



ELU PROJEKTI PORTFOOLIO

Projekti nimi: Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis

Juhendaja: TIINA PAJUSTE

Liikmed: LIIKMED: GREGOR UUSTALU, MAARJA PÖLDOJA, ENRI UUSNA, KRISTIINA TEIN, MARIO MURD, VARVARA KURILENKO

1. Projekti aruanne

1.1 Projekti eesmärk

Eesti koolihariduse eesmärk on toetada noorte mitmekülgset arengut, pakkudes neile teadmisi ja oskusi, mis on kasulikud nii akadeemiliselt kui ka igapäevaelus. Üheks võimaluseks, kuidas rikastada keskkooli õppekavasid ja edendada õpilaste kehalist ning vaimset heaolu, on võitluskunstide (näiteks karate) integreerimine valikainena. Karate-do (tühja käe tee) ei ole vaid võitluskunst, vaid terviklikum kasvatusüsteem, mis toetab nii füüsilist, vaimset kui ka moraalselt arengut. Kui 20. sajandil integreeriti karate Jaapani koolidesse, nähti positiivset mõju laste ja noorte kasvatamisele. Karate õpetamine aitab arendada eluks ja tööks vajalikke oskusi ning kujundada tugevaid kõlbelisi väärtusi ja kindlat iseloomu.

Kuigi karate kasutegurid on laialt tunnustatud, seisab selle koolidesse viimine mitmete väljakutsete ees. Oluline on arvestada nii olemasolevate kooliprogrammide struktuuride kui ka õpilaste ja lapsevanemate tagasisidega. Samuti kooli valmisolekuga selle aine õpetamiseks.

Projekti eesmärgiks oli välja selgitada, miks ja kuidas võiks karated rakendada õpilaste väärtuskasvatuse arendamiseks ja toetamiseks Eesti haridussüsteemis. Eesmärk oli tutvustada karated kui hariduses kasutatavat meetodit. Tuua välja selle spordiala kasulikkus õpilaste arengul ning väärtushinnangute kujundamisel, võttes aluseks rahvusvahelisi kirjanduse ülevaateid ning kogutud andmeid. Projekti eesmärgi täitmiseks saadeti gümnaasiumidele küsitlus, mille eesmärgiks oli välja selgitada koolide teadlikkus ja huvi karate vastu. Oodatav tulemus oli see, et leiame mõne gümnaasiumi, kes oleks nõus koostööd tegema ja enda õppekavasse karated integreerima. Viimaks uuriti, kuidas ja mis meetodil seda oleks võimalik integreerida Eesti gümnaasiumidesse.

Eesmärgi saavutamiseks jagati 18 liikmeline grupp kolmeks väiksemaks grupiks, kes kõik hakkasid uurima karate rakendamise võimalusi erinevatel kooliastmetel ja lasteaias. Meie grupi ühine eesmärk oli uurida, kuidas saaks integreerida karate-do õpetuse ja distsipliini süsteemi Eesti haridussüsteemi gümnaasiumiastmes. Grupi tööde tegemisel jaotasime tööosad üksteise vahel ära, nii et igal ühel jäi oma vastutusala ja teema. Rollide ja ülesannete jaotamisel arvestati ka rühmaliikmete individuaalseid oskuseid ja tugevusi. Haridussüsteemis ja IV kooliastmes karate põhimõtete järgimine aitaks kasvatada noorte iseloomu, nende väärtushinnanguid, enesekontrolli, vastutustunnet ja eetilisi väärtusi. Projekt valmis "ELU projekti: Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis" raames.

1.2 Probleemi olulisus, kirjeldus ja meetodite valik

Probleemiks on kuidas ja millises vormis integreerida karate gümnaasiumide õppekavasse. Olulisus seisneb selles, et karate on väga efektiivne viis, kuidas toetada noorte vaimset tervist ning lisaks veel anda panus füüsilisele aktiivsusele.

