

**Eesti Sporditeabe Sihtasutus**  
(töö teostaja: TPÜ spordisotsioloogia labor)

**NOORTE SPORDIHARRASTUSE STRUKTUUR JA  
ARENGUVÕIMALUSED**  
(uuringu aruanne)

Vastutav täitja: Mait Arvisto

Täitjad: Joe Noormets

Kalju Paju

Marion Piisang

Meeli Roosalu

**Tallinn 2004**

## SISUKORD

<b>SISSEJUHATUS</b>	<b>3</b>
<b>1. UURIMISEST</b>	<b>5</b>
1.1 Noorte spordiharrastuse struktuuri uurimisest	5
1.2 Uurimuse ülesanded ja metoodika	7
<b>2. KÜSITLUSE TULEMUSED</b>	<b>9</b>
2.1 Õpilaste hinnangud kooli kehalise kasvatuse tundidele	9
2.2. Sportimine väljaspool kehalise kasvatuse tunde	21
2.3. Õpilaste poolt harrastatavad spordialad	26
2.4. Sportimise organiseeritus ja osavõtt võistlustest	32
2.4.1 Sportimise organisatsiooniline vorm	32
2.4.2 Spordivõistlustel osalemine	35
2.5. Sportimist takistavad tegurid	37
2.6. Hinnangud sportimispaikadele	38
2.7 Vaba aja tegevuste eelistused	40
2.8 Tervise enesehinnang ja sportlik aktiivsus	44
Tervisehäirete esinemissagedus	46
<b>KOKKUVÕTE</b>	<b>48</b>
<b>KASUTATUD ALLIKAD</b>	<b>51</b>
<b>LISAD</b>	<b>53</b>

## SISSEJUHATUS

Ühiskonna viimase aja arengutes saab täheldada ka tendentsi inimeste kehalise koormuse jätkuva vähenemise suunas – on veelgi kahanenud füüsilise töö osakaal ja raskus, infotehnoloogia on oluliselt kasvatanud ekraani ees istumise tunde, lisandunud on õpiaastaid, paranenud transpordivõimalused on vähendanud omal jõul liikumise (käimine, rattasõit jms.) mahtu. Samas näitab elutempo kiirenemise tendentsi ning suureneb sellega kaasnev ülemäärase stressi oht. Seda kõike on tänapäeval kutsutud paljuski kompenseerima moodne liikumis- ja spordiharrastus. Viimane on küll laienenud ja tunduvalt mitmekesisestunud (uued spordialad, organisatsioonilised vormid jms.), kuid suhteliselt enam tuleb juurde meelelahutusele ja põnevusele orienteeritud spordialasid (näiteks kiiking, mitut liiki laudurid ja ajaviitemängud jms.) võrreldes põhivõimeid (vastupidavus, jõud jms.) arendavatega, füüsilist arengut kahjustavatena lisanduvad veel narkomaania, aids, alkoholism, suitsetamine jms.

Õppiva noorsoo kehalise kasvatuses tähtsus ja osakaal pole aga ilmutanud edasimineku märke ning üha enam kostab hääli kehalise kasvatuses puudujääkide (aine alahindamine, kehvad tingimused ja varustuse nappus, vähenenud nõudlikkus jms.) kohta, igapäevase sportimise ebapiisava leviku ning sealt edasi ka halvenenud tervise ja nõrgenenud suutlikkuse kohta, rääkimata spordimeistrite kasvulava kidumisest. Edasi tõstatub küsimus noorte liikumis- ja spordiharrastuse adekvaatsusest määratlemisest, struktuuri kirjeldamisest – milliseid spordialasid, millistes mahtudes ja organisatsioonilistes vormides ning milliste noortegruppide seas harrastatakse, kuidas hinnata sportimiskeskonda ning sportimist soodustavate ja takistavate tegurite osakaalu jms. Niisugust kirjeldust ei anna spordistatistika, kus on fikseeritud küll kuni 18 aastaste organiseeritud sporti harrastavate noorte arv soo

lõikes, kus pealegi kattuvad spordiklubides ja –koolides tegutsejad, mitme ala tegijad jms. Spordistatistika ei sisalda ka andmeid arvnäitajate kujunemise sisulise protsessi kohta. Üksikuurimusi noorte sportimise kirjeldamiseks küll leidub, kuid suhteliselt fragmentaarseid ja eripalgelisi, mitte spordi korralduslikest ja arengu adekvaatsema juhtimise vajadustest lähtuvatena.

Käesolev uurimistöo, mis on teostatud TPÜ Spordisotsioloogia labori poolt Eesti sporditeabe sihtasutuse tellimisel käsitleb Eesti üldhariduskoolide 6. ja 9. klasside õpilaste liikumis- ja spordiharrastust koos seda mõjustavate tegurite kompleksi hinnangutega ning võimaldab võrdlust 1992/93 ja 1995/96 õppeaastal tehtud analoogsete uuringutega. Uurimuse **eesmärgiks** oli kooliõpilaste spordi-ja liikumisharrastuse kaardistamine ja muutumistendentside määratlemine, samuti sportimiskeskonda kujundavate tegurite hindamine ja kehalise kasvatuse mõningate aspektide hindamine. Saadud informatsioon täpsustab olukorda (lisaks spordistatistikale) ning aitab põhjendada teid spordi-ja liikumisharrastuse laiendamiseks, mis loob omakorda eeldused spordimeisterlikkuse edendamiseks. Käesolev aruanne koos täiskasvanute spordiharrastuse uurimusega annab lisateavet vastavate spordikorralduslike meetmete leidmiseks ja rakendamiseks.

## 1. UURIMISEST

### 1.1 Noorte spordiharrastuse struktuuri uurimisest

Spordiharrastuse struktuuri all mõistetakse antud juhul sportlikku laadi liikumise tegevus-ja organisatsiooniliste vormide kogumit tema eri tasanditel ning seostes sportimiskeskonnaga.

Seejuures jaguneb inimese osalemine spordis vahetuks tegelemiseks kehaliste harjutustega (harjutamine-võistlemine erinevatel spordialadel), organisatoorseks-pedagoogiliseks tööks (instruktori-, kohtuniku-, administraatori jms. tegevus) ning nn. pealtvaatajas-tunnetuslikuks tegevuseks (spordivõistluste jälgimine, spordialase teabe tarbimine jms.).

Sotsiaalsest ja korralduslikust vaatevinklist on oluline eristada individuaalselt (omal käel, iseseisvalt) või grupis (formaalses, mitteformaalses) sportimist.

Nende põhiparameetrite järgi tavaliselt kirjeldatakse (kaardistatakse) spordiharrastust ning tehakse seda erinevate sotsiaal-demograafiliste gruppide lõikes, spordi tasandeid (tippспорт, võistlussport, tervisesport ja muu liikumisharrastus) eristades ja tegevuse mahtusid ning orientatsioone fikseerides. Üheks klassikaliseks näiteks selles valdkonnas võib pidada P. Vuolle, R. Telama jt. monograafiat “Näin suomalaiset liikkuvat” (1986).

Spordiharrastuse leviku ja selle struktuuri uurimine on pälvinud teatud tähelepanu pea kõigis spordiriikides ning kajastub ühel või teisel määral statistikaandmetes, on tehtud rahvusvahelisi võrdlusuuringuid ning püütud luua ka Üle-Euroopalist andmebaasi (COMPASS STUDY). Üsna sageli püütakse selgitada ka sportimist takistavate tegurite osatähtsust (näiteks Soome “Liikunta-Gallup). Ajaloolises perspektiivis hakkas hüppeliselt rohkem uurimuslikku teavet kogunema 1960-ndatest aastatest (Harro, 2001), mil see valdkond sai ka tärkava spordisotsioloogia üheks tegevussuunaks. Tänapäevaks on läbi viidud küll arvukalt noorte spordiharrastust käsitlevaid uuringuid ja mõnedes maades (Soome, Rootsi, Saksamaa jt) omatakse selle dünaamika suhtes head ülevaadet, kuid mõõtmiskriteeriumide ja meetodikate erinevus raskendab või teeb isegi võimatuks andmete võrdlemise ning teatud ühtsuse saavutamine mõõtmismetoodikas püsib jätkuvalt päevakorras.

Noorte sportimisstruktuuri kirjeldavad ja seletavad andmed kinnitavad loomuliku liikumisaktiivsuse vähenemist murdeest alates (Corbin & Pangrazi, 1998) ning viimasel ajal, seoses spordiharrastuse niioelda hädavajalikkusega ka vananeva elanikkonna tarvis, on püütud määratleda, milline iga on enamotsustav

kehalise harjutamise jätkamiseks hilisematel eluetappidel. Nii leidis Engström (1986, 1991) oma tööde põhjal, et neil inimestel, kes olid kehaliselt aktiivsed 15 aastaselt ja osalesid organiseeritud spordis, säilis vastav hoiak ja valdavalt ka aktiivsus üle 30 aasta vanuses. Hiljaaegu Põhja-Soomes lõpule jõudnud 7794 elaniku elukaare jälgimine 1966. aastast kinnitas samuti selle ea (14 aastased) olulisust sportimise jätkamiseks hilisemal eluperioodil (antud juhul 31 aastasena), kusjuures enam pidas see paika kõnni-jooksu ja jalgrattasõidu harjumuse puhul, sõltus haridustest jms. (T. Tammelin, 2004). Sportimisaktiivsuse suhteliselt oluline mõju 14-16 aasta vanuses hilisemale sportimisele põhjendab ka meie uurimuste rõhuasetust 15. aastastele õpilastele – 10-12 aastaselt aktiivne kaasalöömine ja spordiala otsimine, 14-16 aastaselt valikute tegemine, sportimisaktiivsuse säilimine.

Soomes on teostatud mitu seeriat koolinoorte spordiharrastuse uurimusi: esiteks koolispordi uurimused 9-19 aastaste seas (I, II, III) 1976, 1979, 1981 – Nupponen ja Silvennoinen; teiseks koolispordi edendamise eksperiment 1985 – 1991 – Nupponen; kolmandaks Rahvusvahelise Tervishoiuorganisatsiooni küsitlused 11, 13 ja 15 aastaste seas 1984-2002 iga nelja aasta tagant – L. Kannas; Lisaks viiakse läbi Soome spordi-Gallupit aastast 1995 iga kahe aasta tagant ning on osaleti 8 Euroopa maa võrdlusuuringus (1995-1996) – R. Telama, P. Vuolle. Viimatinimetatud kompleksne töö teostati ka Eestis, kus mõõdeti 12 ja 15 aastaste õpilaste liikumisharrastust ja ka kehalisi võimeid. Põhjanaanabrite rohked uurimused on tuvastanud (J. Suni ja S. Roime 2000) järgmisi põhilisi trende: 1) sportimisaktiivsuse tõusuperioodideks kujunesid 70-ndad aastad, 80-ndate algus ja lõpp, samuti 90-ndate lõpuaastad. Hilisemad andmed näitavad, et vähemalt 2 korda nädalas saab sportlikku liikumiskoormust üle 80% poistest ja 70% tütarlastest. Järske muutusi spordiharrastuse struktuuris ei täheldatud ning mõningaid teisi andmeid on võrreldud antud töös edaspidi. Igal juhul on Soome noorte sportimisaktiivsus peaaegu kolmandiku võrra kõrgem kui meil, mida näitas ka 1996. aastal tehtud võrdlusuuring (R. Naul, M. Pieron, R. Telama jt., 1977).

Eestis tehtud teemakohastest töödest seostub käesolevaga enam M. Harro, J. Voisti jt. 2001/2002 pärit 7-17 aastaste uurimus, mille järgi osalevat sporditreeningutes 59% õpilastest, poisse veidi rohkem kui tüdrukuid. Treeningutel mittekäijad töid takistustena esile ajapuudust, treeningukoha kaugust ja ebamugavust. Eesti õpilaste sportimisaktiivsust on

mõõdetud ka Rahvusvahelise Tervishoiuorganisatsiooni regulaarsete uurimuste raames, mille andmed (M. Maser; E. Tasa ja K. Kepler 1993) näitasid Eesti õpilaste suhteliselt tagasihoidlikku spordiharrastust – 12 maa seas kõige madalam sportimisaktiivsus, mida ei saa aga väita 8 Euroopa maa võrdlusandmete põhjal 1996. aastast, kus Eesti 12 ja 15 aastased õpilased asetsid mõnevõrra paremini ja kuulusid paremate hulka olümpiaalaste teadmiste poolest.

Tervikuna võiks üldistada, et Eestimaa noorte spordiharrastus jääb umbes poole võrra alla kõrge arengutasemega Põhja- ja Kesk-Euroopa maadele, mille kultuuriareaali kuulume, kuid on ligilähedaselt samal tasemel teiste Euroopa riikidega. Sportimiskeskonnad on aga erinevad ja seepärast tuleb edasimineku teede valikul arvestada spetsiifilisi olusid, omada ka vastavat uurimuslikku spetsiifilist teavet. Spordisüsteemi eesmärgina tuleb siiski esmajoones silmas pidada kogu rahva kehalist vormisolekut ja sportliku eneseteostuse võimaldamist.

## 1.2 Uurimuse ülesanded ja meetodika

Uurimuse **ülesanneteks** oli 12- ja 15-aastaste õpilaste

- spordi- ja liikumisharrastuse selgitamine;
- sportlike tegevusvormide (spordialad ja teised harrastusliikumise vormid jms) leviku ja eelistuste täpsustamine;
- spordiharrastuse organisatsioonilise struktuuri selgitamine;
- hinnangute selgitamine spordiharrastust mõjutavatele teguritele (harjutuspaigad, üldsotsiaalsed tingimused jms);
- küsitluse tulemuste võrdlemine Eestis, aga ka meie naaberriikides (eelkõige Soomes) viimasel kümnendil teostatud analoogiliste uuringute tulemustega.

Uuringu **põhimeetodiks** oli ankeetküsitlus. Küsimustiku koostamisel võeti aluseks 1995/1996.aastal toimunud rahvusvahelise võrdlusuuringu „Euroopa noorte sportlik elustiil, motoorne võimekus ja olümpiaideaalid“ kasutatud küsimustik.

Anketeerimine viidi läbi 17.novembrist 12.detsembrini 2003.aastal 31 eesti õppekeelega üldhariduskoolis. Igas koolis küsitleti ühe 6. ja ühe 9.klassi õpilasi.

Kokku osales uuringus 1562 õpilast, neist 769 poeg- ja 793 tütarlast. Täpsemad andmed küsitletute vanuse ja soo kohta on toodud alljärgnevas tabelis.

	<b>6.klass</b>	<b>9.klass</b>	<b>KOKKU</b>
Poeglapsed	400	369	<b>769</b>
Tütarlapsed	383	410	<b>793</b>
<b>KOKKU</b>	<b>783</b>	<b>779</b>	<b>1562</b>

Uurimusteks, mille tulemustele võrdlustes toetutakse, on „Kool, sport, mina, elu” (1992/1993) ja „Euroopa noorte sportlik elustiil, motoorne võimekus ja olümpiaideaalid” (1995/1996). Küsitlus viidi läbi samades koolides, kus toimusid 1995/96 aasta küsitlused.

Sportliku aktiivsuse ja muude tunnuste vaheliste seoste väljaselgitamiseks loodi teoreetilised aktiivsuse grupid, kuhu kuuluvus määratleti kolme tunnuse järgi:

- sportimise sagedus;
- sportimise maht;
- võistlustasand.

Selle põhjal kuulusid õpilase, kes kogusid hindamisskaalal:

- kuni 7 punkti 1. gruppi;
- 8-10 punkti 2. gruppi;
- 11-13 punkti 3. gruppi;
- 14-16 punkti 4. gruppi;
- 17-18 punkti 5. gruppi.

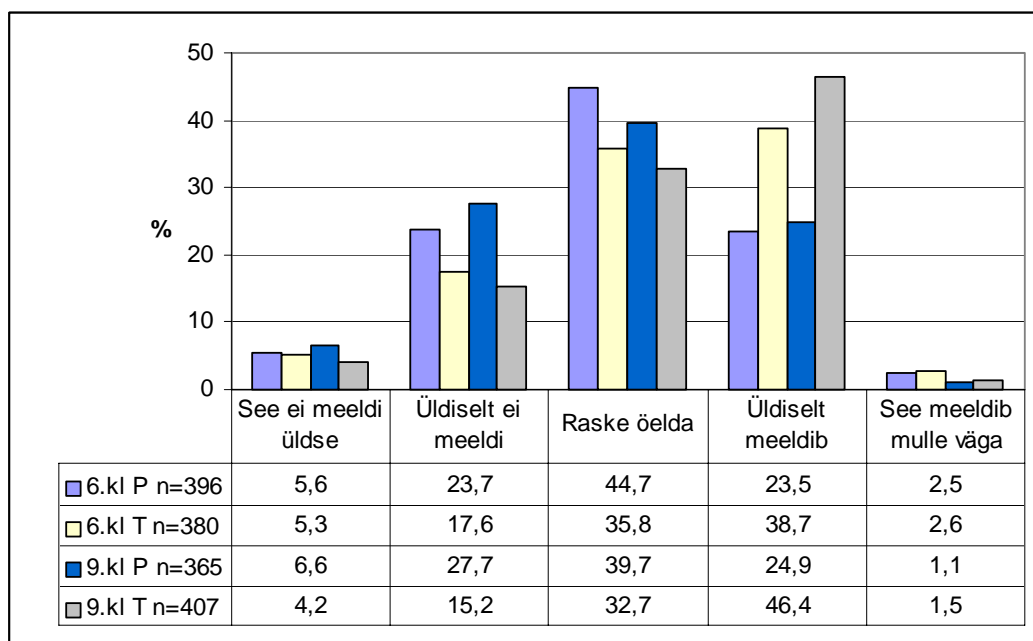
Äärmusgruppide õpilasted sportlikul aktiivsusel (1. ja 5. grupp) on suur vahe, neist esimesed sisuliselt ei tegele spordiga (**tinglikult mittersportijad**) teised, aga harjutavad **maksimumi lähedase sageduse ja mahuga** ning võtavad osa kõrgema tasandi võistlustest (**tinglikult maksimaalselt harjutajad**), 2. gruppi võib nimetada **alamääraselt harrastavateks** ja 4. gruppi sporti suures **arendavas mahus harrastavateks**. 3. grupp kujutab endast **sporti mõõdukalt harrastavaid** õpilasi.



## 2. KÜSITLUSE TULEMUSED

### 2.1 Õpilaste hinnangud kooli kehalise kasvatuse tundidele

Positiivne suhtumine kooliskäimisse on eeltingimuseks õppeedukusele üldiselt, aga ka kehalisele tublidusele. Joonisel 2.1.1 on kujutatud uuringus osalenud õpilaste hinnangud kooliskäimise meeldimisele.

