

Soovitatud liikumisvajaduse tase

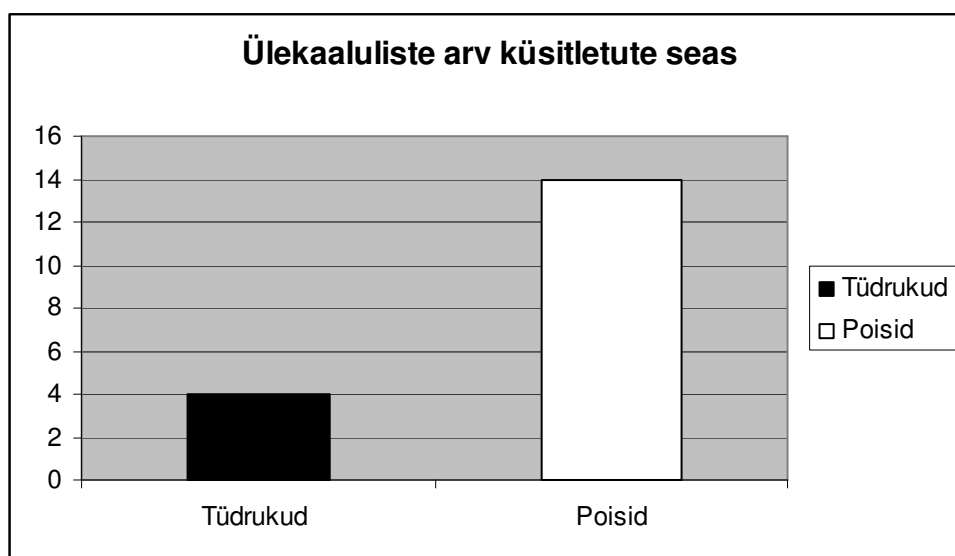
Milliste tegevustega võivad erinevas eas inimesed saavutada soovitatud liikumisvajaduse taseme?	
Inimesed	Tegevused
Nooremaealine laps	Jalgsi kooli ja koju, liikumistegevused koolis (tunnid, vahetunnid, ringid), 3-4 liikumist võimaldavat tegevust peale kooli Nädalalõpp: pikemad jalutuskäigud, väljas mängimine, ujumine, jalgrattasõit
Teismeline	Jalgsi või jalgrattaga kooli ja koju, 3-4 sportlikku tegevust nädala kestel Nädalalõpp: jalutuskäigud, ujumine, jalgrattasõit, sporditegevused
Üliõpilane	Jalgsi või jalgrattaga kooli ja koju, kasutada kõiki võimalusi liikumiseks: trepid, liikumist nõudvad ülesanded jne, 2-3 sporditundi, spordisaalis või ujulas käimist nädala kestel Nädalalõpp: jalutuskäigud, ujumine, jalgrattasõit, sporditegevused

On sadu võimalusi olla kehaliselt aktiivne. Kuid missuguseid nendest valida? Üks olulisi valikukriteeriume on selle tegevuse meeldivus ja nauditavus. Teiseks tuleks arvestada, et kõige kasulikumad on harjutused, mis parandavad organismi hapniku omastamise võimet. Neid harjutusi nimetatakse aeroobseteks, st. organismil on kehalise tegevuse ajal piisavalt hapnikku. Selle kontrollimiseks võib teha “vestluse” testi: jooksutempo peab olema selline, mis lubab kaaslasega ka vestelda, ei tohi tekkida liigset hingeldamist. Teaduslikum meetod harjutuste intensiivsuse mõõtmiseks on pulsisageduse mõõtmine. Kehaline treening südame löögisagedusega 70-85% maksimumist arendab aeroobset võimekust, treening 60-70% maksimumist omab võimekust säilitavat ja kehakaalu langetavat efekti. (Kull, 2001)

6. KÜSITLUSEST SAADUD TULEMUSED

6.1. Ülekaalusisus küsitletute seas

Läbiviidud uuringust selgub, et igas klassis leidub üks kuni viis õpilast, kelle kehakaal ületab normaalpiiri. Küsitluse andmetel on kokku 18 ülekaalulist 147 seas. Tuleb aga arvestada sellega, et ankeedi täitsid alla poole põhikooliastme õpilastest ning võib järeldada, et suurema kehakaaluga õpilasi on veel mitmeid. Ülekaaluliste arv suureneb vanuse kasvades: 5a klassis leidub ainult üks ülekaaluline, samas kui 9b klassis on neid viis. Poiste seas on ülekaalusisus rohkem levinud (14 ülekaalulist), erinevalt tüdrukutest, kellest ainult nelja kehakaal ületab kehamassiindeksi normaalkaalu piiri (joonis 1).

