

Projekti aruanne

Projekti lähteülesanne, eesmärgi kirjeldus

Tänapäevases kiirelt arenevas, tehnoloogia ja nutiseadmete võimuses ning infokülluses maailmaruumis on muutunud ka laste ja noorukite käitumiskultuur. Lastel kipub olema vähem kannatlikkust ja püsivust, väiksem lugupidamine reeglite ja ka endast vanemate inimeste vastu ning lihtsamini eiratakse viisakat kõnepruuki, samuti esineb nii vaimset kui ka füüsilist koolikiusamist.

Karate, mis on rohkem kui lihtsalt füüsiline võitluskunst, kannab endas sügavaid filosoofilisi ja kasvatusteaduslikke põhimõtteid, mida saab siduda tänapäeva laste ja noorukite käitumiskultuuri muutuste parendamisega. Karate juures on oluline sotsiaalne aspekt - karate treeningutes pannakse rõhku omavahelistele headele suhetele, mis omakorda aitab kaasa nii füüsilisele kui ka vaimsele valmisoleku, enesekindluse, julguse, tähelepanelikkuse, kiire reageerimisvõime ja taiplikkuse kujunemisel. Karate õpetab distsipliini ja järjepidevust. Iga tehnika, löök ja liigutus nõuab tähelepanu, keskendumist ja kordamist, mis aitab arendada püsivust ja kannatlikkust. See on oluline oskus, mis aitab lastel toime tulla kiiret rahuldust pakkivas maailmas, kus kannatlikkus kipub kaduma.

Jaapani võitluskunstides on austus oma treeneri, kaastreenijate ja reeglite vastu keskne. See tugevdab lugupidamist endast vanemate ja autoriteetsemate inimeste vastu. Enne ja pärast treeningut kummardamine on üks viis, kuidas õpetatakse alandlikkust ja viisakust. Seda kultuuri saab tuua ka igapäevaellu, aidates lastel väärtustada üksteist ja kasvatada hoolivamat suhtumist.

Koolikeskkond on koht, kus distsipliin, viisakus ja kokkulepitud sotsiaalsete reeglite järgimine on hinnatud ning pideval arendamisel. Neid kõiki väärtushinnanguid pakub ka karatetreening. Lisaks aitab karate arendada emotsionaalset enesekontrolli. Koolikiusamise puhul on sageli tegemist impulsiivse ja kontrollimatu käitumisega. Karate õpetab, kuidas oma viha ja frustratsiooni suunata ning juhtida, mis võib vähendada nii vaimset kui füüsilist kiusamist.

Pinto-Escalona, Gobbi jt. poolt läbi viidud uuringus viidi läbi sekkumine, kus kehalise kasvatuse tunnid asendati karate tundidega. Sekkumine toimus 1 aasta vältel, uuringus

osalesid 7-8 aastased lapsed (N=721) 20 erinevast koolist viiest erinevast Euroopa riigist. Tulemused näitasid, et sekkumisgrupi lastel olid aasta pärast paremad akadeemilised tulemused, parem tasakaal, kardiorespiratoorne võimekus, paindumus ning vähenesid käitumisprobleemid.

ELU projekti raames loodud karate õpetuse lõiming kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ainekavaga eesmärgiks on laste väärtuskasvatuse ja -hinnangute parendamine läbi karate, millega toetame ning parandame nende käitumiskultuuri ning füüsilist aktiivsust. Meie sihtrühmaks on 1.-3. klassi õpilased, kellele soovime pakkuda väärtuskasvatusele pühendatud karate õpetust osana nende kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse tunnist. Seeläbi soovime, et nii õpetajad kui ka lapsevanemad näeksid lapse käitumises muutust. Soovime projekti pakkuda koolidele, et neil oleks nõusolekul võimalus see lisada enda kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse tundidesse. Uue liikumisõpetuse ainekava ning I kooliastme pädevuste järgi oleks mitmeid erinevaid variante, kuidas karated lõimida liikumisõpetusesse, nimelt lähtub karate väärtuskasvatus mitmetest sarnastest põhimõtetest. Projekti kestuseks oleks pool aastat, kaks karate õpetust ühes kuus ning treeningu viib läbi karatetreener.

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 enastjuhtivad 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.

Liikumispädevust kujundatakse taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisõpetuse valdkonnas kooliastmeti. Antud valdkonnad saavutatakse paindlikult ning õpilaste huvisid, haridusasutuste kultuuri, traditsioone ja õpikeskkonda arvestades. Viis liikumisõpetuse valdkonda on järgmised: liikumisoskused, tervis ja kehalised võimed, kehaline aktiivsus, liikumine ja kultuur ning vaimne ja kehaline tasakaal.

