

Sisekaitseakadeemia

Justiitskolledž

Marilin Ziugmann

VANGLAAMETNIKE FÜÜSILINE VORM

TARTU VANGLA NÄITEL

Lõputöö

Juhendaja:

Epp Jalakas

MA

Tallinn 2009

SISEKAITSEAKADEEMIA

Kolledž	Kuu ja aasta
Justiitskolledž	Juuni 2009
Töö pealkiri	
Vanglaametnike füüsiline vorm Tartu Vangla näitel	
Töö autor: Marilin Ziugmann	allkiri:
<p>Töö pikkus on 38 lehekülge, koosneb 3 peatükist ning sisaldab 8 joonist. Kasutatud on 22 allikat. Töö on kirjutatud eesti keeles ning resümee on esitatud inglise keeles.</p> <p>Töö eesmärkideks on analüüsida kehaliste katsete tulemusi ja põhjuseid, miks katsed just sellise pingutusastmega sooritati. Teiseks eesmärgiks on anda ülevaade tervislikest eluviisidest ning anda soovitusi, kuidas vanglaametnikud saaksid hoida ennast heas füüsilises kui ka vaimses vormis.</p> <p>Uurimustöö aineistiku moodustavad erialane avaldatud kirjandus ja Tartu Vanglas teostatud ankeetküsitlus ning selle analüüs. Uurimismeetodina on kasutatud võrreldavat kirjeldavat uurimust ja kvalitatiivset sisuanalüüsi.</p> <p>Töö tulemusena selgub, et , et kehaliste katsete sooritamise on vangla süsteemis õigustatud. Kuna ametnikud ei ole iseseisvalt huvitatud tegelema spordiga. Tulenevalt vanglaametnike töö iseloomust ning vaimset kui ka füüsilisest pingutustest on vaja kuidagi moodi stressi maandada.</p>	
Võtmesõnad : tervislikud eluviisid, sportimine, kehalised katsed,	
Keywords : healthy lifestyle, sporting, The physical tests	
Säilitamise koht: Sisekaitseakadeemia	
Kaitsemisele lubatud:	
Juhendaja:	allkiri:

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
TEOREETILISED LÄHTEKOHAD.....	5
1 FÜÜSILISE VORMI ALUSED.....	5
1.1 KEHALINE VÕIMEKUS JA SELLE HINDAMINE	5
1.2 LIIKUMISE TOIME EFEKT JA SELLEST HEA ENESETUNDE LOOMINE	6
1.3 STRESSI MAANDAVAD TEGURID	8
1.4 KEHALISTE HARJUTUSTE VAJALIKKUS VANGLASÜSTEEMIS.....	9
1.5 FÜÜSILINE JA ERIETTEVALMISTUS EESTI NING TEISTE RIIKIDE VANGLATEENISTUSES.	10
1.6 SOOVITUSED VANGLAAMETNIKELE TERVISLIKUKS LIIKUMISEKS	12
2 SPORTIMINE VANGLATES JA SISEKAITSEAKADEEMIAS.....	16
2.1 VIRU VANGLA.....	17
2.2 MURRU VANGLA.....	17
2.3 HARKU VANGLA.....	17
2.4 TARTU VANGLA.....	18
2.5 SISEKAITSEAKADEEMIA	18
3. 2008. AASTAL EESTI VANGLAAMETNIKELE KORRALDATUD KEHALISED KATSED	19
3.1. KEHALISTE KATSETE SOORITAMISE TULEMUSED.	20
3.1.1. KATSETE TULEMUSED TARTU VANGLAS	21
UURIMUS.....	27
1. UURIMISPROBLEEMI PÜSTITUS JA METOODIKA.....	27
1.1 MEETODI VALIKU PÕHJENDUS	27
1.2 MEETODI KIRJELDUS	27
1.3 VALIM	28
1.4 ANALÜÜS	28
1.5 JÄRELDUSED	34
KOKKUVÕTE	36
VÕÖRKEELNE KOKKUVÕTE (RESÜMEE)	37
TABELID JA JOONISED	39

Sissejuhatus

Inimesed väärtustavad ja elavad oma elu erinevalt, mõned pööravad suuremat tähelepanu oma välimusele, teised aga oma tervisele. Paljude arvates on hea tervise aluseks just spordiga tegemine ning suurepärase füüsilise vormi, mis aitab paremini toime tulla nii igapäevaste tegevuste kui ametikohaga kaasnevate ülesannetega. Oma töös tahab autor lähemalt uurida tervisliku sportimise aluseid ning kirjeldada, mis aitab kaasa tervisele kasuliku füüsilise vormi saavutamisele.

Aastal 2008 algatas Justiitsministeerium projekti, tehes kõigile vanglaametnikele ja vanglaametniku kandidaatidele füüsiliste katsete testimise. Paljud ametnikud suhtusid sellesse erinevalt, kes valmistus katseteks eesmärgiga testidagi oma füüsilist võimekust, kes läks katseid lihtsalt läbi tegema, põhimõttega, et mingi tulemuse kirja saaks

Käesoleva töö eesmärgiks on analüüsida kehaliste katsete tulemusi ja põhjuseid, miks katsed just sellise pingutusastmega sooritati. Töö hüpoteesiks on, et vanglaametnikud ei pööra piisavalt palju tähelepanu oma tervislikule seisundile. Kindlasti on plaanis ka analüüsida katsete tulemusi Tartu Vangla ametnike katsete tulemuste põhjal. Kuna tervisesporti ja selle mõju pole vanglates seni eriti propageeritud, on töö teiseks eesmärgiks on anda ülevaade tervislikest eluviisidest ning soovitusi, kuidas vanglaametnikud saaks hoida ennast heas vormis.

Diplomitöö teema valikus lähtus autor kehaliste katsete sooritamise eelvusest Tartu Vanglas ning teema suurest aktuaalsusest vanglasüsteemis. Enamus ametnikke ei olnud rahul, et Justiitsministeerium tahab kehalisi katseid teha. Paljud ei teadnud või ei saanud aru, miks katseid sooritatakse ning kellele seda vaja on. Paljud ametnikud kartsid isegi oma töökohtade pärast.

Eesmärgi saavutamiseks on autor teinud teoreetilises osas ülevaate tervislikest sportimisvõimalustest ning andnud ülevaate kuidas jõuda selleni, et saavutada hea füüsiline vorm. Lisaks on ülevaade kehaliste katsete tulemusest Tartu Vanglas ning ka vanglaametnike seas läbiviidud küsimustiku tulemused.

TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1 Füüsilise vormi alused

1.1 Kehaline võimekus ja selle hindamine

Füüsiline ehk kehaline aktiivsus ja sellest tulenev kehaline võimekus on olulise tähtsusega tervise edenduseks ja haiguste ennetamiseks. Kehaline inaktiivsus või aktiivsus mõjutavad organisme morfoloogiliselt ja funktsionaalselt. Morfoloogilistest tunnustest on olulisemad keha koostis, luude tugevus, liigete liikuvus, lihaste mass ja kudede elastsus. Funktsionaalsetest tunnustest on juhtivad südame ja veresoonkonna funktsionaalne reserv. Kehaline aktiivsus mõjutab positiivselt organismi nii morfoloogiliselt kui ka funktsionaalselt, tagades kehalise võimekuse ja eeldused heaks terviseks selle sõna kõige laiemas tähenduses. Tervis ei ole ainult haiguse puudumine vaid kogu organismi seisund, mis annab võimaluse indiviidil kogu potentsiaali täielikuks realiseerimiseks igapäeva elus. (Maaroos 1997;4)

Tervisega seonduva kehalise võimekuse hindamiseks ja arendamiseks on vaja teada kehalise võimekuse põhilisi komponente, milleks on :

1. aeroobne võimekus
2. keha koostis
3. tugi-ja liikumissüsteemi võimekus
4. motoorne võimekus (Maaroos 1997; 5)

Maaroosi (Maaroos 1997; 6) ja paljude teiste tervisspetsialistide hinnangul on tervisega seonduva kehalise võimekuse kõige olulisemaks komponendiks aeroobne võimekus, mis omab tähtsat osa südame isheemiatõve ennetuses. Aeroobne võimekus avaldub võimes taluda kehtvat kehalist pingutust ja selle näitajaks on organismi maksimaalne hapniku tarbimise tase. Aeroobset võimet arendav vastupidavustreening soosib kohanemist treeninguga samuti ainevahetuse taaskäivitamist erinevate koormuste vahel, (Spordimeditsiin; 36)

Keha koostis –rasva hulk ja rasvadepoode lokalatsioon- on samuti tervise diagnostika ja kehalise võimekuse hindamise vajalik komponent. Rasvaprotsendi mõõtmiseks on kasutusel mitmeid testreid, soovitatav on keha koostise muutusi jälgida katseisikut kindlate ajaintervallide järele samades tingimustes ja sama aparaadiga mõõdetes.

Tugi-ja liikumissüsteemi võimekus ja motoorne võimekus, kui tervisega seotud kehalise võimekuse komponendid on mõnevõrra väiksema tähtsusega, kuid nende määramine võimaldab paremini hinnata ja prognoosida inimese elukvaliteeti ja iseseisvat toimetulekut vanemas eas. (Maaroos1997;7)

Tervisega seonduva kehalise võimekuse testimise põhiliseks eesmärgiks on saada teavet, nendest organismi võimekuse komponentidest mida tuleks arendada, valides selleks optimaalse kehalise treeningu meetodika. Kehalise võimekuse arendamise planeerimisel tuleb arvestada varasemat ja testimise aegset kehalist aktiivsust ning tervislikku seisundit. (Maaroos 1997;7)

Fontera ja Brown (Spordimeditsiin;44) kirjeldavad muuhulgas, et testide tulemused võivad erineda, sõltuvalt testide kestvusest, intensiivsusest, meetodist, testitava tervislikust seisundist, aga ka näiteks une või puhkuse pikkuse ning toitumine enne testimist.

