

Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid

Analüüs viidi läbi Kaitseministeeriumi tellimusel ning noorte vähese liikumise probleemile lahendusi otsiva mõttehommiku ettevalmistamiseks.

Autorid:

Priit Purge

Anni Kurmiste

Uuringu valmimisse panustasid Praxisest ka Urmo Kübar, Meeli Murasov, Liis Allmäe, Laura Mallene, Anne Randväli, Hanna-Stella Haaristo ning Praxise praktikant Laura Kaasik-Aaslav.

Suure panuse andsid ekspertidena nii analüüsi loomisel kui mõttehommikul osalemisel Merike Kull, Gerda Palts, Liisa Roos, Aivo Normak, Jane Kalda, Jüri Jaanson, Kristina Šmigun-Vähi, Margus Klaan, Mikk Sarik, Öinne Pillak, Riin Tamm, Sille Pihlak, Targo Lusti, Lauri Abel, Mari-Ann Lõõnik, Leila Oja, Katrin Olt, Jarko Koort, Gerli Lehe, Marko Uibu, Norman Pöder, Andres Siplane ja Anu Rannaveski.

Täname kõiki noori, kes osalesid intervjuudel ja mõttehommikul.

Viitamine: Purge, P., Kurmiste, A. (2022). Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid. Tallinn: Mõttekoda Praxis.

Poliitikauuringute Keskus Praxis on Eesti esimene sõltumatu, mittetulunduslik mõttekoda, mille eesmärk on toetada analüüsile, uuringutele ja osalusdemokraatia põhimõtetele rajatud poliitika kujundamise protsessi.

Ahtri 6a, Tallinn, 10151, Tel 640 8000, www.praxis.ee, praxis@praxis.ee

Kokkuvõte

Analüüs “Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid” valmis Kaitseministeeriumi poolt tellitud projekti Noored liikuma raames. Projekti eesmärk on tuua kokku noorte liikumisharjumuste temaatikaga tegelevad osapooled ning arutleda mõttehommiku raames koos valdkonna probleemide üle ning leida nendele ka potentsiaalseid lahendusi. Mõttehommikule eelnevalt koostas Poliitikauuringute Keskus Praxis dokumendi- ja teaduskirjanduse analüüsi koos empiirilise uuringuga, mille raames kaardistati probleemid, mis noorte liikumisharjumuste teemaga seonduvad, põhjused, miks noored gümnaasiumivanuses liiga vähe liiguvad, ja noorte enda soovid ning vajadused, mis motiveerivad neid liikuma.

Kuna ekspertide hinnangule tuginedes sai projekti fookuseks just kooliväliste **sporditreeningute olulisus ja mõju**, siis seda kirjeldatakse teoreetilises osas rõhutatult – milline on kontseptsioon üldiselt, aga mis on ka teoreetilisest raamistikust tuvastatavad probleemid sporditreeningutega, mis on suunatud noortele. Praeguseks läbi viidud uuringud näitavad, et Eesti noorte liikumisaktiivsus on jätkuvalt kesine. Laste osakaal, kelle päevane liikumine jääb alla soovitusliku normi (ehk vähem kui 60 minutit ööpäevas), moodustab umbes 43%. On tõestatud, et mõõdukas ja tugev kehalise aktiivsuse intensiivsus avaldab tervisele kõige suuremat mõju. Laste ning noorte huvid on ajas muutuvad, mistõttu on oluline pakkuda eri vanuses lastele erinevate spordialadega tegelemise võimalusi. Liikumissoovi vähenemise peamiseks põhjuseks noorukieas peetakse just eelkõige sotsiaalseid faktoreid nagu huvide muutumine, motivatsiooni puudus, materiaalsete võimaluste vähesus ning negatiivsem suhtumine aktiivsesse sporti.

Kirjanduse ülevaatest selgus, et valdkonna suurimad probleemid on noorte vähene aktiivsus kooli ja treeningute välisel ajal, sellest tulenev ülekaal ning sporditreeningute varajane spetsialiseerumine tippspordile. Seda tõestas ka empiiriline uuring, mille käigus selgus, et koguni veerand intervjueeritavatest noortest pidas tippspordile orienteeritust ebasobivaks. Küll aga olid muud probleemid noorte jaoks suurema kaaluga – peamised probleemid olid noorte sõprade ja tuttavate lahkumine trennist ja/või olukord, kus sõprussuhteid trennikaaslastega ei teki ning olukord, kus muud kohustused (kool, teised huvid jms) muutusid olulisemaks või nõudsid rohkem aega.

Treeningutega tegelemisele aga aitaks nii noorte kui teiste osapoolte sõnul mitmed meetmed – meede oleneb aga paljuski noorest ning tema vajadustest ja soovidest. Rõhutati seda, et **trennid võiksid olla vähem suunatud võistlusspordis jätkamisele** – mitmed noored mainisid, et nad tahaksid trennis käia vaid kehalise aktiivsuse hoidmiseks, mitte tipptulemuste saavutamiseks. Lisaks töid noored olulisena välja, et **trennid võiksid olla paindlikud ja noorte vajadusi arvestavad, kättesaadavamad ning treeningtingimused peaksid olema noortele sobivad**. Seda tõdesid ka teised osapooled – noorte vajaduste põhine lähenemine on miski, mida on tänaste sporditreeningute puhul kindlasti vaja. Samuti tõdesid eksperdid mõttehommikul, et oluline on **spordikoolide ja -klubide ning treenerite süsteemi paremini disainida ja paindlikumaks muuta**. Lisaks peeti oluliseks **ka erinevate osapoolte vahelist koostööd**, nt treenerite, koolide, kehalise kasvatuse õpetajate, noorte, lapsevanemate, ministeeriumite, allasutuste jpt vahel. Oluline on ka teadus- ja arendustöösse panustada – see võimaldaks noorte liikumisharjumusi veelgi enam kaardistada, et mõista teema kompleksust ja võimalikke lahendusi. Samuti oleks vajalik uurida ka seda gruppi noortest, kes on elu jooksul treenimiseni jõudnud, et mõista, mis nende jaoks olulised motivaatorid olid ning kuidas nende abil ka neid noori treenimiseni suunata, kes seda veel teinud ei ole. **Tuleb pöörata tähelepanu treenimisvõimalustele disainile, et need arvestaksid senisest paremini noorte soove ja vajadusi ning oleksid inimkesksed, ning teha koostööd erinevate osapoolte vahel, kes noorte liikumisharjumuste temaatikaga tegelevad**.

Kuna ajateenistuse jaoks on füüsiline aktiivsus, hea toitumine ja kehakaalu juhtimine olulised omadused, et tervist ja jõudlust hoida, siis on mainitud põhjused ja motivaatorid olulised meeles pidada, et noorte liikumisharjumuse teemaatikaga tegeleda. Ebapiisav füüsiline võimekus on üks peamine põhjus ajateenistusest väljalangemisel enne baaskursuse lõppu, mis tähendab, et **noorte füüsilise võimekuse ja ka kehalise aktiivsuse arendamine on oluline riikliku taseme vajadus.**

Analüüsi järgselt toimus 2022. aasta juunis eelmainitud mõttehommik, mille käigus erinevad huvigrupid analüüsist tulenevate probleemide ja põhjuste üle arutleda said ning tuginedes noorte motivaatoritele probleeme ka lahendada püüdsid. Mõttehommikul kaardistati potentsiaalseid lahendusi, mida osapooled välja pakkusid, et noorte osalemist trennides suurendada. Peale mõttehommiku toimumist kategoriseeriti mõttehommiku tulemused ning täiendati „Gümnaasiuminoorte liikumisharjumused ja kehaline võimekus ning seda mõjutavad tegurid“ analüüsi soovitusetega, mis aitaksid valdkonna probleemidega edasi tegelemist riiklikul tasemel.

Sisukord

Kokkuvõte	3
Sissejuhatus	6
Analüüsi taust ja eesmärk	6
Analüüsi metoodika ja projekti kulg.....	6
1. Kirjanduse analüüs	8
1.1. Füüsiline võimekus ja seda mõjutavad tegurid.....	8
1.1.1. Füüsiline võimekus.....	8
1.1.2. Kehaline aktiivsus.....	8
1.1.3. Ülekaalulisus	9
1.1.4. Toitumine.....	9
1.2. Spordihariduse mõju noorte füüsilisele võimekusele ja tervisele.....	10
1.3. Sporditreeningute olulisus noorte füüsilise võimekuse arendamisel.....	10
1.3.1. Välisriikide praktikad	13
1.4. Ajateenistusse astujate kehaline võimekus.....	15
2. Empiiriline uuring.....	16
2.1.1. Treenimise olulisus ning treeningutes osalemine	16
2.1.2. Treeningute sobivus ning lõpetamise/mitteosalemise põhjused	16
2.1.3. Treenimist mõjutanud inimesed ning kehalise kasvatuse roll.....	19
2.1.4. Ideaalse treeningu omadused.....	20
2.1.5. Kokkuvõte	20
3. Mõttemommiku kokkuvõte ja soovitused	22
Kirjanduse loetelu	25

Sissejuhatus

Analüüsi taust ja eesmärk

Analüüs annab ülevaate gümnaasiumiastme noorte liikumisharjumustest ja vähese liikumisharjumuse põhjustest. Keskendatud on gümnaasiuminoorte vanuserühmale, kuna just selles vanuses väheneb noorte kehaline aktiivsus ja toimuvad muutused kehakoostises, samas ootab peale gümnaasiumi lõppu paljusid kaitseväeteenistus. Murdeeas toimuvad nii vaimsed kui füüsilised muutused ja sellest tulenevalt võivad muutuda senised käitumis- ja liikumisharjumused. On üldteada, et gümnaasiuminoored käivad harvem trennides ja ka haridussüsteemis pööratakse gümnaasiumiastmes liikumisele võrreldes põhikooliga vähem tähelepanu. Lapsevanemad on oma laste liikumisharjumiste ja trennis käimise mõjutamisel aktiivsemad pigem nooremas eas, gümnaasiuminoorte puhul on olulisem roll eakaaslaste mõjutusel ning sõprussuhetel.

Eestis on teostatud mitmeid uuringuid (1–5), kus vaadeldakse 7-15-aastaste laste kehalist aktiivsust ja liikumisharjumust nii koolis kui ka vabal ajal. Gümnaasiuminoorte tervisekäitumist on vähe uuritud ja olemasolevates uuringutes (1,5–7) ei ole sellele vanusegrupile eraldi tähelepanu pööratud. Eesti Olümpiakomitee (EOK) tehtavas liikumisharrastuse uuringus kuuluvad gümnaasiuminoored vanusegruppi 15-24 ning konkreetselt gümnaasiuminoorte kohta järeldusi teha ei saa (8). Mõningast infot noorte liikumise, tervise ja hoiakute kohta saab Ajateenijate kompleksuuringust 2016-2017 (9). Nooremas eas liikumisharjumuste tekitamine on väga vajalik, kuid selle kõrval ei ole piisavalt tegeletud probleemide ja takistustega, mis ilmnevad 16-18-aastaste liikumisharjumustes (10). Küll aga on just selles vanuses noorte tervisekäitumisele tähelepanu pööramine eriti oluline, sest kaitseväge tullaakse suures osas otse gümnaasiumist.