Meie sihtrühmaks oli I kooliaste ning karate õpetus lõimub järgmiste valdkondade oskustes:

Liikumisoskused:

- Edasiliikumisoskused maal ehk kõndimis-, jooksmis-, hüppamisoskus ning nende rakendamine liikumisharrastuses ning spordialades.
- Oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides.
- Õpitulemused: hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides, kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja rütmis, koostöös paarilise- ja rühmaga, arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid ja saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest, arvestab liikumistegevustes kaaslastega, toob näiteid erinevatest liikumisostkustest.

Tervis ja kehalised võimed:

- Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja paindumus) seotud kehalistest võimetest ning nende arendamisest.
- Oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineatsioon, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ning nende arendamisest.
- Õpitulemused: sooritab kehalisi võimeid arendavaid mänge ja harjutusi, seostab peamisi kehalisi võimeid ja harjutusi,

Kehaline aktiivsus

- Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest
- Tahe olla elukestvalt kehaliselt ja vaimselt aktiivne
- Õpilased, kes ei saa suurel intensiivsusel liikuda, kaasatakse liikumistegevustes vastavalt nende tervislikule seisundile
- Õpitulemused: sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel, märkab südamelöögi sageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele

Liikumine ja kultuur:

- Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete tegevuste kaudu
- Valdkonna kaudu saab õpilane teadmised liikumis-, spordi- ja liikmise seosest erinevate kultuuri valdkondadega
- Õpilane omandab oskused ohutuks liikumiseks, ausa mängu põhimõtete järgimiseks
- Õpitulemused: loob midagi liikumistegevusega seotult, kirjeldab liikumise ja kultuuri seoseid isikliku kogemuse põhjal, teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid

Vaimne ja kehalise tasakaal:

- Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest, emotsioonide märkamisest ja juhtimisest
- Mõistab võimalusi reguleerida enda vaimset ja kehalist seisundit
- Õpitulemused: sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel, sooritab õpetaja juhendamisel emotsioonide märkamist ja toime tulemist soodustavaid tegevusi

I kooliastmes taotletavad pädevused, õppe ja kasvatusse rõhuasetused:

- Peab lugu oma perekonnast, klassist ja koolist; on viisakas, täidab lubadusi; teab, et kedagi ei tohi naeruvääristada, kiusata ega narrida; oskab kaaslast kuulata, teda tunnustada
- Oskab ilu märgata ja hinnata; hindab loovust ning tunneb rõõmu liikumisest, loovast eneseväljendusest ja tegevuses
- Hoiab puhtust ja korda, hoolitseb oma välimuse ja tervise eest ning tahab olla terve
- Kõlbeliste töökspidamiste ning heade käitumistavade tundmaõppimisele ja järgimisele
- Õpiharjumuse ja -oskuste kujundamisele ning püsivuse, iseseisvuse ja eesmärgistatud töö oskuste ning valikute tegemise oskuste arendamisele
- Eneseväljendusoskuse ja -julguse kujunemisele
- Põhiliste suhtlemis- ja koostööoskuste omandamisele, sealhulgas üksteist toetavate ja väärtustavate suhete kujunemisele õpilaste vahel (Riigiteataja)

Projekti tulemuslikkus väljendub laste käitumiskultuuri parenemises tänu karate kui väärtuskasvatuse tundidele. Kuigi projekti kestus on suhteliselt lühike ning 1.-3. klassi lastega läbiviidud karate tund on pigem sissejuhatav ja mängulisem versioon karate treeningust, on varasemaid uuringuid aluseks võttes sellel siiski positiivne mõju laste käitumisele. Seda mõju soovime projekti käigus mõõta õpetajate poolt täidetud küsimustikuga, võrreldes vastuseid enne projekti algust projekti järgsete vastustega. Samuti soovime küsida tagasisidet karate treeneritelt ning lapsevanematelt, et saada laiemat pilti projekti mõjust. Positiivse tulemuse saamine annaks võimaluse projekti täiustada, laiendada ning karate kui väärtuskasvatuse kohta haridussüsteemis edasi arendada. Lisaks sellele tõstab projekt teadlikkust karate treeningu ja sellega kaasas käiva väärtuskasvatuse kohta ning võimalusel suurendab lastes huvi karatega tegelemiseks ka väljaspool kooli.

Projekti koostamisel on enda panuse andnud erinevate erialade (kehakultuur, psühholoogia, sotsiaaltöö) tudengid ning oma ala spetsialistid karate valdkonnas. Rühmaliikmetena uurisime erinevatest allikatest karate treeningu väärtuskasvatuse aspektide, tunni ülesehituse ja karate põhimõtete kohta. Samuti lugesime teadusartikleid, mis kirjeldasid uuringuid karate kui väärtuskasvatuse kasulikkusest laste käitumisele ning tulemuslikkusele koolis. Kuna selliseid uuringuid ei ole Eestis läbi viidud ning soovisime saada põhjalikumaid vastuseid karate kui väärtuskasvatuse ja selle õpetamise kohta lastele, võtsime ühendust Eestis tegutsevate karate treeneritega, kelle jagatud teadmised ja kogemused meie projektile suureks abiks olid. Kasulikku informatsiooni ja nõu saime Tiina Pajustelt, Olga Pallolt, Sten Arult ja Igor Neemrelt.

Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Algkooliealiste laste käitumisprobleemid hõlmavad mitmesuguseid ebasobivaid käitumismustreid, mis võivad negatiivselt mõjutada õpitulemusi, sotsiaalseid suhteid ja üldist heaolu. Nende hulka kuuluvad tähelepanu ja keskendumisraskused, agressiivsus, vastuhakkav käitumine ja sotsiaalne kohanematus (Ogundele, 2018). Probleemide ja häirete klassifikatsioon hõlmab nii kaasasündinud kui ka väliseid probleeme. Välised raskused viitavad komplikatsioonidele, mis on inimesest väljaspool. Teisisõnu, need on ebasobivad käitumisharjumused, mis takistavad inimesi ja nende oodatud tulemusi (Lindsey, 2021).

Agressiivsust peetakse üheks levinumaks väliseks probleemiks. Laste agressiivne käitumine on laialdaselt tunnustatud kui oluline rahvusvaheline terviseprobleem, eriti viimastel aastatel (Allameh et al., 2017).

Karate on võitluskunst, millel on positiivne mõju laste kognitiivsele, afektiivsele, sotsiaalsele ja käitumuslikule arengule (Simões, Santos jt., 2024). Empiirilised uuringud on näidanud, et karate praktiseerimisel on mitmeid kasulikke aspekte laste tervisele ja arengule. Üks aasta kestvast sekkumisuuringust selgus, et sekkumisgrupi lastel (kehalise kasvatusel ja liikumisõpetuse tunnid asendati karatega) paranesid võrreldes kontrollgrupi lastega akadeemilised tulemused, psühhosotsiaalsed oskused, mitmed füüsilise tervise näitajad ning vähenesid käitumisprobleemid (Pinto-Escalona et al., 2024). Valimis olid 7 ja 8 aastased lapsed 20 erinevast koolist, 5 Euroopa riigist, mistõttu võib oletada, et mainitud vanuses lastele karate ja väärtuskasvatuse õpetamine oleks kasulik ja toimiks ka Eesti laste seas.

2024. aastal Iraanis läbi viidud uuringu tulemused näitasid samuti, et karate praktiseerimisel on mitmeid positiivseid tagajärgi laste käitumisele. Uuringus selgus, et õpilastel paranes karate õpetuse abil tähelepanuvõime, vähenes agressiivsus ning sotsiaalne kohanematus (Parsamajd & Teymori, 2024).

Käesoleva ELU projekti meetodiks on analüüsida ja uurida, kuidas mõjutab karate õpilaste käitumist, kasutades varasemalt läbiviidud uuringuid ja muid teadusallikaid. Omandatud info põhjal koostame karate õpetuse programmi, mis on lõimitud Eesti koolide kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ainekavasse. Karate õpetus kestaks pool aastat, ühe õppeaasta jooksul ning toimuks kaks korda kuus kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse tunni ajal.

Tegevuste kirjeldus

Karate õpetuse lõimimisega kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ainesse soovime näidata, et karatel on vajalik koht kaasaegses haridussüsteemis, mille läbi kasvatame väärtuskasvatust. Lisaks väärtuskasvatusele annab karate hea füüsilise koormuse.

Esmalt kogusime võimalikult palju informatsiooni karate treeningu ja selle väärtuskasvatuse aspektide kohta erinevatest allikatest keskendudes projekti sihtrühmale. Omavahel jagasime ja töötasime läbi teadusartikleid teemakohaste uuringute kohta ning samuti artikleid ja videomaterjali karate treeningu ülesehitusest, harjutustest ja reeglitest.

Üle nädala toimusid ELU projekti koosolekud koos juhendaja Tiina Pajuste ning teiste ELU projekti rühmadega, kus saime anda tagasisidet, mida oleme enda rühma siseselt juba projekti valmimise protsessis teinud, mida plaanime teha järgnevatel nädalatel ning saime ka soovitusi juhendajalt. Paralleelselt toimusid ka rühmasisesed koosolekud, kus jagasime mõtteid ja ideid, kuidas edasi liikuda, mis on meie eesmärgid ja järgmised sammud ning kuidas me saame need ellu viia.