1.2 Liikumise toime efekt ja sellest hea enesetunde loomine

Liikumise efektiivsust on raske pidada tõepäraseks, kui ei teata seaduspärasusi, mis on liikumise mõju aluseks. Kõige lihtsamal ühe hetke kestvas liikumises osalevad ahelana mitmed elundsüsteemid. Esmane ahela osa ja tahtlik liigutuste korraldaja on kesknärvisüsteem. Seal tekivad elektrilised impulsid, mis levivad perifeerse närvisüsteemi vahendusel lihastesse, mis tõmbuvad kokku ning lihasjõu mõjul tekivad liigese ja luude abil omakorda liigutused. Neile liikumistele on omased ja tinglikud struktuursed ja talituslikud muutused, mida kutsutakse vastuseks koormusele.

Mida keerulisem on liikumine, seda enam on selleks vaja jõudu, mida pikem on kestvus ja mida enam erinevad tingimused tavapäraistest situatsioonidest, seda suurem hulk organeid ja organsüsteeme on haaratud selleks, et liikumist jätkata ehk seda rohkem ja tugevamad on selles ahelas reaktsioonid vastuseks koormusele. Juba aastaid on terviseuurijad tõestanud, et inaktiivsetel inimestel on enam terviseprobleeme kui kehaliselt aktiivsetel. Organismis valitseb seadus: kõik, mis liigub, see kasvab, kõik, mis püsib kasutamata, see degradeerub. Liikumisvaeguse mõjul tekivad taandarenduslikud muutused kasutamata jäänud lihaskoes. Kuna lihaskond hõlmab keskmiselt võetuna 40% keha massist, siis avalduvad muutused lihaskoes ainevahetuse üldises tasemes ja kulgemises. Peamised terviseprobleemid, mis tulenevad kehalisest inaktiivsusest on:

- ülekaalulisus
- südamehaigused
- kõrge vererõhk
- valud liigestes
- stress
- depressioon ja ärevus.

(<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm02.03.09>)

Füüsiliselt aktiivsetel inimestel on madalam risk haigestuda ka suhkruhaigustesse, kannatada teatud tüüpi kasvaja või osteoporoosi käes. (Moose, K 2009)

Iga inimene liigutab ennast niipalju nagu ta tunneb, et talle piisab. Paljudel on taluvuslavi tundvalt suurem ja kõrgem kui teistel. Inimese heaolu oleneb paljuski selles, kui hea on tema tervis. Paljud inimesed teevad sporti, et maandada pingeid ja nii-öelda ennast maailmast välja lülitada. Eeldatakse, et regulaarne liikumine kõrvaldab või leevendab puudujääke meeleolus samal viisil, kui see vähendab haiguste riskifaktoreid. Tähelepanu väärib ka see, et inimesed ootavad meeleolu paranemist just vabal ajal sooritatava liikumise abil, mitte tööga või muudeks toiminguteks vajaliku füüsilise aktiivsuse toel. (Maaroos 1997;56)

Samas on ohtlik kui inimene ei taju oma hetke füüsilist seisundit. Tihtipeale ei pöörata tähelepanu pisematele haigustele ning kiputakse üle treenima tulenevalt heast enesetundest, mille tekitavad endorfiinid. Kõrget valmisoleku hinnangut seletab laktaaditaseme tõusuga kaasnev endorfiini ehk mõnuhormooni taseme tõus, mistõttu treenija võib suisa nautida oma südame ülekoormamist. Varjatud terviserikkega inimesele või algajale võib selline olukord aga kujuneda lausa ohtlikuks. Pidevalt suure laktaaditasemega treenimine pole jõukohane ka tervele sportlasele. Tihti ja suure laktaadi hulgaga treenides ei jõua südamelihase piisavalt taastuda ja võib kujuneda südamelihase düstroofia ehk ainevahetuse häire, mis vajab pikaajalist ravi. (<http://www.tervispluss.ee/artikkel.php?id=5791&k=1> 19.03.2009)

Koormusega ülepingutuse korral südame, veresooned ei laiene, vaid hoopis kitsenevad spasmi ehk kokkutõmbe tagajärjel, mis võib esile kutsuda südamelihase infarkti. Ka kehalised pingutused alkoholi tarbides võivad samuti organismi kahjustada. (Männik 2000;53)

1.3 Stressi maandavad tegurid

Regulaarset liikumist peetakse hea tuju kaitsvaks ja stressisituatsioonide talumist hõlbustavamaks. Seetõttu arvatakse, et liikumise kaitsev ehk puhverdav toime on seotud sellega, et neile, kes rohkem liiguvad, on stressi mõjul tekkiv toime organismile väiksem ja taastumine kiirem kui väheliikuvatel inimestel. Liikumisel arvatakse olevat ka lihtsalt lõõgastav toime. Lõõgastumist ja stressist vabanemise oskusi on vanglaametnike töö puhul kindlasti vaja. Kuid paljud inimesed ei ole sellest teadlikud, et aktiivselt liikumine aitab ära hoida stressi teket ning aitab ka paremini lõõgastumist. (Maaroos 1997;54)

Kehalised harjutused aitavad inimestel vabaneda stressist. Inimene on looduse poolt ehitatud nii, et ohu ilmnemisel vabaneb adrenaliin vereringesse, mis võimaldab teravdada ja kiirendada kehalisi reaktsioone. Varasematel aegadel kui inimene seisis päev päeva kõrval võideldes oma eksistentsi eest, olid need reaktsioonid vajalikud, et jääda ellu. Kaasaegses maailmas me oleme pidevalt stressirohketes situatsioonides ning kuigi meie elu ei ole otseses ohus ja me ei vaja enda päästmiseks kehalist võitlust, käitub meie keha siiski endiselt. Ilmselt on seda tundnud igauks, kuidas tema keha reageerib ootamatule ärritajale, sama tekib ka pingelises seisundis näiteks eksamil (tõuseb südame löögisagedus, sageneb hingamine, käed higistavad, suu muutub

kuivaks jne.). Keha on valmis tegevuseks, ta on stressisituatsioonis, kuid harva järgneb sellele kehaline tegevus. Stress inimese kehas jääb enamal juhtudel lahendamata, mis põhjustabki tervisehäireid. Kehaline aktiivsus on ideaalne vahend vabanemaks igapäevastest pingetest ja saavutamaks lõõgastust ja head meeleolu. Eestis naiste hulgas läbiviidud uurimuses selgus, et naised, kes on nädalas vähemalt 2 korda kehaliselt aktiivsed, tunnevad oluliselt vähem psühholoogilist häiritust ja püsiärevust. Kehaliselt aktiivsed naised olid vähem tujukad, nad tundsid enam mõnu igapäevasest tegevusest, nad tunnetasid enam soojust suhetes lähedastega, olid vähem kannatuse katkemise piiril ning neil oli vähem probleeme raskuste ületamisega. (<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm>) Tulenevalt sellest võime eeldada, et mida rohkem ametnikud tegeleksid sportimisega oleks vähem ka tööst tulenevat stressi ja läbipõlemisi.

1.4 Kehaliste harjutuste vajalikkus vanglasüsteemis.

Kuna vanglaametnike töö on väga stressi tekitav ja pingelisi olukordi sisaldav, oleks füüsiline aktiivsus väga hea meeleolu tõstja. Tihti peale on erilist pinget ja stressi tekitavad olukorrad ametialased ning ei ole võimalus kohe midagi füüsiliselt teha, et vähendada stressi mõju. Seega on keha valmis tegevuseks, kui on stressisituatsioonis, kuid harva järgneb sellele kehaline tegevus. Stress inimese kehas jääb enamal juhtudel lahendamata, mis põhjustabki tervisehäireid. Kehaline aktiivsus on ideaalne vahend vabanemaks igapäevastest pingetest ja saavutamaks lõõgastust ja head meeleolu. (<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm>)

USAs eelmise sajandi lõpul Woodroffi poolt teostatud uuringutel selgus, et vanglaametnike keskmine eluiga oli vaid 59 aastat ning neil ilmnis keskmisest rohkem südamerabandusi, kasvajaid, kõrget vererõhku ja mitmeid teisi tõsiseid haigusi. Osa korrigeerimise alal töötajaid suudab stressiga positiivsete faktorite – perekonna ja sõprade toetuse, sportimise, tervisliku toitumise, puhkamise ja hobide abil toime tulla, teisi ohustab aga läbipõlemise (*burn-out*) risk. Stressis ja läbipõlenud korrigeerimise ala töötajaid ähvardab teistest sagedamini kinnipeetavate

manipuleerimisobjektiks sattumine, seetõttu on ka vangla abi stressiga toimetulekul oluline. (Gary, Cornelius:2001:97-98)

Eesti tuleviku arengu seisukohast määravamateks valdkondadeks on majanduslik, ühiskondlik-struktuurne ja hariduslik valdkond, mis kõik peaksid teenima demokraatliku ühiskonna keskse objekti - inimese huve. Samal ajal on ainult terved inimesed ühiskonna majandusliku ja sotsiaalse arengu üheks peamiseks allikaks (ressurssiks). Seega hea tervis on tähtis nii igale inimesele kui ühiskonnale tervikuna. (<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/teredos.htm>) Eriliselt peaks täheldama seda vanglasüsteemis, kuna paljud ametnikud on tihti halvas ning pahuras meeleolus. Tulenevalt masendavast töökeskkonnast, kus pidevalt puututakse kokku julmuse, ohuga oma elule ja füüsilistele vigastustele. Lisaks soodustab stressi teket veel pidev töötamine vaenulikus keskkonnas ning hirm ekksimuste ees. Seega peaks vanglaametnike seas tegelema senisest enam tervislike eluviiside propageerimisega. Mida rohkem inimesed ennast liigutavad ja enda tervisele tähelepanu pööravad, seda suurem on tõenäosus, et nende tervis on paremas korras.