Analüüs võtab empiirilise osa puhul fookusesse just noorte kui üksikisikute seisukohad, et hoida inimkeskset vaadet ja rõhutada gümnaasiuminoorte vajaduste ning soovide eriilmelisusele. Oluline on, et hoiaksime noortekeskset vaadet läbivalt terve projekti kulgedes, et leida õigeid lahendusi õigetele probleemidele.

Analüüsi metoodika ja projekti kulg

Selleks et mõista, miks just gümnaasiumiastme noori treenimist lõpetama ajendab, kuidas seda protsessi ära hoida ja millised võiksid olla lahendused, viidi läbi uurimus.

Projekti jooksul viidi läbi kirjanduse ülevaade uurides rahvusvahelist teaduskirjandust, mille abil kaardistati noorte treenimisega, liikumisega ja tervisega seotud aspektid, neid mõjutavad tegurid ja kaitseväge vaatest olulised ajateenistujatele vajalikud omadused. Spordiregistri andmed andsid ülevaate, kui paljud noored ja millises vanuses osalevad sporditreeningutel.

Uuringu oluliste punktide ja fookuse seadmiseks korraldati tööseminar, kus osalesid lisaks uuringu teostajatele erinevad huvitatud osapooled Kaitseministeeriumist, Haridus- ja Teadusministeeriumist, Sotsiaalministeeriumist, Kultuuriministeeriumist, Tartu Ülikoolist ja Tervise Arengu Instituudist. Tööseminari arutelu tulemusena otsustati seada fookus koolivälistele sporditreeningutele ja leiti, et antud projekti võimalik väljund on disainida koosloome abil noortele sobiv treeningumudel.

Projekti teises etapis korraldati 12 individuaalset intervjuud 15-22 aastaste noortega, kellest 5 olid meessoost ja 7 naissoost, ja 2 fookusgrupi intervjuud omavalitsuste esindajatega ning spordijuhtide ja treeneritega, kes korraldavad ja õpetavad noortele kehalisi võimeid arendavaid tegevusi. Noortega

läbi viidud intervjuude eesmärgiks oli saada teada, millised on treeningutest loobunud või treenides mitteosalevate noorte kogemused, hoiakud ja soovid seoses treeningutes osalemisega. Intervjuudel osalenud noored elasid Harjumaal, Saaremaal, Tartumaal, Jõgevamaal ja Raplomaal. Fookusgrupi intervjuul KOV esindajatega osalesid Tartu ja Tallinna sporditeenistuse juhatajad ja treeneritega läbiviidud fookusgrupi intervjuul osalesid treenerid Tallinnast ja Tartust.

Intervjuude ja fookusgruppide tulemustele ja kirjanduse ülevaatele tuginedes valmis mõttepaber, mis oli sisend mõttehommiku jaoks, mis toimus 2022. aasta juunis. Mõttehommikul tutvustati uuringu tulemusi ning eesmärki ja selle käigus püüti leida koos osalejatega võimalikke lahendusi ja mõtteid probleemile, et noorte liikumisharjumused ei ole piisavad. Mõttehommiku lõppedes koondati üritusel esitatud ideed kokku ning nende põhjal pandi kirja soovitusel.

1. Kirjanduse analüüs

1.1. Füüsiline võimekus ja seda mõjutavad tegurid

1.1.1. Füüsiline võimekus

Füüsiline töövõime peegeldab üldist südame-veresoonkonna ja hingamiselsundkonna võimsust ja võimet vastu pidada pikaajalisele pingutusele. See on ka põhjus, miks füüsiline töövõime ja aeroobne *fitness* on tänapäeval üheks kõige olulisemaks üldise tervise indikaatoriks (11). Kehaliselt inaktiivsetega võrreldes on aktiivsetel inimestel parem vastupidavus ja lihaste võimekus. Lisaks on kehaliselt aktiivsematel inimestel ka normikohasem kehamass ja -koostis (12). Sel põhjusel soovitab Maailma Terviseorganisatsioon (*World Health Organization*, edaspidi WHO) lastel ja noortel vähemalt 30 minutit intensiivset tegevust päevas, mis ajab hingeldama ja higistama (13). Kuigi koolides on täna toimivad erinevad liikumise ja kehalise aktiivsuse programmid nii vahetundides kui ka tundide ajal ning loodud mitmetasandilisi mänguväljakuid, pole see siiski piisav laste tervise kui ka füüsilise võimekuse parandamiseks (14).

Seega on füüsiline võimekus üks kõige paremini üldise tervisega seoses olev füsioloogiline parameeter ning eriti hästi ennustab see südame-veresoonkonna tervist ja pikaajalisust (15). Kõrge aeroobne töövõime lapse- ja noorukieas mõjub positiivselt inimese keha koostisele ja südameveresoonkonna tervisele hilisemas elus (16). Selleks, et piisaval tasemel füüsilist võimekust ta tervise kasu saavutada, peab olema kehaliselt aktiivne (14).

1.1.2. Kehaline aktiivsus

Alates 1950. aastatest on inimeste seas järjest enam levinumad erinevad istuva eluviisi vormid nagu televiisori vaatamine või arvuti kasutamine, ning selle arvelt on füüsiliste tegevuste maht oluliselt vähenenud (17). Lisaks on viimased teaduslikud uuringud näidanud, et pikaajalisel kehalisel vähesel liikumisel on tervisele kogu eluea vältel suur negatiivne mõju (18). Näiteks istuv eluviis ja toitumisharjumuste muutused on oluliselt suurendanud laste ja noorte ülekaalulisust (14).

Uuringud näitavad, et kehaline aktiivsus ja sport mõjutavad laste ja noorte kehalist ja vaimset arengut (19). Treenimise käigus toimuvad organismis füsioloogilised ja biokeemilised muutused, mis avaldavad mõju nii noorena kui ka täiskasvanueas. Regulaarne sportimine ja kehaline aktiivsus kaitsevad terviserikete vastu. Tähtsaim väärtus sportimise juures on südame ja veresoonkonna tegevuse aktiveerimine ning organismi parem varustamine hapnikuga ja lihaste tugevdamine (10,19). Lisaks füüsiliste aspektide mõjutamisele, mängib sportimine rolli ka vaimse tervise seisundi kujundamisel. Laste ja noorte puhul avaldab kehaline aktiivsus kasulikku mõju järgmistele tervisenäitajatele (20):

1. suureneb füüsiline võimekus
 - a. kardiorespiratoorne võimekus kasvab
 - b. lihaste tugevus paraneb
2. väheneb südame-veresoonkonna haiguste risk
 - a. vererõhk ning vere kolesterooli- ja glükoosisisaldus püsivad normi piires
 - b. väheneb insuliiniresistentsuse risk
3. paraneb luude seisund
 - a. luude tihedus suureneb
 - b. luude mineraalisisaldus suureneb
4. paranevad kognitiivsed näitajad
 - a. õpitulemused paranevad
 - b. tähelepanelikkus ja paindlikkus paranevad
5. paraneb vaimne tervis

- a. leevenevad ärevuse sümptomid
 - b. leevenevad depressiooni sümptomid
6. väheneb rasvumise ja ülekaalulisuse risk

Præguseks läbi viidud uuringud näitavad, et Eesti noorte liikumisaktiivsus on jätkuvalt kesine (4). Laste osakaal, kelle päevane liikumine jääb alla soovitusliku normi (ehk vähem kui 60 minutit ööpäevas), moodustab 43%. Keskmiselt on noored vanuses 10-17 aastat päeva jooksul aktiivsed 88 minutit (13). On leitud, et poisid on veidi aktiivsemad kui tüdrukud, küll aga vanemaks saades olukord halveneb, sest poiste kehalise aktiivsuse tase väheneb märgatavalt rohkem kui tüdrukutel. Aga tegelikult kehaline aktiivsus väheneb ka üleüldiselt vanuse suurenedes – lapsest noorukiks saades langeb mõõdukas ja intensiivne kehaline aktiivsus 2,5 minutit päevas poistel ja 1 minut päevas tüdrukutel. Istumise aeg samal perioodil aga suureneb märkimisväärselt – 20 minutit päevas poistel ja 15 minutit päevas tüdrukutel (21). Seega võib järeldada, et poisid on lapseas küll tüdrukutest aktiivsemad, kuid noorukiikka jõudes füüsiline aktiivsus langeb oluliselt. (19,22).

Võib väita, et igasugune kehaline aktiivsus on kasulik tervise säilitamiseks. Siiski on leitud, et mõõdukas ja tugev kehalise aktiivsuse intensiivsus avaldab tervisele kõige suuremat mõju. Suurema kehalise aktiivsusega noored sooritasid füüsilise võimekuse testides ligi kaks korda paremaid tulemusi kui madalama aktiivsusega noored (23). Tervete, kuid istuva eluviisiga täiskasvanud inimestega läbiviidud uuringus selgus, et 20-nädalane aeroobse treeningu tsükkel mõõdukal või kõrgel intensiivsusel suurendas oluliselt täiskasvanud inimeste aeroobset võimekust (24). Rossomanno ja teised (25) leidsid, et kui soovime tagada, et üliõpilased saaksid paremini hakkama oma ülesannetega, siis on vaja neil terve aasta jooksul regulaarselt sooritada organiseeritud kehalist tegevust või organiseeritud kehalise aktiivsuse arendamise programmi ehk kooliväline sportimine on ülimalt oluline.

1.1.3. Ülekaalulisus

Erinevate uuringute andmetel võib hinnata, et umbes kolmandik Eesti lastest on ülekaalulised või rasvunud (5,15,19,22,26). Ülekaaluliste laste hulk on kasvamas – sõltuvalt vanuserühmast on aastate jooksul numbrid vähemalt kahekordistunud (22). Rahvusvahelise kooliõpilaste tervisekäitumise uuringu järgi on Eestis enesehinnanguliste andmete kohaselt ülekaaluliste (sh rasvunud) 11-, 13- ja 15-aastaste õpilaste osakaal suurenenud 2001. aastast 2017. aastani keskmiselt ligi kolm korda (5). See tuleneb suuresti viimastel aastatel noorte elustiili muutustest ja sh liikuvuse vähenemisest. Täiesti tavalised igapäevased tegevused, millele inimesed kulutavad üha rohkem aega, nagu televiisori vaatamine, arvuti taga töötamine, erinevate virtuaalmängude mängimine ja sõiduautodes istumine, kätkevad endas pikaajalist madalat metaboolse energia kulutamist (27).

Kirjandusest on teada ka keha koostise mõju üldisele tervisele nii laste kui täiskasvanute hulgas (2,5,19,28). Rasvamass ja lihasjõud on kaks olulist tegurit, mis võivad mõjutada nii koos kui eraldi inimese liikumisaktiivsust ja tervist üldise plaanis. Uuringu andmed näitasid, et kui 25-aastased põhiliselt kontoris töötavad noored tegelevad palju töö ja televiisori ees istumisega, siis tegelikult see ei olnud peamine mõjutegur rasvumisel. Selgus hoopis, et istuv eluviis ei mõjuta rasvumist niivõrd, kui seda teeb eelnev elustiil, näiteks muuhulgas ka toitumine (29).

