

TALLINNA ÜLIKOOL
Erialasid Lõimiv Uuendus

Artjom Ivanov, Elle Säde, Nika Levner,
Rianne Väli, Rita Kadak, Vladislava Belogortseva

KARATE KUI VÄÄRTUSKASVATUSE KOHT
KAASAEGSES HARIDUSSÜSTEEMIS

Projekti ülevaade

Tiina Pajuste

YID6001.YM ELU - Erialasid Lõimiv Uuendus

Tallinn 2024

Sisukord

Sissejuhatus	3
Tegevuste rakendamine	4
Projektiga seotud sidusrühmad.....	4
Ajalooline taust	6
Teema aktuaalsus.....	8
Küsitlused.....	10
Lastevanemate vastuste analüüs.....	10
Intervjuud	11
Intervjuu direktoriga.....	11
Intervjuu kehalise kasvatuse õpetuse õpetajaga	13
Intervjuu karate treeneriga.....	14
Kokkuvõtlik järelendus intervjuudest	16
Projekti kokkuvõtte ja jätkusuutlikkus	16
Õpikogemuse refleksioon.....	17
Lisad	20
Kasutatud kirjandus.....	21

Sissejuhatus

Projekti "Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis" eesmärk on uurida, kuidas karate võitluskunst ja selle väärtused saavad olla osa noorte haridusest, aidates kaasa laste isiksuse arengule ja väärtushinnangute kujunemisele. Projekt keskendub karate väärtuste integreerimisele Eesti haridussüsteemi, uurides, kuidas seda saab rakendada koolides ja lasteaedades ning millist mõju see avaldab õpilaste arengule. Lisaks analüüsib projekt karate õpetamise praktikaid, treenerite ja haridussüsteemi koostööd, samuti selle alusel loodavate programmide tulevikuperspektiive.

Projekt on oluline, kuna haridussüsteemis vajatakse uusi, tõhusaid meetodeid, et toetada laste väärtushinnangute kujunemist, isiklikku arengut ning sotsiaalset käitumist. Karate väärtused, nagu austus, distsipliin ja enesetäiendamine, on tihedalt seotud õpilaste üldise arenguga. Projekti raames soovime luua põhjaliku ülevaate, kuidas karate väärtuste rakendamine haridussüsteemis võiks aidata kaasa noorte positiivsele arengule ja pakkuda praktilisi ettepanekuid selle integreerimise võimalusteks ning väljakutseteks.

Projektiga kaasneb mitme rühma tegevus, kus iga rühm keskendub konkreetsele valdkonnale. Meie, "Lasteaia" rühm, oleme keskendunud lastevanemate ja haridustöötajate arvamuste kogumisele ning uurime, kuidas lasteaias ja koolis saab rakendada karate väärtusi. Uuringute ja analüüside kaudu uurime lastevanemate seisukohti ning võimalikud lahendused ja strateegiad karate väärtuste integreerimiseks haridusse.

Projekti põhieesmärgiks on läbi uuringute ja analüüside saada selge ülevaade karate väärtuste kasutamise võimalustest hariduses ning töötada välja jätkusuutlikud lahendused, mis aitaksid nende väärtuste integreerimist haridussüsteemi Eestis. Lõpptulemusena on oodata integreeritud haridusprogrammide loomist, mis rikastavad laste haridusteed ja toetavad nende isiklikku arengut läbi karate väärtuste.

Põhieesmärk: uurimistöö raames saadud andmete põhjal teha analüüs, mis aitab leida kõige õigemad ja tõhusamad viisid karate väärtuste integreerimiseks Eesti haridussüsteemi.

Tegevused:

- 1) Uurida, kuidas karate treenerid näevad karatet kui vahendit, mis aitab kaasa noorte isiksuse arengule ja väärtushinnangute kujunemisele koolikeskkonnas. Samuti käsitletakse karate õpetamise praktilisi aspekte, koostööd haridussüsteemiga ja programmi tulevikuperspektiive.
- 2) Luua põhjalik ülevaade karate väärtuste integreerimise võimalustest ja väljakutsetest haridussüsteemis, andes häid teadmisi ja ettepanekuid edasiseks arendamiseks.
- 3) Küsida lastevanematelt, kelle lapsed käivad lasteaedades või koolides, kui oluline ja kasulik on see teema laste jaoks (karate väärtuste rakendamine koolis).
- 4) Uurida karate filosoofiat ning toetada seda algatust teaduslike uuringutega, mis kinnitavad võitluskunstide kasulikkust laste väärtuste kasvatamise

Tegevuste rakendamine

Eesmärkide saavutamiseks kavatsame järgida struktureeritud lähenemist, mis hõlmab erinevaid tegevusi, koostööd ja pidevat tagasiside kogumist. Siin on plaan, kuidas kavatsame eesmärke täita, milliseid tegevusi projekt hõlmab ning milline peaks lõpptulemus välja nägema.

Eesmärkide saavutamise plaan:

1) Uuringute ja analüüsi läbiviimine:

- Tegevused: Andmete kogumine sisaldab intervjuude ja küsitluste läbiviimist karate treenerite, lastevanemate ja haridustöötajatega. Uurida, millised on nende arvamused karate väärtustest ja kohaldamisest kooli- ja lasteaiakeskkonnas.
- Tulemus: Saada selge ülevaade praegustest arvamustest ja vajadustest, mis toetavad karate integreerimist haridussüsteemi.

2) Pidev tagasiside ja kohandamine:

- Tegevused: Koguda tagasisidet programmist ja tegevustest, et jälgida nende efektiivsust ja vajadusel teha muudatusi.
- Tulemus: Paindlik ja kohanemisvõimeline programm, mis arvestab osalejate vajadustega ning on pidevas arengus.

3) Teadusallikate analüüs (andmete kogumine):

- Tegevused: Teadusallikate uurimine on hädavajalik, et tagada, et karate väärtuste integreerimine haridussüsteemi on hästi põhjendatud, tõhus ja jätkusuutlik. See aitab luua tugeva aluse, millele toetuda, ning kindlustab, et programm vastab õpilaste vajadustele ja ootustele.
- Tulemus: Teadusallikate uurimine võib inspireerida uusi teadusuuringute projekte, mis keskenduvad karate integreerimisele hariduses, ning seeläbi laiendada teadmisi ja mõistmist antud valdkonnas.

Valitud tegevused on suunatud otseselt meie eesmärkide saavutamisele, tuginedes uuringutele ja ekspertide arvamustele, mis on kogutud projekti käigus. Koostöö ja pidev tagasiside tagavad, et programm jääb asjakohaseks ning vastab laste ja lastevanemate vajadustele. Integreerides karate väärtused haridusse, aitame kaasa noorte isiksuse arengule ja väärtushinnangute kujunemisele. Lõpptulemusena soovime luua teadusliku ja põhjaliku aluse, mille põhjal on tulevastel projektis osalejatel karate integreerimist haridussüsteemi tõhusalt jätkata ning lisaks tõstatada teemat haridustöötajate seas antud võimalusest.

Projektiga seotud sidusrühmad

Tuleks üle vaadata kas kõik antud rühmad sisse jätta või muuta sisendit, kuna nt omavalitsustega me otseselt kontakti selle projekti raames ei loo.

1) Haridusasutused (koolid ja lasteaiad) (oleme võtnud sisendit)

- Mõju: Haridusasutused saavad karate väärtuste integreerimisest kasu, kuna see rikastab nende õpikava, edendab laste isiksuse arengut ja parandab koolikeskkonna positiivsust. Samuti tõuseb koolide maine ja atraktiivsus.
- Sisend: Küsitluste ja intervjuude kaudu haridustöötajatega, et mõista nende vajadusi ja ootusi karate integreerimise osas.

