



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut

Kinnitatud TLÜ loodus- ja terviseteaduste
instituudi 29. novembri 2019. otsusega nr 1-6/175

Tallinna Ülikool
Loodus- ja terviseteaduste instituut
Kehakultuuri erialade õppekavad

JUHEND

**kehakultuuri erialade bakalaureuse- ja magistritöö
koostamiseks ja vormistamiseks**

Tallinn 2019

SISUKORD

1. ÜLDISED NÕUDED JA JUHISED LÕPUTÖÖLE	3
1.1 Lõputöö eesmärk	3
1.2 Lõputöö uurimiskava koostamine, teema valik ja selle kinnitamine	3
1.3 Lõputöö juhendamine	4
1.4 Lõputööna teostatava uurimistöö liigid ja sisulised nõuded	5
1.5 Lõputöö kaitsmine ja hindamine	6
2. LÕPUTÖÖ STRUKTUUR JA VORMISTAMINE	7
2.1 Lõputöö struktuur	7
2.2 Töö maht	9
2.3 Viitamine ja kasutatud allikate loetelu	9
2.4 Töö keel ja stiil	10
2.5 Vormistamise ja küljendamise seotu	10
2.6 Tabelid ja joonised	11
LISAD	12
Lisa 1 Eelkaitsmine ja kaitsmisprotseduuri reeglid	13
Lisa 2 TLÜ loodus- ja terviseteaduse instituudi liikumis-, tervise- ja sporditeaduste akadeemilise suuna lõputööde kaitsmise kord	15
Lisa 3 Tiitellehe kujunduse näidis	17
Lisa 4 RESÜMEE (ingl ABSTRACT)	18
Lisa 5 Autori kinnitus	19
Lisa 6 Viidete ja kasutatud allikate loetelu vormistamise näited	20
LISA 7 Kasvatusteaduste ja õpetajakoolituse õppekavade magistritööde ja nende kaitsmise hindamiskriteeriumid	25

1. ÜLDISED NÕUDED JA JUHISED LÕPUTÖÖLE

Käesolev juhend reguleerib kehakultuurialase bakalaureuse- ja magistratöö (edaspidi koos tähistatuna lõputöö) koostamise ja vormistamise tingimusi Tallinna Ülikooli (edaspidi TLÜ) loodus- ja terviseteaduste instituudis liikumis-, tervise- ja sporditeaduste akadeemilisel suunal. Ülikooli lõpetamise ja lõputöö kaitsmise korda reguleerib TLÜ [õppekorralduse eeskiri](#) (edaspidi ÕKE).

- Töö on kirjutatud õppekava keeles (v.a juhul, kui on olulisel põhjusel kirjalikult taotletud ja saadud luba töö muus keeles kirjutamiseks, näiteks kui põhi- või kaasjuhendaja ei valda eesti keelt)
- Töös on olemas kõik kohustuslikud osad (s.h tiitelleht, resümee, võõrkeelne resümee/võõrkeelsete tööde puhul eestikeelne resümee ja põhiterminoloogia eestikeelne lahtiseletus, sisukord, sissejuhatus, põhiosa, kokkuvõte, kasutatud allikate loetelu, autori kinnitus)
- Töö vastab vormistuse osas akadeemilistele tavadele ja kohustuslikena toodud nõuetele
- Töö viitamise stiil järgib läbivalt ühe tunnustatud viitamissüsteemi (APA) nõudeid, kusjuures valitud süsteemile on töös viidatud
- Töö vastab eetikakoodeksi põhimõtetele (ei esine plagiaati, ei kasutata võltsitud andmeid või fabritseeritud tulemusi, uuringuga ei tekitata kahju uuringus osalejatele, jms), lähtuda saab ka Euroopa teadlaste eetikakoodeksist (kättesaadav [LTI veebilehelt](#)).

Vajadusel tuleb tööle taotleda eetikakomitee kooskõlastus (näit Tallinna Ülikooli Eetikakomitee, Tervise Arengu Instituudi eetika komitee vms) ning saadud luba lisada lõputöö lisasse.

1.1 Lõputöö eesmärk

Lõputöö eesmärgiks on üliõpilasele teadusliku uurimistöö kogemuse andmine, uurimistööks vajalike teadmiste süvendamine ja oskuste arendamine. Lõputöö tõestab üliõpilase erialast ettevalmistust ning näitab üliõpilase võimet liikumis-, tervise- ja sporditeaduste valdkonda kuuluvate probleemide teaduslikuks käsitlemiseks.

Erinevus bakalaureusetöö ja magistratöö vahel seisneb käsitletava probleemi ulatuses, kasutatavate meetodite raskusastmes ja probleemi uurimiseks tehtava töö mahus ja põhjalikkuses.

1.2 Lõputöö uurimiskava koostamine, teema valik ja selle kinnitamine

Reaalse uurimustööga alustamine nõuab suurt eeltööd ja enne seda peab endale selgeks tegema, millist probleemi ning kuidas lahendada hakata, millist meetodikat kasutada ja kuhu üldjoontes tahetakse välja jõuda. Üliõpilasel tuleb koostada teema ja juhendaja kinnitamise tähtjaks vabas vormis lõputöö kava (1-2 lk). Kava peab sisaldama:

- teema lühiseloostus (sh nimetus, valiku põhjendus);
- keskne uurimisprobleem (uurimisküsimuse formuleerimine);

- uurimistöö eesmärk;
- uuritava objekti kohase andmestiku või muu materjali kirjeldus;
- töö teostamise etappide loetelu ja ligikaudne ajakava;
- soovi korral ka lõputöö rakendusväljundid.

Teema valikul lähtub üliõpilane kas osakonna poolt pakutavast lõputöö teemade nimekirjast või pöördub siis oma valitud teemaga vastava valdkonnaga tegeleva õppejõu/teaduri poole. Teema valikul on soovitatav silmas pidada järgmiseid tegureid: oma huvid, võimed ja kogemused, juhendaja olemasolu ja nõuanded, võimalus teemat järgmistes töodes edasi arendada, teema aktuaalsus, lahendatavus, uurimisobjekti omapära. Teema valik ei tohi olla juhuslik ning eriti tuleb vältida laialivalguvat teemakäsitlust. Lõputöö teema peab olema seotud põhiõppekava valdkondadega. Lõputöö teema aitab täpsustada juhendaja.

Üliõpilane esitab vormikohase avalduse bakalaureuse- ja magistr töö teema juhendajale kinnitamiseks. Allkirjaga avaldusel tõendab juhendaja, et ta on nõus konkreetset üliõpilast konkreetset teemat juhendama. Avaldus tuleb esitada väljakuulutatud tähtajaks. Avaldusele lisatakse lõputöö kava.

1.3 Lõputöö juhendamine

Lõputöö on üliõpilase iseseisev uurimistöö, mis teostatakse juhendaja suunamisel. Juhendaja ülesanded on kirjeldatud ÕKE-s, juhendaja roll on nõustav ja suunav. Juhendaja:

- abistab teema valikul ja probleemi sõnastamisel;
- abistab meetodika valikul;
- soovitab tööks vajaliku teaduskirjanduse;
- kooskõlastab uurimistöö tegevuskava;
- juhib tähelepanu vigadele ja lünkadele töös;
- pöörab tähelepanu teema arenduse ebajärjekindlusele ja nõrkadele kohtadele argumentatsioonis;
- hindab töö keele ja stiili teaduslikkust;
- kontrollib töö vastavust sisuliste ja vormiliste nõuetele (–ülesandeks ei ole parandada keele- ega stiilivigu);
- nõustab, juhendab ja konsulteerib üliõpilast uurimistöö tegemise protsessis selle kõikidel etappidel;
- kinnitab allkirjaga nõuetele vastava lõputöö kaitsmisele lubamise.

