

Rapla maakonna koolinoorte liikumise uuring 2020

Rapla maakonna rahvatervise valdkondlik prioriteetprobleem, mida lahendada, on 2019-2022 aastatel laste ülekaalulisus ja vähene liikumisaktiivsus. 2016. aastal läbi viidud Euroopa laste rasvumise seire (COSI uuring) I klassi laste seas näitas, et Raplemaal on 32 % lastest ülekaalulised või rasvunud, järeluuritud toimus eelmisel aastal (1. ja 5. klasside laste seas) ja neid tulemusi me veel ei tea, kuid tänu ekraanide võidukäigule on tubasem tegevus üle maailma järjest aktiivsem ning seda enam peavad poliitikud ja lastega tegelevad inimesed tähelepanu pöörama kehalisele liikumisele. Uuring on Rapla maakonna tervisedendusliku programmi 2020 tegevus ja selle korraldas maakonna tervisenõukogu.

Küsitluse eesmärk oli kaardistada Rapla maakonna 2.-8. klasside õpilaste formaalsed liikumisharjumused (treeningud, ringid) ning saada teada põhjused, miks osad õpilased ei ole oma leitud sobilikku treeningut ning mida lapsed ka sooviksid oma kodukohas harrastada. Küsitluses ei uuritud vaba-ajal tegevusi - kuidas lapsed omal käel liikumisega tegelevad, vaid ikkagi formaalsetes treeningutes osalemist.

Üldandmed

Laste liikumisuuring toimus Raplemaal 26.03.-30.04.2020. a. *Google Forms* keskkonnas. Uuringus osalesid maakonna 2.-8. klasside õpilased. 1. klasside lapsi ei kaasatud seetõttu, et lapsed alles harjuvad kooliga ja paljud pole veel treeningutele jõudnud ning 9. klassid on kooli lõpetamas.

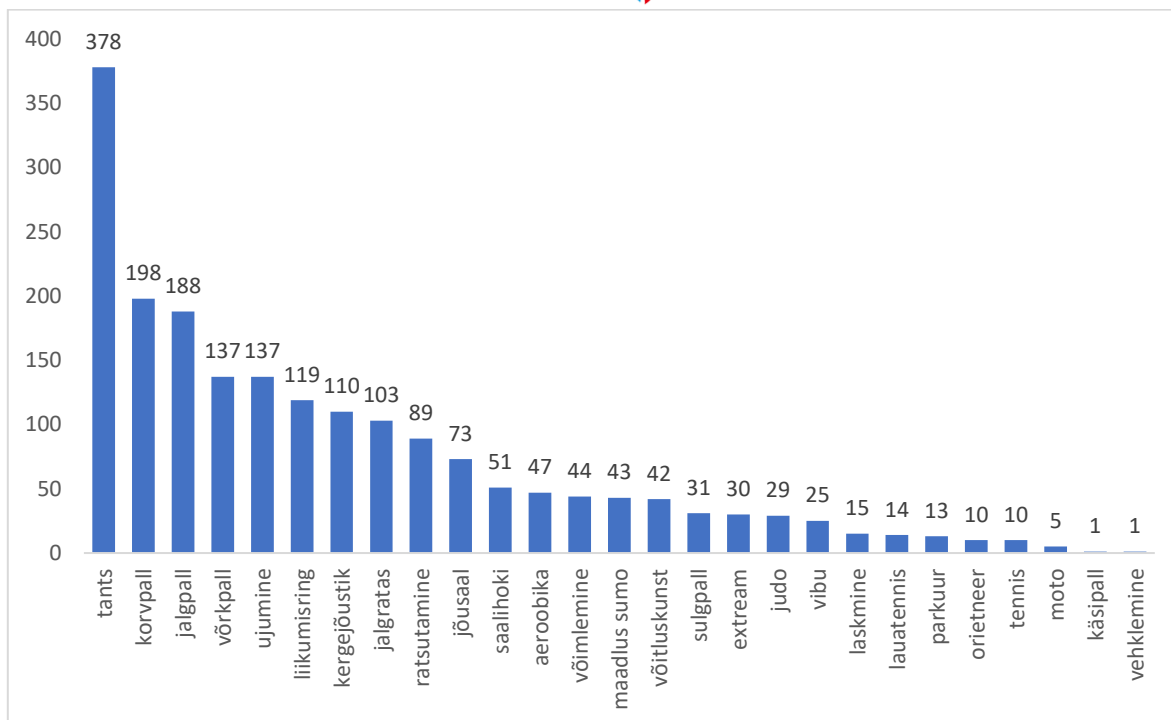
Uuringus osales 1523 last (56 % 2.-8. klassi õpilastest maakonnas). Vastanutest 56 % olid tüdrukud ja 44 % poisid. Kõige kõrgem vastanute osalus oli Rapla vallas (68 %), Kohila vallas oli see 53 % ning Märjamaa ja Kehtna valla osalus oli 38%. Küsitlus oli anonüümne.