2) Karate klubid ja treenerid (oleme võtnud sisendit)

- Mõju: Karate klubid saavad võimaluse laiendada oma tegevust, tehes koostööd haridusasutustega. Treenerid saavad osaleda koolitustes ja jagada oma teadmisi ning kogemusi laste väärtuste õpetamisel.
- Sisend: Intervjuud karate treeneritega, et uurida nende arvamusi ja ettepanekuid karate õpetamiseks hariduses.

3) Lastevanemad (oleme võtnud sisendit)

- Mõju: Lastevanemad saavad rohkem teavet karate kasulikkuse kohta laste arengus. Nende kaasamine aitab suurendada toetust ja osalust projekti elluviimisel.
- Sisend: Küsitluste ja koosolekute kaudu lastevanematelt, et uurida nende arvamusi ja ootusi karate integreerimise osas.

4) Haridus- ja spordiametid (meie projekt mõjutab)

- Mõju: Haridus- ja spordiametid saavad teavet projekti tulemustest, mis võivad aidata kujundada poliitikaid ja suuniseid, et toetada karate integreerimist haridusse.
- Sisend: Koostöö haridus- ja spordiametitega, et arutada ja arendada poliitikaid, mis toetavad karate õpetamist.

5) Akadeemilised ja teadusasutused (meie projekt mõjutab)

- Mõju: Teadusasutused saavad osaleda uuringutes ja analüüsides, et toetada karate väärtuste integreerimise tõhusust. See aitab tõsta teadlikkust ning arendada teadusuuringute ja hariduse seoseid.
- Sisend: Koostöö teadlaste ja ekspertidega, et uurida karate mõju laste arengule ja haridusele.

6) Kohalikud omavalitsused (meie projekt mõjutab)

- Mõju: Kohalikud omavalitsused saavad projekti kaudu rohkem teavet laste ja noorte heaolu kohta ning saavad toetada algatusi, mis edendavad füüsilist ja vaimset tervist.
- Sisend: Suhtlemine kohalike omavalitsuste esindajatega, et arutada projekti mõju ja koostöövõimalusi.

7) Noorsoo- ja spordiorganisatsioonid (meie projekt mõjutab)

- Mõju: Need organisatsioonid saavad osaleda projektis, et edendada noorte aktiivset osalust ja pakkuda neile sportlikke ja sotsiaalseid võimalusi.
- Sisend: Koostöö noorsoo- ja spordiorganisatsioonidega, et mõista, kuidas nad saaksid toetada karate väärtuste integreerimist hariduses. Teaduspõhisus

Analüüsisime hiljuti korraldatud karatet käsitlevaid uuringuid ning võitluskunstide ajalugu ja filosoofilisi kontseptsioone. Uurisime ka, kuidas karate koolkondade rajajad ja praktiseerijad sõnastavad karate treeningu eesmärged ja olemust. See uurimus aitas paremini mõista, kuidas karate treening võib mõjutada lapsi ning saavutada sügavamalt arusaamist karate põhitunnustest.

Ajalooline taust

Karate sai alguse Okinawast Hiina võitluskunstide mõjul, kui pärast saare vallutamist Jaapani poolt 17. sajandil kehtestati relvade omamise keeld. See viis relvadeta kaitsesüsteemi väljatöötamiseni, mida tuntakse kui *te* ("käsi"). Aja jooksul omandas karate Okinawale omaseid unikaalseid jooni. Pärast Jaapani ühendamist Tokugawa Ieyasu poolt 1603. aastal hakkasid võitluskunstid omandama vaimse ja moraalse tähtsuse, kuna praktiline sõjaline vajadus kadus. Sõjajärgsetel aastatel hakati karates nägema enesekaitsemeetodit ja iseloomu parandamise vahendit, mitte ainult võitluskunsti. (Donohue 1993, 107-109) Need teoreetilised teadmised võivad olla kasulikud inimeste informeerimisel, et karate ei ole agressiivne spordiala, mis on sageli eksiarvamus karate kohta.

Gichin Funakoshi, Shotokani karate asutaja, rõhutab enesearemist läbi karate praktikate. Funakoshi väidab, et karate praktikad on tihedalt seotud vaimsete ja moraalsete pädevuste arendamisega (mille keskel on enesekontroll, vastupidavus ja enesedistsipliin). Ning et karate õppimise ja harjutamise eesmärk ei ole võit, vaid iseloomu täiustamine. (Funakoshi 19)

Funakoshi viitab sellele, et karate juured ulatuvad Bodhidharma õpetustesse, mis keskendus kehalise treeningu vajalikkuse hinge puhastamiseks. Kuna Bodhidharma oli vägivalda vastane, seega ta valis õpetama enesekaitsetehnikad, et nende kaudu vähendada agressiooni. Budism peab agressiooniühiks suurimaks kurjuseks, seega sellele õige reageerimine, ehk mitte reageerimine, on vaimse puhastuse säilitamiseks tähtis. (Funakoshi 1938)

Zen

Karate on tihedalt seotud Zen-budismiga ja *mushin* (無心) mõistega. Mushin ehk meelega tühjus on kontseptsioon, mis rõhutab vaimset kohalolekut ja tasakaalu. Mushini seisund võimaldab karate praktiseerijat intuiivselt ja vaevata tegutseda. Karate praktiseerija õpib kasutama energiat (*ki*), et negatiivsetest emotsioonidest (nt hirm ja viha) lahti saada ning kata tehnika harjutamisele keskenduda.

Kuigi karate on võitluskunst, põhineb selle filosoofia vägivallatuse mõttel. Zen-budismis vägivallatuse (ahimsa) ja rahuliku elu poole püüdlemist peetakse voorusteks. Karate õpetab vägivalda vältima.

Zazen ehk istuv meditatsioon on zen-budismi põhipraktika mida kasutavad karate praktiseerijad enne või pärast treeningut meele rahustamiseks. See praktika aitab ka harjutada *seishin* (精神) seisundisse jõudmist ehk vaimse rahu ja emotsionaalse tasakaalu saavutamist. (Oyama 1979)

Konfutsianism

Varem oli mainitud, et karate tekkis Hiina võitluskunstide mõjul, mis hõlmab ka konfutsianistlikku filosoofiat. Mõiste *li* on üks võtmepunkte. *Li* hõlmab rituaale, traditsioone ja kombeid. See aitab ka kõiges harmooniat säilitada. Võitluskunstide (sealhulgas karate) rituaalne raamistik aitab harjutajatel keskenduda ja liigutuste kordamise kaudu sügavamalt mõista varjatud põhimõtteid ja tähendusi. Rutiini süvenedes omandavad õpilased mitmekihilised tähendused ja see arusaam võimaldab neil põhimõtteid rakendada nii võitluskunstides kui ka elus. (Simpkins 2007, 53;55).

Karate järgib kindlat hierarhiat, mis on ehitatud üles ehitatud nii, et lugupidamine õpetaja ja vanemate kaaslaste vastu (*senpai*) on õppeprotsessi alus. Õpilased peavad oma õpetajat austama, nende nõuandeid järgima ja juhiseid vastu võtma. See lugupidamine vastab konfutsianistlikule kontseptsioonile 孝 (*xiao*) – pojalikus. Konfutsianismi õpetuses, *xiao* on vanemate ja esivanemate austamine. *Xiao* õpetab austama vanemate kogemusi ja tõdema, et isiklik paranemine nõuab õppimist ja juhendamist neilt, kes on elus rohkem kogenud olnud.

