

Liikumisharrastus – meelelahutusest eluvajaduseeni

Mait Arvisto – Tallinna Ülikool

liikumisharrastuse struktuur, sportimistingimused, liikumisvaegus, arengud

Piisavat igapäevast liikumiskoormust saab Eestis kolmandik meestest, neljandik naistest ja pooled koolinoortest. Sportimisvõimalused koolides on vähesed. Organisatoorselt kehtib traditsiooniline võistlusspordi eelistamine, kuid rahva tervise nimel on vaja süvendada kogu elanikkonna liikumisharrastusi.

Homo sapiens'i väljaarenemise eeltingimuseks oli liikumine, aga sealjuures veel midagi, mis tõstis ta elitaarsesse valitsejaseisundisse teiste orgaaniliste liikujate seas, võimaldas muuta maailma. Paraku hakkavad need muutused pöörama tema enese eksistentsi vastu. Targad mehed on seda ammu märganud. Olgu või Itaalia füsioloogi A. Mosso kujukas väide, et kehalised harjutused võivad asendada paljusid ravimeid, kuid pole ühtki ravimit, mis asendaks kehalisi harjutusi. Tuntud Poola spordisotsioloog prof A. Wohl järeldas kaasaegse spordi funktsioone analüüsid, et sport kohandab inimest maailmale, mille ta on loonud. Õigemini, milliseks on inimene maailma muutnud. See muut(u)mise protsess jätkub, ka väikesel Maarjamaal ning viimane aeg on liikumisvaegusest tingitud hädade tõrjeks koondada ridu ja kontsentreerida mõttetööd murrangu saavutamiseks rahva liikumisharrastuse tunduvaks laiendamiseks rohujuuretasandil, s.o esmajoones nende kaasamiseks, kes on sportimisest kõrvale jäänud ning kellele on tee liikumisharrastuse juurde tundmatu või rohtunud. Silmade ees sirendav heaoluühiskond ei jäta meile valiku võimalust, sest ohusignaale saabub isegi rikastest maadest nagu USA (ülakaalulised), Soome (noorte kehalise võimekuse taandareng) jt. Pole alternatiivi, nagu öeldakse.

Eesti värskemaid uurimisandmeid üldistades saab väita, et füsioloogiliselt vajalikku rahuldavat liikumiskoormust (antud juhul vähemalt 2 korda ja kokku vähemalt 2 tundi nädalas) saab kolmandik

meestest ja neljandik naistest, 50–60% õpilastest. Rahvastiku aktiveerumise tendentsi pole märgata, tööst ja olmetegevustest saadav füüsiline koormus väheneb jätkuvalt ning liikumisvaegusest tingitud terviseriskid kasvavad.

Selles olukorras jätkab spordisüsteem toimimist traditsioonilise võistlusspordi malli järgi, mis haarab üksnes sportlikult andekamat, tugevamat osa rahvastikust, neid, kes on edukamad. Edu sünnib teatavasti ebaedu taustal.

Artikli **eesmärgiks** on tutvustada arstidele jm tervishoiurahvale liikumisharrastuse olukorda ning liikumisharrastuse laiendamisega seotud probleematikat spordi poole pealt vaadatuna. Eesti spordiharta seab küll oma põhiülesandeks tagada kogu rahva kehaline vormisolek, kuid selle idealiseeritud sihi teostumise poole on võimalik efektiivselt liikuda üksnes paljude eluvaldkondade ühisjõul, kus arstide roll on üks määravamaid.

Käibel ei ole enam kohmakat ja mitmetähenduslikku sõnaühendit “kehakultuur ja sport”, vaid spordi kolme põhitasandit tähistatakse mõistetega **tipp-, võistlus- ja tervisesport**, kusjuures viimase varasem, 70ndatest pärit nimetus “rahvasport” leiab kasutamist teatud üldsotsiaalses kontekstis. Tippspordi tasandil harjutab Eestis ligikaudu poolteist tuhat inimest, kohalik massiline võistlusspordiharab kuni 10% rahvastikust (noortest spordiveteranideni). Ülejäänute sportimisharrastused võiks liigitada tervisespordi valdkonda, mis on põhi-

mõtteliselt jõukohane kõigile ja võistlemine kas puudub või on teisejärguline. "Liikumisharrastus" haarab kehalise tegevuse vorme veelgi laiemalt, sisaldades ka mitmesugust olmelist (mitte-sportlikku) aktiivsust (käimine, metsaandide korjamine, aiatöö jms). Viimasel ajal meilgi tuntust kogunud sõnaühend "sport kõigile" tähistab peaaesjalikult spordiarsenalist pärit tegevusi ning kätkeb endas ka lihtsamat algajate tasemel mõõduvõtmist.