Juhendajaks on üldjuhul TLÜ loodus- ja terviseteaduse instituudi liikumis-, tervise- ja sporditeaduste akadeemilise suuna õppejõud või teadur. Juhul, kui töö on interdistsiplinaarne või koostatakse teise instituudi või teise akadeemilise suuna uurimismaterjale kasutades, võib erandina juhendajaks olla ka TLÜ teiste instituutide/akadeemiliste suundade õppejõud või teadur või TLÜ väline juhendaja. Erandi puhul peab üliõpilane isiklikult pöörduma õppekava kuraatori poole nõusoleku saamiseks. Kui üliõpilase juhendaja ei ole ülikooli töötaja või ülikoolis lepingu alusel õpetav isik, leitakse koostöös õppekava kuraatoriga üliõpilasele ülikooli akadeemiliste töötajate seast kaasjuhendaja.

Juhul kui töö on rakenduslikku laadi, võib lisaks juhendajale olla lõputööl konsultant väljastpoolt ülikooli või teisest TLÜ instituudist.

Üliõpilase ülesanded lõputöö koostamisel on sätestatud ÕKE-s:

- 1) koostada uurimistöö tegevuskava, otsida ja läbi töötada teemakohane kirjandus ning vormistada uurimistöö tulemused korrektseks lõputööks;
- 2) esitada lõputöö osad juhendajale lugemiseks ja kommenteerimiseks vastavalt kokkulepitud tegevuskavale;
- 3) esitada üksuse poolt määratud tähtjaks nõuetekohaselt vormistatud lõputöö.

Juhendaja ja üliõpilane lepivad kokku lõputöö koostamise ajakava. Üliõpilane on kohustatud hoidma juhendajaga pidevat töökontakti ja kinni pidama kokkulepitud ajakavast. Üliõpilase kohustuseks on teavitada oma juhendajat esilekerkivatest raskustest ja võimalikest teema- ning probleemipüstituse muutustest. Kui üliõpilane korduvalt rikub kokkulepitud ajakava, on juhendajal õigus loobuda juhendamisest.

Üliõpilane peab oma lõputöö lõppvariandi esitama juhendajale enne tööde esitamise tähtaega piisava ajavaruga, et juhendaja jõuaks enne töö kaitsmisele lubamist tervikliku töö läbi vaadata. Kui juhendaja loeb esitatud töö kehtivatele nõuetele vastavaks, siis juhendaja allkirjastab selle.

1.4 Lõputööna teostatava uurimistöö liigid ja sisulised nõuded

Lõputöö on reeglina empiiriline uurimus, kuid lubatud on ka teoreetilist ja rakenduslikku laadi uurimused. Vajalik on uurimisküsimuse täpne formuleerimine ja töö piiritletus. Lõputöö pealkiri peab adekvaatselt kajastama töö sisu. Kõigi tööde puhul peab töö kirjutaja määratlema, milles seisneb tema omapoolne originaalne panus.

Empiiriline uurimus

Empiiriline uurimus põhineb primaarsete või sekundaarsete andmete originaalsel uurimisel, kasutades kindlat meetodikat. Empiirilises uurimuses võib kasutada nii kvantitatiivseid kui kvalitatiivseid uurimismeetodeid. Meetodite valik sõltub töös püstitatud eesmärgist ning uurimisküsimusest. Empiiriliste tööde puhul peab autor väga täpselt kirjeldama kasutatud meetodeid ja andmeid.

Teoreetiline uurimus

Teoreetilise töö eesmärgiks on olemasolevate teoreetiliste käsitluste ja/või uuringute alusel välja töötada oma lähenemine uurimisprobleemile, kriitiliselt ja võrdlevalt analüüsida erinevaid käsitlusi. Teoreetilise sisuga töö tegemisel eeldatakse töö teemavalikut ainekursustega seonduvatel teemadel.

Rakenduslik uurimus

Rakenduslik töö koosneb kaitstavast projektist (ala projekt, piirkonna või organisatsiooni tõhustamise projekt, sportliku tegevuse didaktiline materjal vm) ja sellega kaasnevast tööst, milles kajastub teoreetilis-metoodiline analüüs ja põhjendus. Ka rakendusliku uurimuse puhul eeldatakse valitud teema piires olulisemate teoreetiliste seisukohtade kirjanduse toel tundmaõppimist. Rakendusliku suunitlusega töö peab olema praktiline rakendusväärtus, mida kinnitab juurutamise akt.

1.5 Lõputöö kaitsmine ja hindamine

Lõputöö põhikaitsmisele eelneb eelkaitsmine (vt Lisa 1). Lõputöö avalik kaitsmine toimub suulise ettekande ja diskussiooni vormis (vt Lisa 1, Lisa 2).

Lõputöö kaitsmine võib olla kinnine, kui lõputöö sisu avaldamine ei ole teistele isikutele kuuluvate autori varaliste õiguste, isikuandmete kaitset reguleerivate õigusaktide, riigi- või ärisaladuse või muu salastatud teabe tõttu võimalik. Kaitsmise kinniseks muutmiseks või lõputöö leviku piiramiseks tuleb üliõpilasel esitada kirjalik taotlus ÕKEs sätestatud korras. Ettekanne on soovitatav teha PowerPoint slaidiesitlusena ning illustreerida näitliku materjaliga (skeemid, joonised).

Lõputöö on hindeline. Töö vastavust lõputöödele kehtestatud nõuetele hindab retsensent. Töö hindajaks on kaitsmiskomisjon, võttes aluseks lõputöö, retsensendi arvamuse ja akadeemilise diskussiooni. Tööd hinnatakse sõnaliselt “suurepärane”, “väga hea”, “hea”, “rahuldav”, “kasin” ja täheliselt “A – E”; negatiivne tulemus on “puudulik” (F). Lõputööde kaitsmise tulemused tehakse üliõpilastele teatavaks suuliselt kaitsmispäeval vahetult pärast otsustamist.

Lõputöö hindamisel arvestatakse:

- teema piiritletust, probleemiasetust;
- töö sisu vastavust teemale;
- taustkirjanduse adekvaatset lahtimõtestamist, kasutatud allikate mahtu ja asjakohasust;
- valitud uurimismetoodikat, selle valdamist ja vastavust püstitatud eesmärkidega;
- empiirilise materjali piisavust, uurimistulemuste esitamise ja analüüsi põhjalikkust;
- teoreetilise tausta sobivust ja selle seostamist analüüsiga;
- töö ülesehitust, struktuuri loogilisust;
- korrektsust allikate kasutamisel ja viitamisel;
- keelekasutuse korrektsust ja stiililist ühtsust;
- töö üldist vormistust;
- ettekande ülesehitust ja kvaliteeti;
- väitlemisoskust ning suutlikkust küsimustele vastata;
- ettekandes ja väitluse käigus demonstreeritud erialateadmiste hulka.

Õpetajakoolituse õppekavade hindamisel arvestatakse lisaks Lisas 7 sätestatut.