Mitmete uuringutega on leitud, et liikumisega oma tervise eest hoolitsevate inimeste puhul võivad nii riik kui asutused, kus nad töötavad, hoida kokku erinevate toetus- ja haigusrahade arvelt. (Hardman, Stensel 2003:254)

1.5 Füüsiline ja eriettevalmistus Eesti ning teiste riikide vanglateenistuses.

Kirjalikes ja internetiallikais leidub mõningast informatsiooni vanglaametnikele seatavate nõuete ja ettevalmistuse kohta õpingute perioodil. Juba töötavate ametnike kehaliste võimete hindamise kohta ei ole andmed avalikud. Akadeemia töötajatelt ja kolleegidelt saadud info põhjal on välisriikide vanglates selle teema käsitlemisel vastatud, et vormis püsimine on iga

ametniku enda kohus ning et eriüksuse liikmed teevad teistest tugevamat treeningut, aga täpsemad andmed jäävad iga riigi vanglasüsteemi enda teada.

USAs välja antud korrektsiooni eriala käsiraamatus on sobilike vanglaametnike valikus toodud esile ka füüsiliste nõuete osa, milles kirjeldatakse, et tuleb kontrollida kõigi kandidaatide tervist ja kehalisi võimeid, et välistada meditsiiniliste probleemide olemasolu, mis võiksid takistada tööülesannete täitmist. Kehaliste testidena on kasutusel jõu, vastupidavuse, koordineerimise ja liigutuste sujuvuse katsed. Ehkki katsete alad võivad erineda, kontrollitakse nendega enamasti füüsilisi võimeid ja oskusi, mida tuleb vanglaametnikel säilitada kogu karjääri vältel. (Josi, Sechrest 1998:30-31)

Eestis koolitatakse vanglaametnikke Sisekaitseakadeemias. Kui akadeemia algusaastatel kehtisid kehalised katsed kõigi erialade sisseastujaile, siis hilisema diferentseerimise tulemusel olukord muutus ja viimasel kolmel aastal ei ole Justiitskolledži sisseastujad kehalisi katseid sooritanud. Siiski on õppekavas kohustuslikud kehalise ettevalmistuse (2009. a lõpetajatele kokku 2,5 AP e 75 kontakttundi) ja enesekaitse (vastavalt 4,0 AP e 120 tundi) tunnid, mis on kogu ainepunktidest küll suhteliselt väike osa, kuid on väga heaks vahelduseks loengutundidele, mis toimuvad igapäevaselt õppeklassides. Lisaks annavad kehalise tunnid panuse propageerimaks erinevaid spordialasid ning panevad üliõpilasi end pingutama kehaliste võimete arendamiseks.

Alates 2009. aastast võetakse Sisekaitseakadeemia Justiitskolledžis taas kasutusele kehalised katsed akadeemiasse sisseastumisel. Katsetest tuleb sooritada mannekeeni transportimine 20 meetrit, 1500 meetri jooks, ülatõmme trenadžööril, kangi rinnalt surumine ning istesse tõus. Katsete tulemusi võetakse arvesse kutsesobivusvestlusel. Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži õppekavas on füüsilise võimekuse arendamisel suhteliselt oluline roll võrreldes mõnede teiste riikidega. Näiteks Taani vanglaametnike ettevalmistuses on välja toodud, et spordile pühendatakse õppekavast 63 tundi. Sealhulgas on tähtis, et tulevased vanglaametnikud oskaksid julgustada kinnipeetavaid spordiga tegelema ning neile sportlikke tegevusi organiseerida, samuti on oluline, et kadetid parandaksid enda kehalisi võimeid, oskaksid koostada treening plaani ja instrueerida soojendusharjutuste, pallimängude ja teiste spordialadega seonduvate harjutuste ning kehaliste katsete läbiviimist. (Prison 2008:35)

Islandi vanglaametnike väljaõppeprogrammis on kehalise treeningu põhieesmärgiks arendada kadettide vastupidavust ja jõudu. Enesekaitseprogrammi fookus on suunatud vanglas tekkida võivate situatsioonide lahendamisele. Norras on vanglaametnikuks saamisel samuti oluline, et kandidaadid läbiksid jõu ja vastupidavuse katse. Venemaa vanglaametnike kandidaatide omaduste loetelus on välja toodud, et korrektsiooni eriala omandajal peab olema selline kehaline vorm ja tervis, mis võimaldaks vanglasüsteemis töötada, päevaõppesse kandideerijail tuleb sooritada ka kehalised sisseastumiskatsed. (Prison 2008: 69, 84, 104,119)

Soomes rakendatakse vanglaametniku eriala omandada soovijate kehaliste võimete teste, milles kasutatakse paigalt kaugushüpet, rippes kätekõverdusi, ettepainduvuse testi, kõhu- ja seljalihaste harjutusi 60 sekundi jooksul ning süstikjooksu 120 sekundi jooksul. (<http://www.rskk.fi/kuntotesti/>)

1.6 Soovitused vanglaametnikele tervislikuks liikumiseks

Tervisliku liikumise aluseks on, et inimesel tekiks hea enesetunne ja rahulolu sellega, mida ta teeb. Seega ei saa aktiivselt treenimiste ja liikumistega oma keha ülekoormata kuna sellega seoses tekivad juba uued probleemid, mis ei ole enam tervisele kasulikud ning hakkavad organismile mõjuma halvasti. Teadlaste poolt on välja töötatud teatud normid, mis vabaaja liikujatele vajalikud ning sobilikud.

On sadu võimalusi olla kehaliselt aktiivne. Kuid missuguseid nendest valida? Üks olulisi valikukriteeriume on selle tegevuse meeldivus ja nauditavus. Teiseks tuleks arvestada, et kõige kasulikud 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. (<http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/tervisaktiivsus.htm>)

USA ja paljude teiste riikide kogemuste põhjal soovitatakse tervise parandamiseks vajaliku kehalise aktiivsuse mahuks vähemalt 30 minutit mõõduka intensiivsusega (50-85% maksimumist) kehalist tegevust enamikel nädalapäevadel, soovitavalt iga päev. Kaalu langetamiseks ei ole see aeg siiski piisav, sel eesmärgil tuleks liikuda vähemalt 30-60 minutit päevas. Kasulik on nii sportlik liikumine (ujumine, jalgrattasõit, aeroobika, tantsimine, vms) kui ka elustiilist tulenev kehaline koormus (kiire kõnd, treppidest ronimine, aiatööd, vms). Lisaks aeroobsele treeningule peaks nädalasse mahtuma ka 1-2 jõutreeningu korda. Kehalisest aktiivsusest tuleb kujundada elukestev harjumus. (Hardman, Stensel 2003:244)

Tervislikuks liikumiseks pole muud tarvis kui inimese enda tahtejõudu. Kui inimesel on indu ja soovi, siis võib ta kõigega hakkama saada. Järgnevalt on toodud soovitused tervisele hästi mõjuvateks liikumisteks, mida võiksid vanglaametnikud harrastada. Kuid iga harrastuse tegemisel peaks kindlasti arvestama ka järgnevaid soovitusi:

- Iga harjutuskorda tuleb alustada ja lõpetada mõneminutilise lihaste soojenduse ja venitusega. Kõiki venituse- ja sirutusharjutusi tuleks teha aeglaselt, mitte kiirustades.
- Harjutustele peaks järgnema nn. maharahunemise periood.
- Treeningusse tuleks lisada peale aeroobse komponendi ka paindlikust suurendavaid harjutusi, et säilitada kogu keha liikuvus.
- Harjutustele peaks järgnema soe dušš.
- Peale söömist või alkoholi tarbimist tuleb oota enne treeningu alustamist paar tundi.
- Haigena ei tohi treenida.
- Hoiduda tuleks treenimast päeva kõige palavamal ajal.
- Riskide ärahoidmiseks tuleb alustada väiksema intensiivsuse ja koormusega harjutustega

1.7 Sobivad spordialad vanglaametnike tervise tugevdamiseks

Kõige enam kannatab liikumis vaeguse all meie süda. Mida vähem inimene liigub seda kurnatum on tema süda. Teadavasti on enamike vanglaametnike töö suhteliselt passiivne ja vähe liikumist nõudev. Ametnikud veedavad enamuse päevast siseruumides ning liiguvad vähe. Väheliikuv eluviis põhjustab organismis muutusi, mille iseloom sõltub organismi kohanemisest liikumisvaegusest. Liikumisvaegus mõjub kõigile elunditele ja kudedele, nii noortele kui täiskasvanuil. (Jalak.2006)

Kui me pööraks rohkem tähelepanu liikumisele, siis kasvaks ka meie töötegemise tõhusus, kuna tunneme ennast erksamini ja rohkem välja puhanuna. Tänu sellele on Eestis jõudsasti kasvanud tervise sportlaste tegutsemine, Tervisesportlase treening peab olema optimaalne –ei kahjusta tervist ega pidurda organismi arengut, vaid vastupidi –tugevdab tervist, tõstab töövõimet, soodustab organismi harmoonilist arengut ning aitab pikendada eluiga. (Jalak.2006)

Erinevad kehalise tegevuse liigid ja erinevad spordialad avaldavad meie organismile erinevat mõju. Kõige mitmekülgsem ja kõige tervislikum mõju on vastupidavustreeningul. (Jalak.2006) Kindlasti ei tea paljud ametnikud erinevaid tervisespordi alasid, millega nädalavahetustel tegelemisega saab ennast hoida paremas ja tervislikumas eluviisi joonel. Alljärgnevalt toob töö autor välja peamised spordialad, mis on tänapäeval eestis väljakujunenud väga populaarseteks tegevusteks.

- Tervisekõnd

Tervisekõnd on paljudele tervisespordiga alustajatele sobivaim liikumisvorm, et oma kehalist valmidust parandada. Eriti sobiv on tervisekõnd liigeseprobleemide ja ülekaalu korral, sest ei koorma liigeseid. Keha raskuspunkt on keha keskosa ja seetõttu on väiksem surve jalalabadele, pahkludele, põlvedele ja alaseljale. Tavalisele käimisele eristavad tervisekõndi pikemad ja jõulisemad sammud ning energilisem kädetöö.(Jalak 2006:69) Parajat tempot näitab higistamine, samas on aga kõnni ajal võimalik kaaslasega rääkida (ei teki liigset hingeldust).