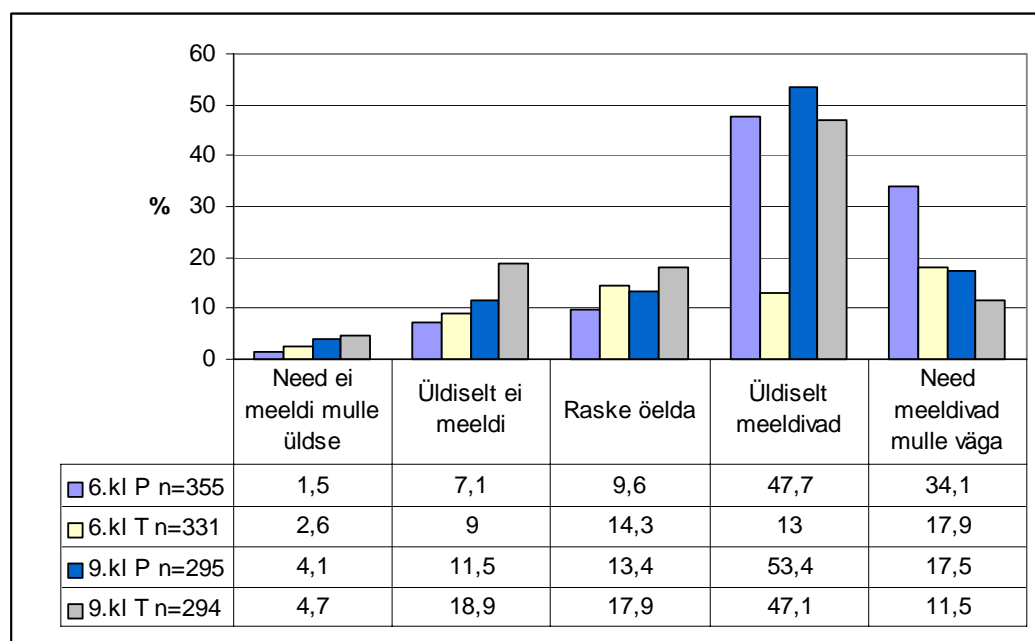


Joonis 2.1.1 Küsitluses osalenud õpilaste hinnangud kooliskäimise meeldimisele

Tulemused osutusid ootuspärasteks – tütarlastele meeldib kooliskäimine oluliselt rohkem kui poeglastele. Enim õpilasi, kellele kooliskäimine meeldib (meeldib väga + üldiselt meeldib) oli küsitluses osalenud 9.klassi tütarlaste seas (47,9 %), 9.klassi poeglaste seas oli niisuguseid õpilasi peaaegu poole vähem (26,0%). Õpilasi, kellele kooliskäimine ei meeldi (ei meeldi üldse + üldiselt ei meeldi) oli küsitletud 9.klasside poeglaste seas üle kolmandiku (34,4%), 9.klassi tütarlaste seas aga alla viiendiku (19,4%).

**Kehaline kasvatus** on teatavasti õppeaine, mis võimaldab õpilasi toetada tervislikuks eluviisiks vajalike teadmiste-oskuste-harjumuste omandamisel. Aktiivse tegevuse käigus peaks õpilastel kujunema arusaam, et terveolek (kehaline ja vaimne heaolu) sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega. Seega peavad kooli kehalise kasvatus tunnid panema aluse lapse suhtumisele liikumisse, teadvustama selle tervislikkust ja innustama spordiharrastamisele ka pärast kooli. (Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava., 2002)

Kehalise kasvatus tunde meeldimine toetab sportimismotivatsiooni kujunemist. Uuringus osalenud õpilaste hinnangud oma kooli kehalise kasvatus tundidele on kujutatud joonisel 2.1.2



Joonis 2.1.2 Uuringus osalenud õpilaste (%) hinnangud kooli kehalise kasvatus tundidele

Joonisel kujutatud andmetest on näha, et valdavale osale õpilastest kehalise kasvatus tunnid meeldivad (väga või üldiselt). Poeglaste seas on õpilasi, kellele kehalise kasvatus tunnid meeldivad, rohkem kui tütarlaste seas. Kehalise kasvatus tunnid meeldivad rohkem ka noorematele õpilastele, võrreldes vanemate õpilastega - 81,8%-le 6.klassi ja 70,9%-le 9.klassi poeglastest ning 74,1%-le 6.klassi ja 58,6%-le 9.klassi tütarlastest. Kehalise kasvatus tunnid meeldivad rohkem poeg- kui tütarlastele.

Õpilasi, kellele kehalise kasvatus tunded (üldse või üldiselt) ei meeldi, on poeglaste seas, võrreldes samaealiste tütarlastega, ligi veerandi võrra vähem – 6.klassi poistest 8,6% ja tüdrukutest 11,6%, 9.klassis poeglastest 15,6% ja tütarlastest 23,6%. Viimane näit kinnitab ligi neljandiku tütarlaste võõrdumist kooli kehalise kasvatus tundidest.

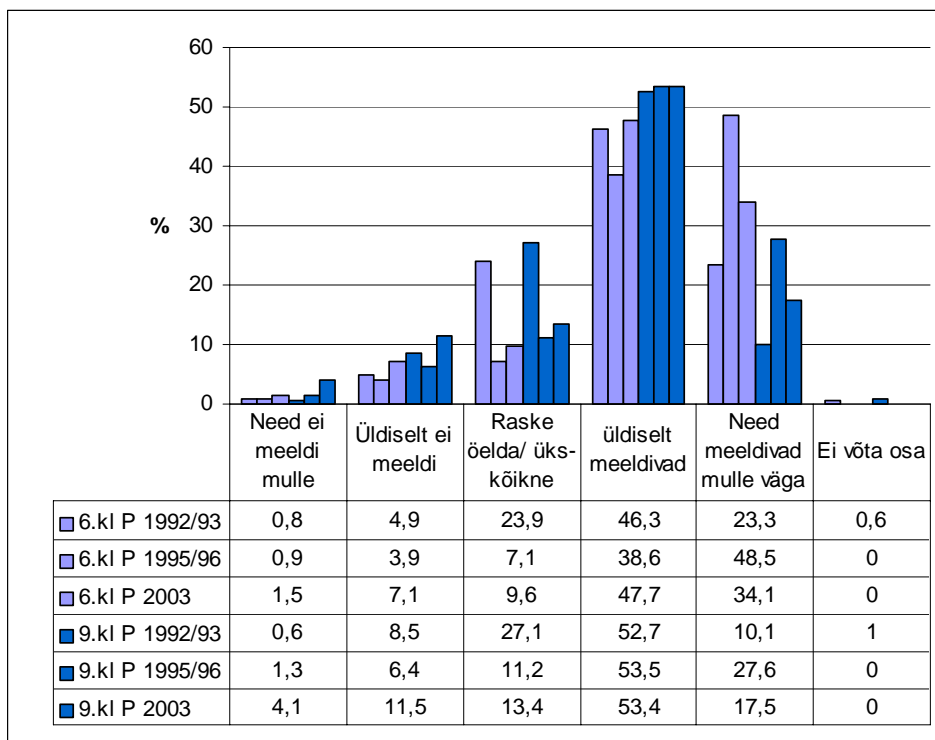
Õpilaste hinnangute **regionaalne võrdlus** (Tallinnas ja teistes keskustes asuvad koolid) näitas, et erinevusi praktiliselt pole – kehalise kasvatus tunded meeldivad 71,4% Tallinna ja 71,1% teiste piirkondade koolide õpilastele ning ei meeldi üldse 4,2% Tallinna ja 2,6% teistes keskustes asuvate koolide õpilastele.

**Erineva sportliku aktiivsusega (indeks) õpilaste hinnangud** kehalisele kasvatus tundele on esitatud lisas 1.

Hinnangud osutusid ootuspärasteks, kuid pedagoogiliselt mitte õigustatuks. Madala sportimisaktiivsusega õpilased (sportimisaktiivsuse indeks 1 ja 2) andsid kehalise kasvatus tundele sagedamini hinnangud „*need ei meeldi mulle üldse*“ või „*üldiselt ei meeldi*“ kui seda tegid kõrge sportimisaktiivsusega õpilased (sportimisaktiivsuse indeks 4 ja 5) ning vastupidi, kõrge sportimisaktiivsusega õpilased, võrreldes madala sportimisaktiivsusega õpilastega, hindasid kehalise kasvatus tunde sagedamini meeldivateks või väga meeldivateks. Võrdse sportimisaktiivsuse indeksiga õpilastest hindasid kehalise kasvatus tunde kõrgemalt poeglapsed ja nooremad õpilased. Sporditreeningutelt või kehaliste harjutustega omal käel tegelemisest saadud oskused annavad õpilasele võimaluse kooli kehalise kasvatus tundes paremini hakkama saada ja edukas olla – arvatavasti on see üheks põhjuseks, miks kõrgema sportimisaktiivsusega õpilased kehalise kasvatus tunde kõrgemalt hindavad.

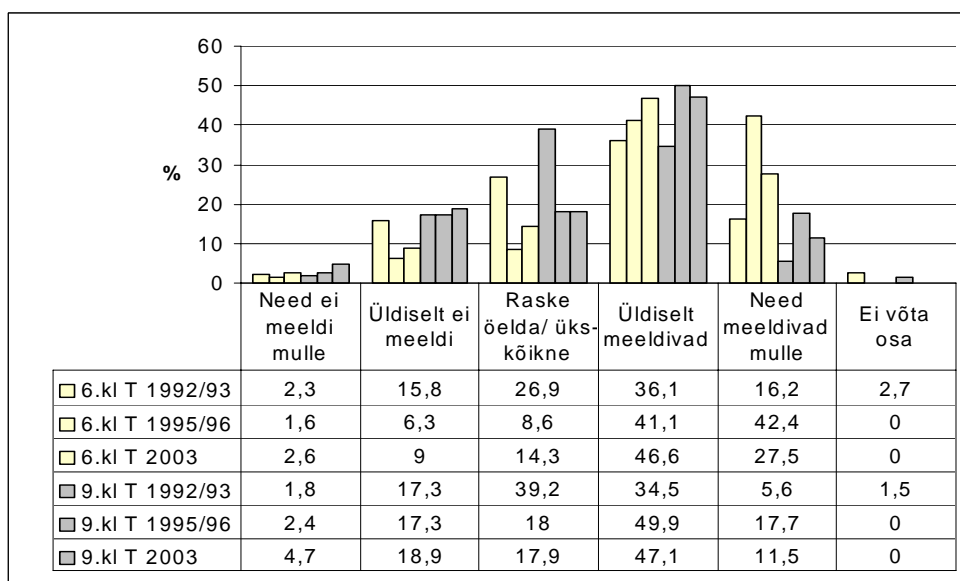
Hinnanguid kooli kehalisele kasvatus tundele on õpilastel palutud anda ka varasemates TPÜ teadurite poolt läbi viidud uuringuis. Joonistel 2.1.3 ja 2.1.4 on kujutatud õpilaste hinnangud kehalisele kasvatus tundele 1992/1993., 1995/1996. ja 2003.aastal.

Nagu näha, on 2003.aasta uuringus, võrreldes 1992/93. ja 1995/96.aastal läbiviidud uuringutega, kasvanud õpilaste hulk, kellele kehalise kasvatus tunded ei meeldi (hinnangud „*need ei meeldi mulle üldse*“ ja „*üldiselt ei meeldi*“). Suuremad muutused on toimunud poeglaste suhtumises (vt. joonis 2.1.3). 2003.aastal oli õpilasi, kellele kehaline kasvatus üldse



Joonis 2.1.3 Poeglaste hinnangud kooli kehalisele kasvatusesele (N=1562)

ei meeldi 6.klasside poiste seas rohkem kui 1992/93.aastal.



Joonis 2.1.4 Tütarlaste hinnangud kooli kehalisele kasvatusesele (N=1562)

Võib oletada, et 1992/93.aastal tingis õpilaste negatiivsed hinnangud pikki aastaid valitsenud normatiivse kehalise kasvatusese (järel)mõju – 1990.aastal ilmunud Eesti üldhariduskoolide kehalise kasvatusese programmi järgi oli koolides töötatud vaid aasta.

1995/96.aastal rahvusvahelise uuringu „Euroopa noorte sportlik elustiil, olümpiaideaalid ja motoorne võimekus“ raames läbiviidud küsitluses andsid meie õpilased kooli kehalisele kasvatusesele suhtes teiste maadega väga kõrge hinnangu.

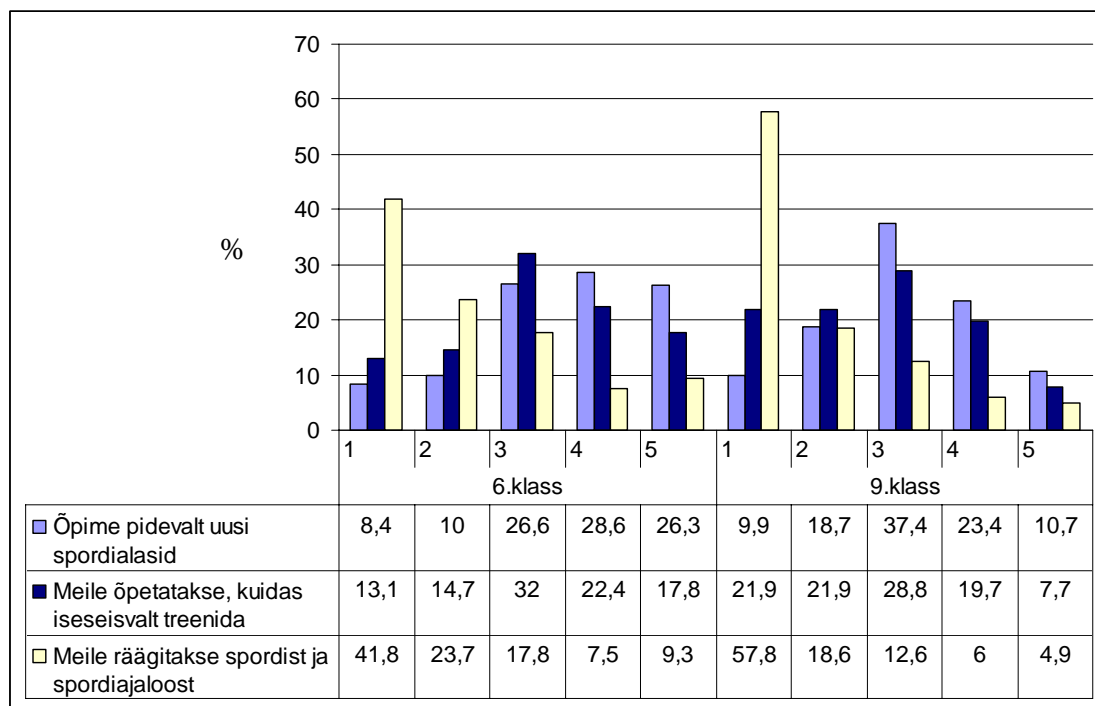
1996.aastal kinnitati taasiseseisvunud Eesti Vabariigi esimene riiklik õppekava, kehalise kasvatusese ainekava sisus olulisi muutusi, võrreldes 1990.aasta kehalise kasvatusese programmiga ei tehtud. Õpilaste hinnangute kriitilisemaks muutumine näitab, et muutusi vajab ka kehaline kasvatus.

Saamaks ülevaadet kehalise kasvatusese efektiivsusest ja õpilaste hinnanguid mõjutada võivatest teguritest, paluti õpilastel hinnata viiepalli-süsteemis, kus 5 oli kõrgeimaks hindeks, kehalise kasvatusese tunni erinevaid külgi. Õpilaste hinnangud on esitatud joonistel 2.1.5 – 2.1.10.

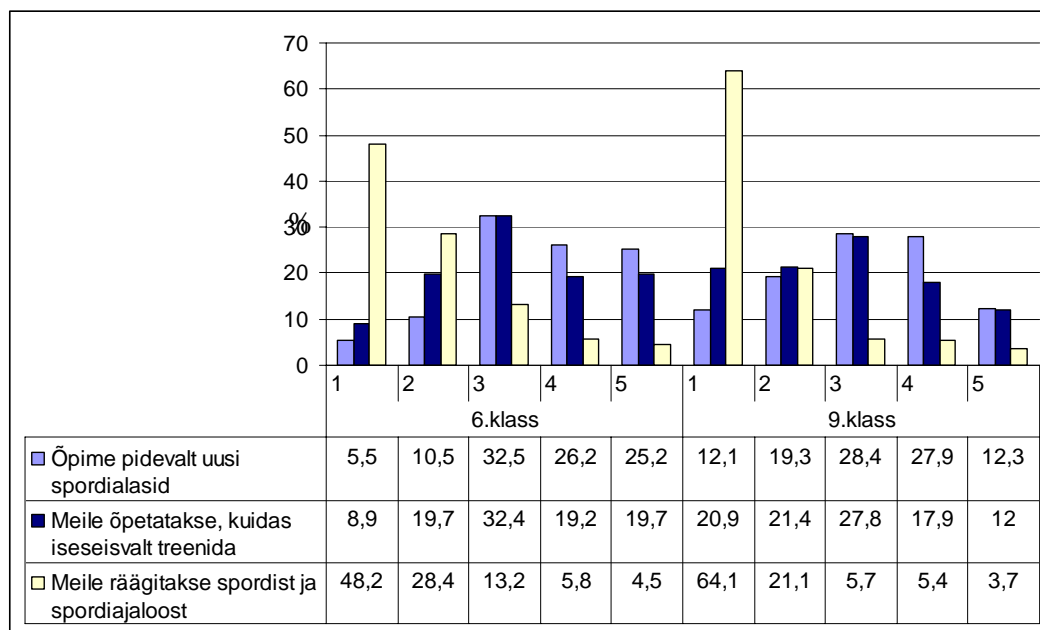
Õpilaste liigutusliku arengu seisukohalt on tähtis, et kehalise kasvatusese tundides **õpitaks regulaarselt uusi kehalisi harjutusi/spordialasid**. Kehalise kasvatusese ainekavas (Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava, 2002) rõhutatakse, et kehalise kasvatusese tundides omandatud oskused ja teadmised peavad looma aluse õpilaste iseseisvale spordiharrastusele. Õpilaste hinnangud kooli kehalise kasvatusese tundide õpetuslikule küljele on kujutatud joonistel 2.1.5 ja 2.1.6

Andmed näitasid, et 6.klassides õpitakse rohkem uusi harjutusi ja spordialasid kui 9.klassides. **Kehalise kasvatusese tunnis** väitis end mõne **uue ala selgeks õppinud** olevat 53,3% (n=209) 6.klasside ja 50,0% (n=180) 9.klasside poeglastest. Tütarlaste seas oli kooli kehalise kasvatusese tunnis uue ala selgeksõppinuid rohkem - 61,5% (n=232) 6.klasside ja 61,3% (n=249) 9.klasside tütarlastest. Alad, mille kooli kehalise kasvatusese tundides õppis selgeks enim õpilasi, on loetletud tabelis 1

**Kehaliste harjutuste õppimisel sai** enamus küsitletud õpilastest **õpetajalt piisavalt abi** ja tuge – nii vastasid 80,7% (n =302) 6.klasside tüdrukutest, 79,7% (n =307) 6.klasside poistest, 78,8% (n=282) 9.klasside poeg- ja 75,9% (n=305) tütarlastest. Õpetaja **vähem tähelepanu** märkis 18,4% (n =74) 9.klasside tütarlastest, 14,8% (n =53) 9.klasside poeglastest, 12,8% (n= 48) 6.klasside tüdrukutest ja 11,7% (n = 45) 6.klasside poistest.



