

# Ajateenijate sooritusvõimet mõjutavad tegurid

Leila Oja, Jaanika Piksööt

Tervise Arengu Instituut  
Strateegilise Jätkusuutlikkuse Kompetentsikeskus

---

SJKK tervise visioonikonverents “Inimressurss ja tervis kaitsevaldkonnas”  
01.märts 2016 Tallinn



10-16 a



17-27a



28-66

## Ettekande kava

1. Taustatarkus
  - Ootused ajateenistusele
  - Tarkust uuringutest - sooritusvõime mõjust ajateenistusele
2. Uuringuandmete analüüs ja tulemused

# Ootused ajateenistusele

Eesti elukestva õppe  
strateegia 2020

Kehalise kasvatuse ja spordi  
tegevust kaitsevaes reguleerib  
kaitsevae juhataja  
kaskkiri nr 86 (KK, 04.04.2013)

Uudishimu ja õpihuvi kujundamisel ning  
õpiharjumuste ja väärtus-hinnangute  
arendamisel **on oluline roll** kodul, erinevatel  
sotsiaalvõrgustikel, kultuuriasutustel, samuti  
ajateenistusel

Kaitsevæ kehalise ettevalmistuse ülesanded on:  
1) kaitsevæelaste kehaliste **võimete  
arendamine** ning **saavutatud taseme  
hoidmine** teenistuskohustuste täitmiseks;  
2) sõjalis-rakenduslike oskuste omandamine ja  
arendamine;

Uudishimu ja õpihuvi kujundavad  
kultuuriasutused, õpiharjumusi ja  
väärtushinnanguid aitab arendada  
ajateenistus

3) **spordi ja rahvatervise edendamine;**  
4) kaitsevæ üldriikliku kehalist kasvatust ja  
sporti toetava rolli teadvustamine ning  
saavutusspordi arendamine;

**Ajateenistus kui osa elukestvast õppest**

# Tarkust uuringutest

## Eesti näited

21,6% ajateenijatest vähenes teenistuse jooksul kolme harjutuse eest saadud punktide kogusumma keskmiselt 18,0% ja 1,5% ajateenijatest punktide summa ei muutunud (Novikov ja Kiivet 2004).

Üheks põhjuseks peeti uuritavate isikute ebapiisavat füüsilist koormust teenistuse teisel poolel

Vajakajäämised kehalistes võimetes tingivad vajaduse otsida uusi võimalusi, kuidas muuta sõduri baaskursuse kehalist kasvatust efektiivsemaks, nii et ajateenijad oleksid edaspidises teenistuses võimelised täitma neile antud ülesandeid (Hausenberg 2013).

# Tarkust uuringutest

Tervis ja kehaline võimekus on sõdurile võtmetähendusega omadused (Leyk jt 2015). Füüsilise vormisoleku tase annab tunnistust valmisoleku kohta täita ajateenijatele pandud ülesandeid ja selle madal tase on riskifaktoriks väljaõppe läbimisel.

Kõrge intensiivsusega vastupidavuse- ja jõutreeningu maht ei ole piisav, et parandada sõdurite vastupidavust ja lihasjõudu kogu väljaõppe perioodi jooksul (Dyrstad jt 2006).

Ajateenijate madal füüsiline võimekus mõjutab nii väljaõpet kui ka teiste teenistuskohustuste täitmist (Tomczak jt 2012).

Kõrgem füüsiline ettevalmistus võib aga kaitsta stressisümptomite vastu ja vähendada vigastuste riski (Bedno jt 2012).

# Uuringu eesmärk

## Analüüsida

- ajateenijate füüsilised võimed ja nende arengut teenistuse jooksul
- selgitada ajateenijate hinnang oma tervisele, füüsilisele vormile ning tervisekäitumisele
- selgitada, kuidas ajateenijate tervise- ja elustiilinäitajad enne ajateenistusse astumist mõjutavad ÜFT sooritamise edukust.

