teiste programmidega, näiteks sotsiaalsete oskuste arendamisele suunatud SPIN-treeningutega. Kui treener näeb, et mõne lapse areng vajab lisatuge väljaspool spordiala, võiks olemas olla süsteem, mille kaudu saab lapse suunata sobivasse programmi.

Kui Sport Kooli ja SPIN projekt teeksid omavahel koostööd, siis oleks lihtsam neid riskigruppe üldistada, suunata neid lapsi, kellel on vajadus sotsiaalseid oskusi arendada. Sa näedki võib-olla neid lapsi Sport Kooli tunnis, siis sa saadki võtta pedagoogiga ühendust. Muidugi kui treener viitsib seda teha, infot edastada ja aidata neid lapsi. (treener)

Maakonna spordiliitude kogemused

Positiivsed mõjud ja tugevused

Maakonna spordiliitude esindajad näevad Sport Kooli(s) programmis suurt väärtust ning kinnitavad selle positiivset mõju nii lastele, koolidele kui ka kohalikele spordikogukondadele. Programmist saadud tagasiside on valdavalt positiivne – lapsed nauding lisa liikumistunde ja nende kaudu on leitud uusi huvilisi ka väljaspool kooli toimuvatesse treeningutesse. Täheldatud on ka, et osalevate koolide õpilaste tulemused spordivõistlustel on paranenud. Samuti on märgata, et lapsed, kes on saanud regulaarset liikumisõpet spetsialiseeritud treeneritelt, on julgemad, aktiivsemad ja paremate baasoskustega, mis aitavad neil paremini koolikeskkonnas hakkama saada.

“Need lapsed, kes on saanud täiendavalt rohkem tunde, on näha, et nad on liikuvamad, nad on julgemad, nad ei karda palli enam, nad on nagu, paremini sulanduvad esimeses-teises klassis.” (maakonna spordiliidu esindaja)

Spordiliitude hinnangul on programmi tugevusteks selge struktuur ja kasvav rahaline toetus, mis annavad kindlustunde ning võimaldavad järjepidevat tööd. Kogemused näitavad, et kuigi esmakontakt võib olla mõne kooliga ettevaatlik, on koolid pärast esimest osalemis-aastat sageli huvitatud jätkamisest.

“Kui esimest korda kooli juurde selle ideega minna, siis ega nad sind avasüli vastu ei võta. Nad peavad seda ikkagi enda tunniplaani mahutama, et natuke see on lisatöö ikkagi. Aga siis kui esimene aasta on juba kaasa teinud, siis küsivad, et kas uuel aastal jätkub ikka. Tegelikult lastele ju meeldib liikuda.” (maakonna spordiliidu esindaja)

Parendusvajadused ja kitsaskohad

Kuigi programm on tugeva sisuga ja hästi toimiv, toovad maakondade spordiliitude esindajad välja mitmeid murekohti, mille lahendamine suurendaks selle jätkusuutlikkust ja mõju. Kõige suurem mure on seotud ebakindlusega programmi tuleviku osas. Spordiliitude ja koolide esindajad tunnetavad, et kui programm peaks lõppema või rahastus katkeks, siis omavalitsused ei suuda seda iseseisvalt üleval pidada.

Korduv murekoht on infoliikumine – EOK-lt tuleb info jõuab kohapealsete koordinaatoriteni sageli hilja, mis raskendab planeerimist ja loob lisapingeid. Kuna koolid soovivad varakult teada, kas programm jätkub, oleks oluline, et info osalevate koolide ja rahastuse kohta jõuaks nendeni vähemalt enne õppeaasta lõppu. Varasem teavituse osalemisvõimaluse osas oleks vajalik, et koolid saaksid planeerida graafikuid, kinnitada treenerid ja teavitada lapsevanemaid.

Spordiliidud näevad ka vajadust selgema iga-aastase ülevaate järele. Tuntakse huvi, mida tehakse kogutud tagasisidega ning kuidas see aitab programmi arendada. Samuti

soovitakse, et aastate lõikes oleks koolide aruandlus avalik ja võrreldav, et paremini hinnata arengut ja mõju.