- Kepikõnd

Kui tervisekõnd tundub igavavõitu ja aeglane, on sobiv spordiala kepikõnd, mis sobib hästi nii algajatele, spordiga taasalustajatele kui vanematele inimestele, samuti mitmete haiguste ja vigastuste korral – liigeseprobleemid, veenahaigused, südame–vereringe haigused, ka operatsioonijärgseks taastumiseks.(Jalak 2006:75) Tervise- või kiirkõnnist on kepikõnnil pulsisagedus suurem, sest rakendatakse ka ülakehalihaseid. Käte liuglemine ning jõuline keppide mahaasetus mõjutab sammu pikkust. Maksimaalse kasu saamiseks on vaja omandada õige liikumise tehnika koos vajalike pingutuste ja lõdvestustega. (Liikumine.2009(2)12-18)

- Jooksmine

Jooksmine on komplekteeritud ja kordineeritud protsess mis hõlmab kogu keha. Iga inimene jookseb erinevalt, kuid peamised liigutused on kõigil sarnased. Näiteks liigutamine kannast pahkluni või ülakeha hoiak. (wikipedia). Jooksmise puhul saame rääkida erinevatest valikutest. Näiteks sörkjooksmine, lühikese ja kiire distantsi läbimine või lihtsalt igale inimesele sobivas tempos raja läbimine vastavalt oma võimekusele.

Jooksmist iseloomustab kiiresti suurenev pulsisagedus ja suure keharaskuse langemine liigestele ja kõõlustele. (Thool:32-33)

- Ujumine

Ujumise ja vees liikumise puhul tuleks jälgida kindlasti koormuse intensiivsust, lihtsat suplust ja vees liuglemine ei ole veel ujumine. Ujumine on kasulik igale vanusele ja soovitatav ka vigastustest taastumisel, samas pole aga kõik ujumistehnikad tervisetreeninguks head. Seoses suure energiakuluga on see väga sobiv spordiala just ülekaalulistele, sest lisaks treeningule rasvapõletustsoonis ei koorma ujumine liigeseid. (Jalak 2006:83)

- Jalgrattasõit

Jalgrattasõidul on tugev mõju inimese tervisele, kehalisele võimekusele ja heaolule. Jalgrattaga sõitmisel on palju eeliseid ka tervise seisukohast. Kui jooksmisel langeb peamine koormus jalgadele, siis nüüd lisaks veel juhtrauale, sadulale ja pedaalidele. Seega on see spordiala väga sobiv liigeseprobleemidega ja ülekaalu korral. Jalgrattaga sõitu võib harrastada ka kõrges vanuses. (Jalak 2006:89) Samuti harrastades jalgratta sõitu peame jälgima seda, et oleks vastavalt ettekirjutustele järgitud turvaelementide kasutamine.

- Suusatamine

Suusatamine on parim vastupidavusala talvisel ajal. Suusatamine tugevdab meie südant ja vereringet, hingamist, ainevahetust. Vähe on spordialasid, kus on üle 90% lihastest kaasatud. Liikumine on väga sarnane käimisele ja jooksmisel, kuid koormus on märksa väiksem. Seetõttu on suusatamine sobiv spordiala ülekaaluliste. (Jalak 2006:97) Suusatamine ei koorma eriti liigeseid ja on ideaalne spordiala tasakaalu treenimiseks.

- Rulluisutamine

Rulluisutamine kuulub samuti nende tervislike terviseliikumise alade hulka, mis ei koorma liigselt liigeseid ja on seetõttu sobiv ka kergelt ülekaaluliste. Kindlasti peaks rulluisutamisel kasutama turvavarustust, et vältida hiliseimaid vigastusi. Turvalisuse huvides on oluline ka tehnika omandamine, eriti manööverdamisvõtete ja pidurdamisoskuse õppimine. (Jalak 2006:97-99, Thool:42)

2 Sportimine vanglates ja sisekaitseakadeemias

Vanglaametnikele pakutakse enamasti töökohtades sportimisvõimalusi. 2008. aastal on neid uuritud kolme vangla (Tartu, Tallinn, Murru) põhjal ning leitud, et vanglaametnike hinnangul

on tööandja poolt võimalused loodud, kuid ametnikel pole sageli aega neid kasutada. Vaid Tallinna vangla ametnikest 50% väitis, et vanglapoolseid sportimisvõimalusi pole. (Kiuru 2008:30)

Olukorrast täpsema ülevaate saamiseks on alljärgnevalt antud 2009. aasta alguses kehtivate sportimistingimuste kirjeldus asutuste lõikes.

2.1 Viru Vangla

Viru Vangla ametnikele on välja pakutud õhtused spordisaali kasutamise ajad, mil mängitakse erinevaid pallimänge olenevalt sellest, kui palju inimesi on kokku tulnud. Hetkel on välja kujunenud kindlad meeskondlikud mängud, mida mängitakse kindlatel päevadel. Pallimänge harrastatakse kahel päeval - esmaspäeviti ja kolmapäeviti. Lisaks saavad ametnikud kasutada igapäevaselt jõusaali kell 17.00-20.00.

2.2 Murru Vangla

Murru Vanglas on ametnikel sportimiseks head võimalused. Vangla territooriumil asub pallimängude saal, kus ametnikel on võimalik vähemalt 1 kord nädalas pallimänge harrastada. 2007. aastal valmis uus kompleks, kus on võimalik teha nii jõusaali treeninguid kui ka harrastada enesekaitset, poksi. Jõusaali sisustus on kõrgekvaliteediline. Ametnike osavõtt sportimisest on suhteliselt aktiivne.

2.3 Harku Vangla

Harku Vangla kodukorras on ette nähtud kaks tundi nädalas sportimiseks töö ajast. Lisaks sellele on olemas jõusaal ja moodustatud ka Harku Vangla spordiklubi. Klubisse kuulub nii Harku Vangla kui ka teiste vanglate töötajaid ning neidki, kes vanglates ei tööta. Klubi liikmed saavad rahvaspordivõistluste osalusmaksust 20% soodustust. Enim harrastatavad spordialad on rattasõit, jooks ja kepikõnd. Lisaks sellele on projekti raames muretsetud kinnipeetavatega sotsiaalprogrammi läbiviimiseks jalgrattad ja suusad. Kuna matkad toimuvad väljaspool vanglat, on vanglaametnikud alati kaasas ja saavad end seeläbi samuti füüsiliselt pingutada.

2.4 Tartu Vangla

Tartu Vanglas on sportimiseks head võimalused. Territooriumil on hästi varustatud jõusaal ja kõigile nõuetele vastav täismõõtmes pallimängusaal. Ametnikud on kohustatud käima 2 korda nädalas enesekaitse treeningutel. Kokku on enesekaitse tunde 40 tundi ja keskmiselt kestab üks tsükkel 2,5 kuud. Lisaks võivad ametnikud kasutada spordisaali 9 korda nädalas. Ametnikud kasutavad spordisaali peamiselt võistkondlikeks pallimängudeks, aga ka ühiseks jõusaalitreeninguks. Peamised pallimängud on võrkpall ja korvpall, kuid harrastatakse ka saalihokit ja saalijalgpalli.

2.5 Sisekaitseakadeemia

Sportimisvõimalused on üpris head. Sisekaitseakadeemia territooriumil on aeroobsete ja jõuseadmetega varustatud suur treeningusaal, mida saavad kasutada nii õpilased kui ka õppejõud iga päev. Lisaks on väike pallimängusaal, kus saab harrastada võrkpalli, korvpalli ja saalihokit. Kindlasti ei saa mainimata jätta ka head enesekaitseala. Sisekaitseakadeemia ümbruses Pirital on korrastatud jooksu- ja suusarajad, mis on valgustatud ka hilistel õhtutundidel. Akadeemia spordisaale kasutavad üliõpilased väga usinasti. Sageli on jõusaal harrastajaid täis ning ka pallimängusaalis korraldatakse nii treeninguid kui võistlusi.

3. 2008. aastal Eesti vanglaametnikele korraldatud kehalised katsed

Eesti Vanglasüsteemis viiakse läbi üha enam uuendusi. Avati uus Viru Vangla ning plaanis on sulgeda Murru Vangla ning avada ühtne ja uus Tallinna vangla. Lisaks sellele toimuvad muudatused vanglasüsteemi siseselt, mis ei pruugi kajastuda väljaspool süsteemi. Üheks suurimaks aktsiooniks olid 2008. aastal vanglasüsteemi kehalised katsed. Katseid sooritasid Tallinna, Tartu, Viru, Harku ja Murru vanglate, Justiitsministeeriumi vanglate osakonna ja Sisekaitseakadeemia justiitskolledži ametnikud ning kadetid. Kehaliste katsete eesmärgiks oli saada ülevaade vanglasüsteemis töötavate inimeste kehaliste võimete tasemest. Üldjoones võib katsed lugeda sooritatuks kuna kokku sooritas katseid 1135 vanglaametnikku ja õppurit, neist 499 naist ja 636 meest.

Katsed viidi läbi 2008. a. septembrist kuni detsembrini. Katsete aladeks olid kätekõverdused toenglamangus ja istesse tõus 2 minuti jooksul ning 3000 meetri jooks. Kuna vanglaametnikele polnud varem katseid korraldatud, lubati kergema variandina naisametnikel sooritada kätekõverdusi soovi korral ka toengpõlvituses, vastupidavusalal oli lubatud distantsi läbimine osaliselt või täielikult kõndides, samuti võis vajaduse korral asendada jooksmise 6000 meetri sõudmisega sõudeergomeetril. Sõudeergomeetril sõudmist kasutati põhiliselt põlveprobleemide korral või väga halbade ilmastikutingimuste puhul. Kätekõverduste osas selgus pärast katsete sooritamist, et mõned naisametnikud valisid ise kätekõverdused toengpõlvituses, ehkki oleks suutnud sooritada kätekõverdusi ka toenglamangus.