# Metoodika

Üldfüüsilise testi tulemused	Tervise ja elustiili küsitlus
<p>Analüüs i aluseks on 2014. aastal eelkutsesest alustanud noormeeste üldfüüsilise testi tulemused väljaõppe jooksul 3 mõõtmiskorral:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. mõõtmine - SBK alguses</li><li>2. mõõtmine - SBK lõpus</li><li>3. mõõtmine - teenistuse viimasel kuul.</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. jalaväebrigaadi tagalapataljon</li><li>• Kalevi jalaväepataljon</li><li>• Kuperjanovi jalaväepataljon</li><li>• Logistikapataljon</li><li>• Staabi- ja sidepataljon</li><li>• Suurtükiväepataljon</li><li>• Vahipataljon</li><li>• Viru jalaväepataljon,</li><li>• Õhutõrjepataljon).</li></ul> <p>Valimis 1906 meest,(vanus 21,5±1,7)</p>	<p>Juhuvaliku alusel täitsid igast väeosast teenistuse alguses küsimustiku:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Sotsiaaldemograafilised andmed</li><li>2.Üldine tervises seisund<ol style="list-style-type: none"><li>1.ravimite kasutamine,</li><li>2.tervisehäirete esinemine,</li></ol></li><li>3. Suitsetamine ja alkoholi tarvitamine</li><li>4. Kehaline aktiivsus ja toitumine</li><li>5. Isiklikud hoiakud<ul style="list-style-type: none"><li>- rahulolu eluga üldse</li><li>- rahulolu füüsilise võimekusega</li><li>- rahulolu tervisega</li></ul></li></ol> <p>Küsimustik täideti veebipõhiselt <i>LimeSurvey</i> keskkonnas</p> <p>Küsitluse valimis 235 meest (vanus 21,3±1,6)</p>

Andmed koguti koostöös Kaitseväge peastaabi personaliosakonnaga ja väljaõppe osakonnaga.

# Metoodika

Küsimustiku ja 1.mõõtmise ÜFT andmete alusel analüüsiti ajateenijate varasemat elustiili ja tervisenäitajate seoseid testisooritamise edukusega



Valim

Normi täitjad

(kõigilt kolmelt testilt vähemalt 19op või igalt üksikharjutuselt vähemalt 60 p.)