Formaalsetes treeningutes ja kooli spordiringides osaleb 74 % (1129) ning treeningutel ei osale 26 % lastest (394). Tundide arvu nädalas ja seega ka kehalist aktiivsust treeningute kaudu hinnata ei saanud, sest kuigi küsimustikus said lapsed vastata ka treeningtundide arvu kohta, osutus see kokkuvõttes lastele üle jõu käivaks ning tulemused olid vigased. Kokku sai võtta ainult erinevates treeningutes osalust.

Milliste spordialadega tegeletakse Raplemaal

Kõige enam harrastavad maakonna lapsed tantsimist – kokku **tantsib** vastanutest 378 last (rahvatants 155, võistlustants 24 ja muud tantsuliigid 199) so 25 % lastest. **Korvpalli ja jalgpalliga** tegelevad 13 % küsitletutest (vastavalt 199 ja 189 last), **võrkpalliga** tegeleb 9 % lastest. 8 % küsitletutest osalevad kooli spordiringis (119), 7 % tegelevad **kergejõustiku ja jalgrattaspordiga** (vt joonis 1.) Ujumise treeningute näitajate arv on kõrge seetõttu, et 2. klassi lapsed läbisid õppeaasta jooksul kohustusliku ujumiskursuse, tavapäraselt nii palju lapsi ujumistrennis ei osale.

Spordiregistri andmetel on noorte (**5-19** vanusegrupis) harrastajate seas populaarseimaks spordialaks **jalgpall** (574 noort – 26,5 % noortest). **Korvpalli** harrastab 300 noort. Harrastajate arvult kolmas spordiala on **võimlemine** - kokku 236 noort. Võimlemise näol on tegemist tüdrukute jaoks kõige enam harrastatava spordialaga (221 tüdrukut). **Maadlusega** tegeleb 170 noort. Harrastajate arvu poolest viies spordiala on **võrkpall**, seda harrastab kokku 156 noort.



Joonis 1. Spordialad, millega Raplemaal tegeletakse 2.-8. klassi laste seas küsitluse järgselt.

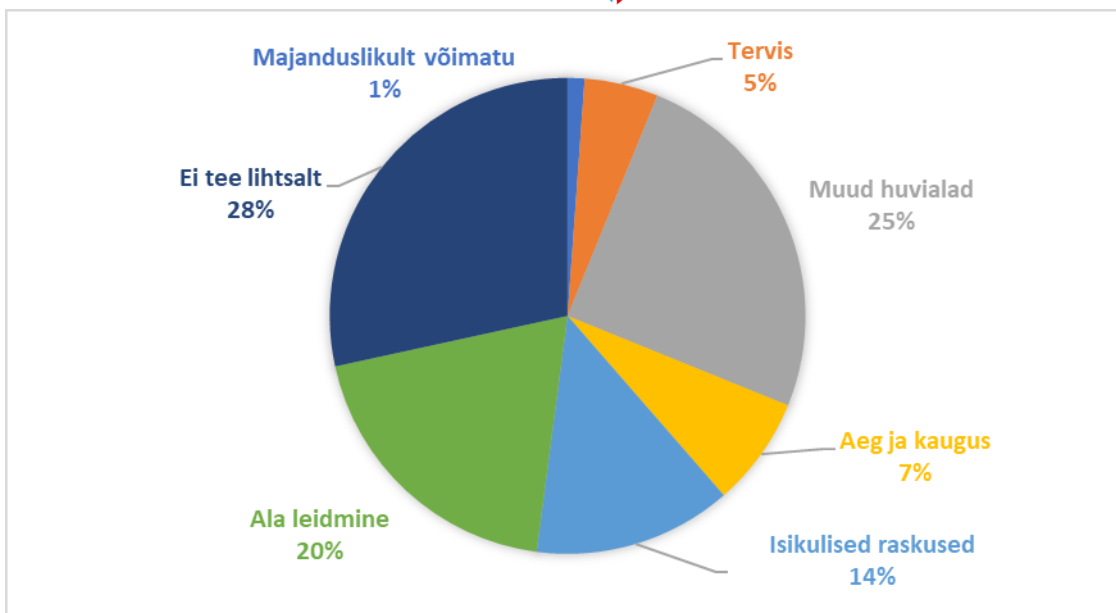
Põhjused, miks osad lapsed ei osale treeningutes ja spordiringides