Mõnes piirkonnas on programmi reklaamimine keeruline, kuna tahtjaid on rohkem kui rahastust. See seab piirid programmi laienemisele isegi siis, kui huvi on kõrge. Treenerite leidmine on samuti keeruline, eriti maapiirkondades, kus võib olla raske leida kvalifitseeritud juhendajaid. Olukorra lahendamiseks pakuti välja, et teatud piirkondades võiks kaaluda paindlikumaid kvalifikatsiooninõudeid, eriti kui alternatiiviks on üldse ilma treenerita jäämine.

Lisaks on mõningaid keerulisi kogemusi nii koolide kui ka KOV-idega. Mõnes koolis puudub juhtkonna huvi programmis osalemise vastu – põhjenduseks tuuakse, et õpilased juba osalevad teistes liikumistegevustes nagu ujumine või rahvatants, ning täiendav programm tundub koormav. Ka kohalike omavalitsustega koostöö pole alati ladus, mõnes kohas napib tuge või puudub selge arusaam programmi olulisusest.

"Kõikidele koolidele ei saa, direktor ei ole huvitatud, ütlevad, et lapsed käivad ujumas, teevad rahvatantsu, meil on liikuma kutsuv kool, kõiki asju ei jõua teha." (maakonna spordiliidu esindaja)

PIIRKONDLIKU KONTEKSTI MÕJU PROGRAMMI RAKENDATAVUSELE



	Maa*	Linn
Mõju	Organiseeritud sporditegemist vähe. Pole võimalusi peale Sport Koolis projekti trenni minna	Suur valik erinevaid trenne ja huviringe. Lapsed lähevad edukamalt edasi trennidesse
Võimalused	Maakoolides vähem ruume ja vahendeid sportimiseks	Linnakoolides tingimused paremad ja mitmekülgsemad
Treenerite motivatsioon	Keeruline treenereid leida koolide kauguse tõttu. Treenerite peamiseks motivatsiooniks on saada lapsi enda trenni	Lihtsam treenereid leida. Motivatsiooniks on missioon arendada spordiala
Koolivalik	Sport Koolis projekt ega muud sportimisvõimalused koolivalikut ei mõjuta	Kui piirkonnas on mitmeid koole, võib koolivalikut mõjutada küll

*Maakohtade all on mõeldud Sport Koolis projektis osalevaid koole. Linn tähistab Tallinnat ehk Sport Kooli projekti koole. Ent tasub silmas pidada, et kõik maakohad ei ole võimaluste poolest samaväärsed. Mida kaugemale suurematest linnadest maakoht jääb, seda keerulisem on seal ka projekti rakendada.

Mõju

Maakohtades on programm osalevate laste ja lastevanemate jaoks tähtsam, sest organiseeritud sportimisvõimalused on puudulikud. Väga väärtustatakse võimalust tutvuda erinevate spordialadega, mille trenni oleks muidu lastel keeruline minna. Linnas elavad lapsed, keda intervjuerisime käivad üsna aktiivselt ka ise erinevate trennidega tutvumas.

Maakoolid toovad esile, et Sport Koolis programm täidab nende jaoks olulise tühimiku, sest maapiirkondades on vähe just esimesele kooliastmele mõeldud trenne.

“3. klass kindlasti tunneb Sport Koolis tundidest enim puudust, sest nemad on ka muude huviringide poolest kehvemas seisus. Kes leiab, kes ei leia trenni, sõltub ka lastevanemate

võimalusest.” (kooli esindaja)

Ent kuigi programmi toimumise ajal on selle väärtus maal elavate laste jaoks suurem, avaldub programmi mõju laste edasisele sportlikule tegevusele tugevamalt linnas. Seda seetõttu, et isegi kui maakooli õpilastes tekib tänu Sport Koolis programmile teatud spordiala vastu huvi, pole nende piirkonnas tihtipeale võimalik sellesse trenni minna või on sinna logistiliselt keeruline jõuda. Suurem trennide valik linnas annab seega linlastele eelise. Samas toodi aga esile, et kuna linnas on mitmesuguseid huvitegevuse võimalusi, konkureerivad sporditegevusega ka teised huviringid.