1.1.4. Toitumine

Toitumist mõjutavad erinevad tegurid, muuhulgas ka sotsiaalmajanduslikud (30). Madalas sotsiaalmajanduslikus olukorras elavatel inimestel on suurem risk halvale tervises seisundile ning neil on ebatervislikumad toitumisharjumused võrreldes kõrgemate sotsiaalmajanduslike teguritega

inimestega (26). Viimased tarbivad rohkem puu- ja juurvilju, kui esimesed söövad tihedamini kõrgema energiasaldusega odavamaid toite, einestavad kiirtoidukohtades ning tarbivad rohkem rasvast liha ja praetud toite, selgub uuringust (31). Ülekaalulisuse kõrval on aga oluline teema ka alakaalulisus. Alakaalulisus, vaegtoitumine ning sellest tulenevad häired on tihti probleemid ka noorukieas – sellele viitavad ka pikaajalised Eesti laste uuringud (30).

Toitumisharjumused ja maitse-eelistused muutuvad vanusega ning seetõttu mõjutavad need ka vanuselisel kehamassiindeksi suurenemist, keha rasvasisaldust ja muid tervisenäitajaid. Noorukieas kogetakse oma elus olulisi muutusi, nt kooli lõpetamine, kodust välja kolimine, tööle asumine ja muud. Need muutused võivad oluliselt mõjutada tervisega seotud käitumist, sealhulgas ka toitumisharjumusi. (31)

1.2. Spordihariduse mõju noorte füüsilisele võimekusele ja tervisele

Nagu ka toitumisel, on spordiharidusel (nii kehalise kasvatusel/liikumisõpetusel tunnis kui spordikoolis ja -trennis omandatav) oluline mõju noorte liikumisharjumuste kujundamisel – selle abil omandab noor kehaliseks aktiivsuseks vajalikud teadmised ja oskused. Kehalise kasvatusel/liikumisõpetuse tundide käigus on võimalik kujundada motivatsiooni treenimiseks ning arusaama, et tervis sõltub regulaarsest eesmärgistatud kehalisest aktiivsusest. Seetõttu on oluline, et spordihariduse tundides neid põhimõtteid järgitaks ja toetataks (30). Siiski on see ülemaailmne probleem, et koolides on liialt vähe kehalise kasvatuselunde ning need ei ole piisavalt pikad, et saavutada kehalise aktiivsuse soovituslikku taset, mis aitaks edendada tervist ja seda ka toetada (19). Üle poolte Eesti õpetajatest arvavad samuti, et laste ja noorte kehalised võimed on viimase 5-10 aasta jooksul halvemaks muutunud (19). Gümnaasiumiastmes on õpetamisel rõhk iseseisvusel, kuid see võib olla aga põhjus, miks põhikooli- ja gümnaasiuminoorte kehalise aktiivsuse võrdluses on märkimisväärne vahe – kui põhikoolis on õpetajal suurem roll motiveerimisel, õpetamisel ja suunamisel, siis gümnaasiumis jääb noor üksi tegutsema ja tegutsemiseks on vaja suuremat enesedistsipliini (30).

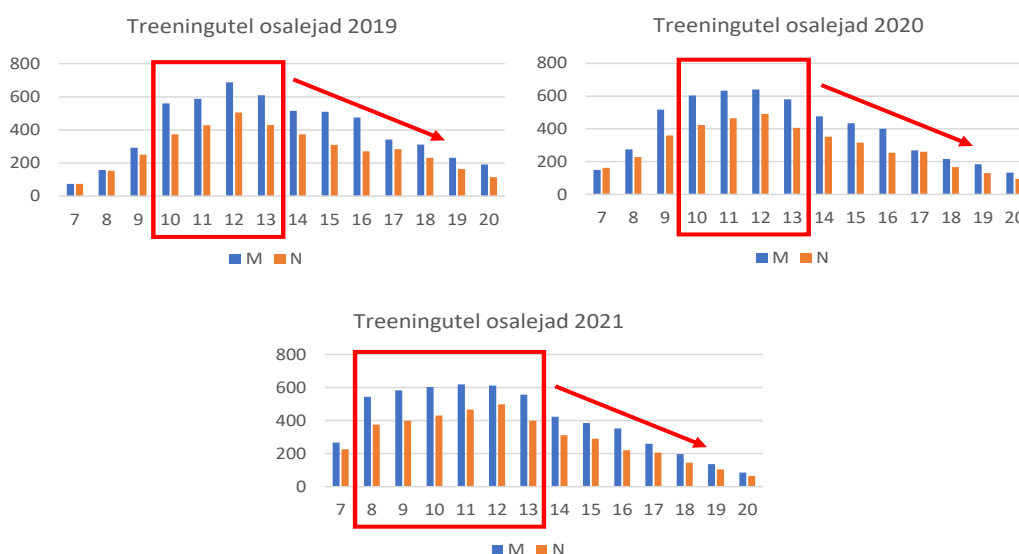
1.3. Sporditreeningute olulisus noorte füüsilise võimekuse arendamisel

Laste ning noorte huvid on ajas muutuvad, mistõttu on oluline pakkuda eri vanuses lastele erinevate spordialadega tegelemise võimalusi. Kooli kehalise kasvatuselunde tundides pole võimalik kõigi soovide arvesse võttes võimalik teha kõigile meeldivat tundi ning seetõttu on oluline roll just koolivälistel sporditreeningutel. Samas just sporditreeningud annavad noortele mõõdukat kehalist pingutust. Mõõdukate tegevuste näideteks on kiirkõnd, sörkimine, trepist ronimine, korvpall, reketisportialad, jalgpall, tants, ujumisringid, uisutamine, jõutreening, muruniitmine, pingelised majapidamistööd, murdmaasuusatamine ja jalgrattasõit. Uuringud näitavad, et parim strateegia laste ja noorukite pikaajalise tervise parandamiseks on seda teha treenimise kaudu, mis võib omada regulaarse füüsilise tegevuse elustiili kujundamise juures tähtsat rolli ja mis kandub edasi ka täiskasvanueas (32).

Liikumissoovi vähenemise peamiseks põhjuseks noorukieas peetakse just eelkõige sotsiaalseid faktoreid nagu huvide muutumine, motivatsiooni puudus, materiaalsete võimaluste vähesus ning negatiivsem suhtumine aktiivsesse sporti (33). Samuti on olulised suhted sõpradega ja nendega koos veedetud aeg. Noorukieas on kasvavas trendis spordi harrastamise juures eakaaslaste mõju ning kahaneb vanemate roll (19). Tütarlaste puhul on täheldatud, et eakaaslased on just suurimad mõjutegurid spordiga alustamiseks. Lisaks saab väita, et nooruses spordiga tegelenud jätkavad sellega ka täiskasvanueas ning on aktiivsemad kui eakaaslased, kes ei ole spordiga varasemalt kokkupuudet omanud (30,33). Roose (34) toob oma uuringus välja kolm põhilist probleemikohta, mis

on märkimisväärsimad laste ja noorte spordiharjumuste puhul. Esiteks on kõige suurem probleem laste vähenenud aktiivsus kooli ja treeningute välisel ajal, teiseks sellest tulenev laste rasvumine ja ülekaal (34). Kolmandaks oluliseks probleemiks on aga spordialadele varajane spetsialiseerumine (34).

Spordialade spetsialiseerumine on ka Eesti spordisüsteemi puhul kriitiline probleem – alates 12-13 eluaastast alustavad sporditreeningud tippspordile keskendumist, kuigi paljudel noortel puudub motivatsioon ja soov tippspordi eesmärgi saavutada ja sportlaskarjääri teha. Sellest eluaastast alates hakkavad suurenenud treeningute mahud ja koormused. Võistlustel kõrgete kohtade eest heitlemiseks on vaja noortel järjest enam trennida. Seetõttu on registriandmetest ka näha, et pärast mainitud eluaastat noorte osalemine sporditreeningutes väheneb oluliselt, samas need lapsed kes jäävad trennima, nende treeningukoormused suurenevad märgatavalt. Järgneval joonisel on välja toodud Tartu linna näitel sporditreeningutel osalevate laste vanuseline jaotumus (Joonis 1.):



JOONIS 1. SPORDITREENINGUTEL OSALEVATE NOORTE ARV TARTUS

Riigi ja omavalitsuste koostöös on Eestisse loodud mitmeid mänguväljakuid ja vabaaja harrastusspordi rajatisi erinevatesse kohtadesse, mistõttu võiks eeldada, et tingimused trennimiseks ja vabal ajal spordiga tegemiseks on täidetud. Ennekõike on seda tehtud erinevate koolihoonete juurde, kus on nii püütud lahendada nii kooli kehalise kasvatuse õpetamise kui ka õhtuste treeningute keskkonda. Eestis läbi viidud uuring, mis hindas enam kui poolte Eesti koolide kehalise kasvatuse õpikeskkondasid, näitas, et 92% koolide juurde on loodud erinevaid spordiringe (30). Spordikoolituse ja -Teabe SA 2021. aasta andmetel on üle Eesti 10159 spordiobjekti ja -paiga (3787 objekti ning 6373 paika) (35). Kuna sportimispaikade kohta eraldi statistikat ei ole avaldatud, siis alljärgnevalt (Tabel 1) on välja toodud spordiobjektide jaotus maakondade lõikes ning omakorda eraldi veel maakonna alla kuuluva ühe suurema linna/valla, mida peetakse maakonnakeskuseks, ja väiksema linna/valla lõikes (36). Lisaks on välja toodud ka kutsega treenerite arv (37) ning harrastajate arv vanusegrupis „Noored“, mis hõlmab kuni 19-aastaseid inimesi (38).

Maakond	Spordiobjektide arv	Kutsega treenerite arv	Harrastajate arv vanusegrupis „Noored“
Harjumaa	1030	2136	59 590
Tallinna linn	521	1538	41 584
Loksa linn	8	1	144
Hiiumaa	69	39	506
Ida-Virumaa	310	268	8493
Narva linn	76	99	3499
Jõhvi vald	21	35	935
Järvamaa	168	67	1559
Paide linn	40	25	765
Türi vald	49	27	436
Jõgevamaa	120	45	1279
Jõgeva vald	52	25	839
Mustvee vald	21	5	116
Läänemaa	96	44	988
Haapsalu linn	38	37	851
Vormsi vald	5	- ¹	11
Lääne-Virumaa	264	134	3530
Rakvere linn	35	53	1596
Haljala vald	22	4	109
Pärnumaa	283	220	6569
Pärnu linn	118	149	5269
Kihnu vald	4	- ²	- ³
Põlvamaa	153	42	1173
Põlva vald	50	29	833
Kanepi vald	18	8	111
Raplamaa	164	96	2006
Rapla vald	60	35	975
Märjamaa vald	30	17	276
Saaremaa	141	69	2956
Saaremaa vald	121	68	2955
Ruhnu vald	1	- ⁴	- ⁵
Tartumaa	394	568	14396
Tartu linn	147	401	11894
Luunja vald	6	16	120
Valgamaa	201	76	1743
Valga vald	58	27	705
Tõrva vald	38	17	394
Viljandimaa	206	94	2318
Viljandi linn	46	49	1709
Mulgi vald	37	7	125
Võrumaa	188	78	2159
Võru linn	26	39	1326

¹ Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed puuduvad või kutsetunnistusega treenereid vastavatel tingimustel ei ole.

² Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed puuduvad või kutsetunnistusega treenereid vastavatel tingimustel ei ole.

³ Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed puuduvad või harrastajaid vastavatel tingimustel pole.

⁴ Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed puuduvad või kutsetunnistusega treenereid vastavatel tingimustel ei ole.

⁵ Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed puuduvad või harrastajaid vastavatel tingimustel pole.

Antsla vald	15	4	58
KOKKU	3787	4018	109215

TABEL 1. SPORDIOBJEKTIDE, KUTSETUNNISTUSEGA TREENERITE JA NOORTE VANUSEGRUPI HARRASTAJATE JAOTUS MAAKONDADE, MAAKONNAKESKUSTE JA VÄIKSEMATE VALDADE LÖIKES

Nagu andmetest selgub, siis maakondade löikes on spordiobjektide ja -paikade arv üpris kõrge, mistõttu võiks eeldada, et vähese treenimise ja liikumise probleemi põhjuseks ei saa olla spordirajatiste vähesus. Küll aga selgub, et kohati on kutsetunnistustega treenereid suhtes spordirajatiste arvuga ebaproportsionaalselt erinev – Spordikoolituse ja -Teabe SA andmed näitavad, et väiksemates kohtades (nt. Mulgi, Antsla, Haljala, Ruhnu vallad jpt) peab olema treeneriteks ka ilma tunnustusteta inimesed või puuduvad treenerid üldse. Kuigi seal on rajatiste arv kõrge, siis võiks eeldada, et võimalusi noortel treenimiseks jagub, sest kutsetunnistusega treenerite arv noorte iseseisvat liikumist eraldi ei pärsi ega soodusta.

Siiski mingil põhjusel ikkagi 15-18 aastased noored ei soovi liituda kindla spordialaga tegeleva spordiklubi treeningutega (19). Põhjusi on erinevaid, nagu juba eelnevalt mainitud, aga ka analüüsi empiirilises osas intervjueeritud noored välja toovad.

1.3.1. Välisriikide praktikad

Noorte vähene liikumisharjumus on probleem ülemaailmselt (39). Kriitiline on just olukord vanusegrupis 11-17, mistõttu on oluline koheselt probleemiga tegeleda, et vältida murede süvenemist tulevikus. Järgnevalt toome välja välisriikide praktikaid ja edulugusid noorte liikumisharjumuste edendamisel. Praktikad, mida kajastame, on riikide esindajate poolt edastatud ametlikus WHO raportis „2021 Physical Activity Factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region“ (40).

Belgia

Kooli infrastruktuuri agentuur (*Agency for School Infrastructure, AGION*) Belgias toetab strateegiat, millega toetatakse koolide juures spordi- ja kehalise tegevuse harrastamiseks loodud infrastruktuuri kasutamist kooliealistele. Eesmärk on parandada spordiharrastuse infrastruktuuri ja hõlbustada spordiharrastuste praktiseerimist väljaspool kooliaega. Maksimaalne toetus taotluse ja asukoha kohta on 140 000€ keskkoolidele ning eelkooli- ja alghariduse puhul 160 000€. (40)

Soome

Soome on palju panustanud aktiivsuse tõstmisesse just transpordivaldkonnas. Riik korraldab mitmeid projekte, mis pakuvad teavet ja juhiseid aktiivsete ja säästlike transpordiliikide rakendamisesse. Näiteks programm „Targalt kooli“ on ellu viidud eesmärgil, et parandada liiklusohutust ja -kultuuri, aga peamiselt et muuta kooliteekonda aktiivsemaks ja toetada koole tervist edendavate poliitikate elluviimisel. Teine projekt „Jalgrattasõit kui eluviis (*Pyöräily Elämäntavaksi*)“, mis tegutses aastatel 2019-2021, on loodud rattasõidu propageerimiseks algkooli ja gümnaasiumivanuses noortele, et luua jalgrattast ning aastaringsest rattasõidust positiivne kuvand ja julgustada õpilasi ning õpetajaid rattaga sõitma – kõik selleks, et suurendada päevaseid liikumisharjumusi kooli kehalise kasvatuses tunni väliselt. (40)

Prantsusmaa

Prantsusmaa tuli välja „Pass’Sport“ initsiatiiviga, mis on 100 miljoni euro suurune meede, mille eesmärk on majanduslikult vähemkindlustatud ja/või puudega noori vanuses 6-17 ja puudetoetust saavaid täiskasvanuid vanuses 16-30 motiveerida ja toetada neid trenni tegemisel. Sihtgrupp on Hariduse, noorte ja spordiministeeriumi poolt kaardistatud ning ministeerium annab abikõlblikele peredele toetusest teada. Toetus on ühe inimese kohta 50€, mis on kasutatav ka koos teiste toetustega. 2021. aasta lõpuks olid abikõlblikud 3,3 miljonit leibkonda ja miljon noort on juba toetust saanud. (40,41)

Ungari

Ungari Koolispordi Föderatsioon käivitas 2018. aastal kampaania „Do60“, mille eesmärk on propageerida noortele vähemalt 60-minutilist kehaliselt aktiivset tegevust päevas. Kehalist aktiivsust edendatakse läbi sotsiaalsete mänguliste tegevuste, kus ei keskenduta sooritusvõimele, ning lisaks on välja tulnud omapärase brändiga: <https://www.do60.hu/>. Kampaania on siiani edukalt töös ning pakub toredaid kehalisi tegevusi kõikidele lastele olenemata vanusest ja hariduslikust taustast. (40)

Holland

Hollandis rahastatakse riikliku spordilepinguga (*National Sports Agreement*) kohalike omavalitsuste poolt kutsega sporditreenerite palkamiseks, et aidata korraldada ja hõlbustada treenerite palkamist noorte treenimiseks. Hollandi 355-st kohalikust omavalitsusest 346 osalevad initsiatiivis ning rahastussumma on olemas omavalitsuse rahvaarvust. (40)

Poola

Poola loodud programm „8 nädalat terviseni“ on tasuta ennetav treeningprogramm, mille eesmärk on edendada tervislike eluviise ja regulaarseid liikumisharrastusi. Programmi rahastab ja koordineerib Tervishoiuministeeriumi haldusala asutus Tervisekassa. Programmi raames toimub kahekuuline *online* treeningsükkel, mida viivad läbi treenerid, arstid, füsioterapeudid ja psühholoogid. See sisaldab rohkelt erinevaid tööriistaid ja soovitusi, mis on suunatud erinevatele sihtgruppidele. (40)

Portugal

Portugalis on loodud üleriigiline tänavajalgpalliturniir edendamaks erineva taustaga inimeste (peamiselt kodutuse all kannatavate ja sotsiaalmajanduslikult haavatavate inimeste) juurdepääsu spordile. Eesmärk on tagada inimestele võrdsemaid võimalusi spordiga tegelemiseks ja soodustada sotsiaalset integratsiooni. Küll aga peavad osalejad olema 15-aastased või vanemad ning osalised mõnes sotsiaalprojekti. Igal aastal osaleb turniiril, mille käigus tegeletakse erinevate spordi- ja haridustegevustega, aga üle 1500 noore, kes hooaja lõpuks võistlevad ka *Homeless World Cup* turniiril. Programmi toetavad mitmed organisatsioonid, nagu Rahvusvaheline Jalgpalliliit (FIFA), Euroopa Jalgpalliliit (UEFA), Portugali Jalgpalliföderatsioon ja Portugali Spordi- ja Noorteinstituut. (40)

1.4. Ajateenistusse astujate kehaline võimekus

Viimaste aastate uuringud näitavad, et ajateenistujate seas on liigse kehakaalu probleem, kuigi nende kaitseväes tehtavate tegevuste tõttu peaks neil olema hea tervis ja füüsiline võimekus (9,42). Seega on oluline et ajateenijaid suudavad täita neile seatud ülesandeid. Füüsiline võimekus on oluline tegur sooritusvõime ja tervise tagamisel (9,43)

Regulaarne füüsiline aktiivsus, hea toitumine ja kehakaalu juhtimine mõjuvad positiivselt ajateenistujate tervisele ja jõudlusele, sealhulgas parandab füüsilist ja vaimset jõudlust ning immuunsust erinevatele haigustele. Seega liigne rasva osakaal kehamassis on seotud suurenenud terviseriski ja halva kehalise võimekusega. Rasvavaba mass on samuti oluline kehakomponent, mis on seotud füüsilise tugevuse ja töövõimega. Näiteks vigastuste ennetamise seisukohalt on seda vaja järgida eriti ajateenistujate puhul, kuna siis on suurest füüsilisest koormusest tingitud vigastuste suur oht (44). Parema füüsilise ettevalmistusega ajateenistujatel on vigastuste määr koguni neli korda madalam kui treenimata kolleegidel (9). Ebapiisav füüsiline võimekus on üks peamine põhjus ajateenistusest väljalangemisel enne sõduri baaskursuse lõppu, sest ilmnunud on vigastused või terviseprobleemid (43). On täheldatud, et noormehed, kes astuvad sõjaväkke madala füüsilise võimekusega, on vigastustele vastuvõtlikumad ja nad vabastatakse sõjaväeteenistusest kiiremini (45).

2016. aasta Eesti uuring aga näitab, et 37-43% ajateenistujatest peavad ajateenistuses tehtavat pingutust kergeks või väga väikeseks. Vaid 8-12% pidasid ajateenistust füüsiliselt raskeks. Samas uuringus toodi välja, et nooremas vanusegrupis (18-19-aastased) on rohkem noori, kes suudavad positiivselt sooritada üldfüüsilised testid, kui vanemates vanusegruppides (20-22- ja 23-27-aastased). Seeläbi võib väita, et värskelt koolipingist ja kehalise kasvatuse tundidest tulnud noored on kehaliselt võimekamad ning tunnis tehtav juhendatud kehaline tegevus mõjub positiivselt. Noorte kehalise võimekuse seire ja individuaalsed arenguprogrammid ning juhendamine võiks aidata leevendada madala füüsilise võimekusega ajateenistujate probleemi. (9)

Oja ja Piksööt kirjeldavad, et kaitseväest tervise tõttu välja langenud noortel on võrreldes teiste ajateenistujatega rohkem kroonilisi haigusi, muuhulgas ülekaalulisust, liigesehaigusi, seljaprobleeme, allergiaid ja astmat. Ka suuremate vaimse tervise probleemidega noored langevad tõenäolisemalt kaitseväest välja, kui need, kellel probleeme pole. Olulisena toodi lisaks välja see, et teenistusest väljalangemist soodustab ka varasem tervisespordi mittetegemine. (43)

Eelnevast võib aga järeldada, et teoreetilises osas kajastatud probleemistik on korrelatsioonis kaitseväes toimuvaga ning kuna peamiselt lähevad noored kaitseväkke otse gümnaasiumist või aasta-paar hiljem, siis on ülimalt oluline, et just selles vanuses noored oleksid kehaliselt aktiivsed ja piisava füüsilise võimekusega, ei kannataks krooniliste haiguste käes ning oleksid hea vaimse tervisega.