Kõige suuremaks põhjuseks on mittetahtmine - 28 % (vastused: põhjust pole, ei viitsi lihtsalt, ei taha, pole motivatsiooni; sport ei ole mu lemmik, ükski ala ei meeldi, pole huvi spordi vastu, ei meeldi võistelda/võistlusmängud/rühma treeningud, aga ka - vihkan sporti, see on aja raiskamine).

Järgmine suur grupp on muud huvialad (25 %) – siin on nimetatud eeskätt muusika- ja kunstikoolis õppimist, mis võtab lapsel suure osa ajast. 19 % lastest ei ole aga leidnud omale veel õiget huviala – on proovitud, ei ole sobinud, kui suuremates kohtades lapsed ei suuda kirevas valikus valida, siis väiksemates kohtades tuuakse välja, et kodukohas pakutavad alad ei sobi.

13 %-l vastanutest on mitteosalemise põhjuseks aga isikulised probleemid - palju õppida, raskused õppimises, järelvastamised; kartus, et ma ei ole piisavalt hea ehk siis madal enesehinnang, kardetakse kiusamise ohvriks saada, ühel juhul ainult nimetati, et lähen paksemaks, seetõttu, ei taha osaleda, aga mõnel juhul kardetakse ka sportimisega kaasnevaid terviseriske/ohte; trenn on väsitav, ei taha võõrastega koos olla, tahan üksi või perega teha.

Väiksemates kohtades on probleemiks treeningute ajad ja transpordi sobitavus või siis transpordi mitte olemasolemine (vanemad ei jaksa lapsi viia-tuua) – 7%. Terviseprobleeme nimetasid 17 last ehk 5 % vastanutest ning majanduslike võimaluste taha jäi 4 lapse osalus (1 %).

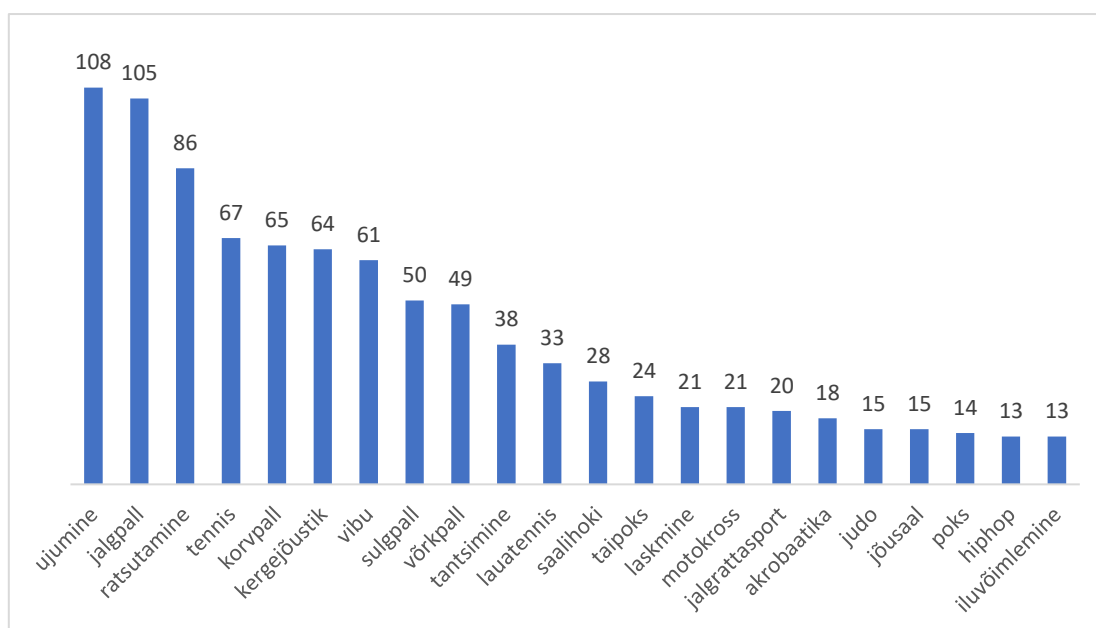


Joonis 2. Põhjused gruppide kaupa, miks lapsed ei osale treeningutes.