“Linnas pole üldse probleem, seal see laps leiab nagunii tegevuse, väga suur mure on just maapiirkondadega, kus on hajaasutus, lapsed elavad maakohtades ja kooli, spordihoonesse on pikk maa.” (maakonna spordiliidu esindaja)

Võimalused

Ka programmi rakendatavuse mõttes on linnas mitmeid eeliseid. Nimelt on linnakoolidel tihtipeale paremad võimalused erinevate spordialade trenne läbi viia, sest ruume ja vahendeid on rohkem (nt eeldab judotrenni läbiviimine matisaali olemasolu, ujumistrenn basseini). Maakoolides tuntakse aga üleüldisemat ruumipuudust, sest lisaks Sport Koolis tundidele tuleb samas võimlas läbi viia ka teiste klasside liikumistunde. See tekitab ebamugavust nii treenerites kui ka kehalise kasvatuse õpetajates.

“Me kohe liitusime sellega esimesel aastal, alguses oli koolide huvi suurem, pärast läks väiksemaks, kuna väga raske on treenereid saada ja ruumipuudus tekkis, täiendavalt oli vaja lapsi riietada, siis ei olnud neil võimalusi. Vähe riietusruume on spordihoones.” (maakonna spordiliidu esindaja)

Samuti konkureerivad 2.klassis Sport Koolis liikumistunnid riiklikult kohustuslike ujumistundidega. Kui ujuma minekuks tuleb sõita lähimasse linna, siis kulub selleks palju aega ja tuleb teha järeleandmisi Sport Koolis tundidega seoses. Näiteks pidi üks intervjuus osalenud kool seetõttu Sport Koolis projekti raames toimuma pidanud disc golfi tunnid ära jätma.

Treenerite motivatsioon

Ka kvalifitseeritud treenerite leidmine on maakohtades keeruline. Treenerid peavad tihtipeale kohale sõitma lähimast linnast, mis tähendab nende jaoks ajakulu ning vähendab seetõttu motivatsiooni programmis osaleda, eriti kui kohale tuleb sõita vaid 45 minutiliseks tunniks. Seetõttu pole ka lastele pakutavate spordialade valik nii mitmekesine kui linnas, mis omakorda mõjutab laste ja lastevanemate rahulolu programmiga.

Treenerite motivatsioon programmis osaleda sõltub ka piirkonnast, kus nad enda trenne läbi viivad. Maakohtades, kus on lapsi vähe, on iga laps trenni toimimiseks oluline, mistõttu on maal treenerite peamiseks programmis osalemise motivatsiooniks soov meelitada enda trenni rohkem lapsi. Linnades esineb aga rohkem missioonipõhist motivatsiooni – tahet anda panus enda spordiala arengusse Eestis.

Koolivalik

Erinevuseks maa ja linna vahel on ka programmi seotus koolivalikuga. Kuna maakohtades on tihtipeale üks kool suurema piirkonna peale, siis seal on kooli valimisel peamiseks argumendiks elukoha lähedus ning sportimisvõimaluste olemasolu koolivalikut ei mõjuta. Linnades, kus lapsevanemad valivad mitme kooli vahel, toodi välja sportimisvõimalusi (k.a Sport Kooli projekti) kui üht argumenti, mis valikut mõjutada võib.

SOOVITUSED



Programmi laiendamine

Programm võiks kesta pikemalt

Nii Sport Koolis kui ka Sport Kooli programmide asjaosalised leiavad, et projekt võiks kesta 1.-3. klassini. Kuna maakohtades on puudust 1. kooliastme trennidest, tunnevad just 3. klasside õpilased neist tundidest enim puudust. Ent ka linnas elavate laste vanemad leiavad, et kuna lapsed liiguvad vähe, siis oleks väga kasulik kui need liikumistunnid kestaksid pikemalt, seni kuni laps otsustab, mis trennile ta süvenenumalt keskendub. Alates 4. klassist on lastel koolikoormus suurem ja üldiselt ka juba meelepärane trenn leitud, mistõttu poleks programmi jätkumine enam nii suure mõjuga.