Harwoodi jt (2017) poolt läbi viidud metaanalüüs tõi selgelt välja, et võitluskunstidega tegelemine suurendas inimeste heaolu ja vähendas noorte hulgas agressiooni, viha ja vägivalda. Lisaks õpetavad võitluskunstid enesekontrolli ja positiivseid hoiakuid vastuseks füüsilistele raskustele, toetavad enesehinnangut, õpetavad ja arendavad emotsionaalset stabiilsust, enesekindlust ja otsustuskindlust.

Greco jt (2019) poolt läbiviidud uuringust selgus, et noorte (14-16a) vastupidavus ja enesetõhusus paranes pärast 12-nädalast Karate Shotokan sekkumist. Sekkumine toimus kord nädalas ning kestis järjest 90 minutit.

Antud probleemi lahendamiseks viidi läbi küsitlus Eesti gümnaasiumide seas, et selgitada välja nende teadlikkus ja huvi karate vastu. Lisaks tehti ülevaade kirjandusest, tuues välja karate kasulikkus vaimsele tervisele ja isiku arengule ning meetoditest, mil viisil ja kuidas võiks karated edukalt gümnaasiumi õppekavasse integreerida. Uurides tausta infot, mis puudutab võitluskunstide kasutamist Eesti gümnaasiumides, leidsime, et eelnevalt pole sellist teemat uuritud ega ülevaadet tehtud. Suheldes otse koolidega, selgus, et mõnes üksikus koolis oli karate valikainena või -kursusena. Ülevaate koostamisel toetuti teaduskirjandusele ja küsitluse teel saadud vastustele.

1.3 Tegevuste kirjeldus ja sidusus gruppide ni jõudmine

Antud projekti tegevused on suunatud Eesti Karate föderatsioonile ja gümnaasiumitele. Kokku on Haridussilm.ee andmetel 2023/24 õppeaastal Eestis 154 gümnaasiumi, kus õpib 25 964 õpilast (Haridussilm, 2023). Meie projekti algalimisse kuulus 150 gümnaasiumit, lõpliku valimi moodustas 28 gümnaasiumit.

- 1) Rakvere Riigigümnaasium
- 2) Tartu Jaan Poska Gümnaasium
- 3) Võnnu Keskkool
- 4) Orissaare Gümnaasium
- 5) Vändra Gümnaasium
- 6) Kadrioru Saksa Gümnaasium
- 7) Tartu Annelinna Gümnaasium
- 8) Tallinna Arte Gümnaasium
- 9) Suure-Jaani kool ja gümnaasium
- 10) Tallinna Mustamäe Reaalgümnaasium
- 11) Pärnu Täiskasvanute Gümnaasium
- 12) Iisaku Gümnaasium
- 13) Kohtla-Järve Gümnaasium
- 14) Valga Gümnaasium
- 15) Sindi Gümnaasium
- 16) Narva Gümnaasium
- 17) Saue Riigigümnaasium
- 18) Tartu Kristjan Jaak Petersoni Gümnaasium
- 19) Pirita Majandusgümnaasium
- 20) Parksepa Keskkool
- 21) Kilingi-Nõmme Gümnaasium
- 22) Toila Gümnaasium
- 23) Ehte Humanitaargümnaasium
- 24) Lasnamäe Vene Gümnaasium
- 25) Tallinna Pae Gümnaasium
- 26) Hugo Treffneri Gümnaasium
- 27) Noarootsi Gümnaasium
- 28) Läänemaa Ühisgümnaasium

Esmalt uurisime kirja või telefoni teel üksikute koolide (Saaremaa Gümnaasium, Rakvere Riigigümnaasium) seisukohta karate valikaine integreerimise võimalikkusest. Esmane tagasiside oli aluseks küsimustiku koostamisel, mille saatsime gümnaasiumitesse laiali. Küsitlused saadeti suunatuna gümnaasiumide õppejuhtidele, väike osa saadeti ka koolide üldmeilile.

Saadud vastuste põhjal koostasime raporti, mille osadeks on nii statistiline analüüs kui ka kvalitatiivne sisuanalüüs.