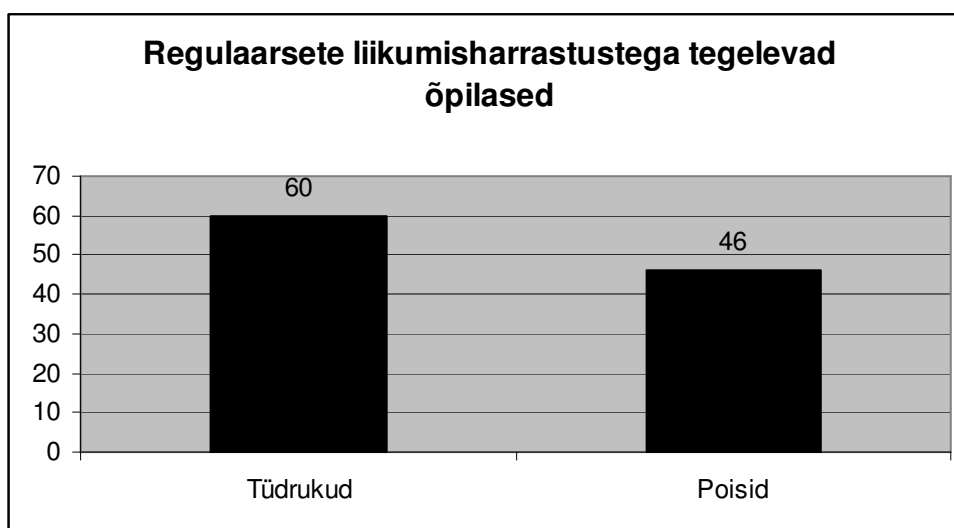


Joonis 1. Ülekaaluliste arv küsitletute seas.

Suhtumine oma kehakaalu on poiste ja tüdrukute seas erinev. Küsitletute seas on kokku 43 õpilast, kes ei ole enda kehakaaluga rahul, neist 27 on tüdrukud. Nende 43 seas on aga 33 normaalkaalus õpilast, kes ei ole mingil põhjusel oma kaaluga rahul. Üheksa ülekaalulist on aga oma kaaluga enam-vähem või täiesti rahul.

6.2. Kehaline aktiivsus küsitletute seas

147 küsitletust 106 õpilast tegelevad regulaarse treeninguga, seega 41 neist ei tegele. 60 tüdrukut ja 46 poissi on füüsiliselt aktiivsed. Arvestades seda, et küsitletute seas on rohkem tüdrukuid, siis võib pidada nii neidude kui poiste aktiivsust enam-vähem võrdseteks. Kuid ainult viis, kes ei tegele regulaarse treeninguga, on ülekaalulised, millest võib järeldada, et vähene liikumine ja ülekaalulisus pole otseses seoses (joonis 2).



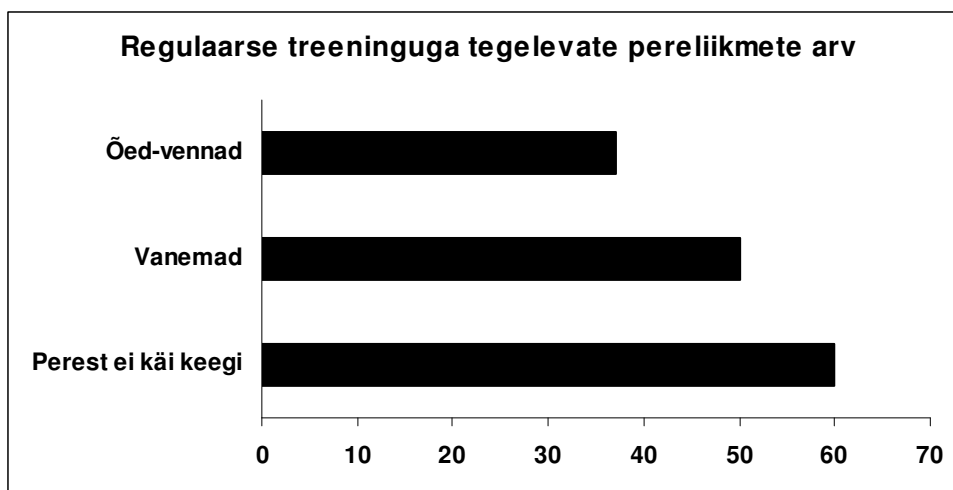
Joonis 2. Regulaarsete liikumisharrastustega tegelevad õpilased.