Võitluskunstide tunnid algavad ja lõppevad vibuga, väljendades vastastikust austust õpilase ja juhendaja vahel. See näitab ka austust traditsioonide (*li*) vastu. Hierarhia ja austus võitluskunstide õpetaja vastu peegeldavad konfutsianistlikke väärtusi, nagu austus vanemate ja traditsioonide vastu (*xiao*, *wulun* ja *li*). (Simpkins 2007, 54). Need teadmised annavad sügavama arusaama karatest, tuues välja, kuidas lastes tekib austus õpetaja ja klassikaaslaste vastu.

Budo

Mõiste *budo* (武道) ehk sõdalase tee pärineb Jaapani samurai koodeksist *bushido* (武士道) ning õpetab vältima konflikte ja kasutama jõudu ainult viimase abinõuna enesekaitseks. *Bushido* koodeksi põhjal on rajatud Jaapani võitluskunstide süsteem *budo taikai* (大会), mis hõlmab karate, judo, aikido, kendo ja teisi distsipliine Budo vooruseid:

- 1) *Jin* (仁) – kaastunne ja inimlikkus; oskus mõista ja austada teisi, näidata lahkust ja soovi aidata. Budo õpetab vältima tarbetut julmust ja nägema vaenlast mitte vaenlasena, vaid partnerina enesetäiendamise protsessis.
- 2) *Gi* (義) – õiglus. Budo nõuab vastutustunne arendamist nii iseenda, kui ka teiste eest.
- 3) *Rei* (礼) - lugupidamine ja viisakus; suhete alus. Austus oma õpetaja, vastase ja iseenda vastu on *budo* põhiprintsiip. Seda voorust rõhutatakse kummarduse harjutamise kaudu, mida tehakse enne treeningut, pärast treeningut ja võitluse alguses.
- 4) *Yu* (勇) – julgus; ka vaimne vastupidavus. See on oskus säilitada sisemist rahu raskemates ja ohtlikes olukordades. *Yu* hõlmab ka valmisoleku järgida moraalseid põhimõtteid ja käituda õiglaselt.

- 5) *Meiyo* (名誉) - au; tihti seotus enda ja teiste vastu lugupidamisega ning oma tegude eest vastutuse võtmisega.
- 6) *Chugi* (忠義) – pühendumus; pühendumu oma väärtustele, õpetajale, perekonnale ja kogukonnale. Viitab ka sõdalase tee õpetustele truuks jäämisele.
- 7) *Makoto* (誠) – siirus; ausus nii sõnades kui tegudes. Siirus aitab saavutada harmooniat teistega.

Treeningud

Dōjō kun (道場訓) on käitumiskoodeks, mida õpilased järgivad treeningsaalis. Tavaliselt on dōjō kun üles pandud dōjō sissepääsu juurde või saali. Need põhimõtted loetakse sageli treeningu alguses või lõpus, et meenutada õpilastele vaimse arengu tähtsust.

Õpetaja (*sensei* 先生) on võitluskunstide traditsioonis (kehtiv ka konfutsianismi õpetuse puhul), ei õpeta ainult tehnikaid ja praktilisi oskusi, vaid täidab ka moraalse eeskuju rolli.

Vöösüsteem on hierarhilise ülesehituse oluline element. Vöö sümboliseerib õpilase oskuste ja kogemuste taset. Õpilased alustavad algtasemel (kyu) ja, sooritades eksamid, liiguvad ülespoole, jõudes mustade vöödeni (dan). Eksamid panevad proovile nii nende füüsilised oskused, kui ka moraalsed omadused. Hierarhiline auastmesüsteem loob struktuuri, kus iga õpilane teab oma kohta ja rolli treeningsaalis. Vanemad õpilased tihti õpetavad nooremaid. See süsteem peegeldab ka *xiao* põhimõtet, kuna madalama auastmega õpilased peavad üles näitama lugupidamist kõrgema järgu õpilaste vastu.

Kibadachi on harjutus, mis ühendab füüsilise ja vaimse, soodustades nende ühtesulamist. Kuigi poosi ennast peetakse füüsiliselt väljakutsuvaks ja potentsiaalselt kahjulikuks, tugevdab see keha kaudselt läbi vaimse jõu arendamise. Tugev mentaliteet tõstab keha võimet salvestada energiat ning tegutseda suurema jõu ja täpsusega. Samuti arendab see võimet rünnakuid ette näha ja täiusliku ajastusega reageerida, mis suurendab nii praktiku füüsilisi kui ka psühholoogilisi võimeid. (Cohen 2009, 612)

Teema aktuaalsus

Selle etapi eesmärk oli uurida projekti aktuaalsust. Analüüsisime hiljuti korraldatud karatet käsitlevaid uuringuid ning võitluskunstide ajalugu ja filosoofilisi kontseptsioone. Uurisime ka, kuidas karate koolkondade rajajad ja praktiseerijad sõnastavad karate treeningu eesmärgid ja olemust. See uurimus aitas paremini mõista, kuidas karate treening võib mõjutada lapsi ning saavutada sügavamat arusaamist karate põhitunnustest.

Hiljutised uurimused seoses karate mõjust noorte arengule:

- 1) UNESCO: On tehtud uuringuid selle kohta, kuidas võitluskunstid mõjutavad noorte arengut. Samuti tuuakse näiteid, kuidas noorte arendamine on võitluskunstide kaudu erinevates keskustes ja erinevate programmide kaudu juba toimunud. (978-92-9223-615-1)

- 2) 2017. aastal korraldatud metaanalüüs uurib võitluskunstide mõju agressiivsele käitumisele ja vägivaldsusele kalduva teie noortele vanuses 6–18. Metaanalüüsis vaadeldi aastatel 1980 kuni 2015 läbiviidud uuringud. Ülevaates jõutakse järeldusele, et võitluskunstidel on potentsiaal vähendada riskinoorte problemaatilist käitumist, kuigi on vaja viia läbi täiendavaid uuringuid. (Harwood, Lavidor, Rassovsky 2017)
- 3) 2018. aastal avaldatud filosoofiline analüüs on näidanud, et karate treeningus rakendatud praktikad aitavad lastel kultiveerida austust teiste vastu, enesedistsipliini ja sihikindlust – väärtusi, mis on isiklikuks ja sotsiaalseks arenguks hädavajalikud. Kauka eeldab, et karate väärtused on kooskõlas hariduslike eesmärkidega ning et karate treening võib leida aset haridussüsteemis eesmärgiga vähendada käitumisprobleeme. Karatet praktiseerivad lapsed peaksid õppima selliseid voorusi nagu lugupidamine, enesedistsipliin, alandlikkus ja kaastunne. Karate praktikad soodustavad distsipliini loomist, kuna karate treen on kindla struktuuriga õppeprotsess (kummardamine, võõde süsteem, dojo reeglistik). Mediteerimine ja kontrollitud hingamine aitavad lastele hallata tugevaid, negatiivseid emotsioone nt viha, vähendades üldist kalduvust agressioonile. (Kauka 2018)
- 4) 2020. aastal uuriti 12-nädalase karate treeningprogrammi mõju autismiga lastele. Lapsed praktiseerisid *kata* (struktureeritud liigutuste jada, „võistlus nähtamatu vaenlasega“) harjutusi. Treeningprogrammi läbinud lapsed näitasid sotsiaal-emotsionaalsete oskuste (suhtlemisoskustes, koostöövõime, empaatiavõime, kognitiivne paindlikkus, töömälu). Määrkimisväärtus oli ka madalam agressiivsuse, ärevuse ja hüperaktiivsuse tase. Autor pakkub karate integreerimist haridus- kui ka terapeutilistesse asutustesse, rõhutades, et karate treeningud võivad areneda laste sotsiaalseid oskusi ning emotsioone reguleerimist. (Greco 2020)
- 5) 2022. aastal korraldatud uuringu järgi, võitluskunstidel põhinev kooli õppekava võib aidata vähendada stressi, käitumisprobleeme ning leevendada COVID-19 mõju põhikooliõpilastele. Võitluskunstide harjutused areneb laste tähelepanelikkust, mis väljendus parema akadeemiliste tulemuste saavutamiseks. Enamik lapsi (77%) jätkas oma soovil võitluskunstidega tegemist ka 5 kuud peale programmi läbiviimist. Uurijad viidavad 2005.aastal avaldatud Kessler'i uuringu järeldusele, et peaaegu kõik käitumishäired saavad alguse lapsepõlves, võimaldades uurijad jõuda järeldusele, et võitluskunstidel põhinevad programmid on efektiivsed vahendid psühhopaatoloogia tõenäosuse vähendamiseks. (Marusak 2022)
- 6) 20224. aasta uuring näitas, et karate treening arendab lastel motoorseid oskusi. Uuringust selgus, et 10-nädalane karate treening arenes laste motoorseid oskusi, mida mõõdeti TGMD-2 ja Eurofit testide abil. Karate rühm näitas kontrollrühmaga võrreldes suurema motoorsete oskuste paranemist, tugevdades karate potentsiaalset kasu kehalise kasvatuse programmidele. (Arslan et al 2024)