Katsete sooritamiseks olid vanglate lõikes valitud välja inimesed, kes kontrollisid katsete sooritamise õiguspärasust ning märkisid katsete tulemused tabelitesse ja saatsid tulemused Justiitsministeeriumisse vanglate osakonda. Hiljemalt analüüsiti katsete tulemusi vanglate, vanuse, soo ning ka struktuuriüksustete lõikes. Samuti toodi välja põhjused, miks katseid ei sooritatud.

Seoses katsete sooritamiselega on paljudel ametnikel siiani küsimusi. Enamus küsimusi seondub sellega, kas katseid peab veel tegema ning milliseid võimalusi pakub vangla, et ametnike füüsiline vorm oleks parem, kui see oli praeguste tulemuste põhjal.

3.1. Kehaliste katsete sooritamise tulemused.

Vanglasüsteemis olevatest erinevustest tulenevalt on katsete tulemuste hindamine keeruline. Näiteks sõltus ametnike keskmine vanus vanglate vanusest - kõige noorema keskmise vanusega katsete sooritajad olid Viru vanglas ning keskmiselt kõige vanemad ametnikud Harku ja Murru vanglates. Vastavalt prognoosile olid noorimad katsete sooritajad Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži kadetid.

E. Jalaka kokkuvõtte kohaselt oli vanglate osas raske anda hinnangut, kus olid katsed paremini, kus veidi nõrgemalt sooritatud. Katsete läbiviijate tagasisidest paistis, et paljude soorituste puhul oli pingutusaste erinev ning pigem hoiatati eriti jooksukatsel enda liigse kurnamise eest. Selline käitumine oli mõistlik ja hoidis ära terviserikete tekkimise katsete käigus. Jõuharjutuste puhul pingutas suur osa katsete sooritajaist väsimuseni. Eriti paistsid kõrge pingutusastmega silma vanglate osakonna ametnikud ja kadetid. Viimaste puhul on see ka seostatav kehalise ettevalmistuse tundides osalemisega ning püüdlusega selles aines paremat hinnet saada. (Jalakas 2008:13)

Vanglaametniku teenistusega on pikk ja ametikohtadele ei ole seatud vanusest tulenevaid piiranguid. Kuna vanusegruppide lõikes oli katsete tagajärgede ulatus väga suur, võib üldistusena tuua välja kõigi meesametnike katsete tulemuste arvnäitajad. Sõudeergomeetrial 6000 m distantsi läbinud 17 mehe seas oli kõige kiirem tulemus 25:28 ja maksimaalne selle distantsi läbimiseks kulutatud aeg 35:03. Nii meeste kui naiste puhul oli osalejaid suhteliselt ühtlaselt jagunenud nelja vanusegruppi – kuni 29 aastat, 30-39, 40-49 ja 50-59 aastat. Ehkki 60-aastaste ja vanemate vanusegruppi kuulus vähem ametnikke, on meeste tabelis välja toodud ka nende tagajärgedega seotud näitajad. Kui 3000 meetri läbimise puhul ei olnud meeste kahe esimese vanuserühma tulemuste vahel väga suuri erinevusi, siis järgnevate vanusegruppide puhul näitab keskmine tugevat langustendentsi. Olulised erinevused on ka eri vanusegruppide jõuharjutuse sooritamise tulemustes. Samas ei ole kaugeltki mitte kõik vanemate vanusegruppide tagajärjed nõrgemad kui nooremates vanuserühmades. Näidetena võib välja tuua, et kuni 39-aastaste meeste seas leidis isik, kes ei suutnud sooritada ühtegi kätekõverdust, vanemates vanuserühmades jäid miinimumtulemusteks aga 1 ja 4 kordust. Kõhulihaste jõuharjutuse puhul jäid nullimeesteks teise ja neljanda vanusegrupi osalejad, samas kui

kolmandas ja viiendas ehk vanimas vanusegrupis istesse tõusu harjutuses nulle ei olnud. 3000 meetri läbimises on kuni 29-aastaste vanusegrupis aeglaseim tagajärg 35:35, teises vanusegrupis aga 32 minutit ning ka kolmanda vanusegrupi kõige aeglasem raja läbinu tegi seda oluliselt kauem kui kahe vanema vanusegrupi aeglaseimad mehed. Vanusegruppides 30-49 aastat said rahuldava tulemuse peaaegu pooled ja vanemates vanuserühmades taas üle poolte jooksukatse läbi teinutest. Üldistades võib väga heaks lugeda vastupidavuse meestel, kes suutsid 3000 meetri läbida kiiremini kui 14:30 (36 meest ehk ca 10%). Neil meestel, kes kulutasid distantsi läbimiseks aega rohkem kui 25:30 (47 meest ehk ligikaudu 13% 3000 meetrit läbinud meestest), on aga hinnanguliselt väga madal aeroobne võimekus ja katse läbiti enamjaolt kõndides. (sama:7-8)

3.1.1. Katsete tulemused Tartu vanglas

Tartus sooritati katsed 8,9 ja 10 oktoobril 2008 aastal. Katsed sooritati nii Tartu Vangla spordisaalis kui ka Tartu Tamme staadionil, kus viidi läbi 3000 m. jooks. Katsete sooritajate nimekirja oli kantud 242 vanglaametnikku, neist 118 naist ja 124 meest. Katsete tulemused on kirjas 106 naisel ja 105 mehel. Katseid ei sooritatud tervislikel põhjustel või seetõttu, et töötati juba relvastatud üksuses. Kõigil kolmel alal sai tulemuse kirja 99 naist ja 96 meest.

Kehalisi katseid saab analüüsida erinevatel viisidel. Jagades kehalise katse sooritajad erinevatesse vanus gruppidesse kui ka tulemusüksuste vahel. Töö autor analüüsib tulemusi erinevalt üksuste lõikes, kui ka erineva ala sooritus astme järgi. Tartu Vanglas on 6 tulemus üksust, mille alusel saab teha prognoosi erinevate tulemusüksuste taseme vahel.

- **Esimese üksuse kehaliste katsete tulemused**

Esimeses üksuse sooritas kehalis katseid kokku 21 vanglaametnikku neist 11 mees amaetnikku ja 10 naisametnikku. Sooritanud ametnike keskmine vanus oli 40,7 aastat. Vaadates vanglaametnike keskmist vanust üldiselt on võrreldes Tartu Vanglas teiste üksustega keskmine. Esimese üksuse meesametnike seas olid katsete tulemused suhteliselt ühel tasandil. Mees ametnikud läbisid 3000 m jooksu distantsi keskmiselt ajaga 18,59 minutit. Antud

tulemus on väga kõrge võrreldes ametnike keskimst vanust. Meeste kätekõverduste keskmiseks tulemuseks 20,6 kätekõverdust, istesse tõuse tehti keskmiselt 20,8 antud tulemused on suhteliselt kõrged võrreldes terve vanglasüsteemiga.

Esimese üksuse naisametnike kehalise katsete sooritamise tase oli samuti suhteliselt võrdne. Nais ametnikud läbisid 3000 m jooksus distantsi keskmiselt ajaga 23,20 minutit. Esimesest üksusest läbis 3000 meetri distantsi kõige kiiremine üks naisametnik, kelle ajaks oli 19,35. Naiste toenglamangus kätekõverduste keskmiseks tulemuseks oli 17 mille sooritas 4 naisametnikku. Ülejäänud naisametnikud sooritasid katsed kätekõverdused põlvitustoengus asendis. Istesse tõuse sooritati 19,8.

- **Teise üksuse kehaliste katsete tulemused**

Teises üksuses sooritas kehalisi katseid kokku 15 vanglaametnikku neist 5 mees ametnikku ja 10 naisametnikku. Katseid sooritanud keskmine ametnike vanus oli 44,2 aastat. Teise üksuse meesametnike katsed olid suhteliselt keskmise tasemega 3000 meetri distants läbiti 22.25 minutiga keskmiselt. Kätekõverdusi tehti 26,8 korda, mis on märkimis- väärne on see, et teise üksuse üks meesametnik tegi terve vangla lõikes kõige rohkem kätekõverdus tema tulemuseks oli 90 kätekõverdust. Istesse tõuse tehti 23,6 korda.

Teise üksuse naisametnikud läbisid 3000 meetri distantsi keskmiselt 24,5 minutiga. Toenglamangus kätekõverdusi sooritati keskmiselt 20 kuid enamus ametnikest sooritas kätekõverdused põlvtoengust selle tulemuse keskmiseks oli 23,1 korda. Istesetõuse sooritati 22,8 korda antud tulemus on Tartu Vangla koguarvestuses üks parimatest.

- **Kolmanda üksuse kehaliste katsete tulemused.**

Kolmandas üksuses sooritas kehalisi katseid kokku 23 vanglaametnikku neist 15 meesametnikku ja 8 naisametnikku. Ametnike keskmine vanus on 40,9 aastat. Mees ametnikest läbis 3000 meetri distantsi ajaga 19,9 minutiga. Kätekõverdusi toenglamangus tegid kolmanda üksuse meesametnikud keskmiselt 20,2 kätekõverdust 2 minuti jooksul.

Istessetõuse jõuti teha keskmiselt kokku 11,9. Antud tulemus on terve vangla peale üks madalamaid.

Kolmanda üksuse naisametnike keskmine tase 3000 meetri jooksudistantsil oli 23,8 minutit. Kätekõverdusi toenglamangus sooritas kolmanda üksuse nais ametnikest 1 ametnik ning tema tulemuseks oli 18. Kätekõverdusi põlvtoengus sooritamise keskmine tase oli 16,1. Istessetõuse sooritati 21,6 korda.

- **Neljanda üksuse kehaliste katsete tulemused.**

Neljandas üksuses sooritas kehalisi katseid kokku 20 vanglaametnikku neist 7 meest ja 13 naisametnikku. Neljanda üksuse keskmine vanus on 38,8 aastat. Antud juhul on tegu tartu vangla ühe noorima üksusega võrreldes ametnike keskmist vanust. Mees ametnike jooksutulemused on igati üle keskmise paremad. Keskmiseks 3000 meetri läbimiseks kulus 17,25 minutit, antud tulemus on terve Tartu Vangla üksuste peale üks parimaid. Samuti on väga kõrged tulemused ka toenglamangu kätekõverduste sooritamiste harjutuses. Kätekõverdusi sooritasid ametnikud keskmiselt 18,9 korda. Istesse tõuse sooritati 28,25 korda samuti näeme võrdluses teiste üksustega on antud tulemus üle keskmise taseme.

