

Kommunikatsioon sidusrühmadele

Koostöös teise rühmaga otsustasime koostada ühise artikli Õpetajate Lehele. Kuna teise rühma jaoks oli artikli kirjutamine põhiline väljund, siis mõistsime, et meie rühma osa on küllaltki väike, kuid siiski olemas. Sellest tulenevalt soovisime rõhutada karate seost liikumisõpetuse ainekavaga, tuues välja, kuidas see katab mitmeid õppekava olulisi punkte.

Esialguses plaanis oli artikkel ise kirjutada, kuid suhtlemisel teise rühmaga selgus, et Õpetajate Lehe ajakirjanik on valmis artikli ise koostama. Meie ülesandeks jäi vajalike materjalide ettevalmistamine ja edastamine. Selle tulemusena valmis põhjalik ja hästi läbimõeldud artikkel, mis kajastab õpetajate, koolijuhtkonna ja lapsevanemate seisukohti ning avab meie projekti eesmärged.

KARATE EESTI HARIDUSSÜSTEEMI

Nutiseadmete ja sotsiaalmeedia võidukäik tähendab seda, et õpilased pistavad võrreldes varasemaga oluliselt rohkem rinda kõrvalise müraga, mis mõjutab ka nende mõtlemist ja käitumist. Seetõttu vajab Eesti haridussüsteem uusi ja tõhusaid meetodeid, et laste väärtushinnangute kujunemist, isiklikku arengut ja sotsiaalset käitumist toetada.

Üks nendest meetoditest võiks olla sajandite vanune Jaapani võitluskunst karate. Just sõna võitluskunst on see, mis paljudele karatega seondub, kuid käe- ja jalalöögid ning neid saatvad hüüatused on karate puhul vaid jäämäe tipp. Tegelikult peitub selles midagi palju enamat. Pärast Jaapani ühendamist 17. sajandi alguses, hakkasid võitluskunstid omandama vaimset ja moraalset tähtsust ja karates hakati nägema enesekaitsemeetodit ning iseloomu parandamise vahendit. Nii väitis Shotokani karate asutaja GichinFunakoshi, et karate praktikad on tihedalt seotud vaimsete ja moraalsete pädevuste arendamisega ning et karate õppimise ja harjutamise eesmärk on iseloomu täiustamine.

Lastevanemate pilk

“Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis“ nimelise ELU projekti raames uurisid Tallinna Ülikooli tudengid, kas Eesti lastevanemad on karate väärtustest

teadlikud. Sihtgruppideks võeti lasteaia laste vanemad ja põhikooli esimese astme lastevanemad. Täpsemalt taheti kindlaks teha, kas nad pooldavad karate õpetust kehalise kasvatuse tunnis õppekava osana. Küsitlus edastati Turba Lasteaeda, Riisipere Lasteaeda, Nissi Põhikooli ja Rahumäe Põhikooli. Nii põhikoolilaste kui lasteaialaste vanemad on nõus, et väärtused, nagu austus, distsipliin, enesekontroll ja eneseareng, on olulised ning enamus neist usuvad, et karate võib aidata neid väärtusi arendada. Küll agasooviksid nad rohkem informatsiooni selle kohta, kuidas neid karate kaudu õpetatakse. Kui põhikooli puhul näevad lastevanemad, et karate võiks olla osa kehalise kasvatuse tunnist või saaks sellest spetsialistide juhendamisel tekitada lausa eraldi õppeaine, siis lasteaia laste vanemad arvavad, et karated peaks õpetama vabatahtlikus vormis mänguliste tegevuste ja huviringide kaudu. Potentsiaalsete murekohtadena tuuakse välja õpetajate ja lastevanemate väärtushinnangute erinevused ning lasteaia puhul ka selle, et traditsioonilised kasvatustavad ei pruugi tänapäeval enamnoortele teeneid teha ja näiteks alandlikkuse asemel peab laps arendama enesekindlust ja iseseisvust.