Joonis 2.1.5 Poeglaste hinnangud kehalise kasvatuse tundide õpetuslikule küljele



Joonis 2.1.6 Tütarlaste hinnangud kehalise kasvatuse tundide õpetuslikule küljele

TABEL 1

## Kehalise kasvatuse tunnis selgeksõpitud spordialad (%)

6.klassi poisid n = 209	6.klassi tüdrukud n = 232	9.klassi poeglapsed n = 180	9.klassi tütarlapsed n = 249
Korvpall 35,1%	Rahvastepall 32,5%	Võrkpall 43,8%	Kergejõustik 34,7%
Rahvastepall 28,0%	Korvpall 30,1%	Korvpall 39,0%	Korvpall 33,9%
Kergejõustik 25,7%	Pesapall 24,2%	Kergejõustik 24,8%	Pesapall 22,6%
Jalgpall 23,5%	Kergejõustik 19,7%	Saalihoki 23,4%	Saalihoki 18,3%
Saalihoki 23,0%	Jalgpall 18,9%	Jalgpall 19,1%	Võrkpall 17,9%
Pesapall 13,0%	Pallimängud 13,1%	Pesapall 10,3%	Rahvastepall 13,1%
Võrkpall 11,5%	Riistvõimlemine 12,7%	Rahvastepall 8,4%	Pallimängud 11,2%
Akrobaatika 7,1%	Võrkpall 9,3%	Riistvõimlemine 7,2%	Jalgpall 8,0%
Suusatamine 4,7%	Akrobaatika 7,3%	Võimlemine 3,6%	Riistvõimlemine 7,1%
Ujumine 4,7%	Saalihoki 6,3%	Akrobaatika 2,4%	Ujumine 6,6%
Pallimängud 4,6%	Ujumine 5,9%	Pallimängud 2,4%	Suusatamine 5,3%
Võimlemine 3,6%	Suusatamine 4,7%	Lauatennis 2,4%	Akrobaatika 4,8%

Iseseisvaks treenimiseks/harjutamiseks vajalike teadmiste ja oskuste andmine on kooli kehalise kasvatuse oluliseks ülesandeks. Joonistelt 2.1.5 ja 2.1.6 näha, et **iseseisvat harjutamist** on õpetatud vähem kui pooltele küsitletud õpilastest. Lähtudes riiklikus õppekavas kirjas olevatest (kohustuslikest) õpitulemustest, mille kohaselt põhikooli lõpetaja peab teadma *kehaliste harjutustega tegelemise põhimõtteid, oskama arendada oma kehalisi võimeid ja tegelda õpitud spordialadega iseseisvalt* (Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õppekava, 2002: 1062-1063), saab järeldada, et tänastes tingimustes ei suudeta täita õppekava nõudeid.

Eelöeldu kehtib ka **spordi ja spordiajaloo** õpilastele **tutvustamise** kohta. Hoolimata sellest, et tegemist on II ja III kooliastme kohustuslike õpitulemustega, vastas üle kahe kolmandiku uuringus osalenud õpilastest, et neile ei tutvustata sporti ega spordiajalugu.

Kehalise kasvatuse tundides on peamiseks praktiline tegevus (kehaliste harjutuste/ spordialade tehnika õppimine ja kehaliste võimete arendamine), teoreetilisi tunde pole üldhariduskoolis kehalises kasvatuses ette nähtud. Ilmselt oleks, nii spordi propageerimiseks, spordiajaloo tutvustamiseks kui iseseisva harjutamise alaste teadmiste levitamiseks, vaja õpilastele eakohaseid abimaterjale. Hetkel on õpilastel kasutada üksnes U. Sarapuu ja K. Küti koostatud „Kehalise kasvatuse töövihik teisele kooliastmele“ ja ehk ka ligi kümme aastat tagasi ilmunud „Sportimisel on reeglid“.

Kehaliste harjutuste õpetamise kõrval on kehalisel kasvatusel kanda ka õpilaste **arendamise funktsioon**. Õpilasele, kes spordiga ei tegele, on kehalise kasvatuse tund tihti ainsaks treeniva kehalise koormuse saamise kohaks. Õpilaste hinnangud kehalise kasvatuse tundide arendavale küljele on esitatud joonistel 2.1.7 ja 2.1.8.

Joonistelt on näha, et kehalise kasvatuse **tunnid annavad tugeva koormuse** (hinnangud 4 ja 5) vähem kui pooltele küsitletud õpilastest. 6.klasside õpilaste seas oli tunnis tugeva koormuse saavaid õpilasi pisut rohkem kui 9.klasside õpilaste seas, üheeaalsete poeg- ja tütarlaste hinnangud tunnis saadavale koormusele ei erinenud. Kehalise kasvatuse tunnis ei saa, enda hinnangul, koormust (hinnangud 1 ja 2) umbes veerand küsitletud õpilastest.

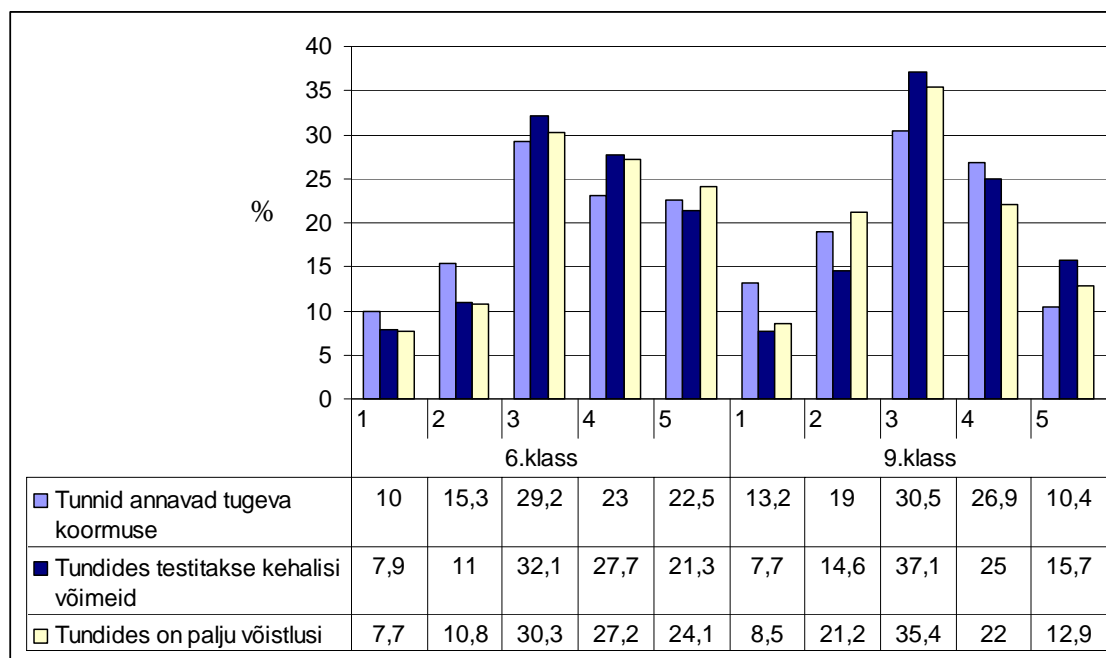
**Võistlemine** pakub võimalusi liigutusoskuste kinnistamiseks ja kehaliste võimete arendamiseks, tõstab kehalise kasvatuse tunni emotsionaalsust. Teisalt aga võib kehalise kasvatuse tundide liigne võistluslikkus osale õpilastest tõrjuvalt mõjuda.

Pooled käesolevas uuringus osalenud 6.klasside õpilastest ja kolmandik 9.klasside õpilastest leidsid, et kehalise kasvatuse tundides on palju võistlusi ja võistlemist. Viiendik 6.klasside ja kolmandik 9.klasside õpilastest märkisid, et kehalise kasvatuse tundides ei võistelda peaaegu kunagi või tehakse seda harva ( vt. joonised 2.1.7 ja 2.1.8 ).

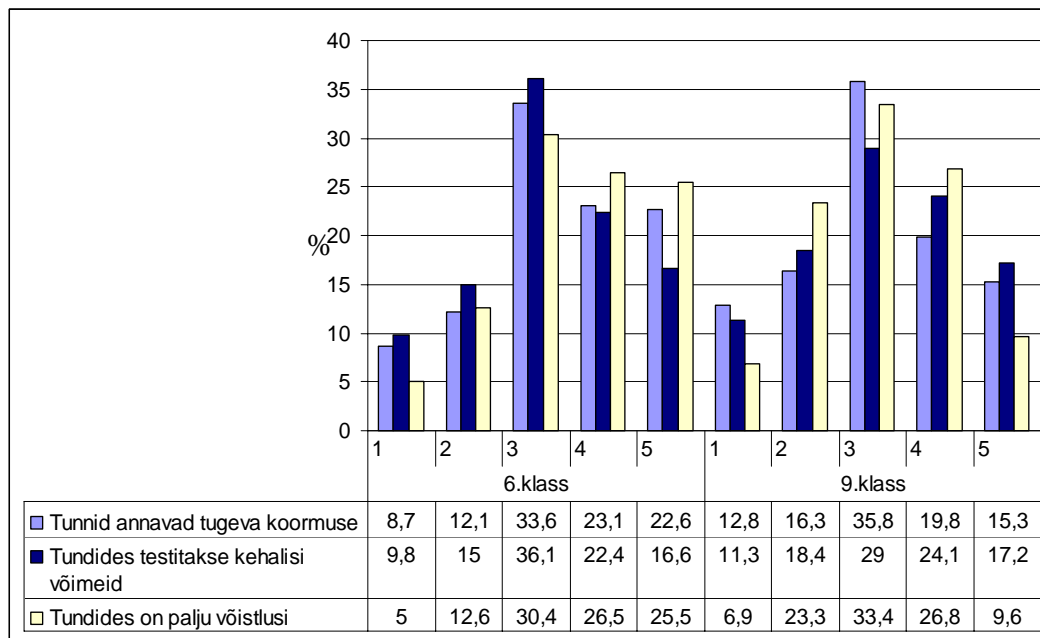
Kehalise kasvatuse tunnid on kehaliste harjutuste õpetamise põhivormiks. Käesoleva uuringu andmed seda ei kinnita - õpilaste poolt tunnis saadavale koormusele antud hinnangud



(joonised 2.1.7 ja 2.1.8) sarnanesid tunnis kehaliste harjutuste õppimisele antud hinnangutega (vt. joonised 2.1.5 ja 2.1.6).



Joonis 2.1.7 Poeglaste hinnangud kehalise kasvatuses tunni arenduslikule küljele



Joonis 2.1.8 Tütarlaste hinnangud kehalise kasvatuses tunni arenduslikule küljele

**Kehaliste võimete testimine** annab õpilastele pildi nende kehalise ettevalmistuse tasemest, kehalise kasvatuses õpetajale aga tagasiside tehtud töö efektiivsusest. Eesti Kaitsejõudude juhid on mitmel korral heitnud kooli kehalisele ette noormeeste kehalise ettevalmistuse

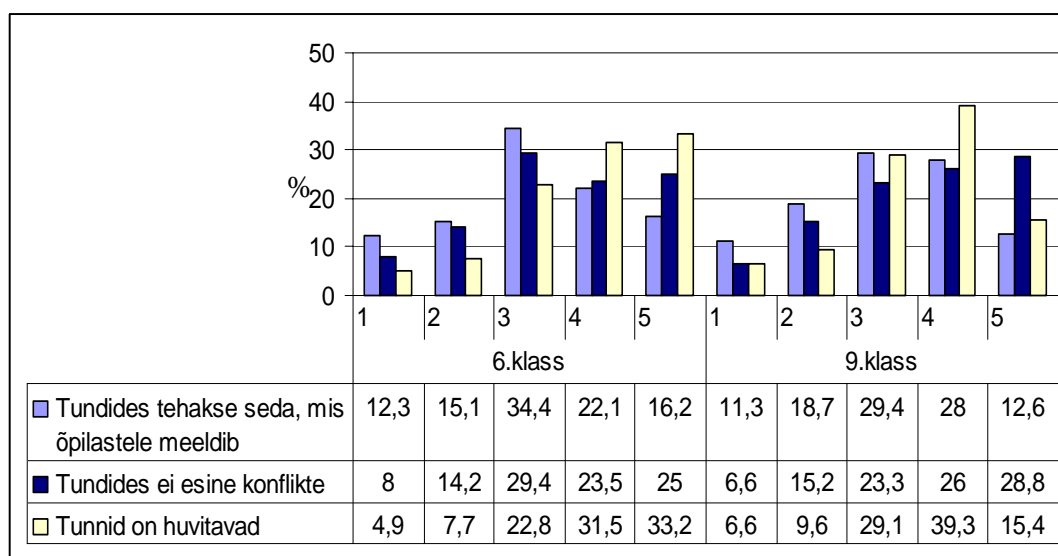
madalat taset – poeglaste (s.h 9.klasside) kehalise võimekuse taset teadmata on raske loota selle paranemisele.

Joonistelt 2.1.7 ja 2.1.8 on näha, et kehalisi võimeid kooli kehalise kasvatus tundides ei testita *peaaegu kunagi* või väga harva (hinnangud 1 ja 2) viiendikku küsitluses osalenud poeglastest ja neljandikku küsitluses osalenud tütarlastest. Võib-olla on käesoleva uuringu tulemuste kujunemises sellisteks nagu need on oma osa Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeeriumi aastatepikkusel eitaval, isegi keelaval suhtumisel kooliõpilaste kehalise võimekuse mõõtmisse.

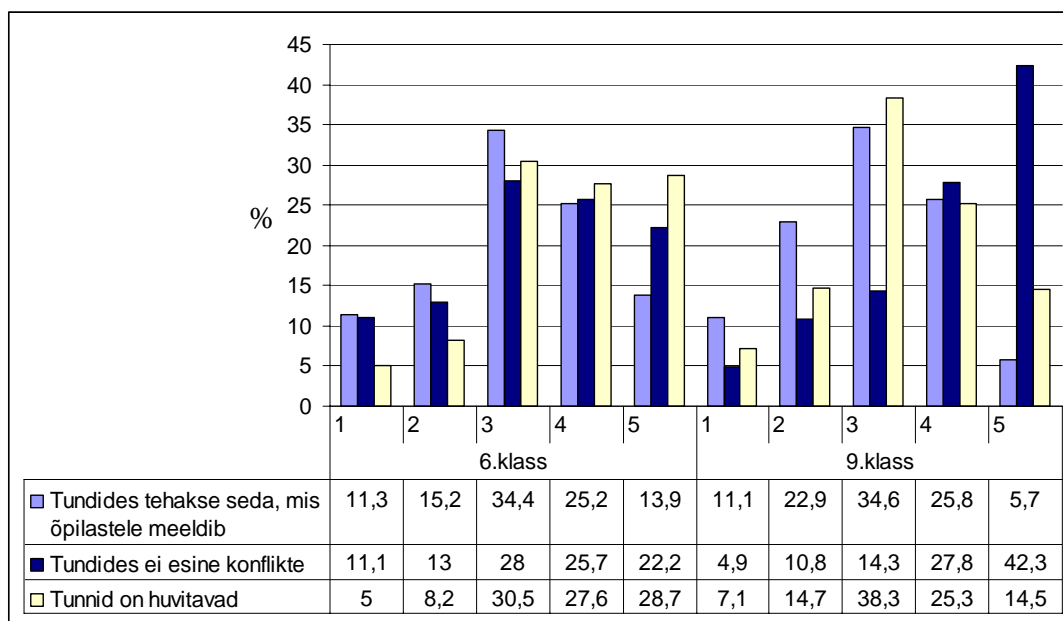
Joonised 2.1.9 ja 2.1.10 esitavad õpilaste poolt kehalise kasvatus tunni **üldisele õhustikule** antud hinnanguid.

Ainekavas ettenähtud harjutuste õppimise ja kehaliste võimete arendamise kõrval peaksid õpilased kehalise kasvatus tundides saama **sooritada** ka neile endile **meeldivaid harjutusi**. Küsitluse tulemused näitasid, et selline võimalus on umbes 40% õpilastest, erandiks osutusid 9.klassi tütarlapsed, kellest vaid vähem kui kolmandik sai tundides teha endale meelepärased harjutusi. Ehk on siin üks põhjustest, miks kehalise kasvatus tunnid neljandikule 9.klassi tütarlastest ei meeldi (vt. joonis 2.1.2). Vaid viiendik õpilastest märkis, et kehalise kasvatus tundides **konflikte ei esine**, umbes pooled õpilastest leidsid, et kehalise kasvatus tundides esineb konflikte tihti (vt. joonised 2.1.9 ja 2.1.10). Mitteamootuspäraselt osutusid konfliktid sagedasemaks tütarlaste kehalise kasvatus tundides.

Kehalise kasvatus **tunde pidasid huvitavaks** pooled küsitletud õpilastest, umbes viiendik küsitletud õpilastest kehalise kasvatus tunde huvitavaks ei pidanud. 6.klasside õpilaste seas oli kehalise kasvatus tunde huvitavaks pidajaid rohkem kui 9.klasside õpilaste seas.