Neljanda üksuse naisametnike jooksudistantsi keskmiseks tulemuseks oli 19,70 minutit. Toenglamangus kätekõverdusi sooritas 2 ametnikku ning said kokku tulemuseks 19 kätekõverdust. Ülejäänud naisametnikud sooritasid kätekõverdusi põlvtoengus ning keskmiseks tulemuseks oli 17,7. Istessetõuse sooritasid naisametnikud keskmiselt 22,6 antud tulemus on suhteliselt keskmine võrreldes teiste üksustega.

- **Viienda üksuse kehaliste katsete tulemused.**

Viiendas üksuse sooritas kehalisi katseid kokku 20 ametnikku, neist 9 meesametnikku ja 11 naisametnikku. Viienda üksuse keskmiseks vanuseks on 40,5 aastat. Viienda üksuse meesametnike 3000 meetri jooksu distantsi läbimiseks kulus keskmiselt 24,28 minutit. Toenglamangus kätekõverdusi sooritati keskmiselt 30,8 korda ning antud tulemus on üks parimaid, mis Tartu Vanglas sooritatud terve üksuse kontekstis. Istesse tõuse tehti keskmiselt 19,5 korda.

Viienda üksuse naisametnikel kulus jooksudistantsi läbimiseks keskmiselt 22,11 minutit. Toenglamangus kätekõverdusi sooritas üks ametnik ning sai tulemuseks 8 kätekõverdust, enamus ametnike sooritas kätekõverdus põlvtoengus ning nende keskmiseks tulemuseks oli 18,7 kõverdust. Istesse tõuse sooritati 13,5 korda. Antud tulemus on kõige madalam Tartu Vangla üksuste lõikes.

- **Kuuenda üksuse kehaliste katsete tulemused.**

Kuuendas üksuses sooritas kehalisi katseid kokku 38 vanglaametnikku neist 13 olid meesametnikud ja 25 naisametnikud. Kuuenda üksuse ametnike keskmiseks vanuseks on 37,6 antud üksuse liikmed on Tartu Vangla tulemusüksustest noorima kollektiiviga. Lähtudes sellest peaksid olema tulenevalt vanusest antud üksusel ka kõige paremad katsete tulemused. 3000 meetri läbimiseks kulus 6 üksuse meesametnikel 18,07 minutit, mis lähtudes eeltoodust on vangla tulemusüksustest parim. Toenglamangus kätekõverdusi sooritati keskmiselt 27,25 korda ning istesse tõuse tehti keskmiselt 24,84. Tulemusi võrreldes teiste üksustega näeme olulist vahet, et katsed on sooritatud paremate tulemustega.

6 üksuse naisametnikud näitasid samuti väga häid tulemusi erinevate alade sooritamisel. Naistel kulus 3000 meetri läbimiseks keskmiselt 21,20 minutit. Samuti saame tuua võrdluseks teiste üksuste tulemustega, kus on näha erinevust, et katsed on sooritatud paremini. Toenglamangus kätekõverdusi sooritasid 5 ametnikku ning nende keskmiseks tulemuseks oli 12,8 kätekõverdust. Nagu eelnevalt on väljakujunenud on enamus naisametnikest kasutanud kätekõverduste sooritamiseks põlvtoengust tegemist. Põlvtoengus kätekõverduste keskmiseks

tulemuseks on 16,8 . Istesetõuse tehti keskmiselt 17,5, mis on suhteliselt vähe arvestades teiste üksuste naisametnike keskmist taset.

Kokkuvõtte kehaliste katsete sooritamisest Tartu Vanglas.

Tartu Vangla kuue tulemusüksuse vahel saab tõmmata väga ühtlase joone. Ametnike keskmine vanus jäi 38 ja 44 aasta vahele. Vastavalt sellele oli näha ka tulemustest tulenevaid erinevusi. Mida vanema kollektiiviga üksus seda kehvemad olid ka üldjoones tulemused. Kehaliste katsete tulemusel saame teha järelduse, et kõige paremad tulemused olid kuuenda tulemusüksuse ridades, arvatavasti tuleneb see sellest, et antud osakonnas on kõige noorem kollektiiv. Ülejäänud üksused jagunesid taseme poolest võrdselt.

Tabel 1 Tartu vanglaametnike kehaliste katsete keskmised tulemused sugude ja vanusegruppide lõikes.

vanus	osalejaid nimekirjas	3000 m jooks	käte- köverdused toeng- lamangus	käte- köverdused põlvitus- toengus	istesse tõus
Naised					
kuni 29	25	22:25,3	6,4	23,1	33,4
30-39	21	24:19,8	5,6	20,4	21,6
40-49	48	25:35,3	1,7	16,8	14,3
50 +	24	25:37,3	2	15,2	12,7
Mehed					
kuni 29	32	18:32,6	34,4		33,3
30-39	22	19:30,3	26,9		24,9
40-49	38	20:40,8	22,2		22,3
50 +	32	23:01,7	17		15

Tartu ametnike vanusegruppide keskmisi tulemusi kõigi vanglate keskmistega võrreldes selgub, et naiste puhul läbiti Tartus 3000 meetrit kõigis vanusegruppides vanglate koondtulemustest oluliselt aeglasemalt. Samuti on väga vähesed Tartu naised sooritanud kätekõverdusi toenglamangus, mistõttu selle ala Tartu vangla keskmised jäävad vanglate vanusegruppide üldistele keskmistele palju alla. Teiste jõukatsete keskmised on sarnased kõigi vanglate keskmiste tagajärgedega.

Tartu meesametnike vanusegruppide keskmised tulemused ei erine kõigi vanglate keskmistest sel määral nagu naiste tulemused. Mõned tulemused on pisut kõrgemad ja mõned pisut madalamad kui vanglate üldised keskmised. Vaid nooremate meeste puhul tuleb tunnistada, et kõik katsete keskmised on veidi nõrgemad kui kõigi asutuste keskmised kokku.

Uurimus

1. Uurimisprobleemi püstitus ja meetoodika

Käesoleva töö eesmärgiks oli uurida ja analüüsida kehaliste katsete tulemusi ja põhjuseid, miks katsed just sellise pingutusastmega sooritati. Töö hüpoteesiks oli väide, et esmased katsed, mis sooritati ei anna ülevaadet vanglaametnike füüsilisest vormist, kuna katsete sooritamise meetoodika oli eksimus.

1.1 Meetodi valiku põhjendus

Andmete kogumiseks valis uurimuse autor **ankeetküsitluse** (vt lisa).

Ankeetküsitlus sobis andmete kogumiseks kõige paremini seetõttu, et küsimustik on kirjalike küsimuste kogum valdkonna kohta, milles tahetakse teada vastajate **arvamusi**.

Küsitlust kasutatakse, kui on vaja:

1. saada mingeid faktilisi andmeid;
2. selgitada küsitletava suhtumist probleemi või nähtusse;
3. saada üheseid ja konkreetseid vastuseid (“jah”, “ei”);
4. hinnata nähtusi või nimetada neid eelistusjärjekorras.

Küsitlus sobib kõige paremini sellisel juhul, kui andmete üldistatavus on uurimise peamine eesmärk. (Kõverjalg, A. 1993)

Ankeedi koostamisel on kasutatud nii avatud kui kinniseid küsimusi. Avatud küsimused esitati eesmärgiga teada saada individuaalset hinnangut või seisukohta. Kinniste küsimuste puhul pidi vastaja valima sobivaima vastusevariandi.

1.2 Meetodi kirjeldus

Kinniste küsimuste kokkuvõtted on esitatud **kirjeldava statistikana**. Konkreetse kogumi mõõtmisel saadud mõõtmistulemused ehk andmed moodustavad statistilise andmestiku. Teostatakse tüüpilist **võrreldavat kirjeldavat uurimust**, kus kirjeldatakse tunnuste erinevusi erinevate inimeste vahel. (Kõverjalg, A. 1993)

Avatud küsimuste vastustest saadud andmete analüüsimiseks kasutas autor **kvalitatiivset sisuanalüüsi**, ehk kontentanalüüsi. Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus püütakse saada ülevaade uuritavast tekstist kui tervikust, näha terviklikku mustrit või struktuuri, mida sageli ei ole võimalik üksikuteks osadeks lammutada ja kategoriseerida ning kokku lugeda. Teine oluline nüanss kvalitatiivse sisuanalüüsi kui “paindliku” protseduuri juures on see, et see analüüsimoodus lubab arvesse võtta ka ridade vahele peidetut, kodeerida teksti autori vihjeid, kavatsusi, eesmärke ja isegi eeldatavat mõju auditooriumile või tõenäolist lugejapoolset vastuvõttu. Sealjuures on kvalitatiivne sisuanalüüs teadlikult, avameelselt ja resoluutselt impressionistlik, mis võimaldab kvalitatiivsel analüüsil saavutada täpsuse, mis kvantitatiivse analüüsi puhul on võimatu (Jõgi, U. 2005)

Sisuanalüüsi protseduuris võib eristada kolme põhietappi:

- 1) ettevalmistused;
- 2) tegelik sisuanalüüs, s.t. teksti kodeerimine;
- 3) tulemuste interpreteerimine, järelduste tegemine (Robson, C. 2002)