Normi mittetäitjad

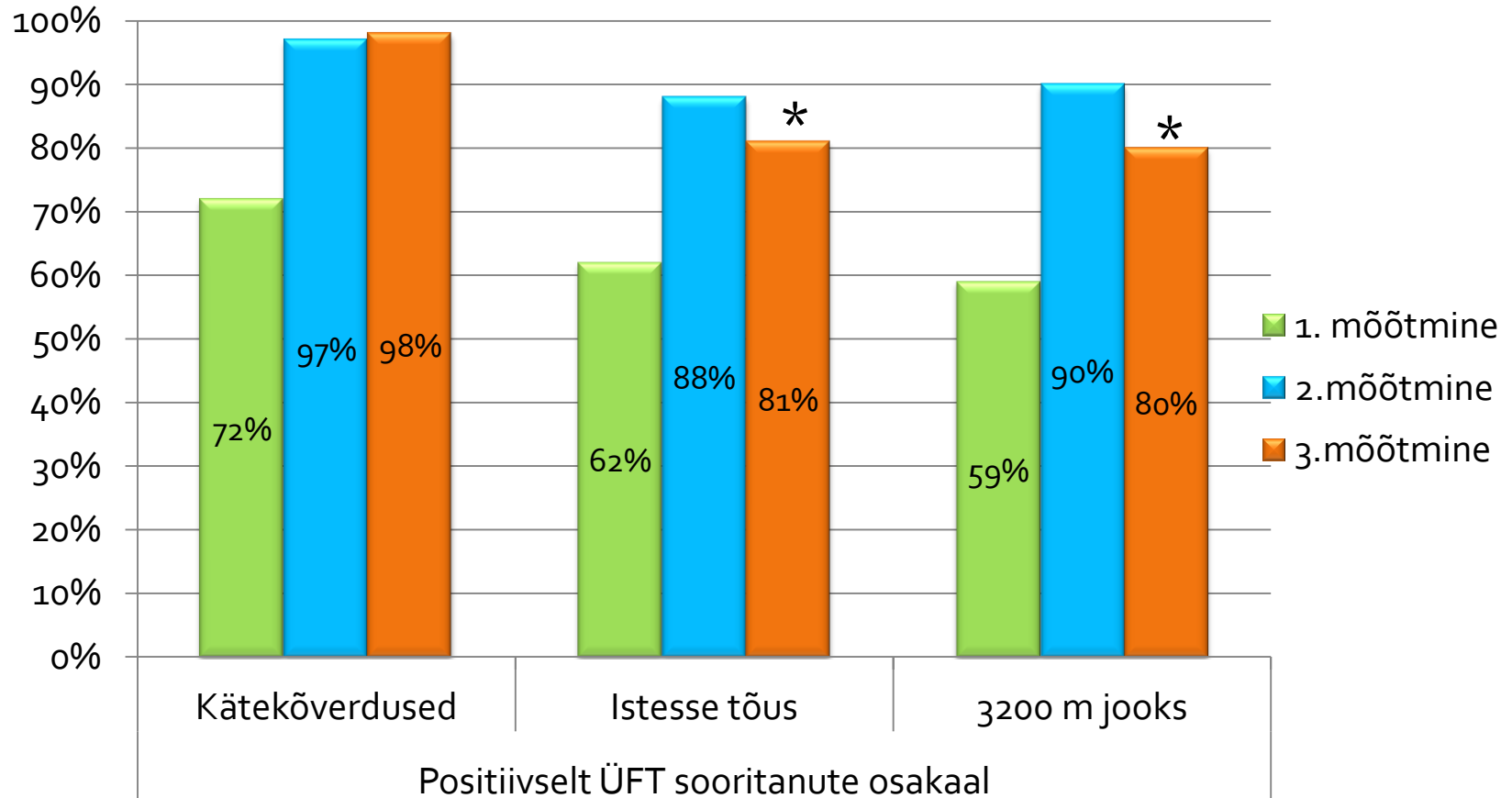


Edasine 2 grupi analüüs enne ajateenistusse tulekut

sotsiaal-majanduslik taust, hinnang oma tervisele ja füüsilisele võimekusele, rahulolu tervise ja füüsilise võimekusega, tervisekäitumine (kehaline aktiivsus, toitumine, tubakatoodete ja alkoholi tarvitamine)



# Ajateenijate ÜFT tulemused



Väljaõppe perioodil ei toimu ajateenijate füüsilise võimekus tõusu, vaid tulemustes on toimunud oluline tagasimineki.

# Ajateenijate ÜFT tulemused

## Ajateenijate ÜFT keskmised tulemused

Testi harjutus	1. mõõtmine (n=948)	2. mõõtmine (n=959)	3. mõõtmine (n=1253)
	m (SD)	m (SD)	m (SD)
Kätekõverdused x arv	48,8 (17,0)	69,4 (15,6)	68,2 (14,3)
Istesse tõus x arv	50,8 (17,5)	62,7 (14,7)	58,0 (14,0)
3200 m jooks (min)	15:50 (02:36)	14:00 (01:31)	14:46 (01:52)
Punktisumma kokku	198,6 (57,3)	255,2 (36,9)	242,5 (35,9)