Küsitlused

Mõistmaks lastevanemate teadlikust karate väärtustest, lõime küsitluse läbi Google Forms keskkonna. Sihtgruppideks võtsime lasteaia laste vanemad kui ka põhikooli esimese kooliastme laste vanemad, luues vastavalt kaks erinevat küsitlust. Meie eesmärgiks oli peale teadlikkuse mõistmiseks uurida ka lastevanemate arvamust sellest, kas nad pooldavad karate õpetust kui väärtuskasvatust kooli kehalise kasvatuse tunnis õppekava osana. Küsitlus edastati järgnevasse haridusasutustesse: Rahumäe Põhikool, Turba Kool lasteaia osa, Nissi Põhikool, Riisipere Lastead.

Lastevanemate vastuste analüüs

Ühised jooned

- 1) Karate väärtuste tähtsus: mõlemas analüüsis rõhutatakse moraalsete väärtuste olulisust, nagu austus, distsipliin, enesekontroll ja eneseareng, mida saab karate kaudu õpetada. Need väärtused on kõrgelt hinnatud nii kooliõpilaste kui ka lasteaialaste vanemate seas.
- 2) Positiivne suhtumine: enamus vastanutest mõlemas uuringus suhtuvad positiivselt karate rakendamisse kasvatuse vahendina. Vanemad usuvad, et see võib aidata parandada laste käitumist ja distsipliini.
- 3) Lisateabe vajadus: mõlemal juhul rõhutavad vanemad vajadust parema arusaamise järele karate filosoofiast ja selle rakendamisest haridusasutustes. Nad soovivad rohkem teavet selle kohta, kuidas neid väärtusi õpetatakse.

Erinevused

- 1) Vanuse fookus:
 - Kool: koolis keskendutakse karate rakendamisele eriti 4.-8. klassi õpilaste seas, kuna just selles vanuses esineb sagedamini emotsionaalse kontrolli ja konfliktide probleeme (nt kiusamine).
 - Lasteaed: lasteaias soovitatakse karate mängulise tegevuse kaudu tutvustada, kohandades seda väikeste laste vajadustele ja arendades austust ja koostööskusi.
- 2) Rakendusmeetod:
 - Rakendusmeetodid koolis: soovitatakse integreerida karate eraldi õppeainena või lisada see kehalise kasvatuse tundidesse. Samuti viidatakse vajadusele korraldada regulaarsed treeningud spetsialistide juhendamisel
 - Rakendusmeetodid lasteaias: pakutakse välja, et karate võiks õpetada läbi mänguliste tegevuste ja korraldada huviringe, kus lapsed õpiksid nii füüsilisi kui ka moraalseid väärtusi vabatahtlikus vormis

3) Vanemate mured:

- Kool: mõned kooli vanemad on mures, et õpetajate väärtushinnangud ei pruugi nende pere omadega kokku langeda. Samuti rõhutavad nad, et lapsed peaksid õppima neid väärtusi ka kodus.
- Lasteaed: väljendavad vanemad muret traditsiooniliste kasvatustavade, näiteks "alandlikkuse" osas, kuna nad arvavad, et tänapäeva lapsed peaksid olema enesekindlad, loovad ja iseseisvad.

Kokkuvõte

Analüüsid viitavad moraalse kasvatusse tähtsusele, mida saab toetada karate filosoofia kaudu. Koolis soovitatakse struktureerimat lähenemist, keskendudes distsipliinile ja emotsionaalsele kontrollile, samal ajal kui lasteaias rõhutatakse mängulist õpet, mis on kohandatud väiksemate laste vajadustele.

Intervjuud

Viisime projekti raames läbi ka intervjuud kooli direktoriga, kehalise kasvatusse õpetajaga kui ka karate treeneriga. Intervjuude põhjal on meil võimalik mõista haridustöötajate nägemust karate potentsiaali haridussüsteemis, võimalikest väljakutsetest karate integreerimisel ja karate treeneri enda nägemusest karate levikust Eesti haridussüsteemis.

Intervjuu direktoriga

Intervjueeritav, kelle roll on toetada kehalise kasvatusse õpetajaid ja arendada kooli spordikeskkonda, jagab oma kogemusi, mõtteid ja seisukohti mitmes olulises teemas. Intervjuust ilmneb põhjalik ülevaade hariduse ja spordi lõimimise väljakutsetest ning võimalustest koolikeskkonnas, pöörates erilist tähelepanu karate kui spordialale.

Õpilaste väärtused

Kooli infrastruktuuri ja õpetajate stabiilsuse osas märgib intervjueeritav, et viimase kümnendi jooksul on toimunud märkimisväärseid arenguid, sealhulgas staadioni ja võimlemisatraktsioonide rajamine. Samuti tõstab ta esile õpetajate stabiilsust, pidades seda kvaliteetse hariduse üheks aluseks. Kehalise kasvatusse ja kunstiõpetuse lõimimine õppekavadesse on samuti märkimisväärne, kuigi seda nähakse kui väljakutset nõudvate spetsiifiliste oskuste tõttu.

Põhiväärtused hariduses

Väärtuste juurutamine koolikeskkonnas on keeruline. Intervjueeritav märgib, et tänapäeva lapsed võivad tihti tunduda kasvatamatud, kuid see võib olla seotud erivajaduste ja kasvatuslike erisustega. Koolid peavad üha enam otsima tasakaalu distsipliini ja mõistmise vahel, töötades

koos peredega, et tagada ühtne lähenemine. VEPA programm on siin heaks näiteks, kuidas struktureeritud väärtuste juurutamine saab muuta õpetajate suhtumist ja distsipliini õpetamist.