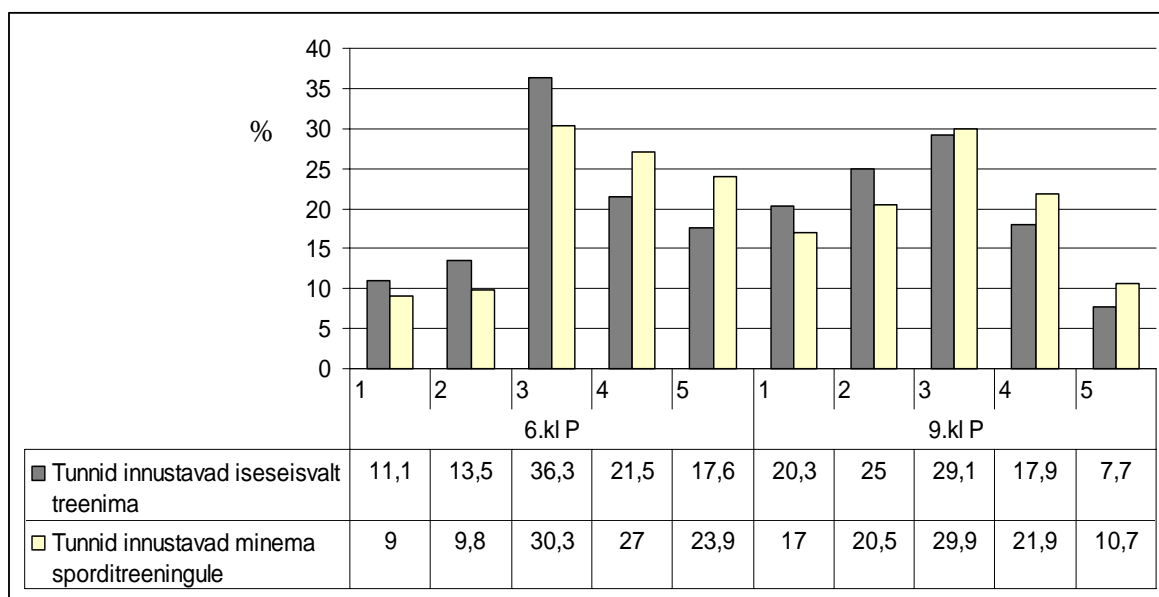


JOONIS 2.1.9 Poeglaste hinnangud kehalise kasvatus tunni õhustikule



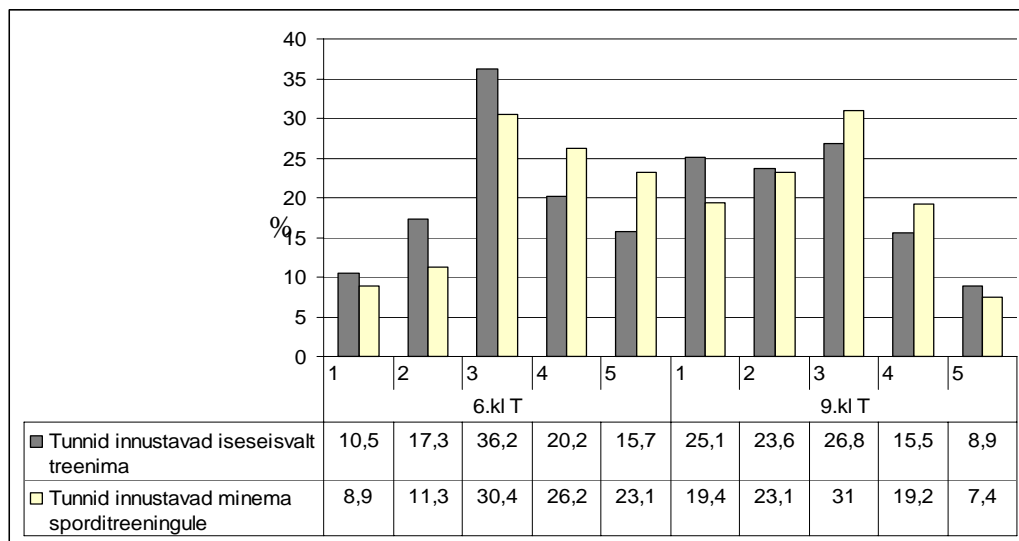
JOONIS 2.1.10 Tütarlaste hinnangud kehalise kasvatuses tunni õhustikule

Joonistel 2.1.11 ja 2.1.12 on kujutatud õpilaste hinnangud kehalise kasvatuses tundide



Joonis 2.1.11 Poeglaste hinnangud kooli kehalise kasvatuses sportimist motiveerivale mõjule

sportimist motiveerivale mõjule ehk sellele, kui võrd kehalise kasvatuses tunnid innustavad õpilasi iseseisvalt treenima.

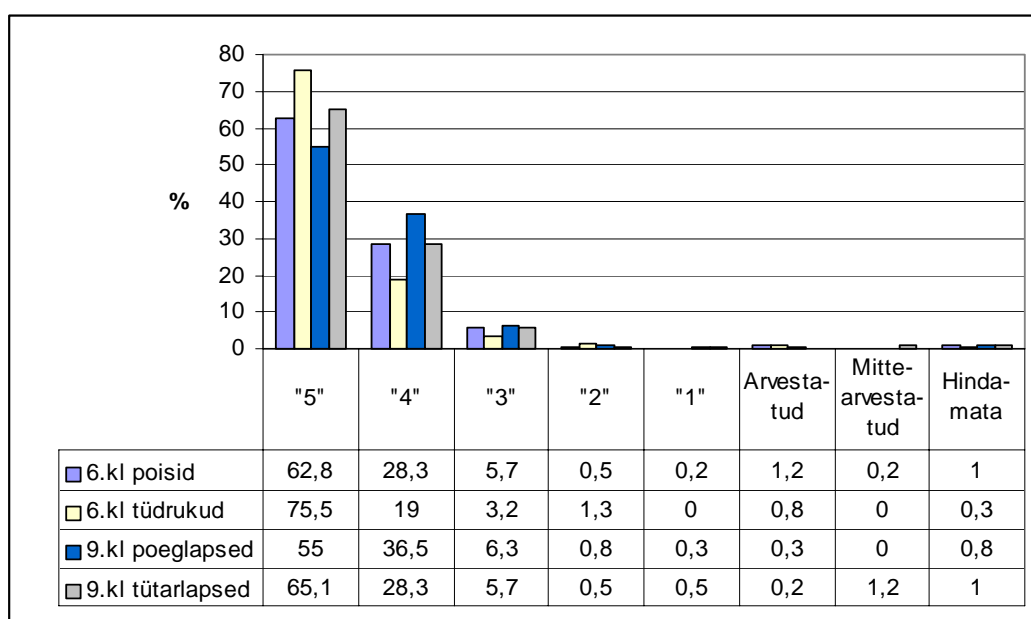


Joonis 2.1.12 Tütarlaste hinnangud kooli kehalise kasvatuses sportima motiveerivale mõjule

Kooli kehaline kasvatus **innustab iseseisvalt treenima** kolmandikku 6.klasside ja neljandikku 9.klasside uuringus osalenud õpilastest. Veidi alla poole 9.klasside ja umbes neljandikku 6.klasside õpilastest kooli kehaline kasvatus iseseisvalt treenima ei innusta.

Pooled 6.klasside ja umbes kolmandik 9.klasside õpilastest leidsid, et kooli kehaline kasvatus **innustab õpilasi sporditreeningule minema**. Õpilasi, kes kooli kehalisest kasvatuses sporditreeningule minekuks innustust ei leia oli 9.klasside õpilaste seas kaks korda enam kui 6.klasside õpilaste seas.

Joonisel 2.1.13 on kujutatud uuringus osalenud õpilaste kehalise kasvatuses hinnete esinemissagedus.



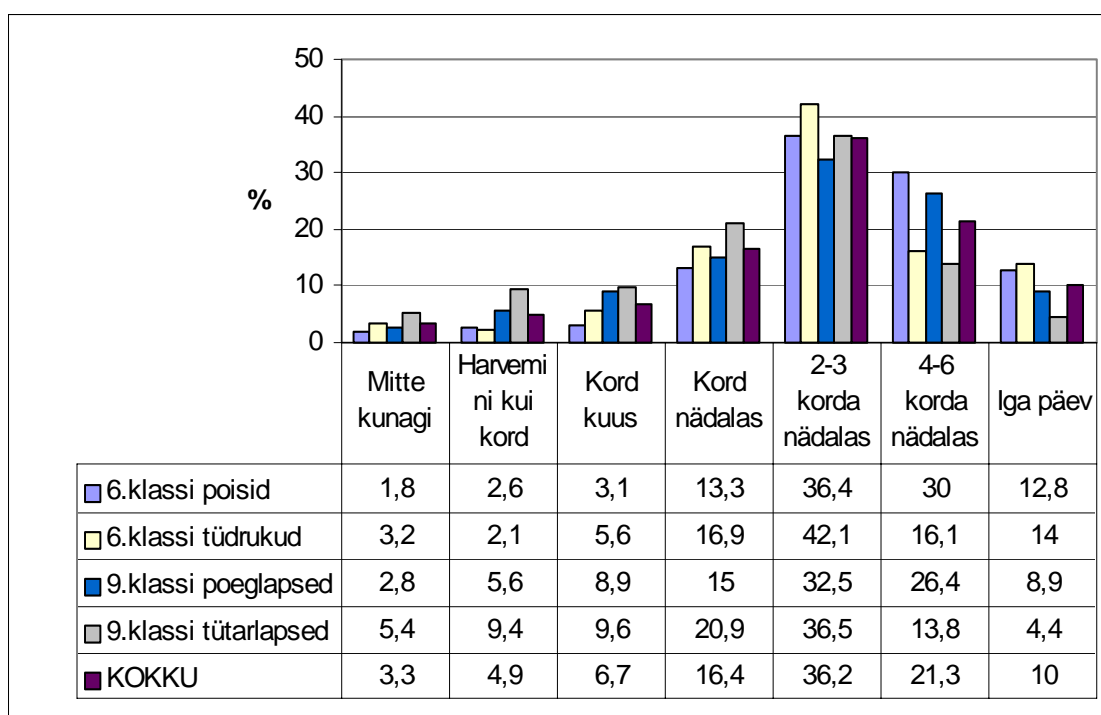
JOONIS 2.1.13 Küsitletud õpilaste eelmise õppeaasta kehalise kasvatuses hinnete esinemissagedus

Nagu jooniselt näha, on valdav osa õpilastest hinnatud kõrgeimate positiivsete hinnetega. Eelmisel õppeaastal oli kehaline kasvatus „5“ või „4“ 94,5%-l 6.klassi ja 93,4% 9.klassi tütarlastest ning 91,1%-l 6.klassi ja 91,5% 9.klassi poeglastest.

Hoolimata kõrgetest hinnetest leidis enamus õpilasi, et teda on hinnatud õiglaselt - 85,8% 6.klassi ja 81,0% 9.klassi poeglastest ning 86,6% 6.klassi ja 82,4% 9.klassi tütarlastest tunnistasid, et väärivad nimelt sellist hinnet. Oma hinde leidsid vääritud kõrgema olevat vaid 7,1% 6.klassi ja 5,2% 9.klassi tütarlastest ning 4,6% 6.klassi ja 4,4% 9.klassi poeglastest.

## 2.2. Sportimine väljaspool kehalise kasvatus tunde

Õpilaste sportimissagedust kajastavad andmed on esitatud joonisel 2.2.1



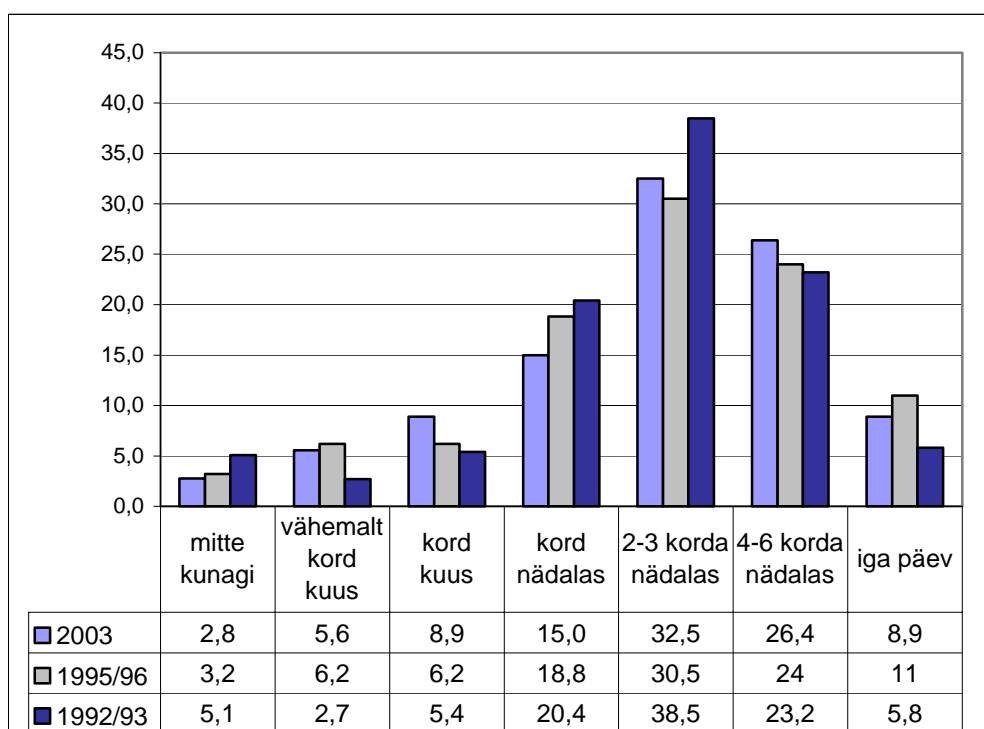
JOONIS 2.2.1 Õpilaste (N=1562) sportimissagedus

Üle kahe kolmandiku küsitluses osalenud 6.klasside õpilastest (79,2% poisse ja 72,2% tüdrukuid), kaks kolmandikku (67,8%) 9.klasside poeglastest ja alla poole (44,7%) 9.klasside tütarlastest tegelevad (väljaspool kehalise kasvatus tunde) kehaliste harjutustega **2-3 või rohkem kordi nädalas**. Iga päev kehaliste harjutustega tegelejaid on 6.klasside õpilaste seas

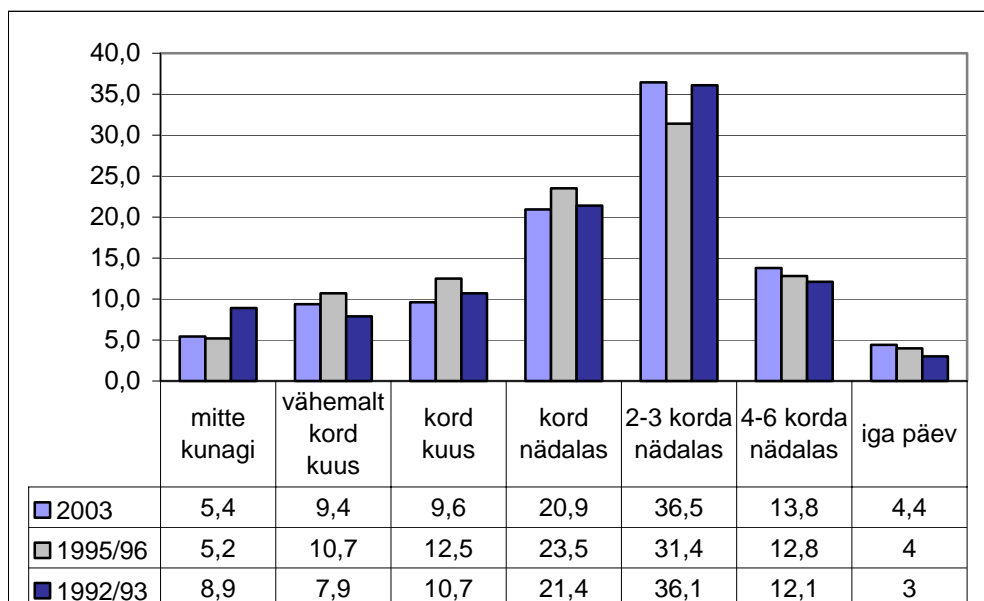
rohkem kui 9.klasside õpilaste hulgas. Väljaspool kehalise kasvatuse tunde mittedportivaid õpilasi (tegelemine kehaliste harjutustega vähem kui kord nädalas) oli küsitletud 6.klasside poiste seas 7,5%, 6.klasside tüdrukute seas 10,9%, 9.klasside poeglase seas 17,3% ja 9.klasside tütarlaste seas 24,4%.

Tallinna koolidest kogutud andmete võrdlus muudes kohtades asuvate koolide andmetega näitas, et Tallinna koolides on rohkem neid õpilasi, kes spordivad 4 või enam korda nädalas (vastavalt 37,0% Tallinnas ja 28,8% mujal) ja vähem õpilasi, kes spordivad kord kuus või harvemini (vastavalt 10,0% Tallinnas ja 12,6% mujal). Mitte kunagi sportivaid õpilasi on Tallinnas ja teistes kohtades asuvates koolides peaaegu võrdselt, vastavalt 3,0% ja 3,5%.

Võrreldes varasemate aastatega ei ole poeglase liikumisharrastuses suuri muutusi toimunud. Nii 1992/93. aasta uurimuse kui ka 2003. aasta uurimuse andmetel oli 2-3 ja enam korda nädalas harjutajaid peaaegu võrdselt, vastavalt 66,7% ja 67,8% (vt joonis 2). 1995/96. aasta üleeuroopalise uurimuse andmetel oli see näitaja Soomes 70,8% ja Saksamaal 76%.