Samuti töid osapooled esile, et liikumistunnid võiksid kesta terve poolaasta vältel. Eriti tekitab praegune olukord raskusi Tallinna koolidele kevadel, mil tunnid saavad läbi mai alguseks. See tekitab lastes ja lastevanemates pettumust ning muudab koolide jaoks tunniplaani koostamise keeruliseks. Kui tunde pole siiski võimalik läbi viia terve poolaasta ulatuses, võiks anda koolidele vabamad käed selles osas, mis kuudel ja nädalatel tunnid aset leiavad. Näiteks võib-olla vajadus teatud kooliürituste ja tundide ärajäämise tõttu programmi kestvust pikendada.

Mitmekülgsem spordialade valik

Erinevad osapooled – lapsed, lapsevanemad, koolid – väärtustavad programmi puhul enim, et lastele pakutakse spordialasid, mida nad muidu ise ei katsetaks. Seetõttu hinnatakse just ebatavalisemate spordialade tunde (nt capoeira, akrobaatika, judo...). Ka levinumad alad nagu jalgpall ja kergejõustik meeldivad lastele ent kuna nendega puututakse kokku niikuinii, siis on laste ja lastevanemate motivatsioon programmist osa võtta suurem kui tutvustatakse vähemtuntumaid alasid. Seega võiks võimalusel pakkuda just selliseid spordialasid.

Programmi läbiviimise lihtsustamine koolide ja treenerite jaoks

Pakkuda juhiseid koolidele ja treeneritele

Programmi edukust ja mõju saaks veelgi suurendada, jagades alustavatele koolidele ja treeneritele nõu, kuidas programmi praktilisest küljest korraldada ja väikelaste liikumistunde mõjusamalt läbi viia. Abiks võiks olla parimate praktikate jagamine koolide ja treenerite poolt, kes on programmis osalenud aastaid ja samadele probleemidele juba

lahendused leidnud. Kui treenerid, kes pelgavad väikelaste treenimist, tunnevad, et nad on selles protsessis toetatud, võib see suurendada ka nende motivatsiooni projektis kaasa teha.

Näited soovitudest, mida programmis pikemalt osalenud jagasid ning mis võiksid alustavatele koolidele ja treeneritele vajalikud olla:

- Kui koolis on spordiruumide puudus, siis võiks kõik Sport Kooli(s) tunnid panna ühele päevale ning sel päeval tavalisi liikumistunde mitte teha
- Treeneri jaoks võiks kõik tunnid olla järjest ühel päeval, et ta ei peaks samasse kooli mitu korda nädalas sõitma
- Treenerid võiksid keerulisema käitumisega lapsi tundides rakendada, näiteks pannes neid kohtuniku rolli. See võimaldab neid distsiplineerida ja tekitab ka aktiivsetes lastes suurema huvi spordiala vastu
- Laste trenni meelitamiseks toimivad hästi treenerite poolt jagatavad flaiidid ja trenni tutvustamine lastevanematele (näiteks lastevanemate koosolekul) Sport Kooli(s) tundide lõppedes
- Kui treeneri antud tunnid lõppevad, peaks tal olema edasine plaan ja jätkutegevused – näiteks kutsub lapsi trenni, saadab lastevanematele kirja. Eesmärk on lihtsustada lapse liikumist tunnist trenni

Lisaks võiks korraldada treenerite kokkusaamisi, kus jagatakse parimaid praktikaid. Sealjuures võiks arutada ka mängustamise (*gamification*) kasutamist – punktide, preemiate, tasemete, edetabelite jms lisamisest treeningutele, et suurendada laste motivatsiooni ning huvi treenniga liituda.