Karate integreerimine ja mõju õpilaste arengule

Karate potentsiaal koolikeskkonnas pakub huvitavaid võimalusi. Filosoofia, mis rõhutab distsipliini, enesekontrolli, austust ja vastutust, on kooskõlas paljude kooliväärtustega. Intervjueeritav tõstab esile, et karate võib aidata kasvatada õpilastes isiklikke ja sotsiaalseid oskusi, samal ajal arendades nende kehalisi võimeid. Eriti oluline on tähelepanu pöörata erivajadustega õpilastele, kelle jaoks karate treeninguid peaks kohandama vastavalt nende vajadustele. Samuti on oluline tõsta teadlikkust lapsevanemate seas, et nad mõistaksid ja toetaksid karate väärtusi.

Karate integreerimise väljakutsed

Praktilisest vaatenurgast tuleb arvesse võtta karate juurutamise erinevaid viise. Ühe võimalusena võiks see olla osa kehalise kasvatuse tunnist, samas kui teine lähenemine oleks pakkuda seda tunnivälise tegevusena. Mõlemad variandid nõuavad hoolikat planeerimist ja piisavaid ressursse. Lisaks tõstab intervjueeritav esile koostöö vajalikkust karate treenerite ja koolipersonali vahel. Treenerid peavad suutma luua häid suhteid õpetajatega ning tutvustada karate väärtusi kogu koolikogukonnale.

Karate integreerimisel koolikeskkonda tuleb arvestada ka mitmete teiste väljakutsetega. Erivajadustega laste kaasamine on keeruline teema, mis nõuab spetsiaalset ettevalmistust ja paindlikkust. Lisaks sellele on oluline teadlikkuse tõstmine õpilaste, õpetajate ja vanemate seas, et karate väärtused saaksid integreeruda igapäevasesse kooliellu. Teavitustööd võiks teha seminaride, infotundide ja näidistreeningute kaudu, et kõik osapooled mõistaksid karate potentsiaali nii füüsiliste kui ka isikliku arengu oskuste arendamisel.

Karate ja kooli atmosfäär

Pikaajalises perspektiivis näeb intervjueeritav karate programmi tõhusust väärtuste juurutamisel, mis aitavad kaasa hoolivama ja lugupidavama koolikeskkonna loomisele. Ta rõhutab, et nooremas kooliastmes alustatud karate programm võib olla efektiivsem, kuna õpilastel pole veel välja kujunenud eelarvamusi või vastupanu spordialade suhtes. Lisaks võiks karate soodustada laste huvi spordi vastu üldiselt, pakkudes võimalust leida uusi huvisid ja arendada oskusi väljaspool koolikeskkonda.

Järeldus

Järeldustena võib öelda, et karate integreerimine koolikeskkonda on perspektiivikas, kuid eeldab hoolikat planeerimist, koostööd ja teadlikkuse tõstmist. See spordiala pakub mitte ainult füüsilist arengut, vaid aitab kaasa ka oluliste iseloomuomaduste, nagu distsipliin ja vastutus, kujundamisele. Siiski on edukaks rakendamiseks vajalik kohandamine, eriti erivajadustega õpilaste jaoks, ning põhjalik koostöö kooli juhtkonna, õpetajate, lapsevanemate ja karate treenerite vahel. Lõpuks on jätkusuutlikkuse tagamine ja strateegiline lähenemine olulised, et karate saaks juurduda koolikultuuri ja kujundada pikaajalist positiivset mõju.

Intervjuu kehalise kasvatus õpetuse õpetajaga

Intervjueeritav on kehalise kasvatus õpetaja, kes on töötanud haridussüsteemis üle kümne aasta. Ta on haridusteel omandanud mitmekesise kogemustepagasi nii õpetajana kui sporditegevuse juhendajana, rõhutades õpetamise isiklikku aspekti ja individuaalset panust väärtuste edastamisel.

Karate põhiväärtused hariduses

Intervjuus käsitleti karate põhiväärtusi nagu distsipliin, enesekontroll, austus ja vastutus. Õpetaja arvates on need väärtused olulised, kuid juba osaliselt olemas igas õppeaines. Õpetaja isiklik suhtumine ja õpetamisstiil määravad, kui tõhusalt need väärtused edasi antakse. Siinkohal toodi välja koolis kasutatavad programmid nagu VEPA ja "Kiusamisest vabaks", mis suunavad õpilasi vastastikusele mõistmisele ja austusele.

Karate roll ja mõju õpilaste arengule

Intervjueeritav usub, et karate treeningutel osalemine aitab arendada õpilasi nii füüsiliselt kui isiklikult. Lapsed, kes osalevad karate treeningutel, muutuvad enesekindlamaks ja distsiplineeritumaks. Samas tunnistab ta, et kehalises kasvatuses on laste vähene püsivus ja tähelepanuvõime suurim väljakutse, mida karate võiks aidata leevendada.

Karate integreerimise väljakutsed

Karate kui spordiala integreerimine kooli kehalise kasvatus õppekavasse ei leidnud toetust. Selle asemel peetakse sobivamaks tunnivälisest tegevust nagu trennid või näidistunnid. Põhilisteks takistusteks toodi välja:

- 1) Treenerite ja õpetajate puudus.
- 2) Õpilaste vähene huvi või teadmatus karate suhtes.
- 3) Karate treeningute spetsiifika mittevastavus kooli õppekava nõuetele.

Karate ja kooli atmosfäär

Karate võib aidata parandada kooli üldist õhkkonda, suurendades lugupidamist ja positiivsust. Samas märgiti, et ka teiste spordialade, nagu jalgpall ja korvpall, mõju on sarnane. Karate eristub siiski oma filosoofiliste ja distsipliini väärtuste rõhutamise kaudu.

Suhtlemine lapsevanematega

Vanematega suhtlemisel peetakse vajalikuks korraldada loenguid ja näidistreeninguid, et selgitada karate väärtusi. Ühiskonna suhtumine ja teadmatus karate kui võitluskunsti kohta võivad olla takistuseks.

Järeldus

Kui karate jätkab populariseerimist ja leiab koha kooliprogrammides, võiks see aidata õpilastel muutuda kohusetundlikumaks, püsivamaks ja empaatiavõimelisemaks. Kuid programmi edu sõltub suuresti õpetajate ja treenerite koostööst ning vanemate ja õpilaste huvist.

Intervjuu karate treeneriga

Treener alustas karate treeninguid 1996. aastal ning on tegutsenud treenerina üle 20 aasta. Oma karjääri alguses töötas ta Tallinna Ühisgümnaasiumis ja hiljem Rahumäe Põhikoolis. Karate on treeneri jaoks nii teine töö kui ka sügav hobi, mis annab talle isikliku rahuldustunde ja võimaluse noori juhendada. Treener on töötanud erinevas vanuses lastega, pakkudes treeninguid, mis on struktureeritud vastavalt õpilaste vanusele ja oskustasemele. Noorematele lastele keskendutakse rohkem mängulisusele, vanematele tehnikale ja võistluseks ettevalmistamisele.

Filosoofia ja lähenemine õpetamisele

Treener usub, et karate kaudu kasvatatakse mitte ainult füüsilist jõudu, vaid ka isiklike ja sotsiaalseid väärtusi. Olulisemad väärtused on tema jaoks austus, distsipliin, enesekontroll ja koostööoskus. Treener näeb enda rolli eelkõige nende väärtuste edasiandjana, et aidata noortel kujuneda paremaks ühiskonna liikmeks. Erilist rõhku paneb ta vaimsele ja emotsionaalsele kasvule, näiteks vägivalla vältimise ja teiste austamise kaudu.