1.4 Projekti jätkusuutlikkus

Projekti jätkusuutlikkuse tagamiseks on oluline teha koostööd sidusgruppidega, et tagada tegevuste pikaajaline rakendamine ja areng.

Antud ülevaatest saadud infot saavad kasutada treenerid, Eesti Karate Föderatsioon ning klubid. Haridusasutused ja õpetajad saavad projekti raames välja töötatud metoodikat ja õppekavasid kasutada õppeprotsessis, luues püsiva raamistikku karate õpetamiseks gümnaasiumides. Samuti on oluline, et Karate Föderatsioon ja klubid võtaksid aktiivselt osa projektist saadud teadmistest ja toetaksid karate õpetamise arendamist koolides, pakkudes treeneritele professionaalset arengut ja täiendkoolitusi. Edasi suunatakse treenerite tasustamise küsimus, mille lahendamine võib jääda kohalike omavalitsuste või haridusasutuste pädevusse, et tagada treenerite motiveeritus ja professionaalsus.

Ülevaadet on võimalus kasutada algandmete allikaks, et edaspidi integreerida karate gümnaasiumide õppekavasse. Lisaks peaks kindlasti läbi viima küsitluse gümnaasistide seas, selgitamaks välja, kas õpilastele pakuks huvi karate valikaine või -kursus. Õpilastelt saadud tagasiside annab ka väärtuslikku teavet õppeainete ja kursuste arendamiseks. Projekti tulemused, sealhulgas küsitluste andmed ja välja töötatud metoodikad, jagatakse vajadusel haridusasutustele, ministriumile ja koostööpartneritel, tagades jätkusuutlikkuse ja võimaluse tegevuste pidevaks arendamiseks.

1.5 Tulemuste kokkuvõtted ja lisad

Projekti "Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis" raames saadeti Google Forms'i kaudu küsimustik riigigümnaasiumitele, kuid vähese tagasiside tõttu edastati kõigile 150 gümnaasiumile. Mõne kooliga tehti telefoni teel intervjuu. Küsimustiku eesmärk oli uurida Eesti gümnaasiumide huvi karate lisamisest gümnaasiumi valikainete hulka, samuti küsiti teadlikkuse kohta karatest ning võimalikest segavatest teguritest, mis võivad takistada karated lisada valikainena. Küsimustikule vastas 28 gümnaasiumi. Saadud andmete põhjal võib öelda millisel määral osad koolid on teadlikud karate positiivsetest kasvatuslikest mõjudest.

Küsitluse käigus välja tulnud tähelepanekud ja järeldused:

- Karate kasulikkusest väärtuskasvatases ollakse keskmiselt teadlikud.
- Enim teati karate mõjust distsipliini, enesejuhtimise ja vastutustunde kasvatamisele.
- Karate vastu valikainena ollakse üsnagi huvitatud.
- Enamik vastajaid oleks huvitatud karate lisamisest valikainena.
- Enamik vastajaid oleks huvitatud karate lisamisest pikaajase programmina.
- Keskmiselt oleks vaja 11 registreerunud õpilast, et aine saaks toimuda.
- Suur enamik vastas, et ei ole olemas koolis treenerit, kes saaks ainet läbi viia.
- Ollakse huvitatud alaliidust tulevast treenerist, aga samas paljud ei oska ka oma huvi hinnata
- Kõige suuremaks võimalikuks takistavaks teguriks hinnatakse õpilaste huvi puudus, lisaks puuduvad vajalikud tingimused.

Kuigi karate kohta teadlikkuse tase ei ole madal, vaid küsitlusest selgub, et on keskmine, saaks teadlikkust karatest kasvatuse osana tõsta veelgi.

Üldiselt on huvi karate vastu gümnaasiumides olemas, üks peamisi võimalikke takistusi on õpilaste seas huvi puudus. Küll aga on selle hinnangu teinud kooli personal ning on küsitav, kas neil puudub tegelik arusaam õpilaste huvist ja motivatsioonist. Sellest võib järeldada, et edasine tegevus võiks olla läbi viia uuring õpilaste seas, et välja selgitada nende huvi karate vastu. Küsitluse esimese küsimusega küsisime taustinfoks ka kooli nime, see tähendab, et võimalik oleks suunatult uurida õpilaste huvi kohta, vajadusel aidata kokku viia treener ja kool, et korraldada proovitund või proovikursus.