Põhjuseid, miks paljud õpilased ei ole füüsiliselt aktiivsed, on väga erinevaid. Kõige sagedasemateks tennis mittekaimise põhjusteks on toodud ajapuudus, ei leita endale meelepärast treeningut, ei jõuta teiste huvialade kõrval liikumisharrastustega tegelda või lihtsalt ei viitsita. Samas õpilased, kes käivad regulaarselt tennis, tahavad kaalust alla saada, olla heas füüsilises vormis, ennast oma erialal edasi arendada või neile meeldib lihtsalt sporti teha.

6.3. Vähene liikumine küsitletute seas

Vähese liikuvuse peamiseks põhjuseks tänapäeval on televiisori ja arvuti suurenev tähtsus meie igapäeva elus. Küsitletud õpilased istuvad arvuti ja televiisori taga päevas ligikaudu kolm ja pool tundi. Eriti aktiivsed teleka ja arvutiga tegelejad on just nooremad õpilased.

Arvestades seda, et paljud koolitööd tehakse arvuti abil, kulub paratamatult rohkem aega arvuti taga töötades. Enamus kulutavad kaks kuni kolm tundi päevas arvutile ja televiisorile, kuid igas klassis leidub paar õpilast, kes veedavad kuus või isegi üle selle tundi arvuti ja televiisori taga (joonis 3).



Joonis 3. Regulaarse treeninguga tegelevate pereliikmete arv.

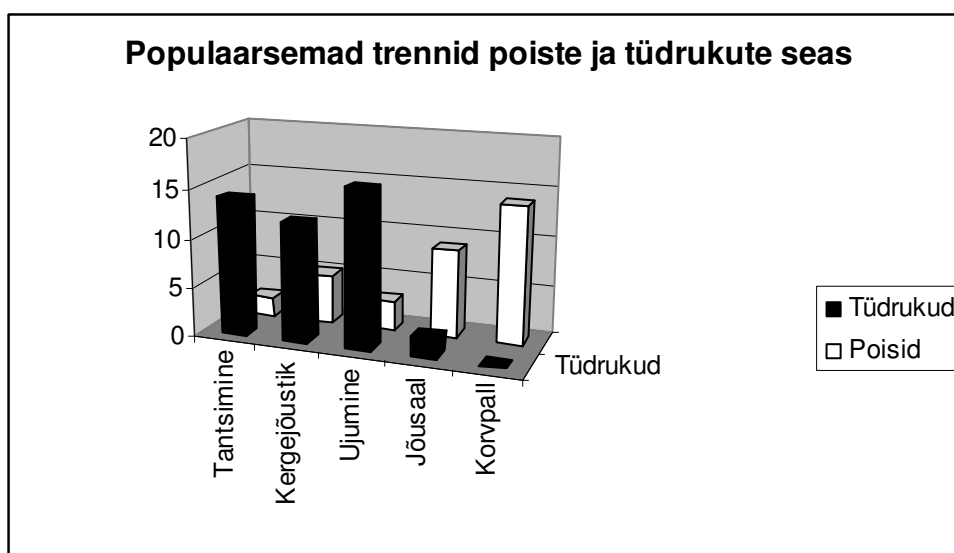
Kuna kodus kanduvad vanemate harjumused oma lastele, siis on õpilaste käest küsitud ka nende vanemate füüsilise aktiivsuse kohta. Selgub, et 147 küsitletu seast ainult viiekümmel tegelevad lapsevanemad või vähemalt üks vanematest regulaarse treeninguga. 60 õpilase perest ei tegele mitte keegi liikumisharrastustega ning ülejäänutel 37 tegelevad õed-vennad regulaarse trenniga. Tuleb välja ka see, et 33 õpilasel, kes ei ole füüsiliselt aktiivsed, ei harrasta ka ükski tema vanematest järjepidevat liikumist. Nende 33 seast neli on ka ülekaalulised. Lastevanemate tähelepanu puudumine sel teemal väljendub tulemustest, mis näitavad, et ainult 18 õpilase vanemate algatusel 106 seast hakati trennis käima. Ülejäänud 88 õpilast otsustasid ise regulaarsete liikumisharrastustega alustada, mis näitab, et paljud noored vähemalt teadvustavad ise endale kehalise aktiivsuse vajalikkust.