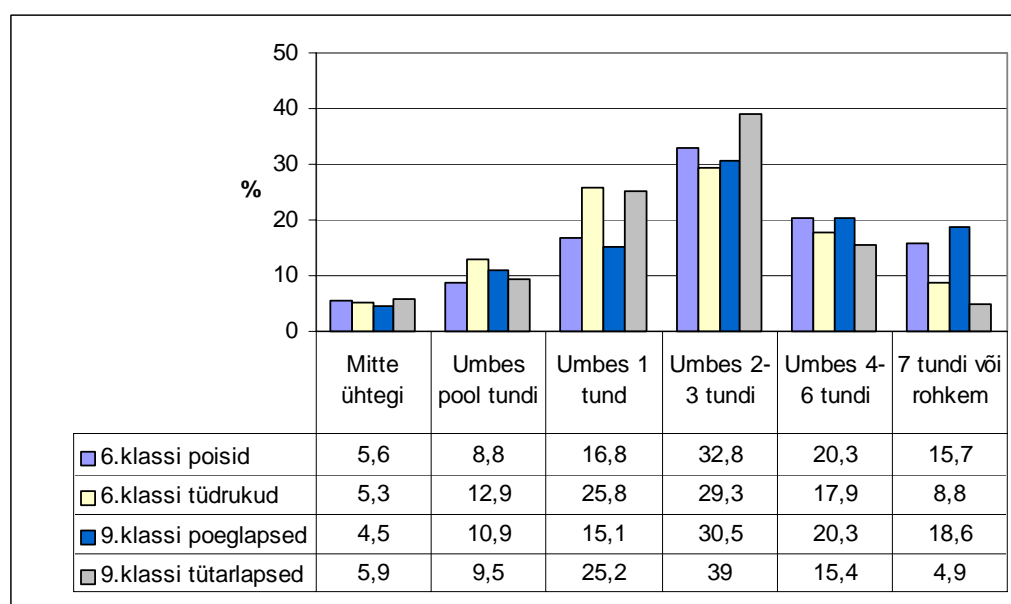


JOONIS 2.2.2 15-aastaste poeglase sportimissagedus lisaks kooli kehalise kasvatuse tundidele



JOONIS 2.2.3 15-aastaste tütarlaste sportimissagedus lisaks kooli kehalise kasvatus tundidele

Varasemate uurimustega võrreldes on tütarlaste seas nende osakaal, kes harjutavad 2-3 ja enam kordi nädalas, kasvanud 3%. Näitaja jääb siiski alla Soome samaealiste tütarlaste näitajale: kui Eesti 15-aastastest tütarlastest harjutas 2003. aasta uurimuse andmetel väljaspool kooli kehalise kasvatus tunde 2-3 või rohkem kordi nädalas 54,7% (vt joonis 3), siis Soomes on sellise sagedusega harjutajaid koguni 69,7%.



JOONIS 2.2.4 Õpilaste (N=1562) kehaliste harjutustega tegelemise maht nädalas

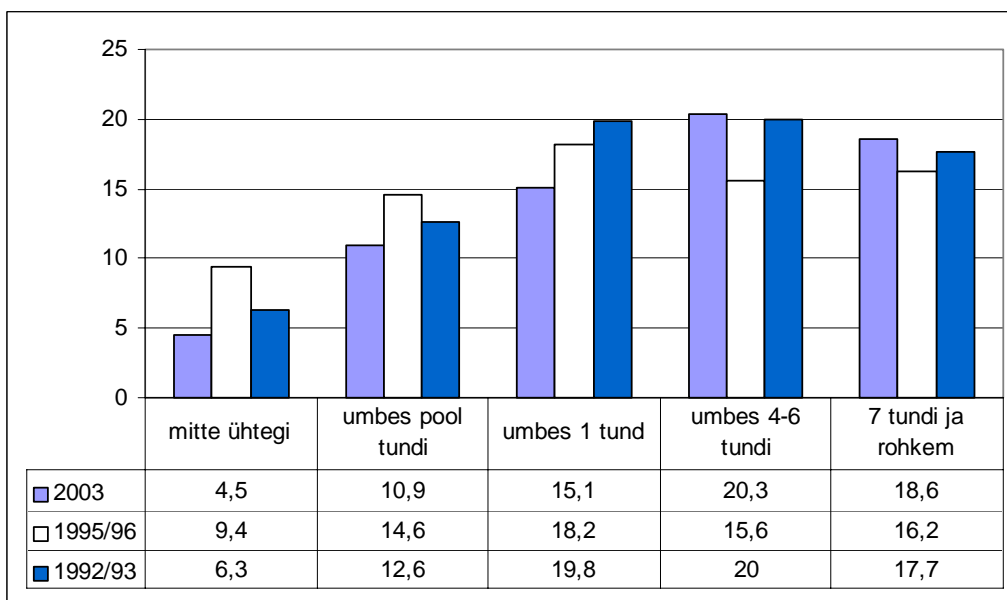
Sallis ja Patric (1994) soovivad lastele ja noorukitele tervistugevdaval eesmärgil **mööduka kuni suure** (*hingeldama ja higistama paneva*) **intensiivsusega treeninguid** vähemalt 3 korral nädalas kestusega 20 minutit või enam (nädalas vähemalt 60 minutit). Füsioloogiliselt piisavaks võib lugeda intensiivse (*higistama ja hingeldama paneva*) harjutamise 2-3 tundi nädalas ja füsioloogiliselt arendavaks intensiivse harjutamise 4 ja enam tundi nädalas.

Eelöeldut arvestades treenib piisavas mahus (2-3 tundi nädalas) vajaliku mahuga 32,3% 6.klasside poistest, 29,3% 6.klasside tüdrukutest, 30,5% 9.klasside poeglastest ja 39,0% 9.klasside tütarlastest. Intensiivsemalt treenijaid (*hingeldama-higistama panevat* koormust 4 või rohkem tundi nädalas) on poeglaste seas (6.klassis 36,0% ja 9.klassis 38,9%) rohkem kui tütarlaste (6.klassis 26,7% ja 9.klassis 21,3%) seas. Seda, et poeglapsed harrastavad intensiivsemat liikumist kui tütarlapsed tõdesid ka Telama ja Nupponen (1998).

Tallinna koolide õpilaste seas on rohkem suurema tundide mahuga treenijaid kui teiste küsitluses osalenud koolide õpilaste hulgas – 22,2% Tallinna õpilastest kogeb nädalas 4-6 tundi ning 16,8% 7 ja rohkem tundi hingeldama ja higistama panevat koormust. Teistes piirkondades asuvate koolide õpilaste vastavad näitajad olid 16,7% ja 10,0%. Mitte ühtki tundi ei spordi hingeldama ja higistama paneva koormusega 3,6% Tallinna ja 6,3% teistes kohtades asuvate koolide õpilastest.

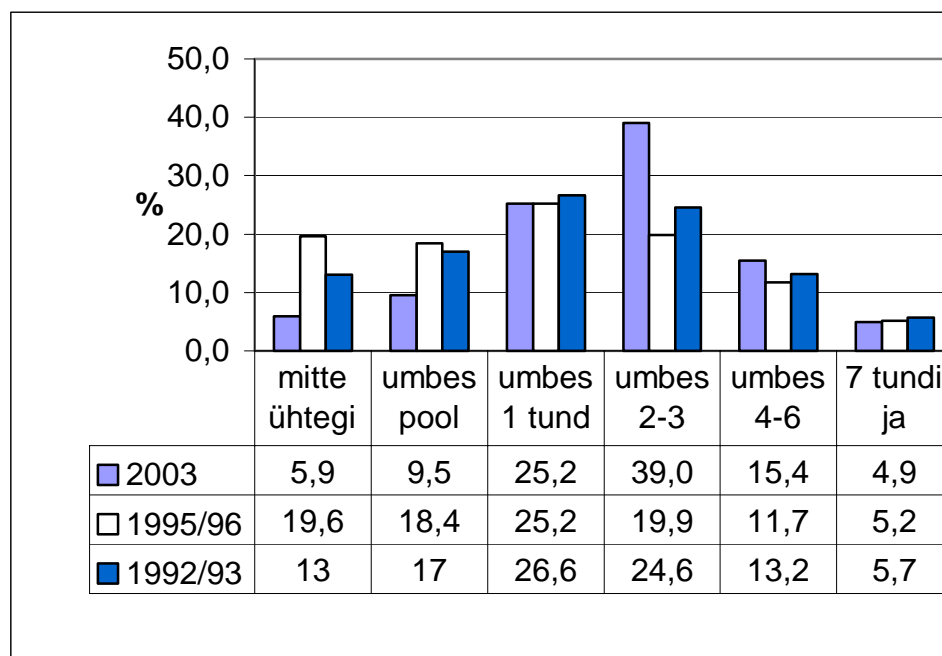
Joonised 2.2.4 ja 2.2.5 illustreerivad 15-aastaste õpilaste treenimise mahtusid erinevatel aastatel läbiviidud uuringute andmete põhjal. Füsioloogiliselt piisava (2-3 ja rohkem tundi nädalas) mahuga treenivate poeglaste osakaal on 2003.aastal võrreldes varasematega 8% (69,4%) tõusnud (vt joonis 2.2.4).





JOONIS 2.2.4 15-aastaste poeglaste koolivälise sportimise maht tundides(%)

15-aastaste tütarlaste seas on viimastel aastatel kasvanud märgatavalt 2-3 tundi ja rohkem nädalas harjutajate osa. 1992/93.aastal oli füsioloogiliselt piisava intensiivsusega (vähemalt 2-3 korda nädalas) harjutajaid 43,5% , 2003. aastal aga juba 55,6%(vt. joonis 2.2.5).



JOONIS 2.2.5 15-aastaste tütarlaste koolivälise sportimise maht tundides

### 2.3. Õpilaste poolt harrastatavad spordialad

Järgnevalt tuleb juttu õpilaste poolt harrastatavatest spordialadest. Uurimuses on arvestatud harjutussagedusega **vähemalt üks kord nädalas**. Vähem harjutajad jäeti spordiga mittetegelejatega ühte gruppi kuhu kuulus 16% (251) õpilastest vt tabel 4. Lisas 2 on toodud võrdlevad andmed Tallinna ja muude piirkondade koolide õpilaste harrastatavate spordi- ja liikumisalade kohta.

TABEL 4

Uuringus osalenud õpilaste (N=1562) poolt suvel harrastatavad alad

Spordi/liikumisala	Tegelejate %
Ujumine	51,4
Jooksmine	40,1
Jalgrattaga sõitmine	38,2
Jalgpall	26,3
Korvpall	19,8
Rulluisutamine	12,3
Võrkpall	9,5
Tantsimine	6,9
Kergejõustik	6,4
Pallimängud	4,9
Tennis	4,6
Ratsutamine	3,4
Rulaga sõitmine	2,8
Üldfüüsiline treening	2,2
Jõusaalitreening	2,2
Sõudmine	2
Sulgpall	1,8
Käsipall	1,6
Pesapall;	1,4
Aeroobika	1,4
Rahvastepall	1,3
Matkamine	1,3
Ralli	1

Spordialadeks ja kehalisteks harjutusteks, millega tegeles alla 1% õpilasi on, saalihoki, karate, judo, motokross, iluvõimlemine, maadlus, aerutamine, purjetamine, triatlon poks, vehklemine, võitluskunst, vibulaskmine, iluvõimlemine, golf, sportvõimlemine, male, kabe, surf jt.

Spordi- ja liikumisalad, millega tegeleb enam kui 1% uuringus osalenud õpilastest talvel on esitatud tabelis 5. Võrdlevad andmed Tallinna ja teistes kohtades asuvate koolide õpilaste suvel harrastatavate spordialade/ kehaliste harjutuste kohta on esitatud lisas .

TABEL 5

Uuringus osalenud õpilaste (N=1562) poolt talvel harrastatavad alad

Spordiala/ harjutus	Tegelejate %
Suusatamine	45,2
Uisutamine	20,6
Ujumine	17,9
Korvpall	10,1
Jooksmine	8,8
Tantsimine	8,6
Jalgpall	5,8
Jõusaalitreening	5,5
Kelgutamine	5,2
Kergejõustik	5,1
Aeroobika	4,0
Võrkpall	3,3
Piljard	3,1
Tennis	2,6
Üldkehaline treening	3,0
Ratsutamine	2,2
Jalgrattaga sõitmine	1,9
Jäähoki	1,8
Mäesuusatamine	1,7
Ralli	1,4
Käsi-; karate	1,1

Rahvastepall	1,0
Lauatennis	1,0

Lisaks tabelis tooduile nimetati talvel harrastatavaist aladest veel sulgpalli, saalihokit, poksi, maadlust, jõusaal, judot, motokrossi, vibulaskmist, iluvõimlemist, suusahüppeid, kick-boxingut, malet, kabet, joogat jt. – nendega tegeles alla 1% küsitletud õpilastest.

Õpilastest, kes tegelesid spordiga vähemalt üks kord nädalas või sagedamini (n=1312), soovis 72% lisaks veel mõne spordialaga tegelda. Tabelis 6 on toodud spordialad, mida soovis harrastada üle 2% nimetatud õpilastest. Lisas 3 on toodud sama tunnuse võrdlevad andmed Tallinna ja teiste piirkondade koolides õppivate õpilaste kohta.

TABEL 6

Spordialad, mida õpilased sooviksid harrastada lisaks neile aladele, millega nad juba tegelevad

Spordiala / harjutus	Tegelejate %
Tantsimine	8,5
Tennis	8,4
Ujumine	7,1
Korvpall	5,4
Jalgpall	5,0
Võrkpall	3,3
Kergejõustik	2,8
Jäähoki	2,8
Poks	2,5
Ralli	2,4
Motokross	2,1
Kick-boxing	2,1
Ratsutamine	1,7
Jõusaal	1,7
Võitluskunstimid	1,7

n=1312

Tabelis 6 on 8,5%-ga esikohal tantsimine. Tantsimise järel teisel kohal on tennis, spordiala, mis kuulub reeglina jõukate ja edukate elulaadi juurde. Kahjuks on regulaarne tenniseharrastus paljudele õpilastele majanduslikel põhjustel veel kättesaamatu.

Kolmandal kohal on ujumine - see on noorte hulgas alati populaarne olnud. Järgnevad sportmängud. Tuleb märkida, et aasta aastalt on kasvanud jalgpalli populaarsus ning jalgpall on jõudnud korvpallile kannule ja edestab selgelt võrkpalli. Huvi kergejõustiku kui täiendava

spordiala vastu on võrdne huviga meil suhteliselt väheharrastatava jäähokiga. Ometi peaksid kergejõustikku kui täiendavat spordiala, üldkehalise ettevalmistuse raames harrastama enamiku spordialade esindajad.

Tabeli teise poole moodustavad spordialad, mida võiksime tinglikult nimetada televisioonialadeks. Huvi autoralli (10 koht) vastu on tõenäoliselt seotud Marko Märtini eduga, mis jõudis meieni peamiselt televisiooni vahendusel. Tabelit 6 vaadates on üllatuseks Eesti viimaste aastate ühe edukama spordiala, suusatamise puudumine. Põhjusena võiks välja pakkuda lumevaeseid talvi ning kvaliteetse suusavarustuse kõrget hinda, aga samuti ka suusaõpetuse vähenemist koolides jms. Kuid see kujutab endast omaette uurimisteemat.

Hetkel spordiga mittetegelevaid või vähem kui kord nädalas harjutavatelt õpilasi oli käesoleva uurimuse andmetel 16% (n=251). Neile esitati küsimus, milliste spordialadega nad sooviksid tegelda. **Spordialad, millega soovitakse tegelda** on esitatud tabelis 7

TABEL 7

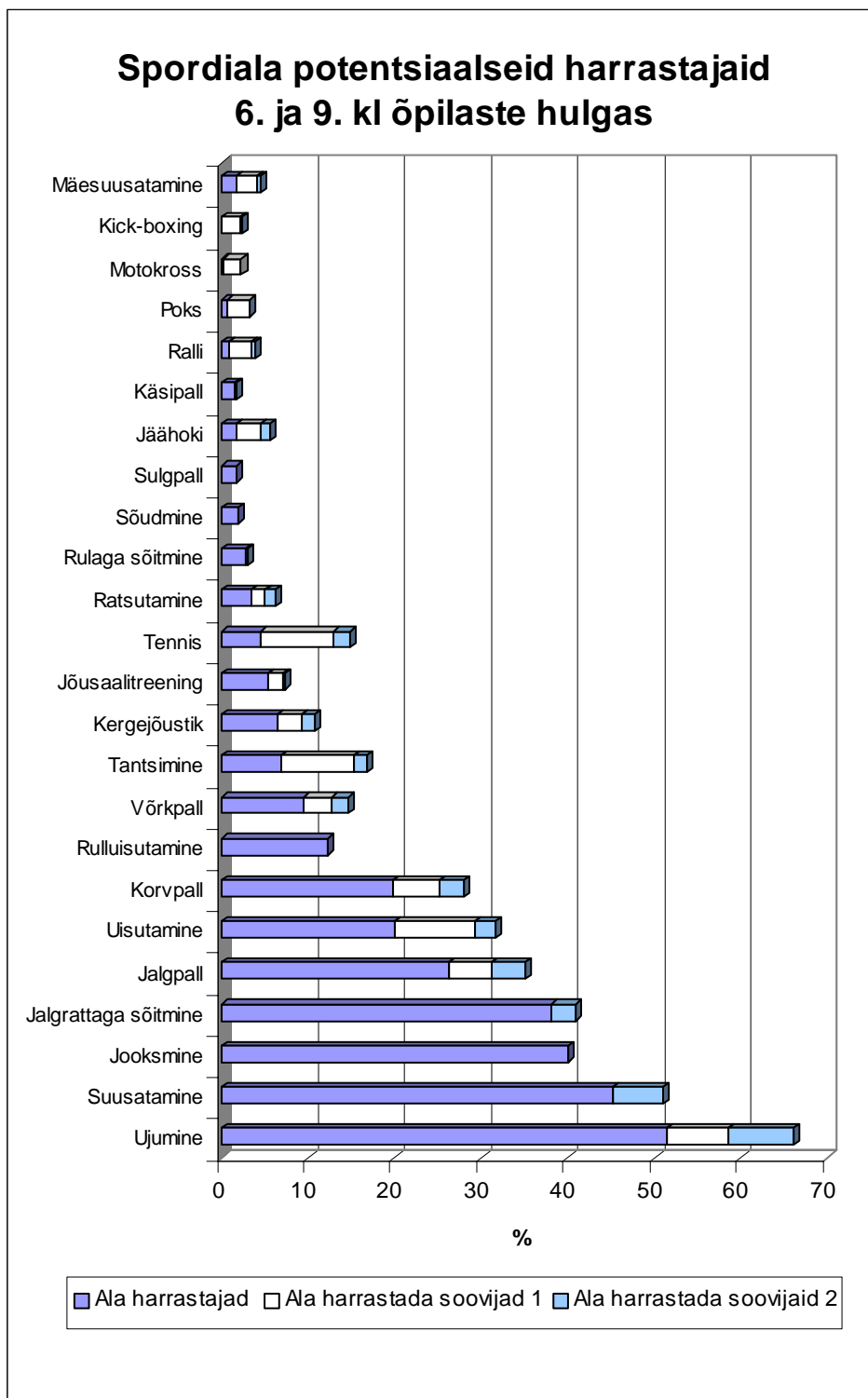
Spordialad, millega sooviksid tegelema hakata praegu spordist kõrvale jäänud õpilased (n=251)

Spordiala suvel	Tegeleda soovijaid %	Spordiala talvel	Tegeleda soovijaid %
Ujumine	20,9	Suusatamine	20,0
Jalgrattasõit	11,0	Ujumine	10,6
Jalgpall	8,5	Uisutamine	9,3
Jooksmine	7,8	Jõusaal	7,2
Korvpall	7,1	Tantsimine	6,8
Võrkpall	5,7	Lumelauaga sõitmine	6,4
Tantsimine	5,6	Korvpall	5,9
Tennis	4,1	Aeroobika	5,1
Kergejõustik	2,8	Jooksmine	3,0
Ratsutamine	2,5	Mäesuusatamine	2,5
Jõusaal	2,1	Tennis	2,1

Spordiga mittetegelejad sooviksid suvel harrastada esmajoones võimaluste poolest kättesaadavaid, aktiivset puhkust pakkuvaid spordialasid nagu ujumine, jalgrattaga sõitmine,

jooksmine, sportmängud ja tantsimine. Talvel kuulub eelistus suusatamisele. Järgneb tervisespordina üha suuremat populaarsust võitev ujumine. Üllatav on suhteliselt suur huvi uisutamise vastu - ilmastikuoludest tingituna on välisuisuväljakuid püütud rajada vaid üksikutesse keskustesse, sisetingimustes saab uisutada vaid suuremates linnades. Tantsimise ja aeroobika populaarsus on tingitud eelkõige tütarlaste eelistusest, poeglapsed tegutseksid parema meelega jõusaalis ja mängiksid korvpalli. Üha enam äratavad noorte hulgas huvi Eestis uudsed spordialad – lumelauaga sõitmine ja mäesuusatamine.