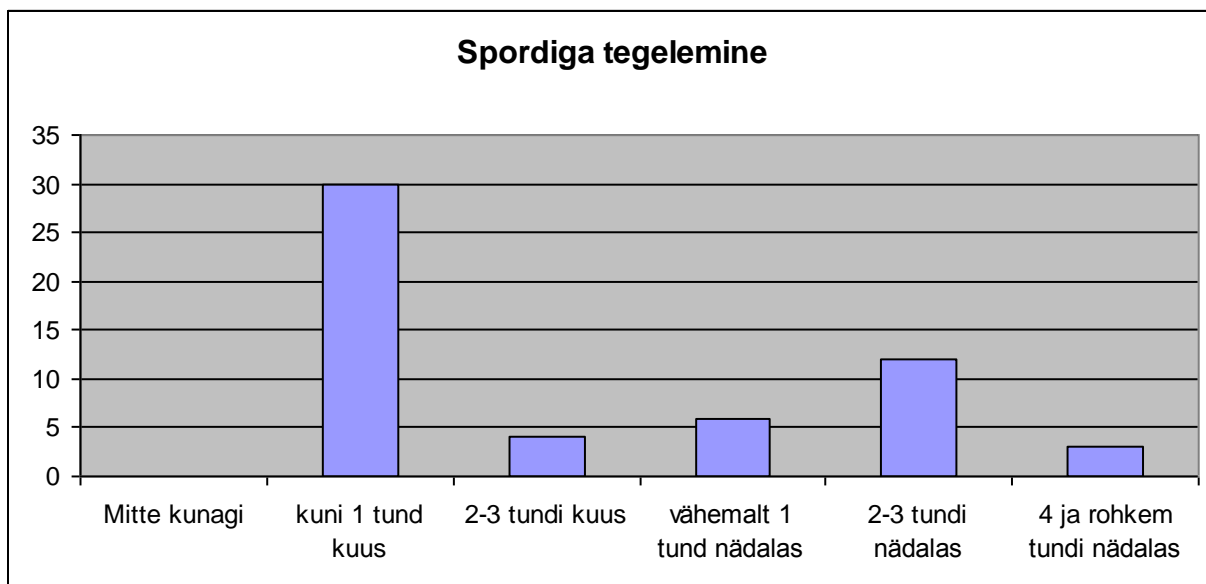
1.3 Valim

Oma lõputöös lisaks teoreetilistele andmetele tugineb autor ka ankeetküsitluses saadud tulemustele. Valimiks on valitud Tartu Vangla tulemus üksused, mida on kokku 6. Igasse tulemus üksusesse jagas töö autor 10 ankeeti ainult vanemvalvurite ja valvurite seas. Lähtudes sellest jagas töö autor välja 60 ankeeti ning sai tagasi neist 55, millele tuginedes on välja selgitatud ametnike seas sportliku aktiivuses tegevuse taset. Ankeet küsimustikule vastanud oli kokku 55 –ankeet küsimustikule vastanuist olid 35 naisametnikud ning 20 meesametnikku. Erinevalt on ankeedis väljatoodud ametnike sugu, vanus, tööstaaš ning nende panustamine sportlikusse tegevustesse. Lisaks on ankeedis uuritud vanglaamentike panustamist kehaliste katsete sooritamisele.

1.4 Analüüs

Eesti vanglasüsteem on võtnud kasutusele uue meetme, kuidas parandada ametnike kehalist võimekust. Vastavalt 2008 aastale on kehaliste katsete sooritamine vanglasüsteemis kohustuslik.

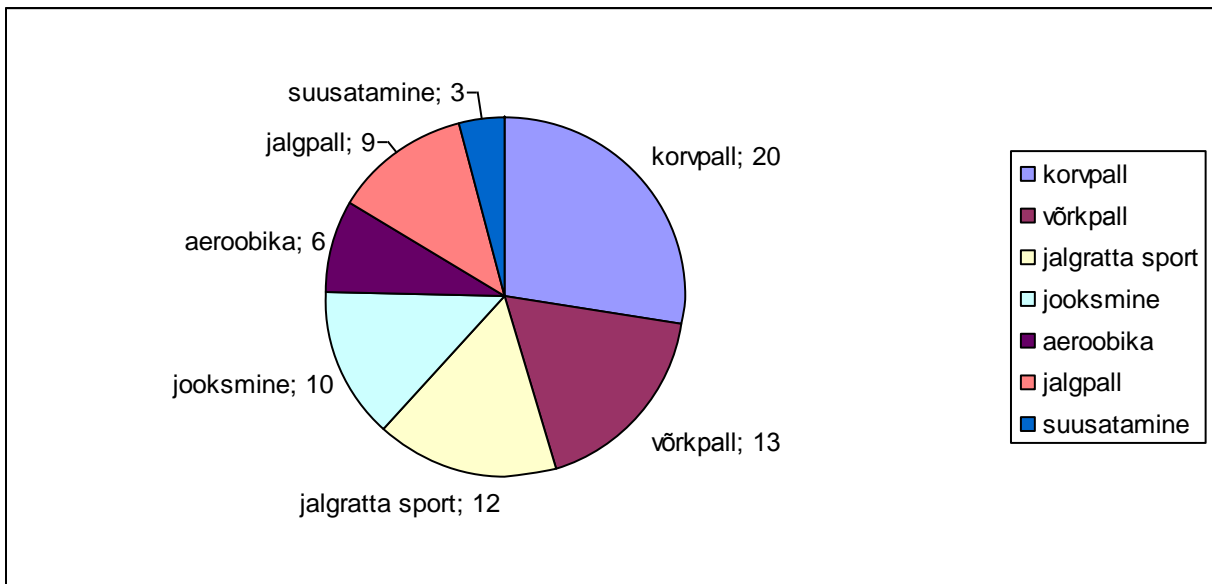
Töö uurimuse eesmärk oli välja selgitada kui paljud ametnikest tegelevad vabal ajal sportlike tegevustega ning mis on soovitusel asutusele selleks, et arendada ametnike kehalist võimekust. (Joonis 3)



Joonis 1 Spordiga tegelemise aktiivsus

Antud tabelist näeme, et 55 ametnikust, kes vastasid küsimustele tegeleb 30 ametnikku aktiivselt spordiga vähemalt 1 tunni kuus, nii et on näha, et isik higistab. 4 ametnikku vastas, et tegeleb spordiga keskmiselt 2-3 tundi kuus. Vähemalt ühe tunni nädalas tegelevad spordiga 4 ametnikku. 2-4 tundi nädalas on peamiselt need ametnikud, kes tegelevad regulaarselt mingisuguse spordialaga ning neid on kokku 15 vastavalt 2-3 tundi 12 ametnikku ja 4 treening tunni kohta 3 ametnikku.

Küsimusele, millise spordialaga tegelejaks ametnikud ennast peavad tuli väga erinevaid vastused. Peamisteks domineerivateks olid korvpall, võrkpall, jalgrattaga sõitmine (osaletakse erinevatel rahvaüritustel) ning jooksmine.

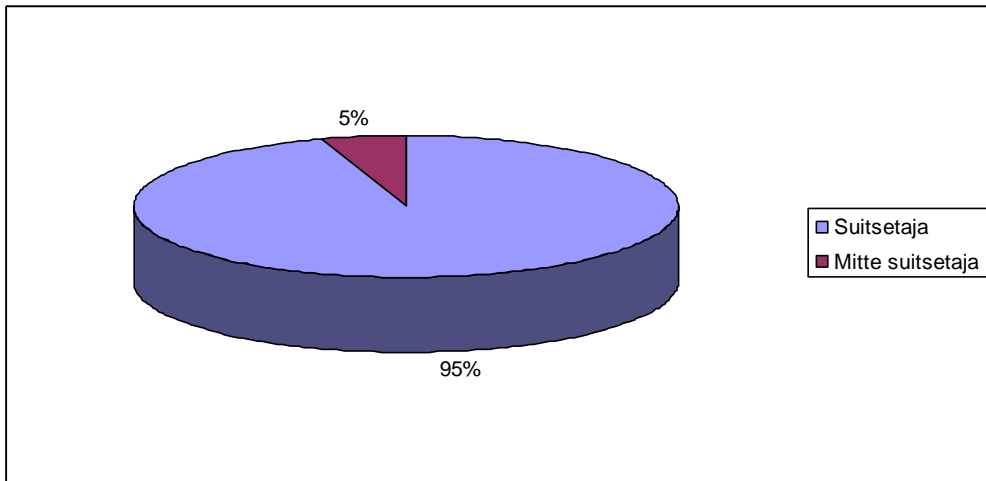


Joonis 2 spordialad, millega tegeletakse meelsaimini

Küsimusele, et kas kehaliste katsete sooritamise nõue vastavalt ametikohale on vajalik või ei ole vajalik vastas enmause ametnikest, et see pole eriti vajalik. Oli ametnikke, kes olid arvamusel, et katsete sooritamine on väga vajalik kuid nende protsent vastanutest jäi alla 25%. arvamusele, et kehalisi katseid ei ole üldse vaja sooritada oli vastanud ametnikest üle 5 %.

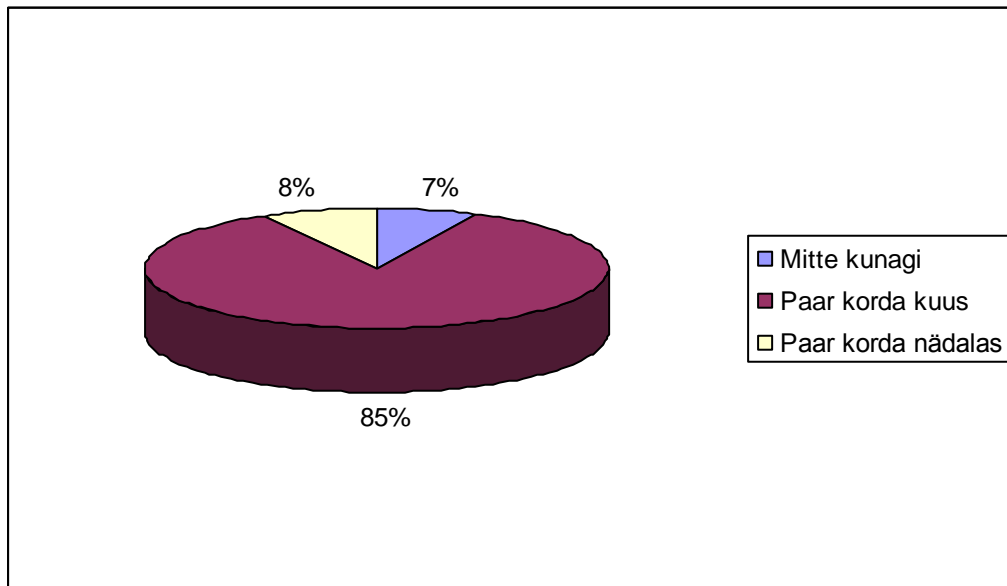
Kehaliste katsete hulka kuulusid kolm erinevat ala: kätekõverdused, istesse tõus ja 3000 meetri jooks. Uurimuses esitas autor ametnikele küsimuse, et nad hindaksid kui rask oli sooritada erinevaid alasid. Alljärgnevas tabelis on kajastatud naisametnike poolt vastatud tulemused.