2. LÕPUTÖÖ STRUKTUUR JA VORMISTAMINE

2.1 Lõputöö struktuur

Lõputöö koosneb vastavalt valitud uurimistöö liigile reeglina järgmistest osadest, kusjuures iga konkreetse töö struktuur ja peatükkide pealkirjad koostatakse sisulistest kaalutlustest lähtudes:

Empiiriline uurimus (kvantitatiivseid ja kvalitatiivseid uurimismeetodeid kasutav)

- tiitelleht (kujunduse näidis vt Lisa 3);
- resümees (vt Lisa 4); – lõputöö eestikeelne lühikokkuvõte (maks. 1 lk, reavahe 1,0), mis sisaldab kokkuvõtet, kuid võimalikult üksikasjalikul viisil uuringu eesmärgi, meetodika, tulemused ja järeldused. Resümees peab sisaldama algusesse paigutatud töö bibliograafilist kirjet (autori nimi, pealkiri, töö tase, teostamise asutus, aasta) ja lõppu asetatud võtmesõnade (5-7) loetelu, mis kõige enam iseloomustavad antud uurimistöö sisu;
- *abstract* – lõputöö ingliskeelne lühikokkuvõtte (sisuliselt eestikeelse resümees tõlge) koos bibliograafilise kirje ja võtmesõnadega (maks. 1 lk, reavahe 1,0);
- sisukord – sisukorras näidatakse kõik töö põhiosa numeratsiooniga tähistatud pealkirjad ranges vastavuses töös toodud pealkirjadega koos leheküljenumbritega, millelt algab vastav jaotus. Sisukorda lisatakse, kuid ei numereerita resümees, *abstract*, sissejuhatus, kirjanduse loetelu, lisad jm töö iseseisvad osad;
- sissejuhatus – avatakse teema, põhjendatakse teema valikut, iseloomustatakse allikaid, mille põhjal uurimus tehakse, kirjeldatakse uurimise meetodikat, antakse ülevaade teemat puudutavast varasemalt käsitletust ja sellest millele toetatakse, esitatakse töö eesmärk ja ülesanded. Eesmärk ja ülesanded võivad olla formuleeritud ka eraldi peatükina;
- kirjanduse ülevaade – analüütiline ülevaade teaduskirjanduses olemasolevatest andmetest, seisukohtadest ja teooriatest, mis töö teemat otseselt puudutavad. Peatükk on reeglina jaotatud teemade kaupa alapeatükkideks;
- meetodika – teostatud empiirilise uurimise meetodika üksikasjalik kirjeldus ja selle valiku põhjendus, ühtlasi valimi, andmekogumise ja -töötamise kirjeldus. Kui uurimus on teostatud uurimiserühmas osaledes, siis siin on vaja näidata autori otsene isiklik panus selle valimisse. Ka see peatükk on soovitatav jaotada alapeatükkideks;
- töö tulemused – esitatakse tekstina, jooniste ja/või tabelitena, diagrammidena jne. Valiku tegemine jooniste või tabelite kasuks on vaba. Hoiduda tuleb dubleerimisest, st samade andmete esitamisest nii tabeli kui joonisena. Tekst piirdub selles peatükis peamiselt tähelepanu juhtimisega kõige olulisemat tähtsust omavatele tulemustele. Ka see peatükk on otstarbekas jaotada alapeatükkideks;
- tulemuste arutelu – see on kohustuslik eristada omaette peatükina. Siin arutletakse tulemuste sarnasuse ja erinevuse üle võrreldes oma tulemusi kirjanduses esinevate andmetega. Analüüsitakse, kas saadud andmed kinnitavad tööhüpoteesi või millise vastuse võimaldavad need anda püstitatud probleemile;
- kokkuvõte ja järeldused – sõnastatakse lühidalt ja selgelt. Nendes peab kajastuma vastus püstitatud probleemi(de)le, seisukohavõtt tööhüpoteesi suhtes. Järeldused peavad põhinema autori poolt saadud andmetel ja nende analüüsil. Üliõpilane paneb oma allkirja kokkuvõte ja järeldused peatükki lõppu;
- kasutatud allikate loetelu – sisaldab töös viidatud allikate täielikku süstemaatilist loetelu, kus esitatakse vaid need allikad, millele tekstis viidatakse. Allikad järjestatakse alfabeetiliselt;
- lisad (vajadusel) – paigutatakse uurimisraporti tekstiosa lõppu kasutatud kirjanduse järele,

varustatakse üldpealkirjaga “Lisad” (eri lehel). Lisad pealkirjastatakse, nummerdatakse märkides pealkirja kohale paremale serva “Lisa 1”, “Lisa 2” jne, iga lisa alustatakse uuel lehel. Lisadena esitatakse materjal, mis illustreerib tööd või annab lisateavet. Lisade hulka loetakse tabelid, joonised, fotod, kaardid, väljavõtted dokumentidest, küsitluslehed, ankeetid jm, mis on vajalikud põhiteksti paremaks mõistmiseks, kuid oma mahu või sisu poolest hakkaksid teksti lugemist takistama;

- autori kinnitus (Lisa 5).

Järgnevates uurimusliikides tööde struktuur erineb mõnevõrra eespool esitatust. Avatakse vaid need struktuuri osad, mis on teistlaadsed või sisult erinevad.

Teoreetiline uurimus

- tiitelleht;
- resümee;
- abstract;
- sisukord;
- sissejuhatus – avatakse teema, põhjendatakse teema valikut, iseloomustatakse kirjandust, mille põhjal uurimus tehakse, ülevaade struktuurist (mida mingi osa käsitleb);
- teemaarendus peatükkidena – koosneb probleemi varasemate käsitluste analüüsist kirjanduse põhjal, mis esitatakse loogiliselt järgnevate peatükkidena ja sisaldavad autori enda seisukohti;
- kokkuvõte;
- kasutatud allikate loetelu;
- lisad (vajadusel);
- autori kinnitus.

Rakenduslik uurimus

- tiitelleht;
- resümee;
- abstract;
- sisukord;
- sissejuhatus – avatakse teema, rakendusobjekti aktuaalsus jm teemavaliku põhjendused, töö eesmärgid ja ülesanded, ülevaade struktuurist (mida mingi osa käsitleb);
- teemaarendus peatükkidena – loogiliselt järgnevate peatükkidena antakse ülevaade projektiga seonduvatest teoreetilistest aspektidest, probleemi lahendamise metodoloogiline kirjeldus, probleemi lahenduse kirjeldus ja lahendite presenteerimine;
- kokkuvõte;
- kasutatud allikate loetelu;
- lisad (vajadusel);
- autori kinnitus.

Töö täpse väljundi ja sisulise ülesehituse täpsustab üliõpilane konsultatsioonides juhendajaga.

Töö struktuuriosade maht peab olema otstarbekas. Ühelt poolt on lugejal hõlpsam lugeda liigendatud teksti. Teiselt poolt tuleks jaotada osi ainult siis, kui selleks on sisuline põhjus.

Näiteks peab alaosi olema vähemalt kaks, nad ei tohi olla liiga lühikesed (ainult mõne lõigu pikkused) ega väga ebaproportsionaalsed.

2.2 Töö maht

Empiirilise ja teoreetilise lõputöö pikkus on ilma lisadeta järgmine:

- bakalaureusetöö puhul mitte enam kui 40 lehekülge;
- magistritöö puhul mitte enam kui 60 lehekülge.

Rakendusliku lõputöö kaitsmiseks tuleb kaitstavale projektile lisada lõputöö tavapäraseid osi sisaldav töö (vt p 2.1). Lisatava töö pikkus on järgmine:

- bakalaureusetöö puhul 20-30 lehekülge;
- magistritöö puhul 30-40 lehekülge.

Rakendusliku lõputööna kaitstava projekti mahtu ei piirata.

2.3 Viitamine ja kasutatud allikate loetelu

Viitamine on kohustuslik igal pool, kus refereeritakse kelle tahes tööd, kasutatakse mõtteid, ideid või andmeid olemasolevatest allikatest. Viitamine algallikale on osa akadeemilisest tavast ja oskusest. Lõputöö nõuab täpset viitamissüsteemi. Lohakas või puudulik viitamine, mis lubab autoril endale omistada võõraid mõtteid, ideid või andmeid, viib töö hindamiseni plagiaadina. Seepärast peab viitamisel olema väga hoolikas ja autoritekst peab olema selgelt eristatav.

Täpne viitamine on vajalik veel selleks, et:

- austada teiste autorite mõtteid ja ideid;
- pakkuda lugejale (sageli uurimistöö hindajale) kinnitust töö autori lugemuse ulatusest ja põhjalikkusest;
- võimaldada töö lugejal kergelt määrata kindlaks viidatud materjal.