Uurimuses selgitati hinnanguliselt ka **potentsiaalsete spordiharrastajate hulka** (vt joonis 2.3.1). Selleks summeeriti reaalselt sporti harrastavad ja need, spordiharrastajatest, kes sooviksid võimalusel tegelda lisaks veel mõne spordialaga (joonisel valge) ning samuti see kontingent, kes momendil ei tegele ühegi spordialaga, aga sobivatel tingimustel sooviksid hakata spordiga tegelema (joonisel hall). Ehk teiste sõnadega, reaalsele spordiharrastajatele lisati potentsiaalsete harrastajate kontingendi, kes soodsatel tingimustel ja võimalustel hakkaksid spordiga tegelema või laiendaksid harrastatavate spordialade ringi. Selle arvestuse järgi on potentsiaalseid tennisemängijaid, poksijaid ja ralliga tegelda soovijaid isegi rohkem, kui neid, kes nende aladega juba tegelevad. Palju on ka neid, kes sooviksid tegelda tantsimise ja uisutamiselega. Kogu valimi, hulgas leidis potentsiaalseid harrastajaid erinevatele spordialadele mõnest protsendist rulasõidule, käsipallile ja mitmete vähem levinud spordialadele, kuni 15%-dini korvpallile ja ujumisele.



JOONIS 2.3.1 Potentsiaalsete spordiharrastajate hulk (N=1562)

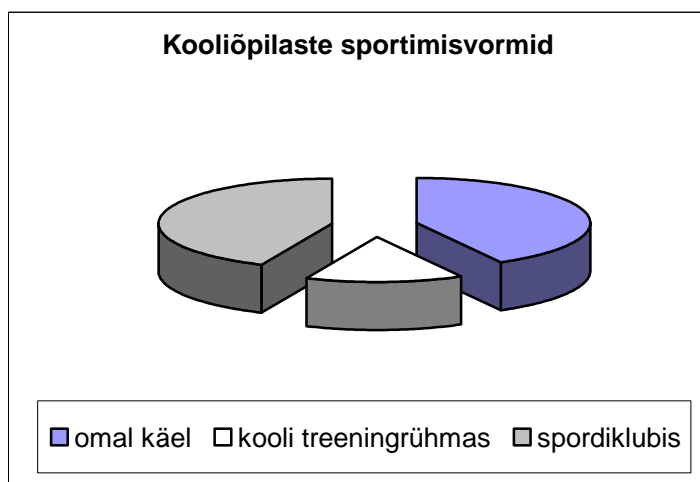
Ülalöeldu puudutas potentsiaalsete harrastajate lisa nende hulgas, kes juba harrastavad mingit spordiala, mis spordiharrastajate koguhulka ei suurenda. Kui suur võiks, aga olla spordiharrastajate lisa nende arvelt, kes praegu spordiga ei tegele või ei tee seda piisavalt

(vähemalt kord nädalas)? Uurimus näitas, et sobivatel tingimustel soovivad sisuliselt kõik nimetatud õpilased hakata tegelema neile meeldiva spordialaga, mis lubab väita, et 12- ja 15-aastaste aastakäikudes on ligilähedaselt 13-15% potentsiaalseid spordi juurde tulijaid. Mingi motivatsioon neil selleks on.

## 2.4. Sportimise organiseeritus ja osavõtt võistlustest

### 2.4.1 Sportimise organisatsiooniline vorm

Kogu valimist (N=1562) lähtuvalt võib öelda, et 50,2% õpilastest harjutab organiseeritud treeningrühmades, kellest 37,3% harjutab spordiklubides ja 12,7% koolide juures tegutsevates treeningrühmades ning 36,4% teeb seda omal käel. Spordiga tegelevatest õpilastest (n=1311) käis 57,9% organiseeritud treeningrühmades, kellest 43,3% tegutsesid spordiklubides ja 14,6% harjutas koolide juures tegutsevates ringides ning 42,1% tegeles spordiga omal käel (vt joonis 2.4.1)..



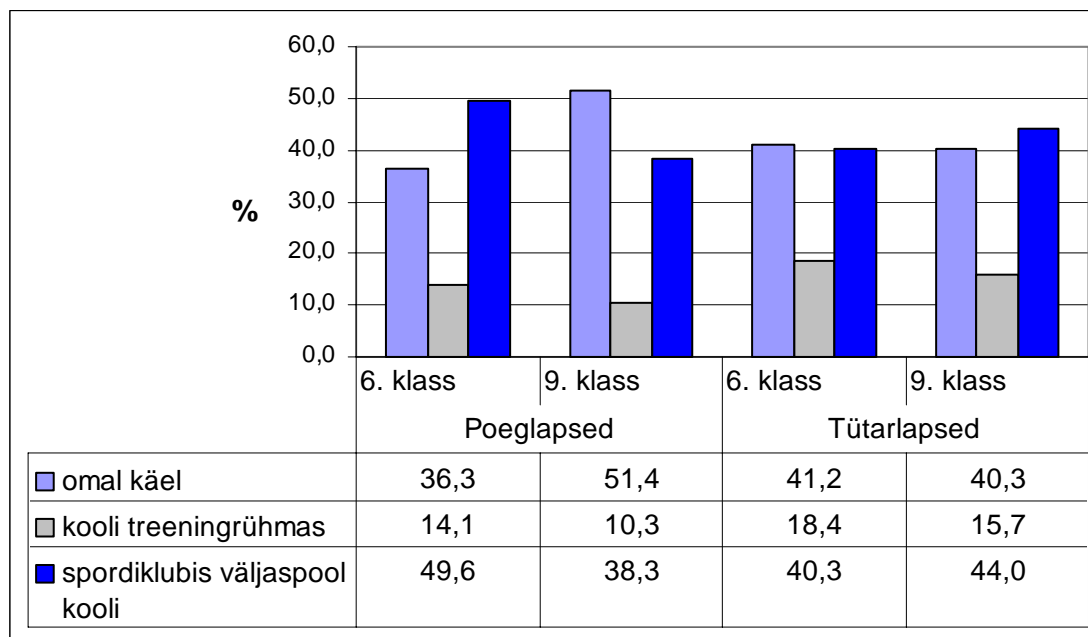
JOONIS 2.4.1 6-ndate ja 9-ndate klasside õpilaste spordiharrastus ja selle vormid (n=1311)

Vanuselises ja soolises lõikes jagunes nimetatud tunnus (spordiharrastuse vorm) alljärgnevalt (vt joonis 2.4.2).

Koolivälise organiseeritud sportimise olukorda võib osaliselt hinnata võrdluses 1993. aasta olukorraga (Arvisto, M. jt 1993). Kahjuks ei lange selle uurimuse sihtrühmad üks-üheselt kokku käesoleva uuringu sihtrühmadega, kuid erinevus ei ole ka ülemäära suur, nimelt oli



mainitud uurimuses nooremaks sihtrühmaks 13-aastased (käesolevas töös 12-aastased). 1993. aasta uurimuse andmetel käis spordiklubides ja –koolides treeningutel 42% 13-aastastest ning 36,5% 15-aastastest kooliõpilastest. Käesoleva uurimuse tulemustel treenis spordiklubide ja –koolide treeningrühmades 45,3% 12-aastastest noortest (n=720) ja 41,1% 15-aastastest noortest (n=632) ehk selles osas on toimunud mõningane edasimineku.



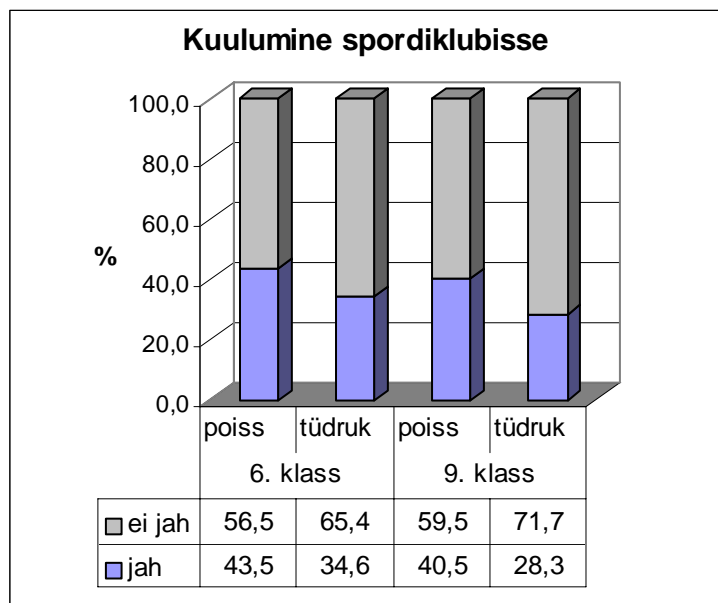
#### JOONIS 2.4.2 Spordiharrastuse vormi sõltuvus soost ja vanusest

Organiseeritud spordiharrastajaid on enim nooremate poeglaste hulgas ja vanemate tütarlaste hulgas. Viimane on tingitud ilmselt erinevate võimlemisliikide (aeroobika jt) populaarsusest neidude seas.

Omal käel harjutajaid on rohkem poeglaste hulgas ja kooli treeningrühmades harjutajate osakaal on kõrgem tütarlaste seas.

**Sportimise organiseeritust iseloomustab kuulumine spordiklubisse.** Kuna 12- ja 15-aastased ei saa ametlikult mittetulundusühingutesse kuuluda, tähendab spordiklubisse kuulumine nende jaoks enese mitteformaalset identifitseerimist mingi spordiklubi järgi, kus nad tegutsevad.

Selle põhjal loed end spordiklubidesse kuuluvaks **37,5% õpilastest** (N=1562). Spordiklubide liikmeid on rohkem nooremate seas (poeglastest 45,5% ja tütarlastest 34,6%). 15-aastaste hulgas see protsent mõnevõrra langeb ja vanematest noormeestest peab end spordiklubi liikmeks 40,5% ning tütarlastest 28,3% (vt joonis 2.4.3)



N=1562

#### JOONIS 2.4.3 Õpilaste kuulumine spordiklubisse

Peeaeegu kõigis uuritud **koolides tegutsesid spordiringid**, vaid ühes koolis seda ei olnud ehk 92,5% õpilastest oleks soovil saanud kooli spordiringis käia ja ainult 7,5%-il ei onud sellist võimalust loodud. Koolides loodud klassiväliseid treeningvõimalusi kasutas siiski küllalt väike hulk õpilasi (12,7 %).

Koolide juures käis kõige rohkem õpilasi korvpalli ringis (21,2%), populaarsuselt teine oli võrkpall (16%), edasi tulid kergejõustik (12%), jalgpall 11,4%, tantsimine 10,5% jt spordialad (vt tabel 10). Märkimist väärib, et suusatamine, mis on kooli kehalise kasvatuse programmis ei ole koolides enamharrastatavate spordialade hulgas, vaid on samaväärne jäähoki ja meie jaoks veel uute spordialade - kick-boksingu ja judoga.

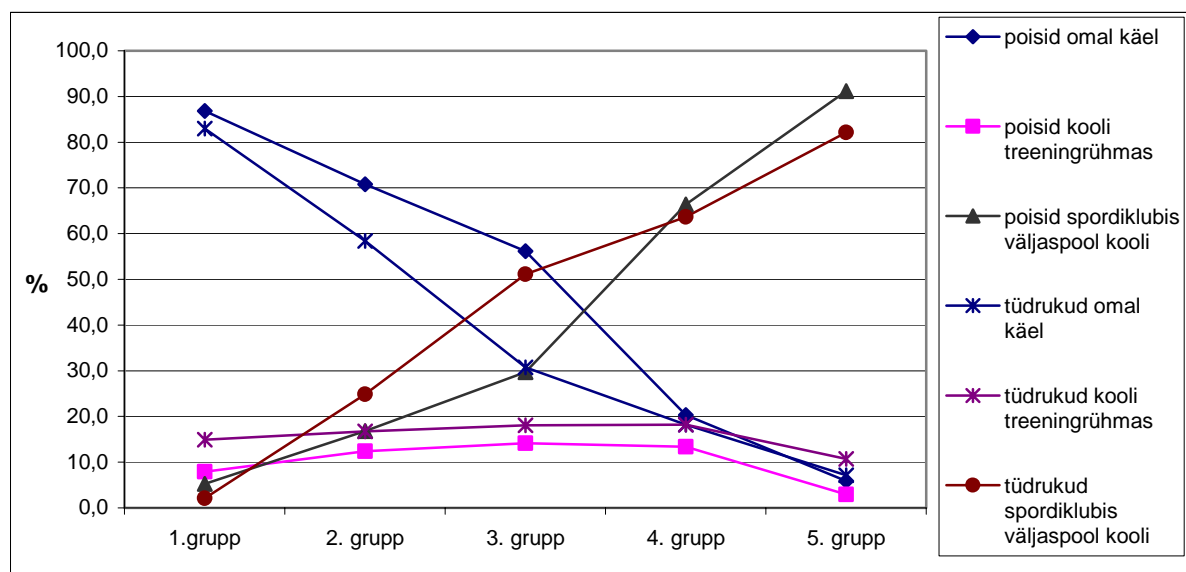
TABEL 8

#### Koolide spordiringides harrastatavad spordialad (n=325)

Spordiala	%	Spordiala	%
Korvpall	21,2	Tennis	0,9
Võrkpall	16	Saalihoki	0,9
Kergejõustik	12	Maadlemine	0,9
Jalgpall	11,4	Jalgratas	0,6
Tantsimine	10,5	Poks	0,6

Käsipall	4,9	Jäähoki	0,3
Ujumine	4,6	Suusatamine	0,3
Aeroobika	4,3	Akrobaatika	0,3
Karate	2,5	Võitluskunstim	0,3
Kulturism	2,2	Judo	0,3
Lauatennis	1,2	Kick-boxing	0,3
Rahvastepall	1,2	Male	0,3
		Kabe	0,3

**Harrastuse taseme ja organiseerituse vahel avaldub selge seos**-sportimisaktiivsuse tõustes spordiklubides harjutajate osakaal suurened hüppeliselt ja omal käel harjutajate osakaal langeb. Protsess on poeglaste ja tütarlaste puhul sarnane. 5 grupi poeglaste hulgas oli klubis treenijate osakaal 91,2% ja omal käel harjutab vaid 5,9%. Tütarlaste seas olid samad näitajad vastavalt 82,1% ja 7,1%. Kooli treeningrühmades käiad jaotuvad aktiivsusgruppide vahel võrdsemalt. Protsessi dünaamikat illustreerib joonis 2.4.4).



JOONIS 2.4.4 Sportimise organisatsiooniline vorm ja sportimisaktiivsus

## 2.4.2 Spordivõistlustel osalemine

Havera Group`i 1998. aasta uuringu andmetel osales 12-14-aastastest õpilastest võistlustel 66,3%. Käesoleva uuringu andmetel on erineva tasandi **spordivõistlustest osa võtnud 73,9%**

6.klasside poistest, 61,0% 6.klasside tüdrukutest, 62,0% 9.klasside poeglastest ja 44,1% 9.klasside tütarlastest, mis annab keskmiseks protsendiks 60,9 ehk tulemus on veidi paranenud (vt tabel 9).

Võrreldes samaealiste poeglastega on tütarlaste seas rohkem koolisisestest ja vähem koolivälistest, s.h vabariiklikest võistlustest osavõtjaid.

Mitte kunagi polnud spordivõistlustest osa võtnud 14,4% 6.klasside ja 18,6% 9.klasside õpilastest. Võistlemisest loobunuid on rohkem vanemate, s.o 9.klasside õpilaste ja tütarlaste seas - 9.klasside tütarlastest oli võistlemisest loobunuid 33,0%.

Tallinna koolides on võrreldes teistes piirkondades asuvate koolidega rohkem õpilasi, kes pole väljaspool kehalise kasvatus tunde spordivõistlustest kunagi osa võtnud (19,5% Tallinnas ja 14,6% mujal), aga ka neid õpilasi, kes võistlevad vabariiklikul/rahvusvahelisel tasandil (19,1% Tallinnas ja 14,1% mujal). Teistes piirkondades asuvate koolide õpilaste seas, võrreldes Tallinna koolidega, on rohkem neid, kes on võistlemisest loobunud, vastavalt 25,1% ja 18,5%.