Seega on tervisesport ja liikumisharrastus suuresti kattuvad, kuid mitte identsed mõisted ning edasises ei ole käsitletud saavutusele orienteeritud võistlusspordi probleemiatikat, kuigi võistlusspordi laiendamiseks leidub meil samuti arenguruumi. Olgu aga öeldud, et liikumisharrastuse oluline laiendamine kujutab endast spetsiifilist ülesannet, nõuab eri käsitlust ja vahendeid. Rahva liikumisaktiivsuse kasv ei toimu iseenesest ega tippspordi kõrvasaadusena.

Artiklis on toetutud peamiselt viiele Tallinna Ülikooli spordisotsioloogia labori korraldatud uurimusele, mis käsitlevad nii inimeste spordiharrastuse struktuuri kui ka sportimistingimusi ja spordiorganisatsiooni toimimise aspekte. Need tööd on tehtud aastatel 2003–2004.

Liikumisharrastuse struktuuri kohta saadi andmeid TPÜ rahvusvaheliste ja sotsiaaluuringute instituudi korraldatud Eesti rahvastiku küsitluste (1998 ja 2003) raames – vastavalt haaratud 2577 ja 1633 küsitletut. 12- ja 15aastaste õpilaste kohta pärinevad andmed aastatest 1993, 1996 ja 2003, kui küsitleti vastavalt 3073, 1290 ja 1562 isikut, kusjuures 1996. aastal mõõdeti ka õpilaste kehalisi võimeid ja võrreldi neid 7 Euroopa maa õpilaste andmetega.

Spordiklubide organisatsioonilise toimivuse uurimus tehti 2003. aastal (204 klubi), kui analüüsiti ka spordirajatiste läbilaskevõimet kogu Eestis.

Liikumis- ja spordiharrastuse struktuuri üldpildis pole olulisi muutusi võrreldavate perioodide jooksul toimunud. Harrastuslikku liikumis-

koormust saab ligi kolmandik meestest ja neljandik naistest. Lisandub 15% ulatuses neid, kes tavaliselt korra nädalas midagi sportlikumat ette võtavad. Mõnevõrra on kasvanud intensiivselt liikujate osakaal, eriti meeste seas, kuid teiselt poolt on suurenenud ka sellest täiesti kõrvalejäänute hulk.

Liikumisharrastus väheneb vanuse kasvades nagu enamikus Euroopa maades, välja arvatud Soome ja Rootsi. Naised saavad rohkem olmelist liikumiskoormust, mehed sportlikku. Märkimisväärseid regionaalseid erinevusi spordi- ja liikumisharrastuse mahus ei saa täheldada. Mõnevõrra vähem osalevad mitte-eesti naised. Sportimise tegevusvormide (spordialade) struktuuri iseloomustab stabiilsus: prevaleerib 5–6 spordiala (jalgrattasõit, ujumine, käimine-jooksmine, suusatamine, võimlemine koos aeroobika ja atleetvõimlemisega), millega tegeleb 80–85% harrastajatest. Järgnevad pallimängud (korvpall, võrkpall, jalgpall jt), kuid vaatamata mängude populaarsusele noorte seas jäävad nad eespool kirjeldatud spordialadele harrastajate hulgalt suurusjärgu võrra alla. Uue tendentsina saab rääkida jalgrattabuumist, ka ujumise jätkuvast eelistamisest. Populaarsust on kogunud tennis, naiste seas ka sulgpall. Pealinnas harrastatakse enam atleetvõimlemist ja tennist, vähem jalgrattasõitu (jalgrattateede puudumine).

Küsitlustest ilmneb, et kõige rohkem soovitakse ujuda, mängida tennist ja võimelda, samuti jalgrattaga sõita, kusjuures põhitakistusena märgitakse rahapappust. Täiskasvanute spordiharrastuse **organisatsioonilises pildis** domineerib omal käel tegutsemine (80% ulatuses). Treeningrühmades osaleb 15–20% harjutajatest, seega umbes 5–7% täiskasvanuist. Ligikaudu samal määral on Eesti inimesed ühinenud spordiklubidega – see on äärmiselt madal näitaja (Austrias, Saksamaal, Norras, Rootsis küünib vastav protsent üle 30), kuigi registreeritud spordiklubisid on Eestis üle kahe tuhande (1).

Spordi- ja liikumisharrastusest **kõrvalejäämise peamiste asjaoludena** märgitakse spordiväliseid tegureid: kolmandik vastajaist nimetas ajapuudust, väsimust ning vähest huvi ja viitsimist; viien-

dik tõi esile halba tervist ja rahapuudust. Sportimistingimuste puudust nimetas 10% vastanuist. Transpordiprobleemid ega ka juhendajate nappus ei näi tänase Eesti arengu juures liikumisharrastust piiravat.

Inimestel on ka elementaarne spordirõivastus, jalgratta kasutamise võimalus on kahel kolmandikul, pooltel vastanutest on suusad.