2. Empiiriline uuring

Intervjuudest saadud mõtted on koondatud järgmise nelja alateema alla.

2.1.1. Treenimise olulisus ning treeningutes osalemine

Hinnang treenimise olulisusele

Üldises plaanis saab intervjuul osalenud noorte hinnangud treenimise olulisusele jaotada kolmeks: pooled intervjuul osalenud noortest arvavad, et teema on väga oluline noorte seas, need, kelle arvates teema on tähtis ligikaudu pooltele noortele ning vaid üks noored arvas, et tema jaoks teema ei tundu ei enda jaoks ega ühiskonnas üldse oluline. Mainiti, et kuigi inimestele on loomupärane liikumine, siis ühiskonnas tundub, et kehalise aktiivsuse tähtsus on aina vähenemas – teiste hobide, vigastuste, mugavuse ja muude kohustuste tõttu. Lisaks leidsid mitmed noored, et liikumisharjumuste juurutamine on tähtis juba nooremast eest, et hilisemas eas tekiks harjumus. Sama leidsid ka KOV spordijuhid ja treenerid, et spordiliikumine on tervisele ülimalt oluline ja lastel tuleks alustada juba varakult erinevate liikumistegevustega. Intervjuusid analüüsid tekkis aga huvitav vastuolu: kuigi koguni 50% intervjuueeritavatest ise trennides ei osale või muud moodi liikumisega ei tegele, siis kõik peale ühe pidasid trennis käimist väga tähtsaks või pigem tähtsaks. Küll aga rõhutasid paar noort, et ka füüsiline töö ja muud füüsilised tegevused, jalutamine ja muu sarnane on samuti tähtis.

Treenerid töid fookusgrupis välja, et ka nemad tunnetavad treeningute olulisuse vähenemist. Kuna „istuv eluviis“ on aina populaarsem, siis peaks kehaline koormus olema selle võrra suurem – mida rohkem istud, seda rohkem peab liikuma. Kuigi uuringu fookus on gümnaasiuminoortel, siis treenerid töid välja, et tegelikult peaks juba varases lapseas noortele liikumisharjumusi sisendama ja vähese liikuvuse probleemile lahendusi leidma.

Eelnevad ja praegused spordiharjumused

Uuringus osalenud noored olid kõik nooremast eest proovinud ühte või mitut treeningut. Täna nad enam keegi regulaarselt juhendatud sporditreeningutel ei osalenud.

Intervjuu läbiviimise ajal tegeles vabal ajal ning iseseisvalt liikumisharrastustega vaid pooled noored. Üks noortest tõi välja, et tema spordiharjumused olenevad väga paljuski tujust ning võimalustest – vahel käib jooksmas, vahel mõnes treeningul, kuid pikaajalist harjumust ei ole tal tekkinud. KOV spordijuhid töid välja, et linnades on viimasel ajal järjest enam arendatud avatud spordiväljakuid, kus saab sobival ajal iseseisvalt treenida. Tõdeti, et need on noorte seas järjest populaarseks muutumas.

2.1.2. Treeningute sobivus ning lõpetamise/mitteosalemise põhjused

Intervjuude põhjal saab välja tuua mitmeid põhjuseid, miks noored elu jooksul treeningutel osalemise on lõpetanud või trennides kunagi käinud pole. Need on väga eriilmelised ja on seotud nende sotsiaalse taustaga.

Põhjused, miks treeninguid lõpetatakse või nendes pole osaletud, jagunevad järgnevasse kategooriatesse:

- **Sotsiaalse keskkonnaga seotud põhjused** (sõprade ja tuttavate mõju, treeneri sobivus ja nõudmised, kolimine, võimaluste puudumine)
- **Ajalised põhjused** (muud kohustused, vaba aja puudus)

- **Emotsionaalsed põhjused** (negatiivsed emotsioonid seoses treenimisega, huvi puudumine)
- **Majanduslikud põhjused** (trennide kulukus)
- **Füüsilised põhjused** (vigastused, kehalised muutused, madal kehaline võimekus)

Sotsiaalse taustaga seotud põhjused

Koguni poolte intervjueeritavate jaoks sai suurimaks trenni lõpetamise motiiviks sõprade ja tuttavate lahkumine trennist või heade suhete puudumine treeningkaaslastega. Kõik need noored lausuvad, et aja jooksul lahkusid nende sõbrad ja tuttavad trennist, mis tõttu jäi inimesi, kellega suhelda, vähemaks või muutusid trennis osalejate suhted üleüldse ebameeldivaks. Samuti tõid kaks noort välja, et ebameeldiv oli endast märkimisväärselt vanemate või nooremate kaaslastega koos treenimine, sest ühised teemad puudusid. Samuti märkisid treenerid kõige olulisemaks treeningutel osalemise põhjuseks just head sõpruskonda ja meeldivat tunnet pärast treeningut.

Kolm noort tõid olulise põhjusena välja ka ebakõla nende enda ja treenerite ning nende nõudmiste vahel. Nad ütlesid, et soovisid põhikooli lõpus või gümnaasiumi alguses trennis käia enda vormis hoidmise ja liikumise eesmärgil, kuid treenerid nõudsid suuremaid pingutusi ja survestasid suuremal koormusel treenima, isegi siis, kui neil oli parasjagu vigastus. Treenerid suunasid ka tippspordilase karjääri poole, mida aga noored ise ei soovinud. See viitab ka füüsilistele põhjustele, mis näitab, kuivõrd seotud erinevate kategooriate põhjused olla võivad. Üks noortest tõi välja, et tema jaoks oli ebamugav ka see, kui treener sekkus noore eraelusse ja kontrollis pidevalt tema muid tegevusi – treener oli noorel koolis lisaks ka klassijuhataja rollis ja kasutas enda positsiooni pidevalt ära.

Üks noortest tõi välja, et tema jaoks oli suurimaks takistuseks väikelinnas elamine, kus puudusid sportimise võimalused treeneri käe all – neid ei pakutud ei kooli poolt ega muul viisil. Kaugemale oli aga tal ebamugav liikuda, sest küla infrastruktuur seda mugaval moel ei võimaldanud. KOV esindajad tõid välja, et linnades on spordialade mitmekesisus suurem, kuid tihti võivad soovitud treeningud jääda kodust ikkagi kaugemale. Neli noort tõidki välja põhjuse, et nende enda uude kohta kolimine või siis treeningute koha liikumine teise kohta muutis nende sportimisharjumusi.

Ajalised põhjused

Üle poolte intervjueeritavatest tõdesid, et nende jaoks oli üks olulisimaid põhjuseid see, et neil ei jätkunud enam trenni jaoks aega muude kohustuste ja hobide kõrval. Samuti toodi välja, et põhikooli lõpus-gümnaasiumi alguses hakkas koolis koormus kasvama. See tõi endaga kaasa rohkem kodutöid, pikemaid koolipäevi ja suurenenud stressi- ja pingetaseme. Kui aga peale koolikohustust oli soov veidi puhata, siis trenni jaoks enam aega ei jätkunudki. Kui üks noor vastas, et tema õppetulemused hakkasid pikkade sisukate päevade kõrval halvenema ja vajalik oli trenni pooleliijätmine, et koolile keskenduda, siis teised kaks vastasid hoopis, et trenni ajad olid ebamugaval ajal ning kattusid tundidega või olid liiga hilised. Peale väsitavat koolipäeva eelistasid noored kodus puhata ja loobuda treeningust. Peamiselt oli põhjus küll kooli prioriseerimine, aga ka muud hovid hakkasid trennis käimist piirama. Näiteks toodi välja muid huvisid, nagu muusikakool, mis kas oli liialt mahukas või kattus trenniga ajaliselt. Samuti tõdesid treenerid ja KOV spordijuhid, et tihti on probleemiks suur huvitegevuse valik ja võimalus ning soov tegeleda erinevate huvidega.

Emotsionaalsed põhjused

Treeningute lõpetamisel olid peamisteks treenimist saatvad negatiivsed emotsioonid. Näiteks mainis üks noor treeningul osalemise lõpetamise põhjuseks hirmu sest nägi pealt treeningkaaslaste hukkumist, mis teda jäigi häirima. Teine noor aga loobus treeningutest läbipõlemise tagajärjel, sest muud kohustused kooli ja töö näol olid üle pea kasvanud. Suurt koolikoormust tõdesid ka treenerid. Kaks noort aga mainisid, et neil lihtsalt tekkis trennist tüdimus ja huvi kadus. Kaks noort, nende hulgas ka noor, kes trennides kunagi osalenud pole, mainisid, et ebamugavus oli nende jaoks oluline indikaator – trenniga käib tihti kaasas ebamugavustunne ja lihtsam on tegeleda mugavate hobide ja

huvidega. Nii treenerid kui ka KOV esindajad märkisid, et liikumine nõuabki pingutust, mis aga aina enamatele noortele ei meeldi. Noortel on aina levinum soov leida endale mugavaid ja emotsionaalset rahuldust pakkuvaid tegevusi.

Majanduslikud põhjused

Oli ka noori, kes tõdesid, et treeningutasud olid nende perede jaoks liiga kallid. Üks varem võistlustantsuga tegelenud noor mainis, et kogu ala ja sellega seonduv on tegelikult väga kallis ning panustamine ja tulemuste saavutamine nõudis liialt ressursse. Samuti arvas üks noor, et treeningutel osalemine on aastate jooksul aina kallimaks läinud, aga samas treeningu sisu pole muutunud. Seetõttu pidas ta ka trenni hinda liiga kalliks. Treenerid leidsid fookusgrupis samuti, et treeningute eest maksmine võiks muutuda paindlikumaks ja kohaliku omavalitsuse poolne toetamine ei peaks olema liialt bürokraatlik. Tänapäevaste spordialade toetusüsteem pole nende sõnul piisavalt läbi mõeldud ja erinevate spordialade puhul on toetused ebavõrdsed. Samuti puudub koostöö erinevate osapoolte vahel, mis kokkuvõttes muudab sportimise noortele liiga kalliks.