2.Projekti tegevuskava

Tegevused	Tähtaeg	Vastutaja(d)
Allikate/materjalide kogumine ning plaani paika panemine	29.09.2024	Kõik
Vahenädala kokkuvõtte ankeediga tutvutud	03.10.2024	Kõik
Tegevuskavaga tutvutud	06.10.2024	Kõik
Koolidega suhtlemine	06-13.10.2024	Maarja Põldoja, Enri Uusna
Vahenädala kokkuvõtte ankeedi täitmine	13.10.2024	Kõik
Vahenädala kokkuvõtte ankeet valmis	15.10.2024	Maarja Põldoja
Küsimustik valmis ning väljasaatmine koolidesse	15.10.2024	Kristiina Tein
Vahenädala kokkuvõtte esitlus valmis ning esitatud	18.10.2024	Enri Uusna
Vahenädala kokkuvõtte esitlus	22.10.2024	Enri Uusna
Eesmärgi selge seadistamine	03.11.2024	Mario Murd, Gregor Uustalu, Maarja Põldoja, Enri Uusna
Koosolek	10.11.2024	Gregor Uustalu, Maarja Põldoja, Enri Uusna
Koosolek(Ülevaade ja tööülesannete jagamine)	17.11.2024	Kõik
Lõplik töö	28.11.24	Kõik
Portfoolio	28.11.24	Kõik

3. Kommunikatsioon sidusrühmadele

Gümnaasiumidele saadeti küsitlus, koolide meiliaadressid koguti koolide veebilehtedelt. Küsitlus saadeti laiali valdavalt koolide õppejuhtidele, väike osa saadeti ka kooli üldmeilile või kooli direktorile.

Valminud tervikliku ülevaadet võiks jagada Haridus- ja teadusministeeriumile ning Karate Föderatsioonile.

Küsimustik: Karate kui väärtuskasvatuse koht kaasaegses haridussüsteemis.

1. Kooli nimi:

...

2. Kui teadlik olete karate positiivsetest kasvatuslikest mõjudest noorte iseloomu, väärtushinnangute, enesekontrolli, vastutustunde ja eetiliste väärtuste arendamisel?

Väga teadlik

Üsnagi teadlik

Keskmiselt teadlik

Vähesel määral teadlik

Mitte üldse teadlik

3. Mida teate karate positiivsest mõjust ja seosest käitumisele ja väärtuskasvatusele?

...

4. Kui huvitatud oleksite karatest valikainena oma kooli gümnaasiumiastmes?

Väga huvitatud

Üsnagi huvitatud

Keskmiselt huvitatud

Väheldasel määral huvitatud

Mitte üldse huvitatud

Muu:

5. Kas sooviksite lisada karate oma kooli gümnaasiumiastme valikainete hulka?

Jah

Ei

Ei oska vastata

Muu:

6. Kas näeksite karate programmi pikaajaliselt oma kooli õppekavas? (Rohkem kui 1 aasta).

Jah

Ei

Ei oska vastata

Muu:

7. Mitu õpilast peaks registreerima, et aine saaks toimuda?

8. Kas Teie koolis oleks treener või õpetaja, kes saaks karate tunde läbi viia?

Jah

Ei

Ei oska vastata

Muu:

9. Kas Teie kool oleks huvitatud karate treenerist, kes tuleks alaliidust?

Jah

Ei

Ei oska vastata

Muu:

10. Millised oleksid takistused korraldamaks karate valikainet?

Huvipuudus õpilaste seas

Kooli õppesuund ei toeta seda ainet

Puuduvad vajalikud tingimused (ruumid, varustus, treener jms)

Võitluskunstid on juba olemas valikainena- ei ole ruumi uute ainete jaoks

Karate ei täida eesmärki

Muu:

4. Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon

Iga rühmaliikme õpikogemuse refleksioon - iga õppija individuaalne õpikogemus (kuni 150 sõna), kus tuuakse välja, millise kogemuse projektis osalemine andis ning antakse hinnang püstitatud eesmärkide saavutamisele.