# Vastajate taustaandmed

## Ülevaade vastajate taustaandmetest

Tunnus	Vastanute arv (%)				
Elukoht	Linn	Maa			
	155 (66,0%)	80 (34,0%)			
Rahvus	Eestlane	Venelane			
	211 (89,8%)	24 (10,2%)			
Haridustase	Alg-või põhiharidus	Üldkeskharidus	Keskeriharidus	Kõrgharidus	
	11 (4,7%)	99 (42,2%)	103 (43,8%)	22 (9,4%)	
Hõivatus enne ajateenitust	Osaline töö	Täiskohaga töö	Osalise koormusega õpe	Täiskoormusega õpe	Ei õpi ega tööta
	44 (18,7%)	116 (49,4%)	8 (3,4)	97 (41,3%)	10 (4,3%)
Leibkonnaliikm ete arv	1	2	3	4	5 ja enam
	10 (4,3%)	31 (13,2%)	35 (15,0%)	68 (29,1%)	90 (38,5%)
Pere majanduslik olukord	Suuri raskusi toimetulekul	Kohati raskusi toimetulekul	Saame hakkama, muud lubada ei saa	Tuleme hästi toime	
	4 (1,7%)	38 (16,2%)	93 (39,6%)	100 (42,6%)	

# ÜFT tulemuste seosed sotsiaalmajandusliku taustaga

Normi täitjad	Normi mittetäitjad
Sotsiaal-majanduslik taust:	
<del>elukoht</del>	<del>elukoht</del>
<del>rahvus</del>	<del>rahvus</del>
<del>haridustase</del>	<del>haridustase</del>
<del>tööturustaatus</del>	<del>tööturustaatus</del>
<del>Leibkonna liikmete arv</del>	<del>Leibkonna liikmete arv</del>
<del>Pere majanduslik olukord</del>	<del>Pere majanduslik olukord</del>

# Ajateenijate hinnangud tervisele ja eluviisile

Tunnus	Vastanute arv (%)				
	Väga halb	Halb	Rahuldav	Hea	Väga hea
Enesehinnanguline tervis	0 (0,0%)	6 (2,6%)	34 (14,5%)	133 (56,6%)	62 (26,4%)
Enesehinnanguline füüsiline vorm	4 (1,7%)	25 (10,6%)	98 (41,7%)	91 (38,7%)	17 (7,2%)
	Üldse ei ole rahul	Pigem ei ole rahul	Pigem rahul	Rahul	
Rahulolu tervisega	4 (1,7%)	23 (9,8%)	115 (48,9%)	93 (39,6%)	
Rahulolu füüsilise vormiga	3 (1,3%)	32 (13,6%)	127 (54,0%)	73 (31,1%)	
Kehaline aktiivsus eelneva 12k jooksul (vähemalt 0,5h päevas)	Harvem või üldse mitte	Kord nädalas	2-3 korda nädalas	4-6 korda nädalas	Iga päev
	77 (32,8%)	40 (17,0%)	65 (27,7%)	37 (15,7%)	16 (6,8%)

# Ajateenijate hinnangud tervisele ja eluviisile

Tunnus	Vastanute arv (%)				
Hinnang eelneva 12k toitumisharjumistele	Pole tervislikule toitumisele mõelnud	Pole kursis tervisliku toitumisega	Teadsin, kuidas toituda, aga sõin kõike	Toitusin enamasti tervislikult	Jälgisin hoolega, toitusin tervislikult
	20 (8,5%)	16 (6,8%)	133 (56,6%)	58 (24,7%)	8 (3,4%)
Suitsetamine	Igapäevaselt	Vahetevahel	Enam ei suitseta	Ei ole kunagi suitsetanud	
	87 (37,0%)	34 (14,5%)	27 (11,5%)	87 (37,0%)	
Alkoholi tarvitamine eelneva 12k jooksul	5-7 p/näd	3-4 p/näd	1-2 p/näd	1-3 p/kuus	Harvem /ei tarvita
	8 (3,4%)	17 (7,2%)	100 (42,6%)	85 (36,1%)	25 (10,6%)