Kombineerida liikumistunde kohustuslike ujumistundidega

I kooliastmes on õpilastele riigi poolt ettemääratud 24 kohustuslikku ujumistundi. Transport ujulasse võtab sõltuvalt kooli asukohast tihtipeale palju aega ning teeb seega keeruliseks Sport Kooli(s) liikumistundide mahutamise tunniplaani. Lapsevanemad aga kurdavad, et kohustuslikke ujumistunde on liiga vähe ning laps ei õpi nendega ujumist piisavalt selgeks. Seetõttu soovitame kombineerida Sport Kooli(s) tunde kohustuslike ujumistundidega. Seda katsetas juba üks uuringus osalenud kool, lisades kohustuslikule ujumistunnile otsa Sport Kooli(s) liikumistunni ehk treeneriga ujumise. See toimus nende hinnangul väga hästi.

Kui 2. klassis ei ole ujumistundide tõttu teatud klassidel võimalik Sport Kooli(s) projektist piisaval määral osa võtta, võiks anda neile võimaluse osaleda programmis hoopis 3. klassis.

Teha koostööd teiste programmidega

Koolide jaoks on mitmeid spordiga seotud programme, millest nad saavad osa võtta (nt Liikuma Kutsuv Kool, SPIN, Sport Kooli(s)). Eri programmides osalemine tähendab aga

lisatööd ning tundub tihtipeale koolidele hirmutav ja keeruline hallata. Ka treenerid on seotud erinevate programmidega. Kõige enam mainiti intervjuudes sotsiaalse suunitlusega SPIN programmi.

Seetõttu soovitame mõelda, kas ja kuidas saaks Sport Kooli(s) ühildada teiste programmidega, et koolidel oleks lihtsam neid läbi viia ning suurem motivatsioon Sport Kooli(s) projektiga ühineda. Ka treenerid leiavad, et näiteks võiks olla lihtne viis, kuidas vajadusel suunata Sport Kooli(s) lapsi SPIN programmi.

Ka koolide ja treenerite juhendamise ja koolitamise osas võiks olla kasulik teiste programmidega koostööd teha. Näiteks on Liikuma Kutsuva Kooli kodulehel (<https://www.liikumakutsuvkool.ee/>) juba palju juhiseid, kuidas liikumist kooli tuua ja tunde läbi viia.

Vähendada ebakindlust

Koolid tunnevad projekti jätkumise osas ebakindlust ja hirmu, kartes, et ühel hetkel ei anta koolile enam võimalust osaleda. Juhul kui programmi jätkumine on kindel, võiks seda ebakindlust vähendada, et lihtsustada koolide jaoks tuleviku planeerimist. Info projekti algamisest või jätkumisest võiks samuti koolidele jõuda varem. Mida varem teavad koolid, seda varem teavad ka lapsevanemad ning saavad planeerida lapse graafikut nii, et ta saaks tundidest osa võtta.

Siin võiks lisaks kaaluda, kas omavalitsus saab enda toetatud spordikoolidele või spordiorganisatsioonidele panna kohustuse käia omavalitsusele kuuluvates koolides treeningtunde andmas, sidudes spordikooli toetuse Sport Kooli(s) treeningtundidega. Oluline on, et see ei oleks vaid spordikooli tutvustav päev, vaid täiendav osa kooli tunniplaanis.

Programmi propageerimine

Treenerite seas turunduskampaania

Maakondade spordiliitude esindajad tõid välja, et treenerite motiveerimine on keeruline. Siin saaks Olümpiakomitee toetada programmi tutvustamist treeneritele, näiteks turunduskampaania kaudu. Argumentidena, millega treenereid programmi kaasata: võimalus leida trenni uusi lapsi, panustada spordiala arengusse ning eneseteostusvõimalus. Lisaks võiks treeneritele rõhutada, et Sport Kooli(s) treeningtunnid on hea võimalus teha tööd ka päeva esimeses pooles. Kampaaniamaterjalides võiks sõnumit treeneriteni viia näiteks tuntud sportlaste abil.

Treenereid motiveerib ka palk, mis on parem kui koolitrennide puhul, ent siiski leitakse, et see võiks olla veelgi parem.