Enda teadmiste laiendamiseks ning spetsiifilistemadele küsimustele vastuste saamiseks võtsime ühendust karate treeneritega, kellel on selle valdkonnaga pikaajaline kogemus. Läbi Zoom'i videokonverentsi rakenduse kohtusime Olga Pallo ja Igor Neemrega, kellele saime tutvustada enda projekti, esitada küsimusi nende isikliku kogemuse ning karate ja selle väärtuskasvatuse olemuse kohta. Samuti saime suunamist ja soovitusi, kuidas enda projektiga edasi liikuda ning seda täiustada.

Oktoobris toimusid vahekokkuvõtte esitlused, mille käigus tutvustasime enda projekti eesmärgi, sisu ja protsessi teiste ELU projektide rühmadele ning juhendaja rollis õppejõule. Saime konstruktiivset tagasisidet ja tähelepanekuid kaasõpilastelt ja juhendajalt, mis aitasid meil märgata ja parandada projekti kitsaskohti.

Samuti konsulteerisime kahe kooli õpetajate ja juhtkonna liikmetega, et saada nende arvamusi ja tagasisidet seoses meie projektiga - üldine heakskiit ja kriitika, võimalikud variandid karate treeningu lõimimisel liikumisõpetuse tundidesse, õpetajate valmisolek koostööks. Võtsime ühendust ka Sten Aruga, kes töötab karatetreenerina, et saada tagasisidet projektis osalemise valmisoleku kohta. Kokkuvõttes oli tagasiside positiivne, mis andis kinnitust, et projekti esitlemisel koolidele on võimalik projekt ellu viia.

Kolme kuu vältel, alates projekti algusest, oleme jooksvalt tagasisidestanud enda tegevusi juhendajale, täitnud enda tegevuskava, panustanud projekti loomisesse ja täiustamisesse ning täiendanud enda projekti portfooliot.

Projekti väljundiks koostasime dokumendi, mille esitame Eesti Karate Föderatsioonile. Dokumendi sisuks on kirjeldus, miks karate kui väärtuskasvatus võiks olla osa Eesti koolide haridussüsteemis ning kuidas meie projekt seda lõimumist ellu viiks. Ettepanekus toome välja ka järgmised punktid: projekti kaugeesmärk, lähieesmärgid ja oodatavad tulemused; projekti sihtrühm; projekti elluviimiseks vajaliku meeskonna koosseis ja pädevused; projekti läbiviimise meetodid; projekti metoodika tõenduspõhisus; tegevuste ajaplaan ja etapiline

kirjeldus; tunni ülesehituse näide; projektiks vajalikud ressursid; projekti riskianalüüs; koostöö teiste projektide või tegevustega, võimalikud rahastamisallikad; tulemuslikkuse hindamise plaan ja hindamise indikaatorid. Meie projektiga tutvudes on EKF liikmetel võimalus võtta see aluseks projekti toimima panekul ja eesmärkide saavutamiseks.

Sidusgruppi jõudmine

Antud ELU projekti põhiline sidusgrupp on Eesti Karate Föderatsioon. Projekt on loodud Eesti Karate Föderatsioonile kasutamiseks. Projekti elluviimise kaudu on võimalik jõuda järgnevalt kirjeldatud sidusgruppideni.

Projekti sidusrühmadeks on eelkõige 1.-3. klassi õpilased, kelle käitumismustreid soovime parandada läbi karate lõimumise liikumisõpetusega. Järjest enam on täheldatud, et kooli tulevad lapsed, kellel puudub igasugune lugupidamine täiskasvanud inimese vastu, lisaks kõige tavalisematest viisakusreeglitest kinnipidamine.

Kooli juhtkond (kooli pidaja): Kooli pidaja ja kooli juhtkonna poolt on vajalik eelkõige eelarveliste võimaluste olemasolu kaardistamine karate teenuse sissevõtmiseks ainekavasse. Kooli poolt on vaja saada nõusolek koolis üldse karate, kui liikumisõpetuse ühe osana läbiviimiseks. Vajalike muudatuste kooskõlastamine kooli kehalise kasvatuse õpetajatega. Lisaks on hiljem vaja teavitada lapsevanemaid kooli kehalise kasvatuse tundide muudatustest.

Õpetajad, eelkõige klassijuhatajad: 1.-3. klass klassijuhataja töötab selle konkreetse vanuserühmaga igapäevaselt koos. See tähendab, et igasugune käitumismustri muutmine selles konkreetses vanuserühmas muudaks klassijuhataja ja teiste õpetajate töö lihtsamaks korra loomise osas ning tunni läbiviimises. Lisaks jääb klassijuhataja ülesandeks õpilaste käitumiskultuuri hindamine läbi küsimustiku enne ja peale karate õpetust.