# ÜFT tulemuslikkus ja hinnangud tervisele ja varasemale elustiilile

Tunnus	Normi täitjad (n=46)		Normi mittetäitjad (n=30)		t
	m	SD	m	SD	
Tervis ja füüsiline võimekus					
Enesehinnanguline tervis (1=väga halb...5=väga hea)	4,22	0,76	3,53	0,82	3,73***
Enesehinnanguline füüsiline vorm (1=väga halb...5=väga hea)	3,61	0,75	2,67	0,92	4,90***
Rahulolu tervisega (1=ei ole üldse rahul...4=rahul)	3,22	0,7	2,93	0,91	1,54
Rahulolu füüsilise vormiga (1=ei ole üldse rahul...4=rahul)	3	0,79	3	0,7	0

# ÜFT tulemuslikkus ja hinnangud tervisele ja varasemale elustiilile

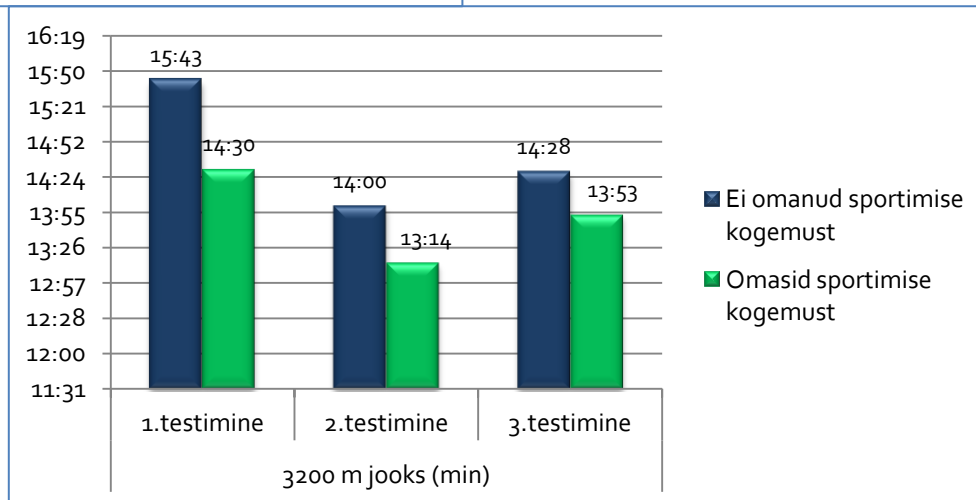
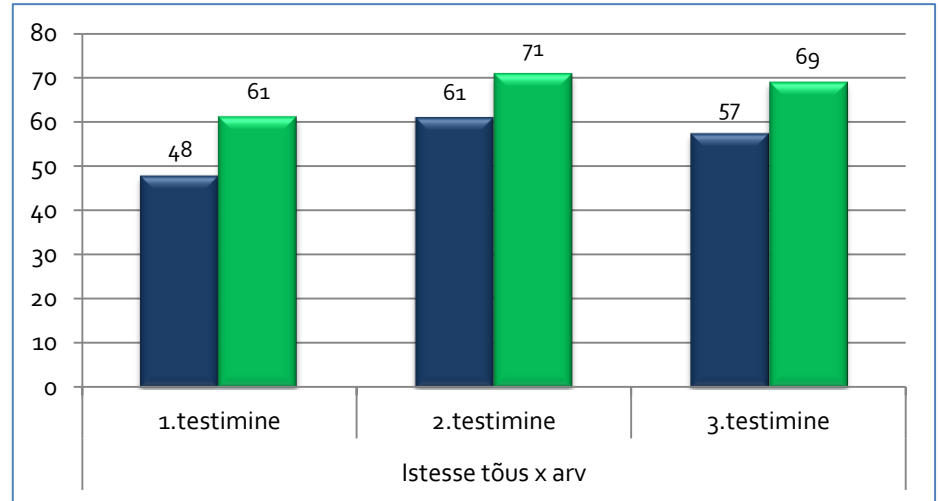
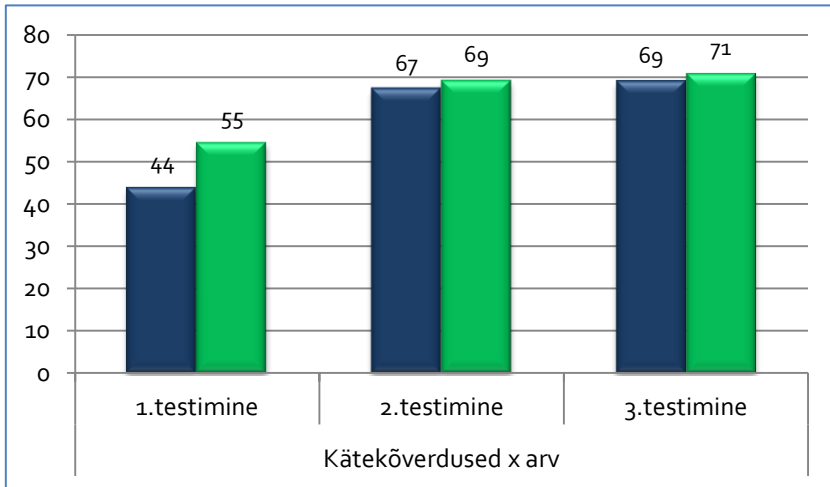
Tunnus Tervisekäitumine	Normi täitjad (n=46)		Normi mittetäitjad (n=30)		t
Kehaline aktiivsus viimase 12k jooksul (1=mitte üldse...7=iga päev)	4,76	1,39	3,8	1,65	3,02**
Hinnang viimase 12k toitumisharjumistele (1=pole mõelnud...5= toitun tervislikult)	3,22	0,92	2,73	0,83	2,34*
Suitsetamine (1=iga päev...4=mitte kunagi)	2,5	1,24	2,1	1,19	1,4
Alkoholi tarvitamine (1=iga päev...9=pole kunagi tarvitanud)	4,3	1,23	4,63	1,54	-1,03