GREGOR UUSTALU: Mina liitusin antud projektiga kuna õpin Kehakultuuri ning ka ise harrastan võitluskunste. Tundsin, et projekt võib anda mulle hea ülevaate sellest kuidas Eestis asjad toimivad ning seda see ka andis. Saime palju arutatud omavahel ning suhtlesime ka palju näiteks koolidega. Alguses olid kõik entusiasmi täis ning mõtteid ja ideid oli väga palju aga kindla teema otsustamine osutus raskemaks kui oodatud. Mida aeg edasi seda kiiremaks asjaga läks ning pooltel teel lõpuni tekkis väike künegas kust üle saada oli päris raske. Jäime liiga pikalt oma esmasesse ideesse kinni. Olen väga õnnelik, et sain selle teekonna just selle tiimiga läbida kuna nad aitasid nii mind kui ka teisi väga palju. Lisaks tuli kindlasti kasuks see, et oleme erinevate erialade ning ka eluliste taustadega. Kõigil oli midagi milles nad head olid ja panustasid töösse ühte- või teistmoodi.

MAARJA PÕLDOJA: Projektis osalemine andis õpetliku kogemuse nii mitmeski mõttes. Liitusin projektiga, kuna minu ootused olid saada rohkem teada karatest kui spordialast ja selle kasutusest Eestis ja selle integreerimise võimalustest. Sain väga palju põnevat ja huvitavat teada karate kohta ning leian, et erinevate võitluskunstide propageerimine võiks palju laialdasem olla, kui seda on praegu Eesti haridusasutustes. Õppisin projekti käigus aega paremini planeerima. Projekti lõpufaasis pidime enda algse projekti fookuse ära muutma ning alustama uue väljundi vormistamisega. See kogemus oli väga oluline, st kui asi ei lähe kohe alguses käima, siis pole mõtet oodata, et midagi ise juhtuks. Projektis osalemine andis hea kogemuse selle kohta, kuidas asjad kiiresti tähtaegade lähenedes valmis saab. Kindlasti oleks saanud asju planeerida paremini ja efektiivsemalt projekti läbi viia. Algne eesmärk jäi täitmata, kuid suutsime lõpuks ikkagi kirjaliku töö vormistada, mis annab väikese ülevaate karate integreerimise võimalustest ja võitluskunstide olukorrast Eesti gümnaasiumides.

ENRI UUSNA: Mõnes mõttes oli antud projekt kunagise uudishimu põgus ülesäratamine. Tegin oma gümnaasiumipäevil (2005-2007) uurimistöö teadlikkusest võitluskunstide osas. Nüüd oli põnev näha, kuidas ajad on pisut muutunud. Teadlikkust on kindlasti rohkem ja näen ka seda, et järjest rohkem seostatakse võitluskunste vaimse tervise, käitumise ja enesetõhususe temaatikaga. Lisaks puudus mul eelnev kokkupuude õppekavade ülesehituse suhtes - eriti võõras oli minu jaoks valik- ja moodulainete süsteem. Kuna mu praegune õppesuund, andragoogika on kaldu kvalitatiivse meetodi suunas, oli see hea võimalus harjutada küsimustiku vastuste puhul järelduste ja suundumuste välja lugemist. Samuti oli projekt heaks kogemuseks meeskonnatöö harjutamisel - meil on olnud suhteliselt toimiv rollijaotus. Kindlasti oleks suurem vastajate hulk andnud meile tugevama aluse järelduste tegemiseks, kuid saime vähemalt läbi

teha andmete korjamise loogilise jada uurimisküsimuste disainimisest küsitluse läbiviimise ja järelduste tegemiseni.