Füüsilised põhjused

Füüsilised põhjused olid noorte seas vähim levinud treeningute lõpetamise motiiviks. Kaks noort tõid välja, et enne trennist lahkumist muutusid nende elus igapäevasemaks füüsilised vigastused ning selle tõttu pidid nad aina enam trennist puuduma ning seeläbi kadus motivatsioon. Mõlemad tõid lisaks välja, et vigastused muutsid keerulisemaks ka suhted treeneritega ja treenimise üleüldiselt. Samuti toodi välja lahkumise põhjustena ka kasvust tulenevaid muutusi, mis sellel ajal toimusid – tõdeti, et peale pikemat pausi tõusis kehakaal ning seeläbi vähenes enesekindlus. Halbu treeningtulemusi tõid põhjuseks kogunisti neli noort, kes mainisid üksmeelselt, et nende sportlikud tulemused olid kesised ning progress peatus. Seetõttu kadus neil motivatsioon, huvi võistlemise ja võistlusspordi vastu, mis viis ka trennist lahkumiseni.

Järgnevalt toome välja noorte, treenerite ja KOV esindajate mõtteid, mida oleks tulnud teha teisiti selleks, et noored oleksid treeningutel jätkata saanud või tahtnud.

Noored:

- Trennide tase võiks olla sobiv ka neile, kes ei soovi võistlusspordiga jätkata – trennid muutusid mitmete noorte jaoks liialt raskeks, kuigi soov oli ainult vormi hoidmise ja liikumisharjumuse arendamise eesmärgil treeningutel osaleda. Selles vanuses treenimine võiks põhineda ka teistel eesmärkidel, kui ainult võistlussport.
- Trennid võiksid toimuda võimalikult kodu või kooli lähedal ja valikus võiks olla mitmeid alternatiive.
- Trennid võiksid olla tasuta, väiksema tasu eest või siis noortel ja nende peredel võiks olla parem rahaline seis, et treeninguid endale paindlikult lubada saaks.
- Trenn võiks olla ajaliselt paindlik, et see sobituks hästi kokku noore muude kohustuste ja päevaplaaniga. Samas toodi välja, et kui noorel muid kohustusi poleks olnud, siis oleks sobinud ka vähem paindlikum treening.
- Trenn võiks olla suunatud ka pikaajalisele osalemisele, et motiveerida ka täiskasvanuna kehaliselt aktiivne olema.
- Noortele meeldib treenida koos sõpradega või paljud pidasid oluliseks, et tekiks sõprussuhteid, kuna see tekitab motivatsiooni ja huvi trenniga tegeleda.
- Noorel endal võiks olla piisavalt huvi, enesekindlust ja füüsilist ettevalmistust, et trennis käimine motiveeriks ja oleks tore.

Treenerid:

- Koostöö ja kaasamine erinevate organisatsioonide (kooli, huviringi, spordiklubi ja muude osapoolte) vahel peaks olema tõhusam, et soodustada mugavate ja paindlike treeningute teket ja noorte liikumisharjumuste paranemist.
- Trennides peaks lähenema noortele personaalselt, et noorte vajadustele ja omadustele vastavaid trenne kujundada, mis ka päriselt noortele meeldiks. Kindlasti peaksid treeningud olema eakohased.

KOV esindajad:

- Treenerid peaksid olema kvalifitseeritud, et tagada sobiv treening noortele.
- Aina enam peaks tagama noortele sobivaid treeningtingimusi ning selle jaoks peaks kaasama ka noori ja innovaatilisi lahendusi.
- Abi võiks olla ka treeningute ja nende olulisuse kommunikeerimisest, näiteks suunamudijate abil.
- Koostöö koolidega on väga oluline, sest kehaline kasvatus/liikumisõpetus on oluline koht, kus noortes liikumisharjumuste isu tekitada ja kus informatsiooni jagada.

2.1.3. Treenimist mõjutanud inimesed ning kehalise kasvatusese roll**Noorte treeningutes osalemist mõjutavad isikud**

Kolmveerand vastanud noortest leidsid, et nende treenimisharjumusi on elu jooksul mõjutanud väga erinevad inimesed. Täheldada võis trendi, et lapseeas oli tähtsaim pere suunamine, vanemaks saades sõprade arvamus ning aastate jooksul muutus enda tunnetus aina tähtsamaks. Ka treenerid tunnistasid, et vanusest olenevalt mõjutavad noorte liikumisharjumusi mitmed asjaolud – sõpruskond, treenerid, noorte enda eesmärgid ja muu. Neli noort rääkisid, kuidas algklassides oli pere otsustel ja eeskujul tähtsaim roll – lapsevanemad olid need, kes lapsed trennidesse suunasid, spordiala valida aitasid ning kelle eeskujul mõne ala vastu huvi tekkis. Paari noore puhul on ka hilisemas elus vanemate soovitusel mõjutanud, aga pigem muutusid tähtsamaks sõbrad.

Rohkem kui pooled noored mainisid, et nende puhul on sõprade arvamus olulisim olnud – kui sõbrad osalevad trennis, motiveerivad ja kutsuvad kaasa, tekib ka endal huvi trennis käia. Samas aga mainisid peaaegu kõik noored, et ka enda arvamus on tähtis ja mida vanemaks nad said, seda olulisemaks enda huvid muutusid. Üks noor mainis, et on juba lapseeas saati iseseisvat trenni valinud, mis on vastajate seas harukordne. Kahe noore jaoks oli aina vanemaks saades järjest olulisem, kas nad tunnevad end treeningutel mugavalt ja kas suudavad ka soovitud tulemusi saavutada. Vaid kaks noort mainisid, et nende jaoks on üks olulisimaid mõjutajaid treener või kehalise kasvatusese õpetaja olnud. Nende noorte puhul võis täheldada seda, et neil olid head suhted treeneri/õpetajaga, kes oskas motiveerida trenni tegema ja soovitas sobivaid alasid vastavalt noore omadustele ja oskustele.

Kooli kehalise kasvatusese tundide mõju spordiharjumuse tekitamisel

Kokkuvõtvalt võib väita, et intervjueritud noortel oli põhikoolis ja gümnaasiumis pigem positiivne kogemus, vaid neli noort olid negatiivselt meelestatud. Üks noor kehalises kasvatuses tervislikel põhjustel ei osalenud, kuid andis kõrvaltvaatajana hinnangu ikkagi.

Viis noort, kelle sõnul kehaline kasvatus oli lihtne ja huvitav, sõnasid ühemeelselt, et nende kogemus kehalise kasvatusese oli läbinisti positiivne – nad said lihtsasti hakkama, õpetajad olid toredad ning nende sõnul oli ka maht enam-vähem piisav. Noorte arvamustes esines siiski hajuvus kehalise kasvatusese tundide mahu, sisu ja korraldusliku poole osas. See justkui kinnitab, et kooli kehalise kasvatusese tund sõltub väga palju õpetajast ja tema tegevusest.

Neli noort aga ei pidanud kehalise kasvatuse tunde meeldivaks. Peamised põhjused, miks tunnid olid ebameeldivad, seisnesid tundide sisus ja pingutuste hindamises. Suurima probleemina toodi välja hindamine. Vaid üks noor pidas hindamist sobivaks. Ülejäänud rääkisid, et selline hindamismetoodika ei ole motiveeriv ega noorte võimalusi ja oskusi arvestav. Mitmed noored laususid, et kuigi neil endal kehalise kasvatuse hinnetega probleeme ei olnud, nägid nad kõrvalt klassikaaslaste ebaõiglast hindamise kogemust. Noorte hinnangul eelistavad nad kindlasti arvestatud ja mittearvestatud hindamist arvulise hindamise asemel.

2.1.4. Ideaalse treeningu omadused

Noorte intervjuudest selgus, et nende soovid ja ootused trennidele on väga erinevad.

Oli noori, kes eelistasid mitmekülgseid trenne erinevate treeningtegevustega, aga ka neid, kes soovisid ühe alaga tegeleda. Oli üle poolte neid, kes eelistavad treenida koos trennikaaslastega, ning paar, kes tegutseksid hea meelega üksinda. Mõne noore jaoks oli tähtis kõrgem või mõõdukas pingutus, teiste jaoks aga oleks ideaalne trenn pigem rahulik ja mänguline.

Rohkem ühel meelel oldi aga selles osas, milline võiks olla treener – peamiselt mainiti, et treener peaks olema motiveeriv, veidi range, sõbralik ja personaalse lähenemisega. Lisaks soovisid kaks noort rõhutada, et treener ei tohiks olla vaid tulemustele orienteeritud.

Trennikaaslaste ja -grupi kohta lausuti samuti üksmeelselt, et treeninggrupp võiks olla pigem väiksem, kuni 20 inimest, ja peamiselt koosneda toredatest ja sõbralikest inimestest, kes motiveerivad üksteist. Kui mõne jaoks on omavaheline võistlusmoment oluline, siis teised aga ei soovinud võistlustunnet tiimisiseselt tunda. Paari noore arvates oli ka see oluline, et kaaslased oleksid enam-vähem omavanused ja sarnase treenitustasemega.

Treeningu asukoht oli samuti noorte jaoks oluline aspekt. Võib öelda, et kõik noored eelistavad kooli või kodu lähedal treenimist – 10-30 kilomeetri raadiuses, kuhu on võimalik iseseisvalt või transpordiga lihtsalt ligi pääseda. Trenni sageduse osas on eelistused samuti erinevad, jäädes vahemikku kord nädalas või lihtsama trenni puhul isegi iga päev. Populaarseim eelistatud sagedus oli siiski 2-4 korda nädalas, 1-2 tundi korraga.

Treeningutasu suurus sõltus samuti väga paljuski noore enda võimalustest. Kolme noore sõnul võiks koolinoortele trennid tasuta olla, et tõsta motivatsiooni spordiga tegelemiseks. Samas kõik olid nõus trenni eest siiski ka veidikenegi maksma – peamiselt arvati, et 20-30 eurot kuus on sobiv hind, kuid neli noort tõdesid, et maksimaalselt 50 eurot kuus oleks hind, mida nende leibkond suudaks ja oleks nõus maksma. Lisaks mainisid kolmveerand noortest, et lisavarustus võiks tulla trenni poolt. KOV esindajate sõnul võiks innovaatiline lahendus olla proovivarustuse kontseptsioon – lasta noortel varustust ja treeningut proovida ning sobivuse korral võiks noortel olla endal võimalus kõrgemal tasemel varustust hankida. Seda kinnitasid ka paar noort.

Üpris ühel meelel oldi aga ka võistlemise olulisuse kohta – võistlemine võiks olla trenni osa, kuid kindlasti vabatahtlik. Võistlemist peeti eesmärgiks, mille poole püüelda, ja kohaks, kus enda tulemusi ja arengut näha. Küll aga mainis üks noortest, et võistlemine võiks olla kohustuslik, kui samas teine ei soovi võistlemist üldse trenni osana näha. Ülejäänud ütlesid, et see peaks olema valikuline.