Teaduslikul publitseerimisel on kasutusel mitmeid erinevaid viitamise süsteeme, millest on kerge leida näiteid raamatutest ning ajakirjadest. Lõputöodes kasutada autor-aasta süsteemi, mida tuntakse kui APA viitamissüsteemi (<https://apastyle.apa.org/>). Selles viidatakse teksti sees sulgudes teose autori perekonnanimele ja ilmumise aastale – nt (Gilroy, 2018), vajadusel (nt täpse tsitaadi refereeringul) ka lehekülgedele – nt (Gilroy, 2018: 137) või (Gilroy, 2018, lk 137) ning viide ise asub kasutatud allikate loetelus töö lõpus alfabeetilises järjestuses autori ja aasta põhjal (vt täpsemalt Lisa 6). (Viidete vormistamisel võib abivahendina kasutada viidete haldamise programmi, nt Mendeley-d - <https://www.mendeley.com/>) Juhul kui otsustatakse kasutada mõnda teist süsteemi (nt ajaloolises uurimistöös joonealust viitamistehnikat), siis on oluline, et seda järjekindlalt töö algusest kuni lõpuni järgitaks. Viidete kasutamisel tuleb silmas pidada, et allika kirje tuleb esitada täpselt. Allika nimel ei esitata mingeid oma tõlgendusi või väiteid, st viide tuleb paigutada teksti nii, et lugeja mõistaks kergesti, missuguse tekstiosa juurde see täpselt kuulub. Viite mõjupiirkond ulatub viiteni – viide osutab seda kohta, kus lõpeb refereering või tsitaat. Kui viide on lõigu lõpus, katab see kogu lõigu, kui lause lõpus, kuulub see ainult selle lause juurde. Kui lõik lõpeb viidatava lausega, pannakse viide enne lauselõpu punkti. Kui viide seisab üksiku sõna juures, käib viide üksnes selle sõna kohta. Viide allika leheküljele on kohustuslik, kui tekstis on

toodud täpne tsitaat. Sama on vajalik ka siis, kui refereeritakse mingit konkreetset mõtteavaldust, järeldust, arvandmeid.

Kasutatud allikate loetelus esitatakse kõik allikad, millele töös on viidatud, ja ainult need. Allikad esitatakse üldjuhul ühes nimekirjas alfabeetiliselt, eristamata erinevat tüüpi väljaandeid. Juhul, kui töö empiiriliseks materjaliks on kirjalikud materjalid (nt arhiivimaterjalid, ajaleheartiklid, ametlikud dokumendid), intervjuud, internetitekstid, tuleb viited empiirilisele materjalile esitada eraldi nimekirjana.

Üliõpilasel on soovitatav kontrollida täiendavalt akadeemilistest tavadest kinnipidamist, kasutades selleks olemasolevaid programme (nt [Kratt](#)).

Akadeemilisel üksusel on kohustus kontrollida üliõpilaste lõputöid plagiiaadivastussüsteemi [URKUND](#) abil ning teha tulemused teatavaks kaitsmiskomisjonile. See on eelkõige üliõpilase huvides, et tagada takistusteta kaitsmisprotsess ja välistada võimalikud probleemid tulevikuks. Üliõpilane peab saatma oma lõpliku kirjaliku töö (põhi)juhendajale hiljemalt 1 nädal enne töö esitamise tähtaega läbi plagiiaadivastussüsteemi URKUND. Selleks tuleb saata töö manusena juhendaja (TLÜ välise põhijuhendaja puhul TLÜ kaasjuhendaja või õppekava õppenõustaja) aadressile (...@analysis.urkund.com) URKUNDis. URKUND aadressi küsib üliõpilane juhendaja/õppenõustaja käest. Juhendaja või õppenõustaja, kellele on töö saadetud, saab koheselt ka raporti ning tal on õigus raportit jagada, sh töö autori, teise juhendaja või retsensendiga.

Sel moel on võimalik avastada kohad, kus viitamises on küsitavusi ja need vajadusel korrigeerida.

Kui töö koostamisel pole programmi kasutatud, on see võimalus retsensendil.

2.4 Töö keel ja stiil

Lõputöö kirjutatakse reeglina eesti keeles, välja arvatud magistritöö, mis on lubatud erandjuhul kirjutada ka inglise keeles. Lõputöö kirjutamisel tuleb arvestada, et tekst oleks asjalik, kergesti mõistetav ja väljendused ühetähenduslikud. Oluline on töö keeleline korrektsus ja stiililine ühtsus. Soovitav on keeleline neutraalsus, st eelistada tuleks umbisikulise tegumoe (töös käsitletakse, analüüsitakse) või kolmanda pöörde vormide (töö vaatleb, analüüsib) kasutamist. Erandiks on kvalitatiivne uurimus, kus ei taunita esimese pöörde vormide kasutust (uurin, analüüsin). Oluline on kasutada tehtud valikut järjekindlalt kogu töös. Teisalt tähendab neutraalsus hinnanguliste ja suhtumist väljendavate keelendite vältimist. Vältida tuleks ka üliemotsionaalsete omadussõnade tarvitamist nähtuste või protsesside iseloomustamisel (nt majanduslik olukord on lausa suurepärase, lapsed jooksid maru kiiresti). Autor peab kõigepealt ise oma teksti korduvalt hoolikalt kontrollima. Soovitav on paluda ka teisel inimesel (nt kaasüliõpilane) töö enne lõplikku vormistamist läbi lugeda ja seda kommenteerida, sest kirjutamise käigus muutub tekst liiga tuttavaks, mistõttu kõiki oma vigu ja vasturääkivusi autor tavaliselt ise ei märka.

2.5 Vormistamise ja küljendamise seotu

Töö kirjapanekul tuleb kinni pidada üldistest rahvusvaheliselt väljakujunenud teadusliku töö vormistamise nõuetest. Lõputöö vormistamisel tuleb järgida kindlaid reegleid ja kogu töö lõikes ühtset vormistusstiili.

Lõputöös kasutatakse A4 formaadis valget paberit. Tekst kirjutatakse lehe ühele küljele.

Töö kirjastiil eelistatult Times New Roman. Kirja suurus on standardne, st 12 punkti, reavahe peab olema põhitekstis 1,5. Tabelite pealkirjades, jooniste allkirjades, pikkade tsitaatide puhul ja viidetes (v.a viidete vahel) on soovitatav kasutada reavahet 1,0. Lehekülje ülemine ja alumine veeris 2,5 cm, paremal 2 cm, vasakul köitmise hõlbustamiseks vähemalt 3,5 cm. Lõigustiil peab olema ühtlane, st kasutatakse kas lõike, mis algavad taandega (pärast pealkirja esimene lõik ilma taandeta), või siis taandeta lõike, mille vahel on tühi rida. Neid kahte võimalust läbisegi ühes töös kasutada ei tohi. Tekst joondatakse mõlemast, st nii paremast kui vasakust servast. Kõik töö leheküljed nummerdatakse. Tiitellehte ei nummerdata, kuigi loendatakse (st leheküljenumbrid algavad tiitellehele järgneval leheküljel numbriga 2). Lõputöö leheküljenumbrid paiknevad all keskel.