KRISTINA TEIN: Projekti elluviimine oli minu jaoks täiesti uus kogemus, mis andis võimaluse omandada teadmisi, praktilisi oskusi ja kogeda meeskonnatööd. Sain osaleda protsessis, kus rühmeliikmete vahel jagati rollid ja ülesanded. Nägin ka, kuidas projekt jaotati erinevateks etappideks, mis seoti konkreetsete eesmärkide ja tähtaegadega. Kui projektiga liitusin, lootsin, et minu varasem töökogemus tuleb kasuks projekti läbiviimisel. Kuid sattusin hoopis gruppi, kus ma oma lasteaia kogemust ei saanud rakendada. Kuna gümnaasiumis käimisest on möödunud palju aastaid, oli huvitav end tänapäeva gümnaasiumite tegemistega kurssi viia. Näiteks ei teadnud ma, et koolides on valik- ja moodulained. Samuti oli kõik karatega seonduv mulle uus. Väga õpetlik kogemus teha projekti meeskonnaga.

MARIO MURD: Minu kui rakendusinformaatiku jaoks oli projektis osalemine igakülgset hariv. Õppisin palju kasvatusteaduste ja koolisüsteemi kohta, näiteks kuidas gümnaasiumide valikained korraldatud on. Samuti ei olnud varem ettekujutust karatest haridussüsteemi osana. Meie tiimi esialgne eesmärk oli tiimiliikmete tutvuste kaudu saada otsekontakt koolidega, mis kahjuks ei viinud soovitud eesmärgini. Seejärel liikusime varuplaani juurde ning koostasime küsimustiku, mille saatsime välja esialgu vaid riigigümnaasiumidele. Vastuseid saabus aga väga vähe ning seejärel otsustasime saata küsitluse välja kõigile Eesti gümnaasiumidele. Ligi 150ne kooli meiliaadressi kokku kogumine oli omaette kogemus kuna sai külastada kõikide gümnaasiumide kodulehti ning erialaselt oli huvitav näha nende ülesehitust. Samuti võttis meiliaadresside kogumine vähem aega, kui ma oleksin arvanud, sain ühe-kahe tunniga hakkama. Meili saatsin laiali viisil, kus ennast määrasin meili saajaks ning terve pika nimekirja meiliaadresse panin pimekoopiasse. Viis päeva peale uuesti küsitluse meilitsi laiali saatmist panin küsitluse lukku ning hakkasin vastuseid analüüsima ning graafikuid tegema.

Lisaks eelpool nimetatule õppisin projekti käigus juurde ka tiimitööd, tegevuste planeerimist ning akadeemilise teksti loomist.

VARVARA KURILENKO: Minu, kui noorsootöötaja jaoks projekt andis uusi ideid ja huvitegevuste plaane järgmiseks aastaks, mida saaks pakkuda noortekeskuses erinevas vanuseastmes noortele. Kuna karate ei ole ainult enesekaitse ja sport nagu paljud arvavad, vaid see ka toetab vaimset tervist, aitab enesereguleerimisega ja soodustab õppimist, siis näen karates mitteordinaalõppena suurt potentsiaali. Meie meeskonna põhi rõhuks olid valik- ja ka hiljem tulnud moodulained, mis harivad noori erinevates valdkondades läbi praktilisi tegevusi, mis oleks ideaalseks aluseks "karate valik-/moodulaineks". Projekti käigus oli saadetud laiali küsimustik keskkoolide juhtkonnale seoses gümnaasistide huviga sellisest võimalusest, ka oli uuritud karate ajalugu, põhimõtted, väärtused ning kuidas karated oleks võimalik

integreerida koolidesse.

Minu jaoks projekt andis palju uusi kogemusi, kuid ka tõi välja minu nõrgemaid pooli, mida nüüdseks oskan parandada.

Sain tunda tõelist tiimitööd, värskendada oma teadmisi võitluskunstidest ning süveneda just kindlasse valdkonda.

Kasutatud allikad

Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school-age youth. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(5) : 1863-1870.

Haridussilm (s.a). Loetud aadressil

<https://haridussilm.ee/ee/tasemeharidus/oppetasemed/yldharidus/opilased-ja-oppeasutused>

Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and violent behavior*, 34 : 96-101.