Seisukohavõtnud spordirajatiste juurdeehitamise vajadusest rahva igapäevase liikumisharrastuse aspektist kujunesid üksmeelseks ja selgepiiriliseks: eelkõige on vaja juurde liikumisradu, spordisaale ja -väljakuid ning basseine.

Rahva hoiakut tervisespordi suhtes võiks hinnata maksimaalselt positiivseks: pooldajaid üle 90%, võistlussport leiab toetust 75–80% ulatuses. Täiskasvanute spordiharrastuse struktuuri üldandmestik kinnitab spordi- ja liikumisharrastuse teatud laienemist viimastel aastatel, kuid osutab ka jätkuvale mahajäämusele Põhja- ja Kesk-Euroopa maadest

Koolinoorte spordiharrastuse struktuuri

uuringute põhjal saab väita, et ka seal pole aastate jooksul olulisi nihkeid aset leidnud. Mõningat edenemist võib märgata üksnes 15-aastaste tütarlaste seas, kel on suurenenud võistlusaktiivsus. Tervikuna jääb ligi pooltel koolinoortel normaalset füüsilist arengut tagav sportlik koormus saamata ning seda kinnitavad mitmed teised uurimused (2, 4).

Nii suvel kui ka talvel harrastatakse peamiselt 7–8 spordiala: ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, võimlemine, jalgpall, korvpall, jooks. Umbes veerand vastanuist eelistab uisutamist, võrkpalli, tantsimist, kergejõustikku, aeroobikat, jõutreeningut. Harjutusvormide amplituuda on mitmekesistunud ning on hakatud hindama tantsu ja tennist. Noorte organiseeritud sportimine on koonduvad peamiselt koolivälisestesse spordiklubidesse ning koolide osa on tunduvalt vähenenud. Noorte sportimise väljaviimine koolidest ei toonud kasu põhjanaabritele ning nüüd ollakse mõneti tagasi-teel. Mõtlemise koht!

Sportimist takistavate teguritena töid noored valdavalt välja aja- ja huvipuuduse, s.t subjektiivset laadi tegurid, kuna ajapuudust tervise-

spordi tasandil objektiivse põhjusena üldjuhul võtta ei saa, sest kas võetakse aega sportimiseks või mitte. Ka ei täheldatud uurimuses seost vaba aja olemasolu ja sportimisaktiivsuse vahel. Koolide sportimisvõimaluste analüüs näitab aga kitsaskoha kätte: sportimisruume ei jätku, huvidele vastavaid treeningrühmi napib, isegi pesemisvõimalused on kesised, kolmandik algklasside õpilastest riietub kehalise kasvatus tundideks klassi- või muudes selleks mittesobivates ruumides. A. Vösaste andmeil on rahuldavad tingimused kehalise kasvatus tundideks üksnes 38%-l Eesti koolidest, ujumistunde (kohustuslik) pole kusagil läbi viia 51%-l koolidest, nõutav spordinventar on 48%-l koolidest (3). Ja seda üksnes programmilise kehalise kasvatus seisukohalt. Kui aga pidada silmas täiendava liikumistunni ja algajate treeningrühmade ellukutsumise vajadust, siis tuleb olukorda hinnata ebarahuldavaks, tänase päeva vajadustele kaugel mittevastavaks.

Liikumisharrastuse ulatust määravate tegurite

poole pealt väärib eraldi käsitlemist sportimispaikade problemaatika. Meie analüüs näitab, et Eesti sisebaaside maksimaalne teoreetiline läbilaskevõime (arvestades 2 tundi inimese kohta nädalas ning rehkendades sisse võistlusspordi mitu korda suuremad treeningumahud, samuti kehalise kasvatus tunnid) suudaks ideaaljuhul (ilma valikuvõimaluseta) katta ligikaudu 15% inimeste sportimisvajaduse. Piirkonniti on selles suhtes erinevused suured, kuid suhteliselt nigelas olukorras on Tallinn, eriti aga Lasnamäe linnaosa, maakondadest Võru, Pärnu ja Põlva.

Meie kliimatilistes tingimustes toimib teatud korrelatsioon sisespordibaaside läbilaskevõime ja regulaarselt sportijate hulga vahel, kuid puudus on ka korralikest valgustatud ja turvatud liikumisradadest. Tallinnas leiame neid kaks, Helsingis üle viiekümne.