Töö tekst liigendatakse peatükkideks, alapeatükkideks. Peatükkidele ja nende alapeatükkidele pannakse sisule vastavad pealkirjad. Põhiosa peatükid ja nende alljaotused nummerdatakse. Töö liigendatuse esiletoomiseks on soovitatav kasutada pealkirjade ees mitte enam kui kolmetasandilist numeratsiooni. Soovitatav on kasutada automaatset pealkirjastamist. Hoolikalt tuleb jälgida, et pealkirjad töös ja sisukorras langeksid kokku. Kõik töö iseseisvad koostisosad ja esimese astme pealkirjad algavad uuel leheküljelt (uuele lehele minekuks kasutada klahvikombinatsiooni CTRL+Enter). Töö pealkirjades sõnu „peatükk“, „osa“, „punkt“ vms ei kasutata. Kui pealkirjaga samale lehele ei mahu vähemalt kaks rida sellele järgnevat teksti, tuleb trükkimist alustada järgmiselt lehelt. Pealkirjade kujundamisel arvestatakse järgmist: kõikide peatükkide ja iseseisvate osade (sissejuhatus, kokkuvõte, kasutatud kirjandus jne) pealkirjad kirjutatakse suurtähtedega; alljaotuste (alapeatükkide, allosade) pealkirjad kirjutatakse väiketähtedega (v.a suur algustäht); pealkirjade lõppu punkti ei panda; pealkirjad peavad olema lühikesed, lakoonilised ja vastama peatüki sisule; sõnade poolitamine ja lühendite kasutamine pealkirjades pole soovitatav; peatükid peavad olema loogilises järjekorras ja sõltuvuses.

2.6 Tabelid ja joonised

Kõik töös esitatavad tabelid ja joonised peavad olema nummerdatud jooksvalt. Tabelitel ja joonistel on kummalgi oma numeratsioon. Tabelite ja jooniste esitamisel tuleb järgida, et tabelis ja joonisel esitatu peab olema hõlpsasti ja ühemõtteliselt tõlgendatav; tabelile kirjutatakse pealkiri (näit: Tabel 1. Eriala lõpetajad 1999-2009 aastatel) ja joonisele allkiri (näit: Joonis 1. Eriala lõpetajate vanuseline jaotus), mis peavad olema lühikesed ja selged, kuid sisu ammendavalt lahtimõtestavad; tabelid ja joonised tuleb paigutada võimalikult selle tekstilõigu järele, milles sellele viidatakse. Tabelites ja joonistel esitatud andmed tuleb siduda töö tekstiga. Selleks võib kasutada kas otsest viitamist (Tabel 2 iseloomustab...; Joonis 1 kirjeldab...) või kaudset viitamist. Viimasel juhul märgitakse viide lause lõppu sulgudesse – nt “tegevustes osalejate arv langeb järsult peale keskhariduse omandamist (Joonis 4).”; kui kasutatav tabel või joonis pärineb mujalt, peab joonise/tabeli all olema viide allikale, kust see võetud on – nt Allikas: TLÜ Spordisotsioloogia labori kooliõpilaste spordiharrastuse uuring, 2003.

NB! Põhjalikumate teavete uurimistöö koostamiseks saab näiteks raamatust Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P., 2005. Uuri ja kirjuta. Tallinn: Medicina, teadusuuringute eetika põhiseisukohad leiad Euroopa teadlaste eetikakoodeksist (kättesaadav [LTI veebilehelt](#)).

LISAD

Lisa 1 Eelkaitsmine ja kaitsmisprotseduuri reeglid

Eelkaitsmine

Eelkaitsmine korraldatakse vähemalt 4 nädalat enne põhikaitsmist eelkaitsmiskomisjoni ees.

Eelkaitsmise nõuded:

- Lõputöö sisuliselt valminud versioon (kiirköites) esitatakse eelkaitsmiskomisjonile eelkaitsmise ajal. Eelkaitsmiseks peab valmis olema vähemalt 75% tööst ning töö versioonis peavad kaetud olema kõik töö osad.
- Kaitsmisprotseduur vastab põhikaitsmisele: ettekande pikkus 10–15 minutit (vastavalt bakalaureuse ja magistritöö puhul), millele järgnevad komisjoni küsimused, soovitud ja diskussioon.
- Ettekandes ei ole vaja kulutada aega üldtuntud seisukohtade esitamisele vaid lühidalt ja konkreetselt põhjendada uurimisobjekti valikut, selgitada töö (hüpotees) eesmärk, välja tuua teoreetilised seisukohad, töö teostamise meetodika, tulemused, üldistused, järeldused ning neist tulenevad omapoolsed konkreetsed metodoloogilist ja praktilist laadi ettepanekud.
- Ettekandest peab selgelt nähtuma töö valmidusaste! Ettekanne on soovitatav teha PowerPoint slaidiesitlusena ning illustreerida näitliku materjaliga (skeemid, joonised).

Komisjon kuulab üliõpilase poolt esitatud ettekande, esitab küsimusi ja soovitusi töö lõpliku valmimise osas, ning soovib eelkaitsmise järgselt õppekava kuraatorile põhikaitsmiseks retsensendi. Eelkaitsmisel peaksid aktiivselt osalema ka lõputööde juhendajad.

Kui komisjon annab nõu tööd veel täiendada oluliselt ja ei soovita sellisel kujul kaitsmiseks esitada, siis võib üliõpilane oma töö esitada põhikaitsmiseks vaatamata tehtud märkustele ja puudustele, arvestades teadlikult eelkaitsmisel tehtud ettepanekute ja küsitavuste arvesse võtmist põhikaitsmise hindamisel.

Lõputööde kaitsmisprotseduuri reeglid

1. Protseduuri juhatab kaitsmiskomisjoni esimees, kes kuulutab välja kaitsmise alguse ja tutvustab kaitsmisprotseduuri ja päevakava.
2. Kaitsmiskomisjoni esimees annab lõputööd kaitsvale üliõpilasele sõna oma töö tutvustamiseks.
3. Üliõpilane esitab püsti seistes oma ettekande, mille tutvustamiseks antakse bakalaureuse lõputöö puhul 10 minutit ja magistritöö puhul 15 minutit. Seejärel võib üliõpilane soovi korral istuda. Ajalimiidi ületamise korral on kaitsmiskomisjoni esimehel õigus ettekanne katkestada.
4. Üliõpilase sõnavõtu lõppedes annab kaitsmiskomisjoni esimees sõna töö retsensendile.
5. Retsensent esitab kokkuvõtlikult oma hinnangu üliõpilase lõputöö peamiste seisukohtade ja töö teostamise taseme kohta. Järgnevalt esitab retsensent küsimused. Kui retsensent kohal ei viibi, loeb kaitsmiskomisjoni esimees või tema poolt volitatud isik retsensendi kirjaliku arvamuse ja küsimused ette. Järgnevalt toimub väitlus lõputöö kaitsja ja retsensendi (või retsensendi puudumisel kaitsmiskomisjoni esimehe või tema poolt volitatud isiku) vahel. Retsensendi sõnavõtt, kaitsja vastamine küsimustele ja sellega seotud väitlus kestab kokku mitte rohkem kui 15 minutit.
6. Kaitsmiskomisjoni esimees annab sõna kaitsmiskomisjoni liikmetele lõputöö kaitsjale

küsimuste esitamiseks. Väitlus jätkub kaitsja ja komisjoni vahel (mitte rohkem kui 5 minutit). Kaitsmiskomisjoni esimees annab sõna soovi korral kõigile kohalviibijatele (sh komisjon) lõputöö kaitsjale küsimuste esitamiseks. Järgneb ülddiskussioon (mitte rohkem kui 5 minutit). Kaitsmiskomisjoni esimees jälgib, et esitatavad küsimused ei kalduks kaitstavast lõputöö teemast kõrvale.

7. Kaitsmiskomisjoni esimees annab sõna töö kaitsjale lõppsõnaks (kuni 1 minut).

8. Kaitsmiskomisjoni esimees kuulutab üliõpilase lõputöö avaliku kaitsmise lõppenuks. Ühe lõputöö kaitsmise protseduur kestab mitte rohkem kui 45 minutit.

9. Pärast kõikide antud päeva lõputööde avalikku kaitsmist hindab komisjon kaitstud töid kinnisel koosolekul.

10. Kaitsmiskomisjoni otsuse teeb teatavaks kaitsmiskomisjoni esimees suuliselt nii kaitsjaile kui kuulajaile vahetult pärast otsustamist.