Millega lapsed sooviksid tegeleda?

Lapsed said võimaluse ka unistada – väljendada oma soove, millega tahaks tegeleda. Üldiselt vastasid lapsed, kes ei osalenud trennides, kuid soove oli ka neil, kel juba mõni huviala olemas, kuid kohapeal pole võimalusi tegeleda oma soovitud alaga.

Kõige rohkem nimetati ujumist. Kohila lapsed unistavad oma ujulast. Ujumise treenerid on maakonnas väga vähe – siit idee suurendada mahtusid ja ka treenerite arvu. Jalgpall on jätkuvalt ka unistuses väga populaarne. Väga põnev oli ratsutamise soov (86 last) ja tennisemäng (67), mis on maakonnas praegu väga komplitseeritud, aga mis tulevikus võib laheneda. Klassikaline kergejõustik (64) on laste seas armastatud, vibu (61) ja korvpall (65). Ka sulgpall ja võrkpall on soovitud alad (50 ja 49). Lapsed tahavad lauatennist (33) mängida, kuid maakonnas pole ühtegi lauatennise treenerit – samas on varustus olemas koolides ja spordimajades (lauatennise lauad). Poiste unistused on mehelikud – poks, motokross, laskmine, taipoks, judo, jõusaal.



Joonis 3. Alad, millega lapsed sooviksid tegeleda.

Kokkuvõte

Raplamaal on kõige populaarsemad tegevused tantsimine, korvpall ja jalgpall. Erinevates valdades on popid omanäolised tegevusalad - nii on Märjamaa vallas on väga armastatud rahvatants ja maadlus, Kehtnas kergejõustik ja vibu, Rapla vallas korvpall, Kohilas võrkpall. Enim unistatakse kokkuvõttes maakonna laste seas ujumisest, jalgpallist ja ratsutamisest, aga ka korvpallist, võrkpallist, vibust ja tennisest! Maakonna kõige sportlikumad lapsed on Kohila vallas (78 %).

Tabel 1. Maakonna ja valdade TOP3 sporditreeningutes osalus ja unistused.

| | Ala | Kehtna vald | Kohila vald | Märjamaa vald | Rapla vald | Maakond |
|----------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|------------|---------|
| Mida harrastatakse | Tantsimine | | x | x | x | x |
| | Korvpall | | | | x | x |
| | Jalgpall | | x | x | x | x |
| | Võrkpall | | x | | x | |
| | Maadlus | | | x | | |
| | Ujumine | x | | | | |
| | Vibu | x | | | | |
| Millest unistatakse | Kergejõustik | x | | | | |
| | Ujumine | x | x | x | x | x |
| | Jalgpall | x | x | x | x | x |
| | Ratsutamine | x | x | | | x |
| | Võrkpall | | | x | | |
| | Tennis | | | | x | |
| | Korvpall | | | | x | |
| Vibu | x | | | | | |

Uuringu tulemusena saavad kokkuvõtted kõik omavalitsused ja koolid. Soovitavalt võiks klassijuhatajad ikkagi kaardistada isiklikult ära oma klassi laste liikumisharrastused. Väga oluline on, et lapsed osaleksid formaalsetes treeningutes juhendaja käe all. Seejärel on näha, milline laps vajab tuge ja toetust, et leida omale sobilik ala. Nagu tulemustest näha, on kõige suuremaks probleemiks motivatsiooni- ja harjumuste puudus (ehk laiskus). Koolid ja omavalitsused saavad vaadata oma kandi probleemidele otsa ning leida lahendused. Huvihariduse vahendeid on võimalik suunata kohapeal. Kõik omavalitsused toetavad täna väga hästi ka sporditegevust. Raplamaa eesmärk võiks olla - kõik lapsed liikuma!

Raplamaal on lastel võimalus tegeleda 29 erineva spordialaga, mida pakuvad 43 spordiklubi või ühingut (vt tabel 3). Kõige olulisemad on treeningud, mis toimuvad oma valla territooriumil – need on lastele kõige paremini kättesaadavad. Mitmed vallad rahastavad laste osalust ka teiste valdade treeningutes, kui perele see on sobilik ja oma vallas vastavad alad puuduvad. Mõnel juhul valla lapsed õpivad teises vallas ning kasutavad ka seal huvihariduse ja spordiõppe võimalusi.