# ÜFT tulemuslikkuse seosed varasema elustiiliga

Normi täitjad	Normi mittetäitjad
Enesehinnanguline tervis***	Enesehinnanguline tervis
Enesehinnanguline füüsiline vorm***	Enesehinnanguline füüsiline vorm
Kehaline aktiivsus**	Kehaline aktiivsus
Toitumine*	Toitumine
<del>Alkoholi tarvitamine</del>	<del>Alkoholi tarvitamine</del>
<del>Suitsetamine</del>	<del>Suitsetamine</del>

# Ajateenijate ÜFT tulemused varasema sportimiskogemuse põhjal



# Kokkuvõte

1. ÜFT tulemuslikkus oli parem nendel poistel, kes enne teenistusse asumist enda hinnangul olid **kehaliselt enam aktiivsed** ning ka **toitusid tervislikumalt** võrreldes ajateenijatega, kes esimesel kehalisel katsel miinimum normi täita ei suutnud.
2. Normi täitnud noormehed hindasid enda **tervist ja kehalist võimekust kõrgemalt**, samas ei esinenud erinevusi rahulolus oma tervise ja füüsilise võimekusega
3. Rohkem kui kolmveerand testi mittesooritanutest olid tegelikult **rahul oma füüsilise vormiga**.
4. ÜFT tulemuste analüüs näitas, et kuigi SBK lõpuks oli ajateenijate füüsiline võimekus oluliselt kasvanud, ei jätkunud selle areng ajateenistuse lõpuni, vaid enne reservi arvamist oli tulemustes toimunud **oluline tagasimine**.
5. Eelnev **sportlik kogemus** on määrava tähtsusega, et ajateenijate sooritusvõime ei langeks enne reservi arvamist. Ilmselt on varasema sportimiskogemusega ajateenijatel iseseisva harjutamise kogemus, mida nad saavad rakendada vabal ajal.
6. Ajateenijate füüsilise võimekuse edasiseks seireks on hädavajalik väeosades kogutud üldfüüsilise testi tulemuste sisestamine *Baltpersi* andmebaasi, mis võimaldaks andmete edasist analüüsi.

# Täna kuulamast!