Lisa 2 TLÜ loodus- ja terviseteaduse instituudi liikumis-, tervise- ja sporditeaduste akadeemilise suuna lõputööde kaitsmise kord

1. Üliõpilane esitab vormikohase avalduse bakalaureuse- ja magistritöö (edaspidi lõputöö) teema ja juhendaja kinnitamiseks. Avaldusel peab olema juhendaja allkiri. Sellega tõendab juhendaja, et ta on nõus konkreetset üliõpilast konkreetset teemat juhendama. Avaldus tuleb esitada hiljemalt oktoobris. Avaldusele lisatakse lõputöö kava.
2. Lõputöö sisuliselt valminud korralikus kiirköites eksemplar, milles võib esineda vormistuslikke vajakajäämisi ning mille esitamiseks on lõputöö juhendaja andnud oma nõusoleku, esitatakse eelkaitsmise ajal eelkaitsmiskomisjonile.
3. Lõputööde eelkaitsmine on kohustuslik.
4. Lõputöö peab olema koostatud ja vormistatud vastavalt bakalaureuse- ja magistritööde juhendile.
5. Üliõpilase poolt esitatud lõputöö vaatab läbi eelkaitsmiskomisjon, kes annab nõu töö parendamiseks ja vajadusel soovib töö kaitsmisele minekut edasi lükata. Lõpliku otsuse töö kaitsmisele lubasmisel teeb töö juhendaja, kinnitades seda oma allkirjaga lõputöö tiitellehel.
6. Eelkaitsmiskomisjon soovib eelkaitsmise järgselt tööle retsensendi tehes sellekohased ettepanekud õppekava kuraatorile.
7. Retsensendiks määratavalt isikult eeldatakse kõrgharidust, kõrget kvalifikatsiooni ja kompetentsust lõputöö teemaga seonduvas valdkonnas, mida väljendab akadeemiline kraad vastaval erialal või silmapaistev praktiline kogemus vastaval tegevusalal ning erapooletust töö kaitsja isiku suhtes.
8. Lõputöö kaitsakse akadeemilises kalendris ettenähtud ajal. Üldjuhul on kaitsmised kaks korda õppeaastas: jaanuaris ning mai lõpus või juuni alguses. Lõputööga seonduv info ja täpsed kuupäevad fikseeritakse ja pannakse instituudi veebilehele algava semestri teisel õppekuul.
9. Lõplikult vormistatud lõputöö esitatakse kaitsmiseks õppenõustajale hiljemalt kaks nädalat enne kaitsmist. Tööga koos viimase lehena esitab üliõpilane oma autorideklaratsiooni ja lihtlitsentsi (Lisa 5). Seda lehte töö osana ei numereerita. Lõputöö tuleb esitada kahes eksemplaris: üks köidetud paberversioon (kövas köites) ja üks elektrooniline versioon pdf-na. Kövas köites paberversioonis töö tiitellehel peab olema juhendaja allkiri, mis tõendab lõputöö kaitsmisele lubamist. Üliõpilane kirjutab oma allkirja autori kinnitusele ja teksti lõppu, st kokkuvõtte ja järelduste peatüki alla (enne kirjanduse loetelu). Lõputöö esitamisel täidetakse õppeinfosüsteemis kaitsmisele registreerimise avaldus (MA lõpetaja) või vormistatakse lõputöö teema kinnitamine (BA lõpetaja).
10. Retsensent esitab oma kirjaliku seisukohavõtu töö kohta hiljemalt kolm tööpäeva enne kaitsmist. Kaitsja saab retsensiooni hiljemalt üks tööpäev enne kaitsmist.
11. Retsensendi kirjaliku arvamuse pikkus ei tohiks ületada kahte lehekülge (10 minutit). Käsitlema peaks järgmiseid aspekte: uurimisteema olulisus, töö sisuline ja teaduslik tase, terminoloogia täpsus, kirjandusallikate ja andmete analüüsi põhjalikkus, tulemuste uudsus, uurimismetoodika piisav kirjeldus ja sobivus püstitatud eesmärkide lahendamiseks, läbitöötatud materjalide maht, järelduste argumenteeritus, töö ülesehituse loogilisus, vormistuse korrektsus ja vastavus lõputööde juhendis kehtestatud nõuetele. Kirjalik arvamus peaks sisaldama ka retsensendi küsimusi töö autorile.
12. Retsensendi viibimine bakalaureuse- ja magistritööde kaitsmisel on kohustuslik, kuid kui ta mõjuval põhjusel kaitsmisel osaleda ei saa, peab kindlasti esitama kirjalikult oma arvamuse töö kohta (vt punkt 11).
13. Lõputöö kaitsmine toimub reeglina avalikul kaitsmisel. Kaitsmisel järgitakse

kaitsmisprotseduuri reegleid.

14. Lõputöö on hindeline. Lõpphinde panekul arvestatakse retsensendi ettepanekuid ning toimub arutus ja hääletamine kõigi kohalviibivate kaitsmiskomisjoni liikmete osavõtul. Lõpphinde panekul arvestab komisjon ka töö kaitsmist (sh ettekande ülesehitust ja kvaliteeti, väitlemisostkust ning suutlikkust küsimustele vastata ning ettekandes ja väitluse käigus demonstreeritud erialateadmiste hulka).

15. Kaitsmiskomisjon paneb hinded kinnisel koosolekul pärast seda, kui kõik tööd on kaitstud ning teatab need suuliselt kaitsjaile ja kuulajaile kaitsmise päeval vahetult pärast otsustamist.

16. Lõputööde kaitsmisega seotud dokumendid on:

- Juhend bakalaureuse- ja magistr töö koostamiseks ja vormistamiseks
- Lõputööde kaitsmisprotseduuri reeglid
- Avaldus lõputöö teema ja juhendaja kinnitamiseks
- Avaldus lõputöö kaitsmisele registreerimiseks (ainult magistritaseme üliõpilastel, esitatakse õppeinfosüsteemis)
- Juhised retsensendile kirjaliku seisukohavõtu vormistamiseks

17. Lõputöö kaitsmisega seoses lähtutakse TLÜ õppekorralduse eeskirjast.

Lisa 3 Tiitellehe kujunduse näidis

TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja terviseteaduste instituut
..... (õppekava nimetus)

Autori ees- ja perekonnanimi

TÖÖ PEALKIRI

Bakalaureusetöö/Magistritöö (mis tasandi töö)

Juhendaja: (eesnimi perekonnanimi, akadeemilised tiitlid)

.....
(juhendaja allkiri)

Tallinn 20...

Lisa 4 RESÜMEE (ingl *ABSTRACT*)

Resümee (ingl Abstract) ülal eraldi lõigus tuleb anda mäрге autori, pealkirja, töö taseme, kaitsmise asutuse ja aasta kohta. Resümee lõpus tuleb tuua eraldi lõigus olulisemad võtmesõnad (3-5). Resümee põhitekst on vormistatud reeglina ühes lõigus, umbkaudu 200-300 sõna reavahega 1,0. Ei sisalda viiteid allikatele. Resümee peab andma vastuse järgnevatele küsimustele:

- Miks uuriti = töö eesmärk? Millistele küsimustele püüti vastata?
- Kuidas teostati? Kirjeldada lühidalt meetodika.
- Mida leiti? Kirjeldada peamised tulemused.
- Miks see uurimus oluline on? Tuua esile tähtsamad järeldused.

Näide:

Lepik, Dea. Kiirjooksjate kinemaatiliste näitajate ja kehaliste võimete testide vahelised seosed Eesti nais- ja meeskiirjooksjate näitel. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool, Loodus- ja Terviseteaduste Instituut. Tallinn, 2019.