Tabel 2. Valdade poolt rahastatavad treeningud Raplamaal.

| KOV | Spordialasid kokku | Treeningud valla territooriumil | Treeningud väljapool valda |
|---------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Kehtna vald | 14 | 11 | 6 |
| Kohila vald | 10 | 10 | |
| Märjamaa vald | 18 | 13 | 5 |
| Rapla vald | 20 | 19 | 4 |

Tabel 2. Raplemaal pakutavad formaalsed treeningud spordiõppe või huvihariduse vahenditest.

| Jrk nr | Spordiala | Klubi | Rapla | Märjamaa | Kohila | Kehtna |
|--------|-----------------------|----------------------------------|-------|----------|--------|--------|
| 1 | Korvpall | MTÜ Rapla Korvpallikool | x | | | |
| | | Kohila Spordiklubi | | | x | |
| | | MTÜ Märjamaa Korvpallikool | | x | | |
| 2 | Jalgpall | Kohila Jalgpallikool | | | x | x |
| | | MTÜ Sports Club Double V | | | | x |
| | | Raplamaa Jalgpallikool | x | x | | |
| 3 | Võrkpall | ATO Võrkpalliklubi | x | | | |
| | | Kohila Võrkpalliklubi | | | x | |
| | | Neemeco | | | x | |
| 4 | Saalihoki | Rapla Hokiklubi | x | | | |
| | | MTÜ Hokiklubi Kaigas | | | | x |
| | | RAVANK | x | | | |
| | | MTÜ Järvakandi Pääste | | | | x |
| 5 | Sulgpall | Rapla Sulgpalliklubi Valge Hani | x | | | |
| 6 | Maadlus, sumo | Maadlusklubi Hammerlock | x | | | x |
| | | Maadlusklubi Juhan | | x | | |
| 7 | Judo | Rapla Judoklubi | x | | x | |
| 8 | Jõutõstmine | MTÜ Märjamaa Spordiklubi | | x | | |
| 9 | Taipoks | Rapla Taipoksi klubi | x | | | |
| 10 | Tänavatreening | RAVANK | x | | | |
| 11 | Iluvõimlemine | Kadi Võimlejad MTÜ | x | | | |
| | | Gaudeo | | | x | |
| 12 | Võistlustants | Tantsustuudio Flex | x | | | |
| | | Tantsuklubi Mustang | x | x | | |
| | | Tantsuklubi Step | | | x | |
| 13 | Showtants | MTÜ Rapla Tantsustuudio | x | x | | |
| 14 | Tänavatants | Urban Style | x | | x | |
| 15 | Rahvatants | Tantsu, laulu, mängu selts | | | x | |
| 16 | Jalgrattasport, | Raplamaa Rattaklubi KOMO | x | | | x |
| 17 | Ratsutamine | Ratsaklubi Ruttar | x | | | |
| | | Kohila Tall | | | x | |
| | | Juurimaa Tall | | x | | |
| 18 | Laskmine | Kaiu Laskurklubi | x | | | |
| 19 | Skate, akrojooga | Märjamaa Noortekeskus | | x | | |
| 20 | Vibu | Vana-Vigala rahvamaja | | x | | |
| | | Järvakandi Vibuklubi Ilves | | | | x |
| 21 | Ujumine | MTÜ Märjamaa Spordiklubi | | x | | |
| | | RAVANK | x | | | |
| | | Valtu Veeklubi | | | | x |
| 22 | Kergejõustik | MTÜ Märjamaa Spordiklubi | | x | | |
| | | MTÜ Järvakandi Spordiklubi Kalev | | | | x |
| | | Kohila Spordiklubi | | | x | |
| 23 | Akrobaatika | ESTLIKE MTÜ | | x | | |
| 24 | Ronimise ring (seina) | Märjamaa Gümnaasium | | x | | |
| 25 | Motokross | Kohila Motospordiklubi | | | x | |
| 26 | Lumelaud | MTÜ Paluküla Klubi | | | | x |
| 27 | Discgolf | MTÜ Spordiklubi Vunk | x | | | x |
| 28 | Bowling | Rapla Bowling Club MTÜ | x | | | |
| 29 | Parkuur | RAVANK | x | | | |