Karatetreenerid ning karatega seotud inimesed: Karate treeneritel ning karatega seotud inimestel on võimalik oma teadmisi edasi anda uutele õpilastele. Lisaks avaneb treeneritel võimalusi suurendada huvi karate vastu õpilaste seas, mis omakorda aitab kaasa spordiala populariseerimisele.

Koolipersonal: koolipersonal peaks tähele panema laste käitumismustri paranemist, mis omakorda aitab kaasa paremale üldisele koolikeskkonna seisukorrale. Koolipersonal peaks

märkama algastme paremat käitumist, mis omakorda loob lugupidavama keskkonna kogu koolis.

Lapsevanemad: kool loob võimaluse läbi karate laste käitumiskultuuri muutmist kooli abiga. Karate, kui väärtuskasvatus aitab kaasa laste kõlbelise eluhoiaku ja eetilise distsipliini, vägivallatu ja rahumeelse suhtlemisoskuse kujunemisele. Lisaks paraneb lastel enesekontroll, kannatlikkus, meelekindlus, pühendatus kõikides muudes eluvaldkondades. See omakorda peaks lõpptulemusena kaasa aitama laste õpitulemuste paranemisele.

Projekti jätkusuutlikkus

Karate õpetuse lõimimisega kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse ainesse soovime välja selgitada karate positiivsed mõjud lastele ning miks oleks vaja seda rakendada haridussüsteemis.

Koostame põhjaliku projekti, mida tutvustame Eesti Karate Föderatsioonile, kes saab antud projektiga edasi minna, seda haridusasutustele tutvustada ja projekti ellu viia.

Tulemuste kokkuvõte ja lisad

ELU projekti raames püstitasime kindlad eesmärgid, mis suunasid täitma erinevaid ülesandeid. Vaatamata projektis toimunud kõrvalekalletest saavutasime soovitud lõpptulemuse, milleks on uuringutel põhinev karate õpetuse treeningprogramm (Lisa 1) Eesti koolide 1.-3. klassi õpilastele. Leiame, et antud dokument näitab, kuidas on võimalik lõimida karate õpetust liikumisõpetuse ainetundidesse, millega saavutatakse sihtrühma heakskiidetav käitumine.

Käesolev dokument määrab kindlaks karate õppe kui väärtuskasvatuse edendamise sihtrühma, eesmärgid, õpiväljundid, meeskonna koosseisu, meetodid, vajalikud ressursid, koostöö, võimalikud rahastamisallikad ja riskid, tegevuste ajaplaani ja etapid. Lisaks sellele sisaldab dokument projekti metoodika kirjeldust, mis põhineb varasemate teadmiste ja tõendite alusel. Karate kasulikkust laste nii vaimsele kui ka füüsilisele heaolule saab hinnata tugevuste ja raskuste küsimustikuga (Lisa 2), mida täidavad klassijuhatajad enda õpilaste kohta enne ning peale karate õpetuses osalemist kuue kuu möödudes. Selleks, et saada ettekujutus õppetunni läbiviimiseks, leidsime sihtrühma vanusele vastava karate tunni ülesehituse kirjelduse koos ajalise jaotusega (Aljadeff-Abergel, 2011). Siinkohal tuleb

märkida, et tunni ülesehitus on välja toodud näitena, et karate treeneril oleks ruumi tegevuste paindlikkusele ja kohandamiseks vastavalt vajadusele ja soovidele.

Lõpptulemuse saavutamiseks oli kavas saada karate õpetuse näidistund ühe kindla karate treenerilt, mis pidi rühmaliikmeteni jõudma detailse kirjeldusena või videoformaadis. Esialgne plaan ei toimunud ning seega ajanappuse tõttu tuli leida olukorrale kiire alternatiivne lahendus. Konsulterides projekti juhendajaga otsustasime tugineda teadus allikatele, et koostada dokumendis puuduolev osa. Sel viisil valmis karate õppetunni ülesehitus, mis võimaldab vajadusel teha muudatusi tunni läbiviimise osas.

Lisad

Lisa 1. Karate õpetuse programm.

Projekti nimetus	1.-3. klassi õpilaste väärtuskasvatuse edendamine karate õpetuse kaudu
Projekti kaugeesmärk, lähieesmärgid ja oodatavad tulemused	<p>Projekti kaugeesmärgiks on laste väärtuskasvatuse ja -hinnangute arendamine läbi karate, millega toetame ning parandame nende käitumiskultuuri.</p> <p>Karated õppides ja harjutades omandab õpilane enesearendamiseks ja eluks vajalikke teadmisi, oskusi ja võimeid (Nüke Karatekool, n.d.).</p> <p>Projekti lähieesmärgiks on projektist huvitatud koolides rakendada 1.-3. klassi õpilastele karate õpetust kaks korda kuus poole aasta jooksul, lõimituna liikumisõpetuse ainetundidesse.</p> <p>Projekti oodatavad tulemused:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1.-3. klassi õpilaste käitumiskultuuri parandamine ja väärtuskasvatuse arendamine• Füüsilise koordineerimise, paindlikkuse ja oskuslikkuse arendamine• Karate kui väärtuskasvatuse (kasutamise koolides) edendamine
Projekti sihtrühm	Projekti sihtrühmaks on Eesti koolide 1.-3. klassi õpilased.