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada seosed kiirjooksu kinemaatiliste parameetrite ja kehaliste võimete testide vahel. Püstitati järgnevad uurimisülesanded: selgitada välja seosed kiirjooksu aja ja kehaliste võimete testide vahel, seosed kiirjooksu sammupikkuse ja kehaliste võimete testide vahel, seosed kiirjooksu sammusageduse ja kehaliste võimete testide vahel ning seosed kiirjooksu kontaktiaja ja kehaliste võimete testide vahel. Uuringus osalesid Eesti kiirjooksjad. Kokku 72 sportlast. Uuringud korraldas Eesti Kergetõustikuliit ajavahemikul 2012–2018. Katsed on läbi viidud ja korraldatud Valter Espe ja Rauno Kirschbaumi eestvedamisel. Käesoleva uurimistöö autor ei ole osalenud andmete kogumisel. Uuringus kasutati järgmisi kehalise võimekuse teste: 30 meetri jooksu lendlähe, paigalt kaugushüpe, paigalt viisikhüpe, paigalt üleshüpe käte hooga, kuuliheide ette suunas, rippes jalgade tõstmine. Andmete tötluseks ja esitlemiseks kasutati programmi Microsoft Excel. Seoste hindamiseks kasutati Pearsoni korrelatsioonianalüüsi, mis tehti programmis SPSS 25. Naissprinteritel leiti seosed kiirjooksu aja ja kehaliste võimete testide vahel, sammupikkuse ja kehalise võime testi vahel ning sammusageduse ja kehalise võime testi vahel. Meessprinteritel leiti seosed kiirjooksu aja ja kehaliste võimete testide vahel ning sammupikkuse ja kehalise võime testi vahel. Nais- ja meessprinteritel ei seostunud kontaktiaeg ja suhteline sammupikkus kehaliste võimete testide tulemuslikkusega. Meestel lisaks sammusagedus. Töö võiks olla abiks treeneritele ja sportlastele kehaliste võimete testide planeerimisel.

Võtmesõnad: kiirjooks, kehaliste võimete testid, maksimaalse kiirusega jooksufaas, sammupikkus, sammusagedus

Lisa 5 Autorideklaratsioon ja lihtlitsents

Autorideklaratsioon ja lihtlitsents

Mina _____
(autori nimi)

1. olen koostanud bakalaureusetöö/magistritöö iseseisvalt. Teiste autorite uurimistööd, olulised seisukohad kirjandusest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.
2. annan Tallinna Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

(lõputöö pealkiri)

mille juhendaja on _____,
(juhendaja nimi)

- 2.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja elektroonilise avaldamise eesmärgil Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu repositooriumis alates lõputöö positiivsele tulemusele hindamisest kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
- 2.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tallinna Ülikooli Akadeemilise Raamatukogu repositooriumis alates lõputöö positiivsele tulemusele hindamisest kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. olen teadlik, et punktis 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitset reguleerivatest õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Töö autor: _____
allkiri, kuupäev

Lisa 6 Viidete ja kasutatud allikate loetelu vormistamise näited

Siinkohal toodud näited viitekirjete ja kasutatud allikate loetelu vormistamiseks järgivad APA (American Psychological Association) viitamise süsteemi. Näidetena esitatavad viited ja allikad on koostatud üksnes illustreerival eesmärgil. Mistahes sarnasus publitseeritud tööga on kokkusattumus.

Kui käesolev lisa ei sisalda täpset näidet viitekirje esitamisest, tuleb lähtuda rahvusvaheliselt publitseeritud juhistest (<https://apastyle.apa.org/>).

Tekstisene viitamine

Viitamine ühe, kahe ja kolme autoriga tööle:

- Liikuma peab regulaarselt, liikuda ei saa ette ega tagant järgi (Herodes, 2018).
- Vähekokenuvad pikamaajooksjad produtseerivad külmal ajal ja tuulistel päevadel liiga vähe soojust iseenese soojas hoidmiseks, eriti ebaadekvaatse riietuse puhul (Sizer & Whitney, 2017)
- Halb rüht on seotud nõrga kehatüve lihaste iskiinetilise jõuga (Barsczyk-Pawelec, Piechura, Dziubek, & Rożek, 2015)

Kui autori nimi kajastub põhitekstis, siis seda vahetult järgnevas viites ei korrata; täpse tsitaadi korral on viide ka leheküljele:

- Maris Kajari (2018:31) toob oma uurimustöö järeldustes välja, et „kergejõustikku harrastavatel lastel on madalam kehamassiindeks võrreldes teiste uuringus osalenud vaatlusaluste spordialagruppidega“.

Kui töö on **neli või enam autorit**, siis märgitakse viidete puhul ainult esimene autor ja “jt” või “et al.”:

- Tomkinson jt (2017) leidsid, et...
- ... leiti hiljutises uurimuses (Tomkinson et al., 2017).

Kui esitatud tekst tuleneb **mitmete autorite tööd**, tuleb mitmete autorite tööd järjekindlalt järjestada alfabeetiliselt ning samade autorite puhul ka kronoloogiliselt:

- Sagitaaltasapinnas on kõige sagedasemateks rühihäireteks nimmelordoos (Kratenová et al., 2007; Rosa et al., 2017) ja rinnaküfoos (Dejanovic, Cambridge, & McGill, 2013; Kratenová et al., 2007).

Autori mitmele tööle korruga viidates tuleb tööd reastada vanemast uuemani; kui samal aastal on autorilt ilmunud mitu tööd, lisatakse alfabeetiliselt järjestuses täht aasta juurde:

- Rannama jt (2015; 2017a; 2017b; 2019) on oma uurimustes näidanud jalgratturite sõiduasendi stabiilsuse ...

Kui viidatakse **kaudselt teise allika kaudu**, kus antud mõtteid või tsitaati on kasutatud, peab

tekstis olema kinnitus, et see, mida tsiteeritakse või refereeritakse, on võetud teisest allikast: Nagu Red (1998 viidatud Must, 2008: 5) märgib... või ...(Red, 1998 viidatud Must, 2008: 5). Sellisel juhul on selge, et autor on hankinud oma informatsiooni Mustalt, mitte Red'lt. Kasutatud allikate loendisse tuleb lisada ainult Must (2008). Viitamine mingi autori tööle teise autori töö kaudu ei ole hea tava ja seda peab võimalikult vältima! Kaudset viitamist võib kasutada ainult erandjuhul, kui originaalteos ei ole kättesaadav.

Kui ei ole autorit, siis märgitakse kas allikas ja aasta või ainult pealkiri.

- Liikumissoovitused kätkevad endas vajaliku liikumise sagedust, kestvust, intensiivsust, liikumise liike/tüüpe ja koguhulka (WHO, 2010).
- Aktiivse transpordi all peetakse silmas liikumist lihasjõul, näiteks jalgsi või rattaga (Aktiivne transport).

Kasutatud allikate loetelu vormistamine:

Raamatud

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). *Pealkiri*. Ilmumise koht: Kirjastus.

Esmased raamatud:

- Saarsalu, S. & Virkus, L. (2017). *Sportlase toitumise käsiraamat*. Tallinn: Ajakirjade kirjastus.

Hilisemate väljaannete raamatud:

- Sizer, F.,S. & Whitney, E. (2017). *Nutrition: Concepts and Controversies* (14th ed.). Boston, Cengage Learning.

Tõlgitud raamatud:

- Tymoczko, J.L., Berg, J.M. & Stryer, L. (2016). *Biokeemia: Lühikursus* (tõlk. R.-H. Mikelsaar jt). Tallinn: Tallinna Raamatutrükikoda.

Toimetatud raamatud:

- Peat, I. & Nair, M. (Eds.). (2017). *Anatomy and Physiology: For Nursing and Healthcare Students*. Singapur: Markono Print Media.