Karate kui väärtuskasvatuse vahend

Intervjueeritav näeb järgmisi karate väärtuste kohaldatavust koolikeskkonnas:

- a) Distsipliin ja enesekontroll: Karate õpetab lastele reeglite järgimist ja emotsioonide kontrollimist. Need oskused on otseselt rakendatavad nii klassiruumis kui ka suhetes eakaaslastega.
- b) Austus ja koostöö: Karate õpetused põhinevad austusel treenerite, kaaslaste ja ruumi vastu, mida saab kasutada ka koolis heade sotsiaalsete suhete ja klassiruumi positiivse atmosfääri loomiseks.
- c) Kiusamise ja konfliktide ennetamine: Treeningutel õpetatakse, et karate on kaitsev kunst, mitte ründevahend. Õpilased saavad teadlikuks, kuidas oma oskusi kasutada ainult äärmisel vajadusel, vältides nii vägivaldseid konflikte.

Karate põhiväärtused hariduses

Treener tõdes, et tänapäeva koolisüsteemis on distsipliin ja austus tihti probleemsed valdkonnad, mis vajaksid täiendavat tuge. Karate võiks neid lünki täita. Karate õpetaks lastele, kuidas pühenduda ja saavutada edu läbi järjepideva töö. See aitaks kaasa ka iseseisvuse ja vastutustunde kasvatamisele, mis on olulised ka väljaspool kooli.

Karate integreerimine võimalused kooli

Treener selgitab, et karate õpe võiks toimida vanusepõhisest lähenemisest. Sobivaim vanus karate õpetamiseks algab treeneri hinnangul 9–10 eluaastast, kuna nooremad lapsed vajavad mängulisemat ja vähem keerukat lähenemist. Nooremate puhul tuleks keskenduda põhiväärtuste ja lihtsate tehnikate õpetamisele.

Tundide struktuuri ja sageduse osast võiks koolisüsteemis karate tundideks sobida kaks korda nädalas 45-minutilise mahuga. Optimaalselt võiks treeningute sagedus olla kolm korda nädalas,

et saavutada märgatav mõju. Grupisuurus peaks jääma 15–20 lapse piiresse, et treener jõuaks tegeleda kõigi õpilastega individuaalselt. Kui klassid jagatakse pooleks, on tulemused paremad.

Treener näeb seeläbi võimalust kanda üle karate väärtusi teistesse ainetes. Õpetatud austus, enesekontroll ja distsipliin võiksid toetada õpilaste sooritust ka teistes õppeainetes, näiteks ühiskonnaõpetuses, kus saab arutada ühiskondlikke norme ja vastutust, või kirjanduses, kus saab analüüsida karakterite motivatsioone ja väärtusi.

Rakendamise väljakutsed ja lahendused

Treener toob intervjuus välja erinevaid väljakutseid, mis võivad karate rakendamisel esineda ja pakub välja võimalike lahendusi:

1) Treenerite saadavus ja kvalifikatsioon

- Eestis on vähe elukutselisi karate treenereid, sest paljud töötavad teises valdkonnas ja juhendavad karatet kõrvaltegevusena. Koolidesse integreerimiseks oleks vaja rohkem kvalifitseeritud treenereid.
- Soovitused: luua koostöö karate föderatsiooni ja koolide vahel, et treenerite saadavust kaardistada ja pakkuda spetsiaalset koolitust, mis keskendub haridussüsteemi eripäradele.

2) Vanemate ja õpetajate teadlikkus

- Lapsevanemate seas võib olla väärarusaamu, näiteks et karate on vägivaldne. Seetõttu on oluline korraldada infotunde ja seminare, mis selgitavad karate filosoofiat ja väärtusi.
- Õpetajate seas võib esineda vastuseisu uue lähenemise rakendamisel. Uus süsteem tuleks kasutusele võtta järk-järgult, alustades pilootprogrammidega, et näidata selle eeliseid.

3) Praktilised piirangud koolikeskkonnas

- Füüsilised ressursid, nagu matid ja kaitsevahendid, on karate tundide jaoks vajalikud, kuid võivad koolides puududa. Ka vajavad võistluste korraldamine ja hinnangute andmine eraldi planeerimist ja toetust.
- Lahendused: kaasata kogukonda ja kohalikke spordiklubisid, et pakkuda koolidele vajalikke ressursse ja tuge.

Potentsiaalne pikaajaline mõju

Treener näeb potentsiaali käitumise ja sotsiaalsete oskuste paranemises. Karate võib aidata õpilastel omandada paremaid sotsiaalseid oskusi, parandada distsipliini ja vähendada konflikte. Samuti võiks see tõsta õpilaste teadlikkust enesekaitse ja vägivalla ennetamise osas. Treeneri sõnul toimib karate väärtuste õpetus kõige tõhusamalt, kui seda järgitakse järjepidevalt ja see on osa koolikultuurist.

Karate võib toetada ka pikaajalise motivatsiooni ja huvi säilitamist. Karate mitmekülgsus ja võimalus osaleda võistlustel nii kohalikul kui ka rahvusvahelisel tasandil aitavad hoida õpilaste huvi. Treeneri sõnul on karate ka suurepärase vahend stressi maandamiseks ja elukestva füüsilise aktiivsuse edendamiseks.

Lisaks toetaks karate kooli ja kogukonna koostöö. Demonstratsioonid, võistlused ja üritused, kus õpilased saavad oma oskusi näidata, aitavad kasvatada huvi karate vastu ning tugevdada kooli ja kogukonna vahelist sidet.

Järeldus

Karate integreerimine koolisüsteemi võib olla tõhus viis õpetada noortele olulisi väärtusi, mis toetavad nende arengut nii akadeemiliselt kui ka sotsiaalselt. Eduka rakendamise eelduseks on aga hästi planeeritud programm, mis hõlmab vanemate, õpetajate ja treenerite koostööd, piisavat treenerite arvu ning koolide valmisolekut kohandada oma ressursse ja tundide struktuuri.

Karate ei ole lihtsalt füüsiline tegevus – see on terviklik filosoofia, mis võib aidata kujundada vastutustundlikke, austavaid ja distsiplineeritud noori.

Kokkuvõtlik järeldus intervjuudest

- 1) Karate väärtuste potentsiaal: Karate põhiväärtused, nagu austus ja enesekontroll, on hariduses olulised ning nende tugevdamine võib positiivselt mõjutada õpilaste distsipliini ja enesearengut.
- 2) Integreerimise piirangud: Karate kui spordiala integreerimine kehalise kasvatuses õppekavasse on keeruline rakendada, kuna probleemiks võib saada õpetajate või treenerite puudus, õpilaste vähenenud huvi ning karate treeningute spetsiifika mittevastavus kooli õppekava nõuetele. Rohkem toetatud variant on karate kui tunniväline tegevus.
- 3) Fookus õpetajatele ja lapsevanematele: Karate väärtuste selgitamine ja populariseerimine nõuab nii õpetajate kui lapsevanemate harimist ja kaasamist.
- 4) Kooli filosoofia rikastamine: Karate filosoofia võiks toetada kooli üldise kasvatusöö eesmärke, kui seda integreerida oskuslikult ja paindlikult, näiteks näidistreeningute või eriprojektide kaudu.

Karate filosoofia võiks täiendada haridussüsteemi pikaajalist eesmärki kasvatada õpilastes empaatiat, austust ja sihikindlust, kuid selle juurutamine vajab põhjalikku planeerimist ja ressursside eraldamist.