<p>Projekti elluviimiseks vajaliku meeskonna koosseis ja pädevus</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Karate treenerid: karate õpetuse läbiviimine 2 korda kuus poole aasta jooksul, karate põhitõede selgitamine, karated tutvustavate harjutuste ja mängude läbiviimine, viisaka ja lugupidava käitumise arendamine, koostöö ja kommunikatsioon kooliõpetajate ja juhtkonnaga 2. Kooli juhtkond: koostöö ja kommunikatsioon Karate Föderatsiooniga, karate treeneriga, regulaarne kontroll projekti toimimise kohta. 3. Liikumisõpetaja (kehalise kasvatusõpetaja): koostöö ja kommunikatsioon karate treeneriga, lõimimine liikumisõpetuse tundidega, lähtudes karate õpetusest 4. Klassijuhataja: õpilaste käitumiskultuuri ja väärtuskasvatuse hindamine: distsipliin, järjepidevus, püsivus ning kannatlikkust, sotsiaalsete reeglite järgimist, viisakus enne ning peale projekti elluviimist, et teada saada, kas karatel oli mõju laste käitumisele, koostöö ja kommunikatsioon karate treeneriga. Hindamiseks kasutatakse Tugevuste ja raskuste küsimustikku (TRK). 5. Eesti Karate Föderatsioon: kommunikatsioon ja koostöö karate treenerite ja koolidega, igale koolile karate treeneri leidmine, kes viiks karate treeninguid läbi, regulaarne kontroll projekti toimumise ja probleemide osas 6. Lapsevanemad: laste käitumise ja sotsiaalsete oskuste hindamine enne ja peale karate õpetuses osalemist.
<p>Projekti läbiviimise meetodid</p>	<p>Teadmiste jagamine, instrueerimine, treening, nõuanded, tagasiside</p>
<p>Projekti metoodika tõendus põhjus</p>	<p>Karated saab jagada kaheks: sportlik karate, mis keskendub suuresti karate füüsilistele omadustele ja võistlemisele ning traditsiooniline karate, mis keskendub rohkem väärtuskasvatusele. Traditsioonilise karate põhitõed, mida treeningute käigus aktiivselt rakendatakse ja arendatakse on austus iseenda elu ja tervise, treenerite ja vanemate inimeste vastu (Capulis et al, 2014).</p> <p>Empiirilised uuringud on näidanud, et karate praktiseerimisel on mitmeid kasulikke aspekte laste tervisele ja arengule. Üks aasta kestvast sekkumisuuringust selgus, et sekkumisgrupi lastel (kehalise kasvatusõpetuse ja liikumisõpetuse tunnid asendati karatega) paranesid võrreldes kontrollgrupi lastega</p>

	<p>akadeemilised tulemused, psühhosotsiaalsed oskused, mitmed füüsilise tervise näitajad ning vähenesid käitumisprobleemid (Pinto-Escalona et al., 2024). Valimis olid 7 ja 8 aastased lapsed 20 erinevast koolist, 5 Euroopa riigist, mistõttu võib oletada, et mainitud vanuses lastele karate ja väärtuskasvatuse õpetamine oleks kasulik ja toimiks ka Eesti laste seas.</p>
<p>Tegevuste ajaplaan ja etapiline kirjeldus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • I etapp - erinevate piirkondade üle Eesti treenerite otsingud ning läbirääkimised haridusasutustega ; • II etapp - Tugevuste ja raskuste küsimustiku (Lisa 1) läbiviimine enne karate õpetuse projekti algust • III etapp - Kuue kuu jooksul 2 korda kuus kehalise kasvatuse/ liikumisõpetuse tundide ajal (haridusasutustega kokkuleppel); • IV etapp - küsitluse läbiviimine 1-3. klassi klassijuhatajate seas (haridusasutustega kokkuleppel)
<p>Tunni ülesehituse näide</p>	<p>1. <i>Dojo kun</i> ja sissejuhatus. 5 minutit. Näide. Õpilased istuvad kahes või kolmes reas. Õppetund algab viie karate põhialuse (<i>Dojo kun</i>) tutvustamisega. Karate treener loeb ühe reegli korraga ja lapsed kordavad valju häälega tema järel. Seejärel käsitletakse eesolevaid õppetegevusi ja ohutusreegleid.</p> <p>Täiendavad selgitused. <i>Dojo kun</i> tähendab treeningruumi reegleid, mis koosnevad viiest karate reeglist. Nendeks on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pürgige iseloomu täiuslikkuse poole • Ole ustav • Pingutage • Austage teisi • Vältige agressiivset käitumist <p>Antud reegleid harjutatakse ja tsiteeritakse igas Shotokani stiilis karatetrennis. Protsessi eesmärgiks on tuletada õpilastele meelde, kuidas nad peaksid käituma dojos (treeningruumis) ja väljaspool seda.</p> <p>2. Mängulised soojendusharjutused. 10 minutit. Näide. Mängu ajaks liiguvad õpilased treeningruumi laiali. Mängulised tegevused vastavalt karate treeneri nägemusele. Peale seda toimub venitamine karate</p>