Lisaks võiks treenerite leidmiseks pakkuda võimalust Sport Kooli(s) treeningtunde andes ainepunkte teenida. Samuti võiks ülikoolides kehakultuuri erialadel programmi tutvustada, et tulevased treenerid juba varakult sellest võimalusest teaksid.

Rohkem toetada maakonna spordiliite ja koole koostöös kohalike omavalitsustega

Koostöö kohalike omavalitsustega on nii spordiliitude kui koolide jaoks keeruline, sest programmis osalemine eeldab ka omavalitsuse poolset rahalist panust. Esineb olukordi, mil omavalitsus ei mõista programmi väärtust ega soovi seda rahastada. Ka siin võiks kasuks tulla Olümpiakomitee kui autoriteetse asutuse panus suhtlusesse ja sõnumi levitamisesse. Näiteks võiks omavalitsustega jagada teiste omavalitsuste ja koolide positiivseid kogemusi programmiga ning uuringuid, mis näitavad selle positiivset mõju.

Vanemate seas trennitegemise propageerimine

Intervjuudest selgus, et laste sporditegevus sõltub suuresti lastevanematest. Mida suurem on vanema huvi spordi tegemise vastu, seda enam on võimalus, et ka laps peale liikumistunde spordiga jätkab. Niisiis võiksid suure mõjuga olla kõik algatused, mis oleksid suunatud lastevanemate seas sporditegemise ja trennide propageerimisele.

Laste motiveerimine

Ka laste motivatsioon on oluline. Intervjuude ja vaatlusandmete põhjal selgus, et lastes tekib soov spordiga jätkata siis, kui nad tunnevad, et on midagi saavutanud. Sellest võib järeldada, et huvi spordiga edasi tegeleda on suurem, kui laste panust ja arengut programmis esile tõsta. Näiteks tõi üks treener välja, et jagab tundide lõpus lastele diplomeid, märkides, et nad on läbinud spordiala baaskursuse. Miks mitte pakkuda kõikidele programmis osalenud lastele Olümpiakomitee poolset diplomit? Sellise diplomi nägemine võib tekitada huvi ka lapsevanemas, kelles võib tänu sellele tekkida huvi last trenni suunata.

KOKKUVÕTE



Uuring näitab selgelt, et Sport Kooli(s) on laialdaselt hinnatud kõigi sihtgruppide – laste, lastevanemate, koolide, treenerite ja maakonna spordiliitude – poolt. Programm aitab kujundada liikumisharjumusi, parandab laste enesetunnet ja sotsiaalseid oskusi ning pakub väärtuslikku võimalust tutvuda spordialadega, millega tavapärasel koolikeskkonnas kokku ei puututa.

5 peamist taipamist uuringust:

- Kõik osapooled hindavad Sport Kooli(s) programmi kõrgelt ning soovivad selle jätkumist
- Suurim väärtus laste, lastevanemate ja koolide jaoks on võimalus tutvuda aladega, millega kehalise kasvatuse tundides kokku ei puututa
- Erinevad osapooled leiavad, et programmis osalenud lapsed on aktiivsemad, sotsiaalsemad ja liikuvamad
- Programmi mõju on suurim keskmiselt võimekale lapsele ja sellele, kes pole veel omale trenni leidnud
- Projektis esmakordselt osalevad koolid ja treenerid vajavad soovitusi ja nõu

Kokkuvõttes on Sport Kooli(s) programm tõhus ja vajaliku mõjuga liikumisalgatus, mille mõju ulatub kaugemale klassiruumist – see toetab laste terviklikku arengut, lihtsustab perede igapäevaelu ning rikastab koolikeskkonda. Selle mõju suurendamiseks on vaja tagada kindlam süsteemne tugi, parem koordineerimine ja laiem ligipääs kõikides Eestimaa paikades.

Soovitame programmi mõju ka edaspidi uurida ja mõõta – näiteks selgitada välja, kui suur protsent lastest jätkab pärast programmi treeningutega. Kui nad ei jätka, tuleks välja selgitada põhjused. See info aitaks tulevikus programmi sisu ja ülesehitust veelgi täpsemalt kohandada ning toetaks otsuste tegemist programmi laiendamise või muutmise osas.