Projekti kokkuvõtte ja jätkusuutlikkus

Projekti käigus uurisime läbi teaduslike allikate karate ajalugu, filosoofiat ja põhiväärtusi, mis kinnitasid meile võistluskunsti kasulikkust laste väärtuste kasvatamisel. Küsitlused tõid meile

esile ka lastevanemate huvi karate vastu nii lasteaedades kui ka põhikooli esimeses astmes, märkides väärtuste olemasolu tähtsusest ja karate võimalusest seda uue nurga alt toetada. Läbiviidud intervjuude kaudu saime süvitsi läheneda karate integreerimise võimalustele, tuues esile ka võimalike raskuseid mis protsessis võivad kaasneda. Kooli direktori, liikumisõpetaja ja karate treeneri väljavaadetega on võimalik projekti tulevikus ka edasi arendada, võttes arvesse kõigi osapoolte ettepanekuid karated kooliruumi sisendamiseks. Intervjuust karate treeneriga on võimalik välja tuua, kuidas võitluskunst aitab kaasa noorte isiksuse arengule ja väärtuste kujunemisele ning toetab sealhulgas kasvatust ka kogu koolikeskkonda.

Meie projekti raames loodud põhjalik töö tagab tugeva teadusliku aluse karate õpetuste integreerimiseks haridussüsteemi. Läbiviidud küsitlused lastevanematega ning intervjuud koolijuhiga, kehalise kasvatuse õpetaja ja karate treeneriga annavad tervikliku ülevaate võimalustest karated nii koolis kui lasteaedades rakendada. Projekti käigus loodud teaduslik materjal ja välja töötatud võimalikud lahendused jäävad tulevastele projekti osalejatele kasutamiseks, mis kindlustaks projekti eesmärgi järjepidevat realiseerimist ka pärast projekti lõppu.

Lisaks on töö põhjal loodud artikkel, mis on avaldatud Õpetajate Lehte, et tõsta teadlikkust karate õpetamise võimalustest koolides ja lasteaedades. See artikkel toetab koostöö jätkumist haridusvaldkonna ja karate kogukonna vahel, soodustades pikaajalisi positiivseid muutusi laste füüsilise ja vaimse arengu toetamiseks.

Õpikogemuse refleksioon

Alljärgnevalt on välja toodud grupiliikmete refleksioonid, tuues esile kogemused projektist osalemisest ning hinnangud püstitatud eesmärkide saavutamisele.

Artjom Ivanov

Projekt „Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis“ oli minu jaoks hea kogemus, mis aitas sügavamalt mõista, kuidas võitluskunstide filosoofia saab toetada noorte arengut. Mulle pakkus erilist huvi, kuidas karate õpetab austust ja enesekontrolli – väärtusi, mida ka mina olen alati tähtsaks pidanud. Tundsin, et projekt võimaldas mul isiklikult kasvada, sest õppisin, kuidas süstemaatiliselt andmeid koguda ja analüüsida, aga ka koostööd teha väga erinevate taustadega inimestega.

Samas märkasin projekti jooksul ka väljakutseid. Näiteks oli keeruline tasakaalustada eri osapoolte – lapsevanemate, treenerite ja koolijuhtide – ootusi ja vajadusi. Samuti tekkis küsimus, kui hästi karate filosoofia tegelikult sobitub tänapäeva haridussüsteemi, kus rõhk on sageli pigem praktilistel oskustel kui moraalsel kasvatamisel. Lisaks tundsin, et kuigi intervjuud olid informatiivsed, jäi aega nende põhjalikuks analüüsiks napiks.

Hoolimata raskustest andis projekt mulle enesekindlust ja uusi oskusi. Olen õppinud, et igas ettevõtmises on oluline mitte ainult tugev idee, vaid ka realistlik plaan, kuidas seda rakendada, võttes arvesse piiranguid ja erinevaid vaatenurki.

Kuigi projekt andis väärtusliku ülevaate ja tõi kaasa isiklikku kasvu, jäi mulle tunne, et liiga suur osa jäi teoreetiliseks. Realistlikum eesmärk ja põhjalikum planeerimine oleksid võimaldanud luua tugevama aluse, et karate väärtused tõesti haridussüsteemi jõuaksid.

Elle Säde

Projekt "Katate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis" kõnetas mind kohe. Olen õppinud liikumisõpetuse didaktikat ning töötan esimest aastat liikumisõpetajana koolis. Tunnen, et projekti teema on minu töö ja väärtustega tihedalt seotud. Karate võitluskunstiga liikumistundide rikastamine on väga paeluv ning tänapäeva distsipliiniküsimuste lahendamisel lausa vajalik. Kuigi on olemas ka muid spordialasid, mis keskenduvad distsipliini ja austuse küsimustele, siis projekti käigus õpitu näitas, et kuna karate läheneb üksikisikule pigem individuaalselt, mistõttu võib see lähenemistee olla teistest tõhusam, et arendada õpilaste enesejuhtimisoskusi.

Koostöisel projektile lahendust otsides õppisin, kui oluline on olla grupis aktiivne, et lühikese ajaga jõuaks ära teha võimalikult suuremahuline töö, kuidas jagada vastutust ning tajuda seejuures iseenda võimekust, arvestada tähtaegadega ja liikuda eesmärgi suunas. Kuigi aeg oli lühike, ei saa veel järeldusi teha idee väärtusetuse kohta, ning tuleb teha tööd, et erinevad osapooled võtaksid omaks karate haridussüsteemis kehalise kasvatuse osana.

Nika Levner

Liitusin selle projektiga huvist karate ja selle filosoofiliste põhimõtete vastu, soovides mõista, kuidas neid saab rakendada hariduskeskkonnas. See projekt oli mulle kõige lähedasem ka sellepärast, et ise ka tegelen võitluskunstidega ning õpin aasia uuringute erialal. Projekt pakkus võimaluse uurida karate filosoofilisi aluseid, näiteks *wúwéi* ja *mushin*, mis avardasid minu arusaama vaimsest tasakaalust ja enesekontrollist.

Meie rühm oli hästi toimiv ja koostöö sujus lodusalt. Minu ülesandeks oli taustauuringute läbiviimine karate filosoofia kohta ning hiljutiste uurimuste kaardistamine. Kuigi tundsin vahel, et minu töö ei jõudnud alati otsese rakenduseni, oli rühma panus tervikuna tulemuslik. Usun, et projekt saavutas oma eesmärgid tänu rühma liikmete pühendunud tegevusele, nagu küsitluste ja analüüside läbiviimine. Kokkuvõttes pakkus projekt väärtuslikku kogemust interdistsiplinaarsest koostööst ning tõi esile karate kasvatavat potentsiaali hariduses. See avardas minu maailmapilti ning andis võimaluse süveneda teemasse, mis ühendab traditsioonilise idamaade filosoofia ja kaasaegse hariduspraktika. Usun, et saadud kogemused on olulised minu edasises professionaalses arengus.

Rianne Väli

Kuna olen Jaapani uuringute peeriala ja pedagoogika kõrvaleriala tudeng, pakkus just see projekt mulle kõige rohkem huvi. Projektist osavõtt on olnud üks minu kõige huvitavamaid kogemusi ülikoolis ning tunnen, et olen saanud ennast täiendada mõlemas erialas. Karate on ajalooliselt väga rikkalik ning olin ülimalt üllatunud, kui sain teada, et karate ei ole ainult käte- ja jalalöögid. Karate uskumused ja väärtused on võitluskunsti üks olulisemaid osasid ning ma näen suurt potentsiaali nende integreerimisel haridussüsteemi. Välja toodud põhiväärtused on

ka meie koolikeskkondades kõrgelt hinnatud ning omandada neid läbi karate võib olla laste jaoks vägagi kõitev.