Koolipoolne vaade

Üks suurimaid küsimusi on mõistagi see, kuidas karated meie haridussüsteemi integreerida. Rahumäe Põhikooli direktori Kairi Jakobsoni sõnul on väärtuste juurutamine koolikeskkonnas keeruline ülesanne. „Tänapäeva lapsed võivad tunduda kasvatamatud, kuid see võib olla seotud erivajaduste ja kasvatuslike erisustega,“ ütleb Jakobson ning lisab, et koolid peavad üha enam otsima tasakaalu distsipliini ja mõistmise vahel, töötades koos peredega, et tagada ühtne lähenemine.

Tema hinnangul pakub karate potentsiaal koolikeskkonnas huvitavaid võimalusi, kuna filosoofia, mille aluseks on distsipliin, enesekontroll, austus ja vastutus, on kooskõlas paljude kooliväärtustega. Lisaks võib see õpilastes kasvatada isiklikke ja sotsiaalseid oskusi, arendades samal ajal nende kehalisi võimeid. Küll aga on tähtis, et selles protsessis mõeldakse kõikide õpilaste peale. „Eriti oluline on tähelepanu pöörata erivajadustega õpilastele, kelle jaoks peaks karatetreeninguid vastavalt nende vajadustele kohandama,“ rõhutab Jakobson.

Seetõttu nõuab karate kaasamine õppeprotsessi, saagu ta osaks kehalise kasvatuse tundidest või tunnivälisest tegevusest, hoolikat planeerimist ja ka piisavaid ressursse. Mõistagi on tähtsal kohal ka koostöö karate treenerite ja koolipersonali vahel. „Treenerid peavad suutma luua häid suhteid õpetajatega ning tutvustada karate väärtusi kogu koolikogukonnale,“ ütleb Jakobson. Selleks vajalikku teavitustööd võiks tema sõnul teha seminaride, infotundide ja näidistreeningute kaudu.

Ühtlasi toob Jakobson välja, et nooremas kooliastmes alustatud karate programm võib olla efektiivsem, kuna õpilastel pole veel erinevaid eelarvamusi spordialade suhtes välja kujunenud. Lastevanemad usuvad, et karate filosoofiat oleks eelkõige oluline rakendada 4.-8. klassi õpilastele, kuna selles vanuses esineb sagedamini emotsioonide üle keemist ja konflikti probleeme, mis kokku päädib pahatihti kiusamisega.

Samuti Rahumäe Põhikoolis töötav kehalise kasvatuse õpetaja Janno Abner on Eesti haridussüsteemis töötanud üle kümne aasta ning omab nii õpetaja kui sporditegevuse juhendajana mitmekesist kogemustepagasit. Kuigi karate põhiväärtused on ka tema sõnul olulised, leiab Abner, et igas õppeaines on need osaliselt juba olemas. „Õpetaja isiklik suhtumine ja õpetamisstiil määravad, kui tõhusalt need väärtused edasi antakse,“ selgitab ta. Abner on nõus, et karate võib aidata parandada kooli üldist õhkkonda, suurendades lugupidamist ja positiivsust, aga lisab, et ka teiste spordialade, nagu jalgpall ja korvpall, mõju on sarnane. Seetõttu võiks karate oma eripäradele toetudes eelkõige laste vähest püsivust ja tähelepanuhäireid leevendada.

Integreerimise väljakutsed ja koolipraktika

Tõsiasi on aga see, et karate kui spordiala integreerimine kooli kehalise kasvatuse õppekavasse toetust ei leidnud. Selle põhjused on treenerite ja õpetajate puudus, õpilaste vähene huvi ja teadmatus ning karate treeningute spetsiifika mittevastavus kooli õppekava nõuetele.

Projekti tarbeks oma kommentaare jaganud kogenud karate treeneri sõnul on Eestis karate treenereid niigi vähe ja paljude nende jaoks on see midagi, millega põhitöö kõrvalt tegeletakse. Selleks, et koolides saaks toimuda karate õpe, on kvalifitseeritud treenereid vaja

palju rohkem. Nii tuleks tema soovitusel koolidel ja Eesti Karate Föderatsioonil koostööd teha, et kaardistada treenerite saadavus ja töötada välja koolitus, mis keskenduks haridussüsteemi eripäradele. Muidugi on edukate karate tundide läbiviimiseks vajalikud ka erinevad füüsilised ressursid nagu matid ja kaitsevahendid, mida mitmel pool vajalikus mahus veel ei ole.