E-raamatud:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). *Pealkiri*. Ilmumise koht: Kirjastus. Vaadatud (Külastamise kuupäev) aadressilt (veebiaadress)

- Pitsi, T jt (2017). *Eesti toitumis ja liikumissoovitused 2015*. Tallinn: Tervise Arengu Instituut. Vaadatud 20.11.2019 aadressilt https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Peatükk raamatust:

- Sizer, F.,S. & Whitney, E. (2017). Performance Nutrition. In *Nutrition: Concepts and Controversies* (pp 389-427). Boston, Cengage Learning.

Kui raamatu autorid ei lange peatüki autoritega kokku, siis pannakse need nimed raamatu

pealkirja ette. Kui kaanel on toimetajad, siis tuleb siin nende nimede taha ka „(Eds.)“.

Artiklid

Artikkel ajakirjas:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). Artikli pealkiri. *Ajakirja nimetus*, köide (number), leheküljed.

- Kuu, S., Pedak, K. & Port, K. (2019). The relationship between postural components and muscle strength balance among 9 to 14-year old children. *Archives of Sports Medicine and Physiotherapy*, 4(1): 010-015.
- Mooses, K., Kalma, M., Pihu, M., Riso, E.-M., Hannus, A. & Kull, M. (2016). Eesti õpilaste liikumisaktiivsus koolipäeva jooksul. *Eesti Arst*, 95(11): 716-722.

Artikkel kogumikus:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). Artikli pealkiri. Kogumikus Kogumiku pealkiri. (lehekülje numbrid). Ilmumise koht: Kirjastus.

- Juurma, H. & Reisberg, K. (2015). Madala intensiivsusega laserravi mõju põlveliigese osteoartroosile. Kogumikus *Tartu Tervishoiu Kõrgkooli uurimistööde kogumik IX*. (151-158). Tartu: Tartu Tervishoiu Kõrgkool.

Samal põhimõttel viidatakse ka abstraktidele, nt konverentsidelt saadud kogumikest.

Artikkel populaarteaduslikus ajakirjas:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). Artikli pealkiri. *Ajakirja nimi*, aastakäik, artikli leheküljed.

- Kuu, S. (2016). Põlveliigese funktsionaalne anatoomia. *Sport*, märts, 20.

E-ajakirjad:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Kuupäev). Artikli pealkiri. *Ajakirja nimi*. Vaadatud (Külastamise kuupäev) aadressilt (veebiaadress)

- Kuu, S. (27.11.2015). Kuidas arvuti taga õigesti istuda? *Digitark*. Vaadatud 14.09.2018 aadressilt <https://digitark.ee/kuidas-arvuti-taga-oigesti-istuda/>
- Port, K. (02.05.2019). Kekatund ülekaalu ega liikumisvaegust ei ravi. Õppida võiks suitsetamise vastastest pingutustest. *Edasi.org*. Vaadatud 19.11.2019 aadressilt <https://edasi.org/40199/kristjan-port-kekatund-ulekaalu-ega-liikumisvaegust-ei-ravi-oppida-voiks-suitsetamise-vastastest-pingutustest/>

Ajalehe artikkel:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). Artikli pealkiri. *Ajalehe nimi*, kuupäev, lk nr.

- Vinter, K. (2017). Nutivaimustuse ohud. *Postimees*, 7. juuni, lk 18.

Online ajalehe artikkel:

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Kuupäev). Artikli pealkiri. *Ajalehe nimi*. Vaadatud (Külastamise kuupäev) aadressilt (veebiaadress)

- Mihkels, D. (28.10.2019). Katki lõigatud võistluskleidid ja oksendavad lapsed.

Sportivate laste võistlushimulised vanemad kipuvad hulluma. *Eesti Päevaleht*. Vaadatud 30.10.2019 aadressilt <https://epl.delfi.ee/uudised/katki-loigatud-voistluskleidid-ja-oksendavad-lapsed-sportivate-laste-voistlushimulised-vanemad-kipuvad-hulluma?id=87869949>

Lõputööd

Viidatakse põhimõttel: Autor, Initsiaal. (Aasta). *Lõputöö pealkiri*. (Tase). Ülikooli nimetus.

- Kajari, M. (2018). *Erineva spordialaga tegelejate painduvusnäitajate ja kehamassiindeksi võrdlus 12-17-aastaste koolilaste hulgas ühe Tallinna äärelinna kooli näitel*. (Bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool.

Kirje lõppu lisatakse: „Loetud aadressil: ...“, juhul kui tööd on loetud interneti vahendusel.

- Lepik, D. (2019). *Kiirjooksjate kinemaatiliste näitajate ja kehaliste võimete testide vahelised seosed Eesti nais- ja meeskiirjooksjate näitel*. (Bakalaureusetöö). Tallinna Ülikool. Loetud aadressil <http://etera.ee/zoom/58601/view?page=3&p=separate&search=dea%20lepike&tool=search&view=0,148,2481,3360>

Internetist pärinevad allikad

Autoriga allikas:

- Herodes, R. (18.04.2018) Dotsent Kaarel Zilmer: ei saa ette ja takkajärgi liikuda. *Delfi*. Vaadatud 13.11.2019 aadressilt <https://sport.delfi.ee/news/liikumine/uudised/dotsent-kaarel-zilmer-ei-saa-ette-ja-takkajargi-liikuda?id=81801059>

Ilma autorita, kuid pealkirjaga:

- WHO (World Health Organization). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Vaadatud 08.09.2017 aadressilt https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/

Ilma autorita ja aastaarvuta:

- Aktiivne transport. *Tartu ülikool, Liikumislabor*. Vaadatud 20.11.2019 aadressilt <http://liikumislabor.ut.ee/aktiivne-transport>

Seadused:

- Spordiseadus. (2005). RT I 20015, 22, 148. Loetud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/1013701>

Videod:

- Tech Insider (18.10.2016). The correct way to breathe in. Vaadatud 22.11.2018 aadressilt <https://www.youtube.com/watch?v=ldNnKVGxabA>

Teksti sisene viide on siinjuures: „(Tech Insider, 2016)“.

Allikate järjestamine

Tekstis viidatud allikad esitatakse autori või toimetaja(te) perekonnanime järgi alfabeetilises järjekorras.

Sama autori erinevad tööd järjestatakse nende väljaandmise järgi, st kõige varasem esimesena (Kui sama autor kordub ka kaasautorluse kirjes, siis esmajärjekorras esitatakse selle autori ainuisikulisel tööd, seejärel kaasautorluses olevad (järjestatakse esimese autori järgi)):

- Kuu, S. (27.11.2015). Kuidas arvuti taga õigesti istuda? *Digitark*. Vaadatud 14.09.2018 aadressilt <https://digitark.ee/kuidas-arvuti-taga-oiigesti-istuda/>
- Kuu, S., Pedak, K. & Port, K. (2019). The relationship between postural components and muscle strength balance among 9 to 14-year old children. *Archives of Sports Medicine and Physiotherapy*, 4(1): 010-015.

Sama autori samal aastal välja antud töödele lisatakse väljaandmise aastale täht 'a', 'b' jne ning järjestatakse alfabeetiliselt tööde pealkirjade järgi või kaasautorite nimede järgi:

- Rannama, I., Pedak, K., Bazanov, B. & Port, K. (2017a). Cycling specific postural stability during incremental exercise: The relationship with cyclists functional movement screen score. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12 (1), 83–95.
- Rannama, I., Pedak, K., Reinpõld, K., Martma, K. & Bazanov, B. (2017b). Maanteejalgratturite tugilihaskonna funktsionaalne seisund võistlushooaja lõpus ning selle seos sõiduasendi stabiilsuse ja pedaalmistehnikaga tõusva koormusega sõidul. *Liikumine ja Sport*, 13, 44–57.

Sama perekonnanimega autorite korral järjestatakse eesnime järgi.

LISA 7 Kasvatusteaduste ja õpetajakoolituse õppekavade magistritööde ja nende kaitsmise hindamiskriteeriumid

Leitav LTI [kodulehelt](#)