treeneri eestvedamisel. Selleks võtavad õpilased end ritta.

Täiendavad selgitused.

Mängutegevus algab siis, kui karate treener ütleb *ajime* (s.o jaapani keeles “start”) ja lõpeb sõnaga *yamme* (st jaapani keeles “stop”).

3. Õppetegevus. 5 minutit.

Näide. Õpilased seisavad vabalt.

Esimese tehnika õpetus, milleks on sirge löök ehk *choku-zuki*. Olulist tähelepanu vajavad rusikas olevad käed, sirge käsi ja rusika pööre liikumise lõpus.

Täiendavad selgitused.

Seda tuleks üle vaadata iga õppetunni alguses.

4. Mäng. 5 minutit.

Näide. Õpilased võtavad end suurde ringi. Karate treener liigub ringi keskele, samal ajal hoides käes kehakilpi.

Ringi keskelt kostub hüüe, mis kutsub õpilasi kehakilpi lööma. Mäng on läbi, kui iga õpilane on saanud kehakilpi lüüa.

5. Õppetegevus. 5 minutit.

Näide. Õpilased seisavad vabalt.

Esimese asendi õpetus, milleks on hobuse hoiak ehk *kiba-datchi*. Peamine rõhk on asendil, varvastel ja põlvedel.

Täiendavad selgitused.

Kiba-datchi koos *choku-zuki* vajavad harjutamist iga õppetund.

6. Mäng. 5 minuti.

Näide. Õpilased liiguvad treeningssaalis laiali.

Mänguala piirid on kindlaks määratud. Grupist valitakse välja kolm koolinoort, kes hakkavad taga ajama teisi mängijaid. Need, kes on kinni püütud, seisavad *kiba-datchi* asendis. Tabatud õpilased saavad mängu jätkata, juhul kui näitavad ette õiget *kiba-datchi* asendit ning vaba mängija roomab jalgade

	<p>vahelt läbi. Samal ajal jälgib karate treener asendi täpsust ja vajadusel annab tagasiside.</p> <p>7. Jahutusharjutused. 3 minutit.</p> <p>8. Lõpetamine ja <i>Dojo Kun</i> retsiteerimine. 2 minutit (Aljadeff-Abergel, 2011).</p>
Projektiks vajalikud ressursid	<ul style="list-style-type: none"> ● Vastava piirkonna treenerid ● Haridusasutuse treeningisaal ● Kehalise kasvatus-/ liikumisõpetuse tunnid 2 korda kuus ● Treenerite tasu
Projekti riskianalüüs	<p>Projekti riskideks võib olla see, et aineõpetajad ei soovi enda tundi karate õpetuse lõimimist, sest kehalise tunni/ liikumisõpetuse tunni tegevused ning planeerimine võib kannatada. Samuti suureks riskiks on see, et haridusasutused ei pruugi nõus olla ning see, et ei leia treenereid igasse piirkonda.</p> <p>Raske võib olla hinnata laste käitumise muutumist ning kinnitada, et just antud projekti karate õpetus ja väärtuskasvatuse põhimõtted on muutuste põhjuseks. Antud riski maandamiseks on olemas klassijuhatajale tugevuste ja nõrkuste hindamiseks küsimustik.</p> <p>Riskide maandamiseks tuleks leida alguses piirkonnad, kus karatetreenerid juba tegutsevad ning logistiliselt oleksid haridusasutused lähedal.</p>
Koostöö teiste projektide või tegevustega, võimalikud rahastamisallikad	<ul style="list-style-type: none"> ● Koostöös haridusasutustega saaksime lõimida karate õpetuse kehalise kasvatus-/ liikumisõpetuse tundidesse; ● Lõimida kehalise kasvatus-/ liikumisõpetuse ainekavasse karate õpetuse vastavalt õpiväljunditele; ● Koostöös Eesti Karate Föderatsiooniga leida treenerid, kes oleksid nõus antud projektist osa võtma ning rahastama; ● Võimalusel kultuurkapitalilt saada projektiks rahalist toetust
Tulemuslikkuse hindamise plaan ja hindamise indikaatorid	<p>Tulemuslikkust saab hinnata tugevuste ja raskuste küsimustikuga, mida klassijuhatajad täidavad enda õpilaste kohta enne ning peale karate õpetuse projektis osalemist kuue kuu möödudes.</p>

Lisa 2. Tugevuste ja raskuste küsimustik (TRK).