Kui mõelda juba selle peale, milline võiks karate õpe koolis välja näha, tuleks tema hinnangul trennidega alustada näiteks kolmandast klassist. Nooremate puhul tuleks veel keskenduda põhiväärtuste ja lihtsate tehnikate õpetamisele. Alustada võiks kahest 45-minutilise tunnist nädalas ja ühes grupis peaks olema kuni 20 last, et kõik lapsed saaksid ka individuaalset tähelepanu. „Õpitud austus, enesekontroll ja distsipliin võivad toetada õpilaste sooritust ka teistes õppeainetes. Näiteks ühiskonnaõpetuses, kus arutatakse ühiskondlikke norme ja vastutust või kirjanduses, kus saab analüüsida karakterite motivatsioone ja väärtusi.“

Kokkuvõttes näeb ta, et distsipliini ja austuse puudumine on tänapäeva koolisüsteemis levinud probleem, mis vajab täiendavat lahendust ja karate saab neid lünki täita küll. „Samuti võiks see tõsta teadlikkust enesekaitse ja vägivalla ennetamise osas. Kõige tõhusamalt toimib karate õpetus siis, kui seda järgitakse järjepidevalt ja see on osa koolikultuurist.“

Trennikultuurist

Selleks, et aru saada, kuidas karate kõiki neid väärtusi ja iseloomuomadusi lastes arendab, tuleb alustada reeglitest ja õhkkonnast, mis karate trennis valitsevad. Nimelt järgitakse treeningsaalis *Dōjō kun* nimelist käitumiskoodeksit, mis on tihti sissepääsu juurde üles riputatud. Seal kirjas olevad põhimõtted loetakse trenni alguses või lõpus ette, et õpilastele vaimse arengu tähtsust meenutada.

Vöösüsteem on hierarhilise ülesehituse oluline osa ja vöö värvus sümboliseerib õpilaste oskuste ja kogemuste taset. Selline süsteem loob struktuuri, kus iga õpilane teab saalisoma kohta ja rolli. Vanemad õpilased õpetavad tihti nooremaid ja *xiao* nimelise põhimõtte kohaselt peavad madalama järgu õpilased endast kõrgemat järku omavate õpilaste vastu lugupidamist üles näitama.

Kibadachi on harjutus, mis ühendab füüsilise ja vaimse, soodustades nende ühtesulamist. Kuigi poosi ennast peetakse füüsiliselt väljakutsuvaks ja potentsiaalselt kahjulikuks, tugevdab see keha vaimse jõu arendamise kaudu.

Järgnevalt on väike osa artiklist, mis tugineb meie rühma kogutud ja koostatud materjalidele:

Projektist

ELU projekti raames loodud karate õpetuse lõiming kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ainekavaga eesmärgiks on laste väärtuskasvatuse ja -hinnangute parandamine läbi karate, millega toetame ning parandame nende käitumiskultuuri ning füüsilist aktiivsust.

Uue liikumisõpetuse ainekava ning I kooliastme pädevuste järgi oleks mitmeid erinevaid variante, kuidas karated lõimida liikumisõpetusesse. Nimelt lähtub karate väärtuskasvatus mitmetest sarnastest põhimõtetest.

Uue liikumisõpetuse ainekava järgi tehakse haridusvaldkonnas muudatused ja arendused, mis keskenduvad tervislikumale, kaasaegsemale ja mitmekülgsemale kehalise kasvatusel õpetamisele. Antud muudatused lähtuvad ideest, et kehaline aktiivsus on oluline mitte ainult füüsilise tervisele, vaid ka sotsiaalsete ja vaimse heaolu oskustele. Ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid. Liikumisõpetuse eelisteks on suurenenud õpilaste huvi ja osalus liikumistundides, kuna tegevused on mitmekülgsemad ja paindlikumad. Lisaks toetab see laste vaimset ja füüsilist tervist, vähendades stressi ning arendab elukestvaid oskusi nagu terviseteadlikkus ja enesejuhtimine.