Paratamatult on mitmed treeningud tasulised. Kuid leidub ka mitmeid tasuta trenne, nagu näiteks Saaremaa Ühisgümnaasiumi alla kuuluvad spordiringid. Küsitlusest selgub, et 106 füüsiliselt aktiivse õpilaste vanemate seast peaaegu pooled ei pea liikumisharrastuste eest midagi maksma. Viis õpilast aga ei teagi, kui palju nende trenni kuumaksumus on. Küsitlusest

osavõtnute trennid ulatuvad 45 kroonist kuni 800 kroonini kuus. Keskmine trennis käiva õpilase kuumaksumus on ligi 100 krooni.

6.4. Populaarsemad liikumisharrastused küsitletute seas

Saaremaa Ühisgümnaasiumi põhikooli õpilaste seas leidub väga erinevaid treeninguid. Trennis käivate 106 õpilaste huvides seas leidub ujumist kui ka vähempopulaarset enesekaitse treeningut. Kuid poiste ja tüdrukute huvides kerkivad esile mitmed omapärad. Populaarsemad trennid tüdrukute seas on ujumine, tantsimine ja kergejõustik. Poiste enamus eelistab mängida korvpalli ja käia jõusaalis (joonis 4).

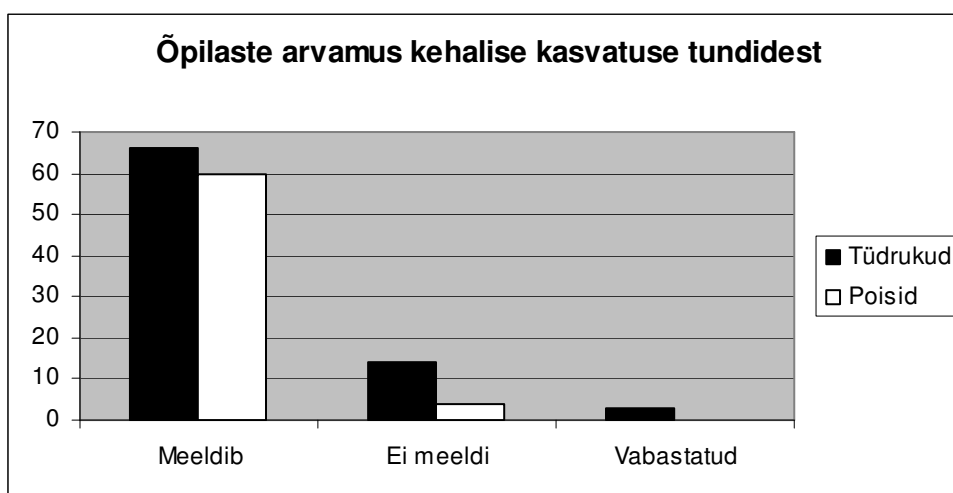


Joonis 4. Populaarsemad trennid poiste ja tüdrukute seas.

Uuringust selgub, et keskmine trennis käimise sagedus nädalas on ligikaudu kolm korda õpilase kohta. Arvestades seda, et nädalas on veel kaks tundi kehalist kasvatust, siis on see kasvava noore jaoks täitsa piisav treeningliikumine. Kuigi leidub ka neid, kes lisaks spordi tundidele koolis käivad ainult kord nädalas veel kuskil mujal trennis. Samas on paar aktiivsemat õpilast, kes väidavad, et tegelevad isegi seitse korda nädalas aktiivse liikumisega.

6.5. Suhtumine kehalise kasvatus tundidesse

Kuna koolil on suur mõju oma õpilaste liikumisharrastuste kujunemisel, on uuritud õpilaste suhtumist kehalise kasvatus tundidesse. Selgus, et 115 õpilast on rahul kehalise kasvatus tundidega, 24 ei ole ei armasta sporditunde ning kuuel juhul on õpilased enam-vähem nendega rahul. Need 24, kes on rahulolematud, on 19 juhul tüdrukud. Tüdrukute rahulolematuse peamiseks põhjuseks on õpetaja rangus ja paljudele ei meeldi, et harjutused käivad normide järgi. Samas mõni tüdruk leidis, et tunde võiks isegi rohkem olla ja harjutused mitmekesisemad. Tundub, et poiste jaoks on kehalise kasvatus tunnid lihtsamad, sest paljud on rahulolematuse põhjuseks toonud üksluisuse ja vähesed tunnid (joonis 5).



Joonis 5. Õpilaste arvamus kehalise kasvatus tundidest.

Tüdrukute üks levinumaid mittemeeldivuse põhjuseks on õpetaja poolne nõue saada häid tulemusi. Muret tekitab see, et ei arvestata noorte erinevat füüsiliste oskuste taset. Seetõttu ongi kehalise kasvatus tunnid paljudele tüdrukutele ebameeldivad.