Mulle meeldis projekti jooksul näha ka kui mitmete erinevate erialade tudengeid antud projekt kõnetas. Töötada koos nii erinevate inimestega võimaldas meil läheneda tööle palju suurema nurga alt ning avardas lisaks ka minu enda silmaringi. Ühiselt püstitatud eesmärgid said meil edukalt täidetud ja usun, et meie loodud põhjalik alus aitab toetada karate integreerimist haridussüsteemi, et läbi selle toetada meie õpilaste väärtuskasvatust.

Rita Kadak

Osalesin karate projektis, sest soovisin rohkem teada saada selle võitluskunsti kohta ja mõista, kuidas seda saab rakendada väärtuskasvatuse vahendina alushariduses. Projektis osalesid tudengid erinevatelt erialadelt, mis andis mulle võimaluse näha, kuidas erinevad teadmised ja lähenemisviisid suudavad üheskoos eesmärgi saavutada. Meie grupi töö oli hästi organiseeritud, regulaarsete koosolekute ja jagatud ülesannetega. See aitas tagada, et kõik liikmed panustasid ja projekti edenes plaanipäraselt. Sain teada, et karate ei ole lihtsalt füüsiline tegevus, vaid ka enesetäiustamise ja iseloomu arendamise vahend, mis õpetab distsipliini, austust ja enesekindlust.

Eesmärgiks oli uurida, kas karate saab integreerida alusharidusse kui väärtuskasvatuse vahend. Sain kinnitust, et karate on tõhus meetod laste kasvatamiseks ja iseloomu arendamiseks. Projekt pakkus mulle väärtuslikku õpikogemust, arendades minu teadmisi ja oskusi nii pedagoogiliselt kui ka isiklikult. Suutsin ühendada teoreetilised teadmised praktilise kogemusega, mis rikastas minu arusaama haridusest ja kasvatustööst. Kokkuvõttes oli karate projekt äärmiselt positiivne ja rikastav kogemus, mis pakkus uusi teadmisi ja oskusi, arendas koostöövõimet ning kinnitas, et karate võib olla väärtuslik täiendus kaasaegsele haridussüsteemile.

Vladislava Belogortseva

Liitusin projektiga, kuna karate on seotud Jaapaniga ja ma olen Aasia uuringute tudeng. Mul on hea meel, et liitusin, sest see projekt võimaldas mul sügavamalt tutvuda karatega mitte ainult kui võitluskunstiga, vaid kui ka ainulaadse haridusmeetodiga. Kui varem tajusin karatet lihtsalt spordialana, siis nüüd mõistan, kui rikkalik on selle ajalugu ja filosoofia. Mul oli eriti väärtuslik süveneda Jaapani kultuuri ja filosoofilistesse aspektidesse. Huvitav oli vaadelda karatet laste kasvatamise kontekstis ning sain teada, kuidas karate aitab autismi, ATH ja muude erivajadustega lapsi. See võimaldas mul vaadata maailma uue nurga alt.

Töö erinevate teaduskondade inimestega oli väga kasulik ja huvitav, kuna meie hariduslik taust aitas luua midagi mitmekülget ja samas kasulikku. Mis puudutab eesmärgi, usun, et suutsime need edukalt saavutada. Kuulates inimeste arvamusi ja uurides, kuidas teistes riikides kasutatakse karatet kasvatuse eesmärgil, usun, et Eestis on see ka võimalik, kui sellele küsimusele tõsiselt läheneda.

Lisad

Lisamaterjalid on esitatud ühiselt koos antud põhimaterjaliga:

- 1) Lasteaia küsitlus ja vastused: *Karate_Haridussüsteemis_Lisa_1*
- 2) Põhikooli küsitlus ja vastused: *Karate_Haridussüsteemis_Lisa_2*
- 3) Intervjuu küsimused haridustöötajale: *Karate_Haridussüsteemis_Lisa_3*
- 4) Intervjuu küsimused treenerile: *Karate_Haridussüsteemis_Lisa_4*
- 5) Tegevuskava: *Tegevuskava_Lisa_5*
- 6) Õpetaja Lehe artikkel: Avaldatakse Õpetajate Lehes pärast portfoolio esitamist (planeeritud 10.12.2024)

Kasutatud kirjandus

- Arslan, Y., B. Yavaşoğlu, A. Beykumül, A.Ö. Pekel, C. Suveren, E.O. Karabulut, T. Ayyıldız Durhan, V.O. Çakır, N. Sarıakçalı, H. Küçük, and L. Ceylan. "The Effect of 10 Weeks of Karate Training on the Development of Motor Skills in Children Who Are New to Karate." *Frontiers in Physiology* 15 (2024): 1347403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1347403>.
- Cohen, E. B.-O. "Kibadachi in Karate: Pain and Crossing Boundaries within the 'Lived Body' and within Sociality." *The Journal of the Royal Anthropological Institute* 15, no. 3 (2009): 610–629. <http://www.jstor.org/stable/40541702>.
- Donohue, J. "The Ritual Dimension of Karate-do." *Journal of Ritual Studies* 7, no. 1 (1993): 105–124. <http://www.jstor.org/stable/44398891>.
- Funakoshi, G. "Karate-Do: My Way of Life". Tokyo: Kodansha International, (1938)
- Funakoshi, G. "The Twenty Guiding Principles of Karate: The Spiritual Legacy of the Master". Tokyo: Kodansha International (1981)
- Greco, G., and Roberto R. "Effect of Karate Training on Social, Emotional, and Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of Physical Education and Sport* 20 (2020): 1637–45. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04223>.
- Harwood, A., Lavidor, M., and Rassovsky, Y. "Reducing Aggression with Martial Arts: A Meta-Analysis of Child and Youth Studies." *Aggression and Violent Behavior* 34 (2017): 96–102. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001>.
- Kasulis, T. "Japanese Philosophy." *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2022 Edition), edited by Edward N. Zalta and Uri Nodelman. <https://plato.stanford.edu/archives/win2022/entries/japanese-philosophy/>.
- Kauka, E.O. "A Philosophical Examination of Karate's Plausibility in Moral Education." *IJRDO - Journal of Educational Research* 3, no. 1 (2018): 54–78. <https://doi.org/10.53555/er.v3i1.1836>.
- Marusak, H et al. "Martial Arts-Based Curriculum Reduces Stress, Emotional, and Behavioral Problems in Elementary Schoolchildren during the COVID-19 Pandemic: A Pilot Study." *Mind, Brain, and Education* 16, no. 1 (2022): 5–12. <https://doi.org/10.1111/mbe.12307>.
- Oyama, M. "The Kyokushin Way: Mas. Oyama's Karate Philosophy". Tokyo: Japan Publications, (1979).
- Simpkins, C. A. , and Simpkins, A.M. "Confucianism and the Asian Martial Arts." *Journal of Asian Martial Arts* 16, no. 1 (2007): 50–57. <https://pdfs.semanticscholar.org/815b/a37e2cc6462f0dcce3d3068dbe25b909baf7.pdf>.
- Suzuki, D.T. "Zen and Japanese Culture". Princeton: Princeton University Press, (1959).
- Takuan Soho, "The Unfettered Mind". Tokyo: Kodansha International, (1986).
- The Japanese Budo Association. *The Philosophy of Budo*. Nippon Budokan, 2009. [12.10.2024]. https://www.nipponbudokan.or.jp/english/rinen_eng.