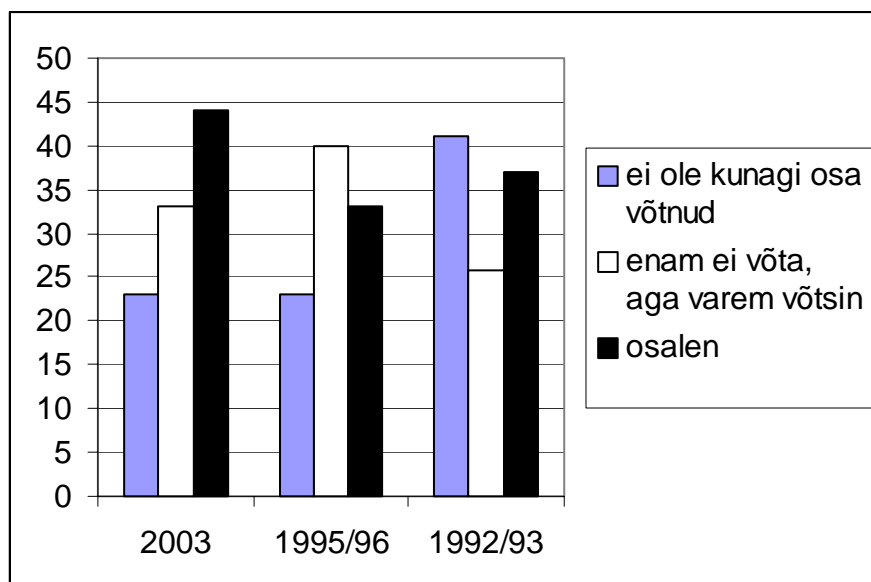
TABEL 9

#### Õpilaste osavõtt spordivõistlustest väljaspool kehalise kasvatus tunde (%)

	6.klassi poisid	6.klassi tüdrukud	9.klassi poeglapsed	9.klassi tütarlapsed
Ei ole kunagi võistlustest osa võtnud	9,5	19,6	14,4	23,0
Enam ei võta osa, aga varem võtsin	16,6	19,4	23,6	33,0
Jah, võistleb koolisisestel võistlustel	10,9	15,8	9,2	12,3
Jah, võistleb väljaspool kooli	41,3	34,3	31,5	22,7

Jah, võistleb ka vabariiklikul/rahvusvahelisel tasandil	21,7	10,9	21,3	9,1
---	------	------	------	-----

Poeglaste võistlusharjumustes ei ole 1992/93. ja 1995/96. aastaga võrreldes midagi nimetamisväärselt muutunud, küll aga tütarlaste osas. Nagu näeme jooniselt 2.4.3 on tütarlapsed rohkem võistlustest osa võtma hakanud ja vähemaks on jäänud neid, kes on võistlemise juba 15-aastaselt lõpetanud. Joonisel 6 on kolme osalemistasandit (koolisisene, kooliväline ja vabariiklik ning rahvusvaheline tasand) käsitletud tervikuna.



JOONIS 2.4.2. 15-aastaste tütarlaste spordivõistlustest osavõtu võrdlus (%)

## 2.5. Sportimist takistavad tegurid

Peamised põhjused, mis takistavad õpilastel regulaarselt ja vajalikus mahus harjutamist on subjektiivset laadi - ajapuudus (35,5%) ning huvi ja tahte puudumine (22,5%). Sportimispaikade puudumine takistab sportimist 14,8% ja treeningrühma puudumine 11,3% õpilastest (vt tabel. 10)

TABEL 10

## Sportimist takistavad tegurid (%)

Sportimist takistavad tegurid	Peamiselt	Ka see	See pole
	see		takistuseks
Sportimispaikade puudumine	14,8	24,2	60,9
Halb tervis	4,4	15,6	80,1
Huvi ja tahte puudumine	22,5	34,9	42,6
Treeningrühmade puudumine	11,3	29,1	59,5
Kaasaegse varustuse puudumine	6,9	31,0	62,1
Rahapuudus	8,2	19,0	72,8
Ajapuudus	35,5	37,6	26,9
Piisavate oskuste puudumine	7,0	27,5	65,5
Sobivate kaaslaste puudumine	10,6	32,3	57,1

Nagu üldpildist ilmneb, seisab peamine takistus õpilases endas – huvi ja tahtepuudumine, aga ka aja võtmine sportimiseks. Kuid piisavalt osundavaks tuleb lugeda sportimisega vahetult seotud osjaolude ja tegurite väljatoomist (sportimispaikade puudumine kokku ligi 40%, vastavate treeningrühmade puudumine - 40%, sportimisoskuste vähesus – 34,5%

## 2.6. Hinnangud sportimispaikadele

Õpilaste hinnangud sportimispaikadele on esitatud tabelis 11, riietus- ja abiruumidele tabelis 12.

TABEL 11

## Õpilaste hinnang spordirajatistele

Spordirajatis	Heaks %	Rahuldavaks %	Halvaks %
Spordisaalid	47,7	43,8	8,5
Spordiväljakud	28,2	45,1	20,4
Liikumisrajad	27,3	45,1	27,6
Staadionid	31,6	46,2	22,2
Ujulad	54,5	26,4	19,2

Esitatud andmetabelite põhjal võib väita, et spordibaaside olukord on õpilaste hinnangutes üldiselt rahuldav. Paremas seisus on spordisaalid ja ujulad. Tõsiseks signaaliks on fakt, et õpilaste poolt hinnatuna on halvas seisus tervelt viiendik ja isegi veidi rohkem spordiväljakutest, liikumisradadest, staadionitest ja ujulatest.

Tabel 12

### Õpilaste hinnangud sportimispaikade riietumis- ja pesemisvõimalustele

	Heaks %	Rahuldavaks %	Halvaks %
Pesemisvõimalusi	37,5	40,4	22,1
Riietusruume	32,5	51,4	16,2
Abiruume	22,9	58,9	18,2

Täpsustavale küsimusele, kas koolis on pärast kehalise kasvatus tunde võimalik ennast pesta, vastas 82,4% õpilastest, et nende koolis saab seda teha sooja veega, 11,1% - et külma veega. 6,5% vastanutest puudub pesemisvõimalus pärast kehalise kasvatus tundi.

Tänapäeval on sportimise vältimatuks tingimuseks korralikud pesemisvõimalused. Nende puudumine peaks välistama sportliku tegevuse antud spordirajatistes. Ometi hindab 1/5 õpilastest pesemisvõimalusi spordirajatistes halvaks. Lähemas tulevikus tuleks ühiste pingutustega jõuda selleni, et meie spordirajatistes oleksid vähemalt rahuldavad sooja veega pesemise võimalused. Puuduvad või halvad pesemisvõimalused spordirajatistes on otsene antipropaganda meie taotlusele kaasata sportimisse üha rohkem õpilasi.

Vaatamata olukorra paranemisele (varasemates küsitlustes oli sooja veega pesemise võimalus umbes pooltel lastest), tuleks lähiajal tagada sooja veega pesemisvõimalused kõigile. Iseasi kui palju viitsib ja jõuab seda kasutada.

Lisaks spordirajatiste olukorra üldisele hinnangule püüti välja selgitada ka vastava **spordiala harrastajate hinnang oma ala põhibaasile** (pallimängijatel saalidele, kergejõustiklastel staadionidele jne). Uurimuse andmed näitavad mõningast seost aastaringse, professionaalsema harjutamise ja saalide olukorra hinnangu vahel. Mitmetel spordialadel hindasid spordiga aastaringsest tegelevad õpilased, spordisaalide olukorda keskmisest paremaks. Korvpalluritest hindas saalide olukorda heaks 52,2% ja rahuldavaks 46,3%, tantsijatest heaks 61,8% ja rahuldavaks 32,7% ning tennisemängijatest hindas saale heaks

66,7% ja rahuldavaks 33,2%. Oli ka mõningaid erandeid. Oma põhibaase hindasid keskmiseks võrkpallurid ning käsipallurid pidasid saalide olukorda rohkem halvaks (38,5%) kui heaks (15,4%) või rahuldavaks (46,2%). Ilmselt seletub see enamuse saalide mõõtmete mittevastavusega käsipallile.

Ujulate olukorda hinnati tervikuna parimaks, kusjuures need kes tegelesid ujumisega aastaringselt hindasid ujulate olukorda keskmisest tunduvalt paremaks (heaks hindas 74,5%). Sama oli iseloomulik ka mitmete teistele aladele – jalgpalliga aastaringselt tegelejad hindasid kõrgemalt jalgpalliväljakuid, kergejõustiklased staadione jms.

Varasemad uuringud (Arvisto, M) on näidanud, et kõrgemal professionaalsemal tasemel täiskasvanud sportlased on treeningtingimuste osas harrastajatest nõudlikumad. Käesolevas uurimuses ilmses, et - sporti rohkem harrastavate noorte (4. ja 5. grupp) seas oli üle keskmise. neid, kes hindasid spordirajatisi, kus nad treenisid heaks.

## **2.7 Vaba aja tegevuste eelistused**

Selles alajaotuses mõõdeti ja käsitleti sportimist ja suhtumist sportimisse teiste vaba aja tegevuste taustal. Spordi osa ja tähtsuse vaatlemine kontekstis teiste, noore arenguks ja sotsialiseerumiseks vajalike tegevustega näitab muuhulgas võibolla ka seda, kus on varu sportimise laiendamiseks ja populaarsuse tõstmiseks

Lisas 4 on antud vaba aja tegevuste hinnangu (väga tähtis) protsentuaalne jaotus. Võrreldes teiste kultuurivaldkonda kuuluvate arendavate tegevustega (erinevad hobid - käsitöö, fotograafia jt ning lugemine, pillimäng laulmine) on sport oma avaldustes (tervise- ja tippспорт) märgatavalt tähtsam. Nagu korduvalt mainitud peavad sporti tähtsamaks ja tegelevad sellega rohkem poeglapsed ning spordi koht harrastuste seas ja tähtsus väheneb ea kasvades. Seda protsessi võib hästi jälgida just uuritud vanuses õpilaste juures. On ju tegemist nn puberteedieaga, mille jooksul toimuvad inimese küpsemise käigus küllalt olulised füsioloogilised ja ka sotsiaalsed muutused ning hakkavad välja kujunema püsivamad väärtushinnangud ja elustiil. Tuginedes Engströmi (1986 ja 1991) tähelepanekutele võib öelda, et puberteedieas välja kujunenud sportimisharjumus võib jääda kestma pikemaks perioodiks ning sama kehtib ka teiste käitumisharjumuste kohta.

12-aastaste vaba aja veetmise tegevuste seas on spordist (tervise- ja võistlussport) tähtsamad ainult sõpradega koosviibimine ja raha teenimine, mis on selles vanuses deklaratsioonina tähtis ja näitab hoiakut. Sport on väga olulise tähtsusega ka 12-aastaste tütarlaste hulgas, aga



mitte enam nii tähtis kui poistele, kuna soole iseloomulikud tegevused (sõpradega koosviibimine ja omaette olemine) varjutavad mõneti spordi tähtsust. Deklaratiivselt on rahateenimine tähtis ka tütarlastele. Täpsustuseks tuleb lisada, et sõpradega ringiliikumine ja koos ajaveetmine ei ole tütarlaste ja poeglaste puhul päris sarnased tegevused. Poeglapsed käivad koos suuremates mitteformaalsetes gruppides, tütarlapsed seevastu kohtuvad sõbrannadega väiksemates rühmades.

Vanemate õpilaste tegevuseelistused erinevad mõnevõrra nooremate omadest ja üks erinevus ongi spordi ja eriti võistlusspordi tähtsuse langus, mis on ka ilmselt loomulik, kuna 15. eluaastaks tekib noorel juba mingi ettekujutus oma võimalustest võistlus- ja tippspordis läbilöömiseks nii kehalises kui ka psüühilises plaanis ja vastavalt sellele hinnatakse oma eelistusi ümber. Samas ei saa ka öelda, et sport 15-aastastele noortele endiselt olulisele kohale ei jääks on vaja vaid uut motivatsiooni. Ka 15-aastastele on oluline sõpradega, aga ka armsamaga koosviibimine, raha teenimine, omaette olemine, muusika kuulamine ning nende tegevuste tähtsus on sooti pisut erinev. Nimelt on vanematele tütarlastele sõbrannadega koosviibimine, üksi olek ja lõõgastumine eriti olulised ja tähtsad. Samas armsamaga koosviibimine on väga tähtis vanematele poeglastele.

Kui nüüd vaadelda spordi tähtsuse dünaamikat viimase kaheksa-üheksa aasta jooksul, tuleb tunnistada, et muutused on minimaalsed ja Eesti näitajad on üldjoontes sarnased Soome eakaaslaste näitajatega. Mõningane erinevus on vaid vanemate tütarlaste võistlusspordi suhtumise osas. Soomes peavad 15-aastased tütarlapsed Eesti eakaaslastest võistlusspordi tähtsamaks, mis võib olla sealse spordisüsteemi pikaajalise töö tulemus. Soomest on läbi aegade Eestist võrreldamatult rohkem maailma tipptasemel naissportlasi võrsunud.

Lisaks erinevate tegevuste tähtsuse hinnangutele uuriti ka millega noored tegelikult regulaarsemalt tegelevad ja millised on erinevused sellega, mida nad väga tähtsaks peavad (vt lisa 5). Olulisemad erinevused on muusika kuulamise ja televiisori vaatamise osas, mida ei peeta küll väga tähtsaks, aga sellega tegeldakse küllalt palju. Palju mängitakse ka mängu vaatamata sellele et seda väga tähtsaks ei peeta jne. Vastupidine olukord on armsamaga koosviibimise osas, seda peetakse küll väga tähtsaks, kuid sellega tegeldakse ilmselt soovitud vähem. Sama olukord on muidugi ka raha teenimisega.

Töös selgitati ka vaba aja veetmise ja sportimise aktiivsuse vahelisi seoseid. Oletati, et aktiivsed sportijad kulutavad sportimisele vähemaktiivsetega võrreldes rohkem aega, mis

võiks mõjutada nende võimalusi tegelda muude asjadega ning neil võivad välja kujuneda omad tegevuseelistused

Analüüsi üldisem tähelepanek on see, et aktiivselt sportivad õpilased sisustavad oma vaba aega mittesportivate või sellega harvem tegelevate eakaaslastega küllaltki sarnaselt ehk neil ei jää sportimise tõttu midagi olulist ning nende meelest tähtsat tegemata, pigem vastupidi (vt lisa 6). Kõige aktiivsemad spordiharrastajad on mitmete tegevuste osas isegi spordis vähem osalevatega võrreldes aktiivsemad. Tüdrukute 5. grupis on 1. gruppiga võrreldes nende osakaal, kes loevad regulaarselt ajakirju ja raamatuid, kohtuvad sõpradega, viibivad seltskonnas, käivad tantsupidudel ning klubides, abistavad vanemaid kodustes töödes jms, suurem. Sportlikult passiivsete tütarlaste grupis on suhteliselt rohkem vaid neid, kes tegelevad regulaarselt pillimängu ja/või laulmisega ning käsitööga, mis on samuti arendavad tegevused nagu sport ning nõuavad pühendumist ja aega. Spordis passiivsed tüdrukud kuulavad rohkem ka muusikat.

Loomulikult külastavad aktiivsemad sportijad vähemaktiivsetest regulaarsemalt spordivõistlusi ja seda teevad nii poeglapsed, kui ka tütarlapsed. Üllatavana osutavad käesoleva uurimuse andmed sellele, et sportlikult aktiivsemad õpilased abistavad vanemaid kodustes töödes, vähemaktiivsetega võrreldes rohkem. Viimane seos on eriti tugev tütarlaste puhul.

Poeglaste osas on sportlikult kõige aktiivsemate grupp (5.) 1. grupiga võrreldes aktiivsem suhtlema tütarlastega, külastama tuttavaid, käima kinos, teatris.. Nad külastavad rohkem tantsupidusid ja klubisid. Samuti on 5. grupis 1. gruppi kuuluvate poistega võrreldes rohkem neid, kes tegelevad vabatahtlikena (ilmselt spordis) ja õpivad lisaks kooliprogrammile. Tundub, et lisaaega, mida aktiivne sportimine nõuab, hoitakse kokku arvuti ja muude mängude mängimise, televiisori vaatamise, veidi ka lugemise ja sõpradega koosviibimise ning üksiolemise ning lõõgastumise arvelt. Seevastu sportlikult passiivsed (1. grupp), paistavad silma just nende tegevuste harrastamisega.

Sportlikult aktiivsed õpilased **loobuvad spordi kasuks küllalt vähestest asjadest** ja üks, millest noormehed osaliselt loobuvad, on sõpradega kooskäimine (vt lisa 6). Kuigi ka see tegevus on noore sotsialiseerumise seisukohas oluline ja sõpruskonna puudumine noorukieas võib viia täiseas isikuprobleemideni (Erikson 1968) on sellel ka teine plaan. Eakaaslaste

rühma mõju noorele sõltub neis rühmades kehtivatest normidest ja tegevustest (kalduvustest) ning on seetõttu pedagoogilises mõttes probleemne. Paljud väärkäitumised ja harjumused, millest on hiljem raske lahti saada (alkoholism, narkomaania, kuritegevus jms) levivad kõigepealt just mitteformaalsetes noorterühmades ja sportimise osas vähemaktiivsed ning ilma muude huvideta noored on nende mõjutuste osas kõige vastuvõtlikumad. Aktiivselt sportivad noormehed viibivad sääraates mitteformaalsetes noortejõukudes vähem ja tihti kujuneb sportijate sõpruskond, kellega suheldakse ka väljaspool spordiklubi kus käiakse ja sellistes gruppides valitsevad tavaliselt konstruktiivsemad huvid.

Eakaaslaste mõju on vajalik ka tütarlaste kodanikuks kujunemisele. Nagu varasemad uurimused on näidanud (Arvisto jt 1996; Paju 1998 jt) ja ka käesolev uurimus tõestab on eakaaslaste grupis viibimine tütarlastele isegi olulisem, kui poeglastele.

Kui püüda luua mingi pilt regulaarselt ja intensiivselt sportivate õpilase (5. grupp) vaba aja tegevusest, sugu arvesse võtmata ja võrrelda seda spordist kõrval olevate ning vähem spordiga tegelevate õpilaste (1. grupp) vaba aja koondpildiga, siis *võib öelda, et 12- ja 15-aastased aktiivsed sportijad leiavad aega kõigega tegelemiseks, mida tähtsaks peavad ja lisaks ka sellega, mida on vaja teha.*

*Aktiivne sportimine, parandab enesehinnangut ja loob baasi sotsiaalseks suhtlemiseks.*

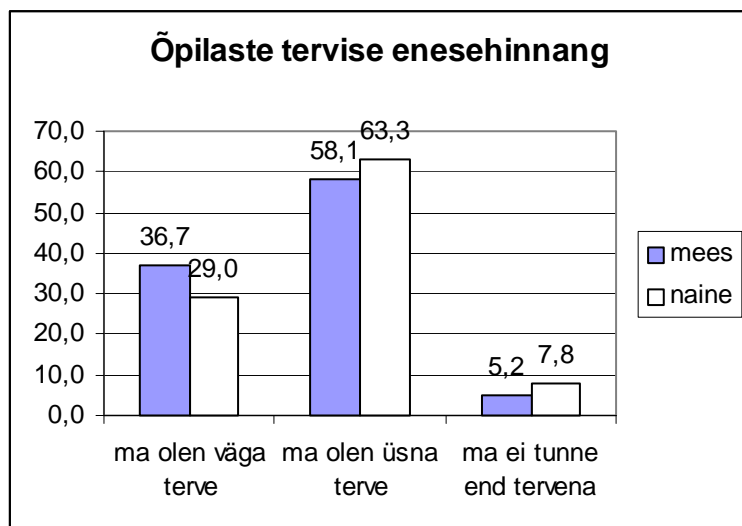
*Sportimisega kaasnevaks tegevuseks võib noorte puhul pidada spordivõistluste küllastamist ja see on heas korrelatsioonis harrastuse aktiivsusega.*

Ülalpool võrreldi eelkõige 1. ja 5. gruppi, kuid mitmetes tegevustes on kõige aktiivsemad mõõdukamalt sportivad õpilased (2. 3. ja 4. grupp) ja on ka tegevusi, mille osas ei ole aktiivsusgruppide vahel olulist erinevust, mis osutab probleemi keerukusele ja selle kirjeldavalt tasemelt sügavamale jõudmine eeldab põhjalikumat analüüsi erinevaid teooriaid arvesse võttes.