2.1.5. Kokkuvõte

Niivõrd vähestele intervjuudele tuginedes ei ole võimalik üheseid ja põhjanevaid järeldusi teha, kuid noortega läbi viidud intervjuud andsid siiski kinnitust, et kuigi tegemist on sarnasesse

vanuserühma kuuluvate inimestega, on nende motivaatorid, vajadused ja soovid enda füüsiliseks arendamiseks ning liikumisharrastusega tegelemiseks väga erinevad. **Üleüldiselt peavad noored treenimist ja kehalise aktiivsust oluliseks nii enda puhul kui ka üldisemalt ühiskonnas, kuid vastuoluliselt peaaegu kõik vastanud noortest ise siiski juhendatult trenni ei tee.** Osad noortest eelistavad tegeleda ise vabal ajal liikumisega. Põhjused selleks on erinevad – noored on lahkunud trennidest näiteks selle tõttu, et muud kohustused on olulisemaks muutunud, treeningkaaslastega ja treeneritega pole piisavalt häid suhteid või füüsilised tulemused pole piisavad, lisaks muudele teguritele.

Treeningust lahkumist aitaks ennetada nii noorte kui treenerite ja KOV esindajate sõnul mitmed erinevad aspektid – ka see oleneb palju sellest, mis on noore vajadused ja soovid. Välja toodi näiteks see, et **gümnaasiumivanustele noortele suunatud trennid võiksid olla vähem suunatud tippspordis jätkamisele** – mitmed noored mainisid, et nad tahaksid trennis käia vaid kehalise aktiivsuse hoidmiseks, mitte tipp tulemuste saavutamiseks. Lisaks toodi olulisena välja, et **trennid võiksid olla paindlikud ja noorte vajadusi arvestavad, kättesaadavamad ning treeningtingimused peaksid olema noortele sobivad.** Seda tõdesid ka KOV esindajad ja treenerid – noorte vajaduste põhine lähenemine on miski, mida on tänaste sporditreeningute puhul kindlasti vaja. KOV esindajad ja treenerid tõid välja olulise punktina ka **vajaduse teha koostööd erinevate osapoolte vahel**, nagu treenerite, koolide, kehalise kasvatusõpetajate, noorte, lapsevanemate jpt vahel.

Uuesti treeninguga alustamiseks on oluline, et treeningute valik oleks mitmekesine ning korraldus oleks paindlik. Kuna noorte vajadused ja soovid on erinevad, siis on väljakutse see, kuidas tagada mitmekülgne valik erinevaid sportimisvõimalusi, et iga noor leiaks enda jaoks sobiva. Tuleb julgustada noori alustama sportimist või vahetama spordiala ka hiljem. **Oluline on pöörata tähelepanu treenimisvõimalustele disainile, et need arvestaksid senisest paremini noorte soove ja vajadusi ning oleksid inimkesksed, ning teha koostööd erinevate osapoolte vahel, kes noorte liikumisharjumuste temaatikaga tegelevad.** Noorte vähese liikumisharrastuste probleemidele peaks lahendusi leidma just noori ja nende vajadusi silmas pidades.

3. Mõttehommiku kokkuvõte ja soovitused

Praxise mõttehommikul 21. juunil 2022 tutvustati uuringu tulemusi ning arutati teemaga tegelevate eri osapooltega võimalikke lahendusi noorte treenimisharjumuste soodustamiseks. Osales inimesi järgmistest asutustest: Riigikogu, Liikuma Kutsuv Kool, Tallinna Kultuuri- ja Spordiamet, Spordikoolituse ja -Teabe SA, Kultuuriministeerium, Kaitseministeerium, Kaitseressursside Amet, Kaitsevägi, Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium, Tervisekassa.

Mõttehommiku tulemusena valmis soovituste kaardistus, mis võiksid aidata noorte liikumis- ja treeningharjumusi tõsta ning mida osalejad pidasid oluliseks ja teostatavateks. Soovitused on jaotatud järgnevasse gruppidesse vastavalt valdkondadele:

Kommunikatsioon, haridus ja koolitus

- **Terviseteadlikkuse tõstmine** on oluline, et noorte teadlikkust treeningute olulisusest ning võimalustest kasvatada. Võimalusi selleks on mitmeid – tagada parem terviseharidus ning tervisekirjaoskuse õpetamine üldhariduskoolides ning võimestamine ja kaasamine, kogukondlike initsiatiivide loomine, spordipäevade ja -nädalate ning tutvustustreeningute kasutamine liikumisharjumuste tutvustamiseks. Oluline on rõhutada, et noorte füüsilise võimekuse parandamisel ei piisa vaid väikese mahuga liikumisest, vaid oluline on osaleda juhendatud mõõduka koormusega treeningutel.
- **Avalikkusele suunatud meediakampaaniad** ning kommunikatsioonitegevused aitaksid ühiskonnas laiemalt tõsta terviseteadlikkust ning toetavad seeläbi tervisekirjaoskuse kujunemist. Meediakampaaniad peaksid toimuma koostööna erinevate osapoolte vahel, mis tähendab, et positiivse mõju saavutamiseks peaksid kommunikatsioonipingutused olema ühised nii ministeeriumite, allasutuste, KOV-ide, alaliitude, koolide kui ka teiste sihtgruppide lõikes.
- **Erinevate osapoolte koolitusmeetmed** võiksid tagada, et noorte treenimisharjumusi mõjutavad osapooled (lapsevanemad, õpetajad, treenerid jt) oskaksid mõista, miks treeningharjumus on oluline, mida peaks tegema selleks, et noori liikuma motiveerida ja kuidas noortega teemal suhelda.
- **Noorte spordialase nõustamisteenuse pakkumine ja liikumisprogramm alustavale liikujale**, mis võimaldab teatud aja jooksul saada kompaktselt informatsiooni ühest kohast, et konkreetse sporditreeninguga alustada. Nõustamine oleks uudne lähenemine, mida Eestis varem kasutatud ei ole ning nõustamisteenus vajaks enne rakendamist mõtestamist. Programm peaks olema kättesaadav nii internetiteel kui ka nutiseadmest. Programm võiks võimaldada noorel pidada päevikut oma tegevustest, märkida üles edasiminekuid, leida lisamaterjali, mida lugeda ning suunata programmi lõppedes ka treeningute poole. Programmi puhul võiks olla võimalik katsetada ka erinevaid spordialasid. Olulisim on aga programmi puhul, et see suunaks liituma treeninggrupiga/huviringiga, et tagada turvaline ja juhendatud treening eksperdi käe all.
- **Kehalise kasvatuse tunni muutmine liikumisõpetuseks ning liikumis- ja sporditeemalised valikained** võiksid kõikides koolides olla eesmärk, mille poole püüelda, et tagada haridussüsteemis edasimineku noortekesksema liikumisõpetuse suunas ning pakkuda noortele võimalusi end valdkonnas laiemalt harida. Küll aga ei piisa vaid kehalise kasvatuse ümber nimetamisest, vaid ka tundide sisu peab muutuma vastavalt sellele, mida standardid ette näevad ja füüsiline pingutus toimuks noorele rätseplahendusena, pidades silmas noorte endi huvisid ja tugevusi. See tähendab, et vajalik oleks rakenduskava loomine, mis toetaks

näiteks õpetajate harimist uute liikumisharrastuste ja sportlike eluviiside alade õpetamiseks, õpilaste toetamiseks iseseisvaks liikumisharjumuseks ning vajamineva inventari ja keskkonna loomist koolides.

Spordikoolide ja -klubide ja treenerite süsteem

- **Treenerite personaalne lähenemine** noortele on oluline, et tuvastada nende endi soovid ja oskused, nõudmised võimalused ja motivaatorid, et tagada, et treening oleks noorele sobiv ja meeldiv. See tähendab, et treener peab aina enam rõhku panema treeningu sotsiaalsele küljele ning vaatama noort kui tervikut, vajadusel nõustama ja noort ennast otsustesse kaasama, eeskätt nendes olukordades, mil noor on otsustanud erinevate asjaolude tõttu treeningutest loobuda. Näiteks oleks võimalik treeningplaani kõrval teha ka arenguveestluseid. Oluline on treeneri, noore ja lastevanemate koostöö, et kõik osapooled mõistaksid oma vastutust. Võimalusel võiks treener toetama ka individuaaltreeninguid ning tagama sobivad tingimused noortele treenimiseks.
- **Multitreening** on miski, mis võiks tagada noorele võimaluse katsetada erinevaid treenimisvõimalusi, leida endale sobivad, neid kombineerida ja teha seda, mida päriselt soov on teha. Multitreeningud võiksid olla loodud viisil, et eri vanuses noortel oleks võimalik trennidega (taas)ühineda, need ei eelda eelnevat treeningkogemust ning toimuvad paindlikku ajagraafikuga. Multitreeningud võiksid toimuda lisaks saavutusspordile, et pakkuda võimalusi noortele, kes ei soovi tippspordiga tegeleda.
- **Liikumisharrastuse treeneri ja teiste treenerite kutsestandardid** võiks seada suurema fookuse üldoskustele, nagu nõustamine, sotsiaalsete suhete loomine ja hoidmine, inimkeskse lähenemise oskused, ning vähem spetsialiseeruda spordialakeskselt ja saavutusspordile. Liikumisharrastuse treeneri standard võiks tagada võimaluse õppida kutsena liikumisharrastuse treeneriks, kes on spetsialiseerunud ka laste ja noorte liikumisharjumuste arendamisele ning kellel on võimalus omandada treeneri oskused laiapõhjaliste liikumisharrastuste õpetamiseks. Eesti Olümpiakomitee ja Ühendus Sport Kõigile pakuvad võimalust liikumisharrastuse treeneriks õppida, kuid kaaluda võiks standardi täiendamist.
- **Pearahade süsteemi paindlikkust ja sporditeenuste disaini** on vaja edasi arendada. Võimalusi selleks on mitmeid – luua näiteks spordiklubi või -kooli huvikaart, mida on noorel võimalik erinevates trennides kasutada, luua noorte spordirahakott, mida on võimalik iseseisvalt kasutada, laiendada pearahade süsteemi ka noortele vanuses 19-26 aastat, et muuta treenimisvõimalused rahaliselt kättesaadavamaks. Pearaha peaks olema seostatav noorega ning olema liigutatav vastavalt vajadusele ka treeningute ja treenerite vahel. Samuti peaks mõistma, et pearahade pakkumise paindlikkumaks muutmine võib tähendada drastilisi muudatusi süsteemis.

Infrastruktuur ja spordirajatised ning -objektid

- **Spordirajatiste ja -objektide standardite loomine** on oluline selleks, et juba olemasolevad ning loodavad rajatised ja objektid võimaldaksid noortel ohutult ja kvaliteetselt trenni teha. Kui rajatisi ja objekte üle Eesti on andmete kohaselt piisavalt, siis nende kvaliteet võib kohati erineda. Samuti ei võimalda erinev kvaliteet tiptasemel sporti teha (näiteks basseini pikkuse tõttu). Samuti võiks rajatised ja objektid olla avatud kõigile.

Osapoolte koostöö

- **Koostöö erinevate osapoolte vahel** on üks olulisimaid aspekte, et tagada noorte väheste liikumisharjumuste probleemi terviklik lahendamise. See tähendab, et koostööd peaks tegema riiklikul tasandil kõik ministeeriumid ja allasutused, kes teemaga ühel või teisel viisil seotud on, ning valdkondades tegutsevad organisatsioonid. Samuti on olulised KOV-id, maakondlikud terviseedendajad, spordiklubid ja -koolid, erasektori valdkondlikud esindajad ja

teised teemaga seotud osapooled. **Olulisim on aga kaasata noori hõlmavate otsuste tegemisel noori endid**, et tagada noortekeskne lähenemine ja parimal võimalikul moel noorte soovidele ja vajadustele vastavad treeningud. Noorte kaasamiseks võib kaaluda erinevaid koosloomevõimalusi, nt häkatoni.