Seejuures on uute sportimispaikade lisandumine aeglane ning nende reaalse läbilaskevõime kasv mannetu. Nii sisaldas 2004. aastal valminud ja rekonstrueeritud spordibaaside nimekiri küll üle

poolesaja objekti, kuid nende seas oli vaid 16 sisebaasi, pealinnas üksnes Kristiine keskuse juurdeehitus (5). Spordiehitiste rajamine kulgeb seejuures üsna kaootiliselt, rahvastikutihedust ja spordialade harrastuse struktuuri ebapiisavalt arvestades. Nii sünnivad meile praegusel ajal üle jõu käivad jäähallid, asjalike arvestuste asemel domineerib meelevaldsus, on see siis välisväljakute rajamise kampaania või nn kolme laine printsiip (esimene laine on esindusbaasid, teine tervisekeskused, kolmas saalid, ujulad, liikumisrajad). Seda pea peale pööratud prioriteetide rida võib võrrelda pigem tsunamiga tavakodaniku laialdase liikumis-harrastuse vastu.

Spordiklubide uurimus näitas meie klubide suhtelist väiksust ja nõrkust, klubikultuuri kasinust, teatud isoleeritust ja vähest sidet ühiskonnaga. Halvem on aga see, et spordiklubide tegevus on ebapiisavalt reguleeritud, arendava-tervisliku ja sihikindla õppe-sportliku töö kvaliteet tagamata. Nii võib haihtuda avaliku sektori materiaalne toetus. Hoopis vähe on seni spordiklubisid koolides ja firmades – see pole saanud süsteemiks ning seejuures on välja arendamata tervisespordiklubide liin. Ka spordialade liitudel ei ole enamasti ala tervisesportliku suunaga laiendamise programme. Mittetulundusühingute seadus ei sisalda hädavajalikke spordispetsiifilisi regulatsioone, fir-

masport takerdub erisoodustumaksu taha, sotsiaal-ministeeriumi jäi toppama tervisetreeningut stimuleeriv toetuste pakett. Samal ajal on spordiseaduse paranduste eelnõus tervisespordi mõiste hoopiski hägustunud.

Kokkuvõttes võib väita, et spordisüsteem toimib meil traditsiooniliselt – sihtrühmaks on andekam osa rahvastikust ning süsteem on tugevalt kreenis saavutusspordi poole. Poleks õiglane ega vajalik hüüda “Lõpp tippspordile, elagu tervisesport!”, nagu seda tehti möödunud aastal Soome spordipoliitika päeval, vaid saavutusspordi kõrval on lausa möödapääsematu realselt tegutseda ka rahva tervise nimel, et saavutada nii tarvilik nihe igapäevase liikumisharrastuse rohkendamisel. See on ühiskonna ees seisev laiem ja komplitseeritud, kuid edasilükkamatu ülesanne. Vajame nii värske- mat (spordi)ideoloogiat kui ka spordirajatisi, nii adekvaatset propagandat kui ka reaalseid tegusid erinevate sihtrühmade kaasamiseks. Südame- veresoonkonnahaiguste ennetamise nuditud riikliku programmi kõrvale peaks sündima märksa laiahaardelisem ja kapitaalsem liikumisharrastuse sihtprogramm, mis ühendaks ka erinevate ametkondade ja sektorite jõupingutusi. Arsti(de) abi on teatud tervisespordisuunalise pöörde saavutamiseks asendamatu.

Kirjandus

1. Eesti Spordi Foorum 2004. Kogumik. Tallinn: Eesti Olümpiakomitee ja Kultuuriministeerium; 2004.
2. Harro M, Voist M jt. Eesti kooliõpilaste liikumisaktiivsus 2001/2002. Uuringu raport. Tallinn: Tallinna Linnavalitsus; 2004.
3. Kehalise kasvatuse õpetamise võimalikkusest Eesti koolides. Kogumik. Toim. Võsaste A jt. Tartu: Haridus- ja Teadusministeerium; 2004.
4. Laste kehaline ja vaimne tervis. Konverentsi ettekannete teesid. Tartu: Eesti Kehalise Kasvatuse Liit; 2004.
5. Vahemaa K. See spordirajatis valmis aastal 2004... Eesti Spordileht 29.12.2004.

Summary

Recreational sport – from leisure time activity to vital need

The article presents, basing mainly on studies of sports organisation carried out in Estonia in 2002–2004, discussion about the actual issues of the expansion of leisure time physical activity of the population, which arise from continuously insufficient physical activity. While describing the structure of the sport related physical activity and its dynamics among the youth as well as the adult population, some basic concepts of recreational sport are also explained. The working capacity of Estonian sport facilities and their correspondence to the requirements of recreational sport as well as the top - sport - centredness of sport policy are analyzed.

Attention is also paid to the fact that only approximately one-third of adult men, one-fourth of adult women and one-half of school students receive a sufficient load of physical activity. Inadequacies of sport organization from the point of view of recreational sport as well as the data of scarce possibilities for sport at schools are dealt with.

In order to increase involvement in everyday leisure time physical activity the realization of which can hardly take place without the support of medical professionals, it is indispensable to overcome the traditional model of competitive sport and to adopt the state programme of recreational sport.

mait.arvisto@tu.ee