Ülalpool võrreldi eelkõige 1. ja 5. gruppi, kuid mitmetes tegevustes on kõige aktiivsemad mõõdukamalt sportivad õpilased ja on ka tegevusi, mille osas ei ole aktiivsusgruppide vahel olulist erinevust.

## **2.8 Tervise enesehinnang ja sportlik aktiivsus**

**Tervis** seostub sportimisega ja võib olla ka sportimist takistavaks teguriks. Käesoleva uurimuse andmetel takistab tervis sportimist 4,4% õpilastest - seda on vähem kui neid, kes end tervena ei tunne ( 5,2% ja 7,8%).



Joonis 2.8.1. Õpilaste hinnang oma tervisele aastal 2003

2003.aastal õpilaste poolt oma tervisele antud hinnanguid illustreerib joonis 2.8.1. Varasemates uurimustes (1992/93. ja 1995/96.aastal) oli nende protsent, kes end väga terveks pidasid 15-20. Käesolev uurimus, aga näitab, et 15-aastastest poeglastest peab end väga terveks koguni 36,7%.

Selgitamaks seoseid küsitatud õpilaste tervise enesehinnangute ja nende sportliku aktiivsuse vahel, jagasime ennast väga terveks ja üsna terveks lugenud ning end mitte eriti tervena tundnud õpilased gruppidesse nende sportliku aktiivsuse järele. **Sportliku aktiivsuse järgi olid õpilased jaotatud eelpool kirjeldatud 5 kusjuures 1.astme moodustasid kehaliselt passiivsed ja 5.astme kehaliselt väga aktiivsed õpilased.**

Kuna kriteeriumid tervise enesehinnangutes ja sportliku aktiivsuse näitajates ei ole väga selgelt eristatavad st. puuduvad selged piirid üksikute astmete vahel, siis tehti saadud andmetes ümberarvestus. Liideti grupid 1 ja 2 ning nimetati saadud gruppi sportlikult väheaktiivseks, samuti liideti grupid 4 ja 5 ning nimetati saadud grupp sportlikult aktiivseks. 3.grupp, kuhu kuuluvad juhuslikult sportivad õpilased jäeti kõrvale, võrreldi äärmisi gruppe.

TABEL 12

## Tervise enesehinnang ja sportlik aktiivsus (%)

Tervise enesehinnang	Sportl väheaktiivsed	Sportl aktiivsed
<b>6.kl. P</b>		
Väga terve	18,1	45,6
Üsna terve	25,4	43,8
Ei tunne end eriti tervena	9,1	54,6
<b>9.kl. P</b>		
<b>Väga terve</b>	<b>16,6</b>	<b>53,4</b>
Üsna terve	29,3	36,7
Ei tunne end eriti tervena	47,1	17,6
<b>6.kl. T</b>		
<b>Väga terve</b>	<b>25,4</b>	<b>35,7</b>
Üsna terve	40,0	26,9
Ei tunne end eriti tervena	43,8	18,8
<b>9.kl. T</b>		
<b>Väga terve</b>	<b>37,1</b>	<b>29,4</b>
Üsna terve	49,0	17,6
Ei tunne end eriti tervena	27,8	11,1

Sooviti leida seoseid tervise enesehinnangute ja sportliku aktiivsuse näitajate vahel, olles eelnevalt veendunud, et sportlikult aktiivsemad lapsed loevad ennast tervemateks, või teisitiöelduna tervemad lapsed on sportlikult aktiivsemad. Tabelis toodud andmed seda ka üldjoontes kinnitavad. Väga terveid ja üsna terveid on sportlikult vähemaktiivsete õpilaste hulgas oluliselt vähem kui sportlikult aktiivsemate hulgas. Vaadeldes 6.kl. ja 9.kl. poiste tulemusi tõdeti, et sportlikult väheaktiivsete hulgas kasvab vanuse tõustes nende õpilaste % , kes ei tunne end eriti tervena. Üllatav on see, et 54,6 % 6.kl. poistest kes ei tunne end eriti tervena on sportlikult aktiivsed st. harjutavad süstemaatiliselt. 47,1 % 9.kl. poistest, kes ei tunne end päris tervena on sportlikult väheaktiivsed. Tütarlaste andmeid vaadates torkab samuti silma, et ennast mitte eriti terveks lugevad tütarlapsed on sportimisel passiivsemad kui nende ennast terveks pidavad eakaaslased. Antud uuringulõigu kokkuvõttena võib väita, et

seos õpilaste sportliku aktiivsuse ja tervise enesehinnangutega osutus suhteliselt nõrgaks. Seletada võib seda järgnevalt:

1. suured kehalised koormused ei taga alati hea tervise, vaid nendega võivad kaasnedasportidtraumad ja ülekoormusnähud.
2. arvesse tuleks võtta samuti harrastatava spordialade iseloomu.

Toetudes prof. Silla (1989) ulatuslikule uurimusele, võib kindlalt väita, et keskmised koormused on optimaalsed tervise tugevdamisel.

### 2.8.1 Tervisehäirete esinemissagedus

Küsitluse käigus selgitati lihtsamate tervisehäirete ( pea-, kõhu-, selja-, õla-kaelavalu, peapööritus ) esinemissagedust.

Analüüsides saadud tulemusi näeme, et tüdrukutel esineb tervisehäireid oluliselt sagedamini, kui poistel ja seda nii 6.-date kui ka 9.-date klasside õpilaste hulgas. Mõlemas klassis on tüdrukutel loetletud tervisehäireid

( pea-, kõhu-, selja-, õla-kaelavalu ja peapööritus) iga päev või umbes kord nädalas %-des oluliselt rohkem kui poistel. Võrreldes tervisehäirete esinemissagedust (%) 6.-date ja 9.-date klasside poiste hulgas näeme vanuse tõustes küll tendentsi tervisehäirete esinemissageduse suurenemisele, kuid vahed on minimaalsed ja tõus statistiliselt mitteusaldatav. Suhteliselt sageli esines kaebusi seljavaalduse osas: 6.-date klasside poistel esineb seljavaevusi iga päev 1,8 % -il ja iga nädal 7,7%-il poistest. 9.-dates klassides vastavalt 3,9 ja 14,6%. Võime oletada, et intensiivse kasvu perioodil ei jõua tavaelus suhteliselt vähekoormatud seljalihased oma arengus sammu pidada ülejäänud lihaskonna arenguga.

Tütarlaste osas täheldati, et vanuse tõustes suureneb ka tervisehäirete esinemissagedus. Tendents tervise halvenemise suunas on selge, mõnede tervisehäirete ( peavalu, seljavalu) puhul on esinemissageduse tõus statistiliselt usaldatav.

Ohtrate tervisehäiretest kõneleb fakt, et igal kümnendal 9. klassi tüdrukul valutab pea peaaegu iga päev, et igal kolmandal 9. klassi tüdrukul valutab pea vähemalt kord nädalas ja igal neljandal kõht vähemalt kord nädalas.

Õpilaste tervislikku ja psühholoogilist seisundit kajastavad ka masenduse, närvilisuse, unetuse, isupuuduse, hirmutunde ja väsimuse esinemissagedused. Saadud tulemustest selgus,

et 54 %-il 9.klassi tüdrukutest tekib vähemalt kord nädalas masendustunne, 57 %-il närvilisus, 14 %-il hirmutunne, 33 %-il unehäired.

Poistel esineb masendust, närvilisust, unehäireid ja hirmutunnet märksa harvemini, kui tüdrukutel

Uuringutulemused näitavad, et väsimus kimbutab iga päev 14,5% 6.klassi poistest ja 29,4 % 6. klassi tüdrukutest, 23,2 % 9. klassi poistest ja koguni 45 % 9.klassi tüdrukutest. Väsimus vaevab nädalas kaugelt üle poole 6.-da klassi tüdrukutest ( 59,8%), 9.-da klassi poistest ( 62,2%) ja 9.-da klassi tüdrukutest ( 82%). 30 – 40% õpilastest ei ole koolipäeva hommikuks end välja puhunud ja tunnevad väsimust. On ammutuntud tõde, et väsimus põhjustab töövõime languse, alandab tehtu kvaliteeti, kutsub esile stressiseisundi. Krooniline väsimus võib esile kutsuda tervisehäired ja kahtlemata kajastub psüühikas. Võime väita, et antud uuringus selgunud näitajad masenduse, närvilisuse, unehäirete ja hirmutunde suure esinemissageduse kohta 6.-te ja 9.-te klasside õpilastel on vähemalt osaliselt tingitud üleväsimusest, mille üheks põhjuseks võiks olla ülepaisutatud kooliprogrammidest tekitatud pingeline õppetöö. Meie uuringu tulemused näitavad, et olukord 9.-tes klassides, kus ees seisab põhikooli lõpetamine ning õppetöö maht ja intensiivsus on paljudel õpilastel jõudnud kriitilise piirini. Oletatavasti on väsimuse põhjuseks ka õpilaste, esmajoones tüdrukute veel vähene kehaline treenitus. Meie uuringute tulemused näitavad aga, et usaldatavaid seoseid õpilaste sportimisaktiivsuse ja väsimusnähtude esinemissageduse vahel ei eksisteeri.

## KOKKUVÕTE

Kokkuvõttena koolinoorte spordiharrastuse struktuuri uurimusest saab antud aruandes välja tuua järgmist.

1. Viimase kümne aasta jooksul, võttes aluseks võrdlust 1993. ja 1996.a. uuringutega, pole käsitletud vanuserühmade spordiharrastuse mahus (kordade arv nädalas ja maht tundides) üldjuhul olulisi nihkeid toimunud, mida peegeldavad hästi vastavad tulpdiagrammid (joonised 2-5). Mõningat edenemist võib märkida üksnes 15 aastaste tütarlaste seas, kelle puhul oli suurenenud ka võistlusaktiivsus. Tervikuna jääb ligi pooltel vastavaealistel koolinoortel normaalset füüsilist arengut tagav sportlik koormus saamata. Ka regionaalsed erinevused on üldpildi suhtes minimaalsed. Sportimisaktiivsuse indeksi põhjal osutusid sportlikult aktiivsed üldse aktiivsemateks ka teistes antud eagrupile iseloomulikes vaba aja tegevustes.

2. Spordialade harrastamise struktuur näitab põhialade osas stabiilsust – nii suvel kui talvel prevaleerib 7-8 spordiala (ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, võimlemine jalgpall, korvpall) jooksmine, mis kannavad valdava enamiku harjutajate sportlikku liikumist. Järgnevale 7-8 alale (uisutamine, võrkpall, tantsimine, kergejõustik, aeroobika, jõutreening ja muud pallimängud) paigutub umbes veerand spordiharrastajaist ning ülejäänud jaotuvad juba rohkem kui poolesaja spordiala vahel, millest osa ei oma ka liikumiskoormuse seisukohalt praktilist tähtsust. Harjutusvormide (spordialade) amplituud on tunduvalt mitmekesisem ja nii näiteks on talvealadest tulnud suusatamise kõrvale lumelaud ja mäesõit. Spordi- ja liikumisharrastuse laiendamise seisukohalt on uued harjutusvormid teretulnud, tippspordi seisukohalt tuleb ressursi piiratuse tõttu valida läbilöögivõimelisemate alade vahel.

Eraldi märkimist väärib tantsimise esiletõus (täiendavatest aladest esimese eelistusena, tennise kõrvale), mis võiks olla üheks argumendiks kolmanda liikumistunni (suures osas tantsutunni) sisseviimiseks koolidesse

Uurimuses kinnitust saanud spordialade harrastamise ja eelistamise struktuur, koos mõningate muutustega, orienteerib sportimistingimuste loomist – eelkõige nende alade jaoks, mida massiliselt harrastatakse.

3. Organiseeritud sportimine on kandunud peamiselt (koolivälisesse) spordiklubidesse ning kooli osa on tunduvalt vähenenud. Mis on optimaalne? Noorte sportimise väljaviimine koolidest ei toonud kasu põhjanaabritele ja nüüd ollakse mõneti tagasiteel Noorte massilise sportimise koondumine koolide juurde (baaside tunduva lisandumise korral) on aga üldise



tegevussuunana Eestis seni otsustamata, aga eelkõige , teadlikult katsetamata. Viimast eeldaks näiteks koolide spordiklubide ellukutsumine.

4. Uuritud vanuses kooliõpilaste osavõtu määr võistlustest on püsinud stabiilsena kui mitte arvestada 15 aastaste tütarlaste võistlusaktiivsuse mõningast lisandumist. 30-40% õpilastest jääb võistlemisest kõrvale, vanemas vanusegrupis enam. see näit ühtib Havera uurimuse (1998) andmetega. Ilmselt on põhjust laiendada võistlemisest osavõtuvõimalusi, diferentseerides võistlusklasse, suurendades võistkondlike võistluste osakaalu jms., kuid vähemandekate tarvis oleks peamine tervisesportlikule teele aitamine.

5. Sportimist takistavate teguritena toodi valdavalt välja aja- ja huvipuudust, s.t. subjektiivset laadi tegureid, kuna ajapuudust tervisespordi tasandil objektiivse põhjusena üldjuhul võtta ei saaks, sest.. kas võetakse aega sportimiseks või mitte.

Rahapuuduse osa võiks hinnata tagasihoidlikumaks kui oletatud, seevastu spordispetsiifiliste tingimuste (sportimispaikade, treeningugrupi, piisavate oskuste jms.) märkimine umbes 40% õpilaste poolt osutab küll vajalikele tegevussuundadele.

s.t. spordihuvidele vastavate treeningupaikade rohkendamisele, sobivate harjutusrühmade moodustamisele, sportimisoskuste lisamisele populaarsetel spordialadel.

6. Õpilaste hinnang spordirajatistele oli põhiosas positiivne, kuid järelendus oleks – saalid on korras, väljakud, staadionid, liikumisrajad ja ka ujulad ootavad vähemalt veerandi õpilaste arvates kordategemist, s.t. need ei kutsu harjutama.

Omaette olulise tingimusena sportimismiljöo ja hügieeni seisukohalt tuleb käsitleda pesemis- ja riietumisvõimalusi. Nihe paremuse poole on toimunud – kui käesolevas uurimuses nentis 82% õpilastest võimalust sooja veega pesta, siis varasemate küsitluste andmeil said seda teha vaid pooled lastest. Kuid selle näidu väärtuseks peaks olema 100%.

7. Kooli kehalise kasvatus tundide meeldivus peaks olema samuti maksimumi lähedal, jäi aga 60-80% tasemele, vastumeelsemaks osutus see 9 klassi tütarlastele. Võrreldes eelnevate küsitlustega on kehalise kasvatus meelepärasuse aste langenud, kesiselt hinnatakse ka koormuse saamist ja sportimisoskuste saamist. Kokkuvõttes tähendab see ohumärki kooli kehalise kasvatus tunni osatähtsuse vähenemisest üldise spordihariduse tagamisel.

## KASUTATUD ALLIKAD

American Heart Association. (2000). AHA Scientific Position. Fighting Heart Disease and Stroke. [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).

Arvisto, M., Roosalu, M., Unger, J. Õpilane ja sport. Haridus, 3 42-47.

Corbin, CB. & Pangrazi, RP. (1998) Physical activity for children. A statement of guidelines. Council for Physical Education for Children (COPEC) of the National Association for Sport and Physical Education, an Association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

Esti Põhi- ja Keskkhariduse Riiklik Arengukava. Kehaline kasvatus. Riigi Teataja, I 65-69, 1996.

Harro, M. (2001). Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

Harro, M., Voist, J., Tomberg, E., Jürimäe, T. (2004) Eesti kooliõpilaste liikumisaktiivsus 2001/2002. Uuringu raport. Tallinn, Tallinna Linnavalitsus.

Hämäläinen, P., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Rimpelä, M. (2000). Nuorten Liikunnan harrastaminen 1977 – 1999. Liikunta ja Tiede, 6, 4 – 11  
Kütt, K., Sarapuu, U. Kehalise kasvatus töövihik teisele kooliastmele. Tallinn: Avita, 2002

Maser, M., Tasa, E., Kepler, K. (1993) Eesti koolilaste eluviisi uuring. Eesti Tervisekasvatuse Keskus.

Naul, R., Pieron, M., Telama, R. (1997) Sporting Lifestyle, Motor Performance, and Olympic Ideals of Youth in Europe. Research Study. International Committee of Sport Pedagogy.

Nupponen, H. & Telama, R. (1998). Liikunta ja liikunnalöisuus osana eurooppalaisten nuorten elämäntapa. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Põhikooli Ja Gümnaasiumi Riiklik Õppekava. Kehaline kasvatus. Riigi teataja, I 20, 2002

Sallis, J.F. & Patrick, K. (1994). Physical Activity Guidelines for Adolescents. Consensus Statement. Pediatric Exercise Science, 6, 302-314

Silla, R.; Teoste, M. (1989) Eesti noorsoo tervis Tallinn Valgus, 285 lk.

Spordi harrastamine Eestis 1997. (1998) Sihtrühma uuringu aruanne. EMOR.

Sportimisel on reeglid. Koostanud J. Unger: Koolibri, 1995

Suni, J., Roime, S. (2000) Suomalaiste väestön fyysisen aktiivisuuden kehittyminen viime vuosikymmeninä ja arvio fyysisen aktiivisuuden ja kunnon nykytilasta terveyden edistämisen näkökulmasta. Tampere, UKK Instituutti, Liite 2.

Tamminen, T. (2004) Nuorten aikuisten liikunta-aktiivisuus rakentuu lapsuudessa.- Liikunta&Tiede, 2004, 1.,s.22-25.

Üldhariduskooli Programmid. Kehaline kasvatus. Tallinn, 1990

**LISAD**