Tugevuste ja raskuste küsimustik (TRK)

Palun märkige iga väite taha, kas peate seda väidet valeks, osaliselt õigeks või kindlasti õigeks. Palun vastake kõikidele väidetele nii täpselt kui suudate, isegi siis, kui te ei ole täiesti kindel või väide tundub teile veider. Palun andke oma hinnang lapse käitumisele tema viimase kuue kuu või käesoleva õppeaasta käitumise alusel.

Lapse nimi

Lapse sugu: M N

Sünniaeg

	Vale	Osaliselt õige	Kindlasti õige
Hoolib teiste inimeste tunnetest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Püsimatult, üliaktiivne, ei suuda pikka aega paigal püsida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaebab sageli pea- ja kõhuvalude ning iivelduse üle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jagab meeleldi oma asju (maiustusi, mänguasju, pliiatseid jne) teistega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sageli esineb jonni- või vihahooge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pigem omaette hoidev, tavitseb üksi mängida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üldiselt sõnakuulelik, täidab tavaliselt täiskasvanu korraldused	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muretseb paljude asjade pärast, tundub sageli murelik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abivalmis, kui keegi on viga saanud, endast väljas või tunneb end halvasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pidevalt nihelev või väänlev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tal on vähemalt üks hea sõber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kakleb sageli teiste lastega või kiusab neid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sageli õnnetu, nukrameelne või nutu äärel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üldiselt meeldib teistele lastele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laseb end kergesti häirida, tähelepanu hajuv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uutes olukordades ärev või klammerduv, kaotab kergesti enesekindluse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väiksemate laste vastu lahke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sageli valetab või teeb sohki	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teised lapsed narrivad või kiusavad teda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aitab sageli teisi (nt vanemaid, õpetajaid, teisi lapsi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mõtleb enne tegutsemist asjad läbi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varastab kodust, koolist või mujalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saab paremini läbi täiskasvanute kui omavanustega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Palju hirne, kartlik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viiib ülesanded lõpuni, hea tähelepanu võime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Allkiri

Kuupäev

Vanem/õpetaja/muu (palun täpsustage):

Täname Teid abi eest!

© Robert Goodman, 2005

Meediakajastus

Koostöös teise rühma ja ajakirjanikuga (Ragnar Kaasik) kirjutame väikese uudisnupukese Õpetajate Lehte, kindlasti saaksime ka kajastada karate õpetuse lõimingut kehalise kasvatusel/ liikumisõpetuse tunidesse Eesti Karate Föderatsiooni poolsetes meediakanalites.

Kasutatud allikad:

Aljadeff-Abergel, E. (2011). Karate Kid. Games and Activities for Introducing Karate to Early Elementary Students. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 82:4, 33-38. <https://doi.org/10.1080/07303084.2011.10598612>

Allameh, A., Shiralinia, K. & Imani, M. (2017). Comparison of loneliness and school bonding in male students with aggressive behaviors and normal. *Journal of Modern Psychological Researches*, 12(46)

Capulis, S., Dombrowskis, V. & Guseva S. (2014). Karate-Do as a Means to Implement Humanistic Approach in Sports Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 112(7), 141-146. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1148>

Lindsey, E. W. (2021) Emotion regulation with parents and friends and adolescent internalizing and externalizing behavior. *Children*, 8(4). doi: 10.3390/children8040299

Nüke Karatekool. (n.d). Uustulnukale. Viimati vaadatud 27. november 2024 <https://www.karatekool.ee/uustulnukale>

Ogundele, M. O. (2018) Behavioral and emotional disorders in childhood: A brief overview for pediatricians. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 7(1), 9-26. doi: 10.5409/wjcp.v7.i1.9

Parsamajd, F. & Teymori, S. (2024). Karate Kata training: A promising intervention for behavioral problems in elementary school children. *Journal of Experimental Child Psychology*, Volume 248. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2024.106058>

Pinto-Escalona, T., Gobbi, E., Valenzuela, P. L., Bennett, S. J., Aschieri, P., Martin-Loeches, M., Paoli, A. & Martinez-de-Quel, O. (2024). Effects of a school-based karate intervention on academic achievement, psychosocial functioning, and physical fitness: A multi-country cluster randomized controlled trial. *Journal of Sport and Health Science*, 13(1), 90-98. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.10.006>