- **Koostöökoogu või -organisatsiooni loomine erinevate ministeeriumite üleselt** võiks tagada selle, et riiklikul tasemel on teemaga tegelemiseks loodud vorm (nt tööühm, koalitsioon, konsortsium, juhtrühm, eraldiseisev organisatsioon), mis tagaks, et noorte liikumisharjumuste temaatika oleks valdkondadeüleselt poliitikatesse kaasatud, oleks prioriteet ja noorte liikumisharjumuste tõstmine oleks strateegiline suund. Samuti on oluline antud koostöövormis selgelt määratleda osapool, kes on valmis võtma laste ja noorte liikumisharjumuste küsimuses lahendamises juhtiva rolli.

Teadus- ja arendustöö

- **Valdkonna edasine, mahukam ning regulaarsem uurimine** võimaldaks noorte liikumisharjumusi veelgi enam kaardistada, et mõista teema kompleksust ja võimalikke lahendusi ning samuti hinnata ka kavandatavate lahenduste mõju. Lisaks oleks vajalik uurida ka seda gruppi noortest, kes on elu jooksul treenimiseni jõudnud, et mõista, mis nende jaoks olulised motivaatorid olid ning kuidas seeläbi ka neid noori treenimiseni suunata, kes seda veel teinud ei ole. Valdkonna puhul võib kaaluda ka individuaaltasandil käitumisteaduslikke lahendusi, nagu näiteks nügimist (inglise keeles *nudging*) ning ühiskondlikke muutuste juhtimise käsitlusi, et kujundada sotsiaalseid norme ühiskonnas.

Kirjanduse loetelu

1. Kuu S, Baskin K, Pedak K, Kivi A. 2017 aastal ja 2018 esimesel poolaastal tehtud tööd. 2018;92.
2. Reisberg K, Riso E-M, Jürimäe J. Physical fitness in preschool children in relation to later body composition at first grade in school. *PloS One*. 2021;16(1):e0244603.
3. Reisberg K, Riso E-M, Jürimäe J. Physical Activity, Fitness, and Cognitive Performance of Estonian First-Grade Schoolchildren According Their MVPA Level in Kindergarten: A Longitudinal Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jul 16;18(14):7576.
4. Remmel L, Tamme R, Tillmann V, Mäestu E, Purge P, Mengel E, et al. Pubertal Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness in Relation to Late Adolescent Body Fatness in Boys: A 6-Year Follow-Up Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 May 3;18(9):4881.
5. TAI. Laste ülekaal ja rasvumine [Internet]. Tervisliku toitumise informatsioon. 2019 [cited 2021 Aug 10]. Available from: <http://toitumine.ee/artiklid/laste-ulekaal-ja-rasvumine>
6. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health*. 2018 Oct;6(10):e1077–86.
7. Ekelund U, Luan J, Sherar LB, Esliger DW, Griew P, Cooper A. Association of moderate to vigorous physical activity and sedentary time with cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA J Am Med Assoc*. 2012 Feb 15;307(7):704–12.
8. Turuuuringute AS. 2020 Eesti elanike kehalise aktiivsuse uuringu kokkuvõte. 2020.
9. Oja L, Piksööt J. Ajateenijate füüsilise ja vaimse tervise ning kehalise võimekuse muutused teenistuse jooksul. In: Ajateenijate hoiakute, tervise ja käitumise muutumine ajateenistuse käigus [Internet]. Strateegilise jätkusuutlikkuse kompetentsikeksus; 2018 [cited 2021 Nov 24]. p. 75. Available from: https://www.ksk.edu.ee/wp-content/uploads/2018/03/Ajateenijate_kompleksuuringu-2016.-2017.aruanne.pdf
10. Veigel M. Laste ja noorte kehaline aktiivsus. Tallinna Pedagoogiline Seminar; 2013.
11. Ruiz JR, Ortega FB, Martínez-Gómez D, Labayen I, Moreno LA, De Bourdeaudhuij I, et al. Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: the HELENA study. *Am J Epidemiol*. 2011 Jul 15;174(2):173–84.
12. Saare B. KEHALISE AKTIIVSUSE SEOSSED TERVISEKÄITUMISE, ANTROPOMEETRILISTE JA VERENÄITAJATEGA 33-AASTASTEL TÄISKASVANUTEL. 2020;53.
13. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020 Dec 1;54(24):1451–62.

14. Yuksel HS, Şahin FN, Maksimovic N, Drid P, Bianco A. School-Based Intervention Programs for Preventing Obesity and Promoting Physical Activity and Fitness: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jan;17(1):347.
15. Pruus S. Istuva eluviisi mõju 25 – aastaste inimeste keha koostisele ja töövõimele. 2015;29.
16. Santos R, Mota J, Okely AD, Pratt M, Moreira C, Coelho-e-Silva MJ, et al. The independent associations of sedentary behaviour and physical activity on cardiorespiratory fitness. *Br J Sports Med*. 2014 Oct;48(20):1508–12.
17. Ojiambo R, Gibson AR, Konstabel K, Lieberman DE, Speakman JR, Reilly JJ, et al. Free-living physical activity and energy expenditure of rural children and adolescents in the Nandi region of Kenya. *Ann Hum Biol*. 2013 Jul;40(4):318–23.
18. Vahtra A. Kehaline aktiivsus ja kardiorespiratoorne fitness Eesti 25- aastastel inimestel. 2015;29.
19. Udras G. Kehaline aktiivsus lapseeas ja võimalused selle suurendamiseks [Internet] [Bakalaureusetöö]. [Tartu]: Tartu Ülikool; 2015. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/83597235.pdf>
20. Blair SN, Church TS. The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator? *JAMA*. 2004 Sep 8;292(10):1232–4.
21. WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance [Internet]. 2020 [cited 2021 Jul 28]. Available from: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240014886>
22. Ermolaeva A. Ülekaalulisuse ja rasvumise seosed sotsiaalmajanduslike tegurite, liikumisaktiivsuse ja ekraaniajaga 10-17-aastastel Eesti lastel [Magistritöö]. [Tartu]: Tartu Ülikool; 2020.
23. Kljajević V, Stanković M, Đorđević D, Trkulja-Petković D, Jovanović R, Plazibat K, et al. Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Dec 24;19(1):158.
24. Skinner JS, Wilmore KM, Krasnoff JB, Jaskólski A, Jaskólska A, Gagnon J, et al. Adaptation to a standardized training program and changes in fitness in a large, heterogeneous population: the HERITAGE Family Study. *Med Sci Sports Exerc*. 2000 Jan;32(1):157–61.
25. Rossomanno CI, Herrick JE, Kirk SM, Kirk EP. A 6-month supervised employer-based minimal exercise program for police officers improves fitness. *J Strength Cond Res*. 2012 Sep;26(9):2338–44.
26. Treiel L. Kehalise töövõime ja keha koostise vahelised seosed 25-aastastel täiskasvanutel. 2015;31.
27. Tremblay MS, Esliger DW, Tremblay A, Colley R. Incidental movement, lifestyle-embedded activity and sleep: new frontiers in physical activity assessment. *Can J Public Health Rev Can Sante Publique*. 2007;98 Suppl 2:S208-217.

28. Abarca-Gómez L, Abdeen ZA, Hamid ZA, Abu-Rmeileh NM, Acosta-Cazares B, Acuin C, et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*. 2017 Dec 16;390(10113):2627–42.
29. Pulsford RM, Stamatakis E, Britton AR, Brunner EJ, Hillsdon MM. Sitting behavior and obesity: evidence from the Whitehall II study. *Am J Prev Med*. 2013 Feb;44(2):132–8.
30. Toomingas T. Aeroobse võimekuse näitajad 15-19-aastaste Saue ja Saku gümnaasiumi õpilastel stepptesti põhjal [Magistritöö]. [Tallinn]: Tallinna Ülikool; 2009.
31. Tšibisov I. Toitumine noortel täiskasvanutel Eestis aastatel 2001 ja 2016 [Magistritöö]. [Tartu]: Tartu Ülikool; 2020.
32. Dobbins M, Husson H, DeCorby K, LaRocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013 Feb 28;2013(2):CD007651.
33. Mooses K. Liikumine ja sport: kehaline aktiivsus eluea jooksul ja seda mõjutavad tegurid. *Liikumine Ja Sport*. 2009;II osa:19–21.
34. Roose L. Sportlase pikaajaline areng [Internet]. Tartu Ülikool; 2018. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/328848597.pdf>
35. Eesti Spordiregister. Spordiehitiste alamandmekogu [Internet]. Available from: <https://www.spordiregister.ee/et/ehitis>
36. Eesti Spordiregister. Spordiobjektide arv [Internet]. Available from: https://www.spordiregister.ee/et/statistika?module=eh&submit=query&aasta=0&sorteeri=0&maakond_id=8&kov_id=
37. Eesti Spordiregister. Treenerikutsete arv [Internet]. Available from: https://www.spordiregister.ee/et/statistika?module=tr&submit=query&aasta=0&sorteeri=0&maakond_id=8&kov_id=85
38. Eesti Spordiregister. Harrastajate arv [Internet]. Available from: <https://www.spordiregister.ee/et/statistika?module=har>
39. World Health Organization. New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk [Internet]. World Health Organization. 2019. Available from: <https://www.who.int/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
40. WHO. 2021 physical activity factsheets for the European Union Member States in the WHO European Region [Internet]. 2021 [cited 2022 Feb 2]. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2021/2021-physical-activity-factsheets-for-the-european-union-member-states-in-the-who-european-region>
41. Ministry of National Education, Youth and Sports. The Sports Pass [Internet]. 2022. Available from: <https://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sports-pour-tous/pass-sport/article/le-pass-sport>

42. Anyżewska A, Łakomy R, Lepionka T, Szarska E, Maculewicz E, Tomczak A, et al. Association Between Diet, Physical Activity and Body Mass Index, Fat Mass Index and Bone Mineral Density of Soldiers of the Polish Air Cavalry Units. *Nutrients*. 2020 Jan 17;12(1):242.
43. Oja L, Piksööt J. Tervise tõttu ajateenistusest enne tähtaega väljalangemine ja sellega seotud tegurid. *Est J Mil Stud*. 2018;6:244–69.
44. Friedl K. Body Composition and Military Performance—Many Things to Many People. *J Strength Cond Res Natl Strength Cond Assoc*. 2012 May 24;26 Suppl 2:S87-100.
45. Knapik JJ, Sharp MA, Steelman RA. Secular Trends in the Physical Fitness of United States Army Recruits on Entry to Service, 1975–2013. *J Strength Cond Res*. 2017 Jul;31(7):2030–52.

Liitu uudiskirjaga

praxis.ee