Ankeet küsimustikust lähtudes selgus, et vanglaametnikud ei ole just kõige tervislikeima eluviisidega. Küsimusele, kas olete suitsetaja vastas (N=55) 82% , et suitsetavad regulaarselt, 13% vastas, et suitsetab harva ning vaid 5% küsitletust vastas, et ei suitseta.



Joonis 3 Suitsetajate ja mitte suitsetajad

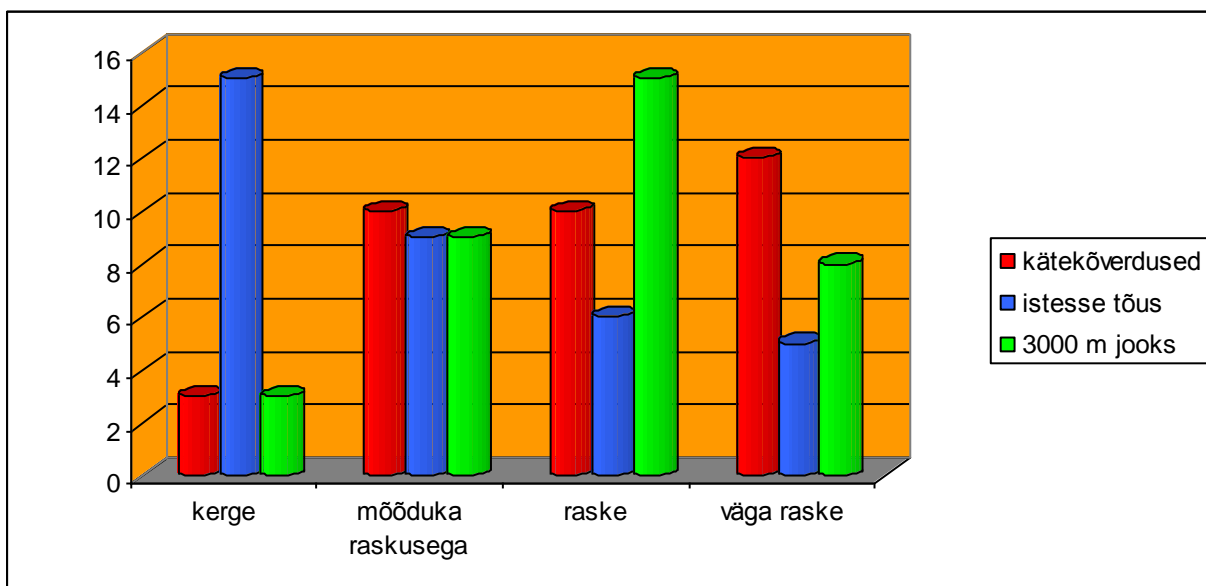
Küsimusele, kui tihti tarvitate alkoholi vastas (N=55) 85 % et tarvitavad alkohooli paar korda kuus, 8% vastas, et tarvitavad alkohooli paar korda nädalas, ning 7% vastanuid ei tarvita alkohooli üldsegi. Lähtudes eeltoodud tulemustest võime järeldada, et ametnike tervislik eluviis ei ole just kõige propageeritum. Pigem ollakse arvamusel, et suits ei ole tervisele kahjulik ning alkohooli tarvitamise lähtutakse kas siis sellest, et ollakse koos sõpradega või on mingi muu tähtsam üritus, kus vastavalt traditsioonidele tarvitatakse alkohooli.



Joonis 4 Alkohooli tarvitamise tihedus.

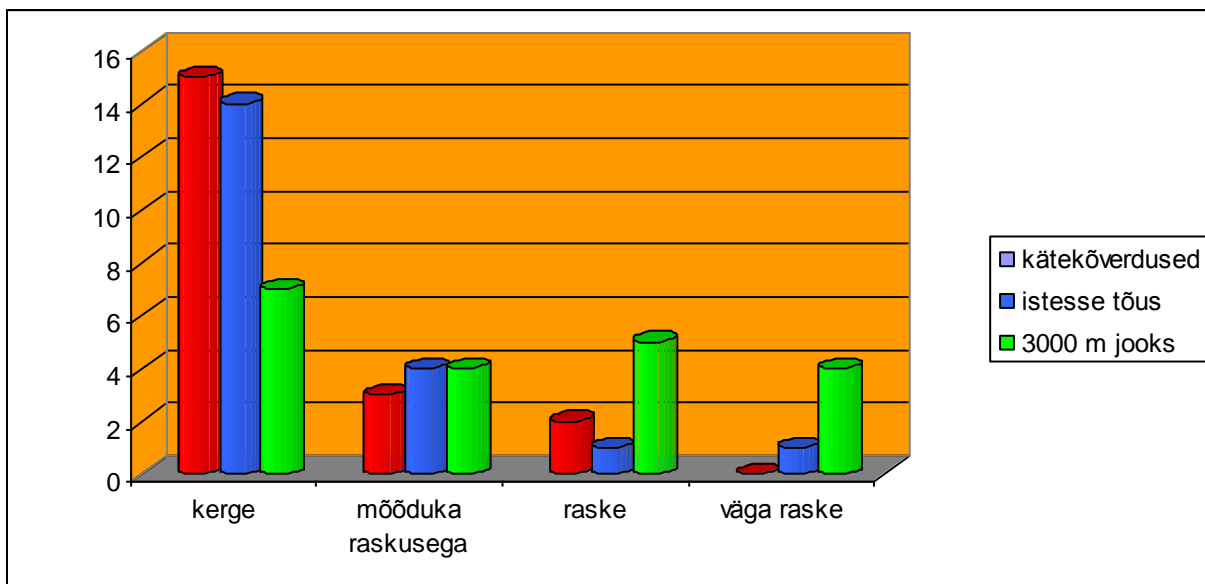
Töö autor esitas ankeet küsimustikus küsimuse, millisel arvamusel on ametnikud sellest, kas vastavalt tema ametikohal on kehaliste katsete sooritamine vajalik. Kogu vastanutest(N=55) vastas 74% et antud katsed ei ole üldse vajalikud. 10% vastanud ametnikest olid seisukohal, et katsed on mõneti vajalikud. 9 % vastanuist olid arvamusel, et katseit pole eriti vaja ning 7% vastanuist olid arvamusel, et katsete sooritamine vastavalt nende ametikohale on vajalik.

Antud tabelist näeme, et kõige kergemaks alaks naiste arvestuses peeti istesse tõuse. Samas peeti kõige raskemaks alaks 3000 meetri jooksu. Kindlasti sai selle juures määravaks tartu vangla naisametnike vanus, mis on keskmiselt üle 40,5. Taru Vangla naisametnike hulgas peeti väga raskeks alaks ka toenglamangus kätekõverdusi, tulenevalt sellest sooritasid enamus naisametnikke katsed toengpõlvituses.



Tabel 2 jõuharjutuste tegemise raskus.

Vastavalt mees ametnike füüsilisele vormile näitasid häid tulemusi enamus ametnikke ning pidasid erinevate distantside läbimist kergeks. Seda saame analüüsida alljärgnevas tabelis



Tabel 3 meesametnike jõuharjutuste tulemus

Vastavalt tabelis kajastatud andmetele saame järeldada, et enamus mees ametnikke pidas kõige kergemaks kätekõverdusi. Kõige raskemaks pidasid meesametnikud 3000 meetri jooksu. Istesse tõusu tegemisel ei arvanud keegi erilist raskust.

Küsimusele, et ametnikud treenisid spetsiaalselt katsete sooritamiseks oli valdavaks vastuseks, et ei treenitud. Lisaks ei innustatud ametnikke katsete läbitegemisel endast parima andmisel. Valdavaks teguriks oli arusaam, peasi et tehtud saab, tulemust ei peetud oluliseks.

Uurimuse tulemustest selgus, et enamus ametnikke ei teadnud, miks kehalisi katseid sooritatakse. Seoses sellega tekitasid katsete lähenedes üha enam elevust ning küsimusi, milleks katsed sooritati. Valdavaks ametnike arusaamas katsete sooritamise kohta olid oli see, et ei teatud miks katseid sooritati, aga kuna nõuti siis tehti katsed ära. Osaliselt olid ametnikud mures oma töökoha pärast, kuid keegi ei kartnud, et katsete tulemustest sõltub nende palga suurus. Mõned üksikud ametnikud arvasid, et katseid sooritati põhjusel, et hinnata vanglaametnike kehalisi võimeid ja nende tulemuste põhjal väljatöötada edaspidised normatiivid.

1.5 Järeldused

Antud lõputöö eesmärgiks oli analüüsida kehaliste katsete tulemusi ja põhjuseid, miks katsed just sellise pingutusastmega sooritati. Töö hüpoteesiks on, et vanglaametnikud ei pööra piisavalt palju tähelepanu oma tervislikule seisundile. Antud hüpoteesi ja eesmärkide aluselt tehtud uuring täitis oma eesmärgi, kuna ametnike seas läbiviidud küsitluste tulemustes selgus, et enamuse ametnikest ei olnud huvitatud kehaliste katsete sooritamise vastavalt oma võimetele ning ametnikud ei pööra tähelepanu oma tervislikule seisundile. Järeldades seda, mill määral aitab kehalist vormi säilitada ja parandada teame me, et 2 või enam korda nädalas trenni tehes leiab autor, et kui kõigest 29 % vastanuist tegeleb sportimisega regulaarselt leiab autor, et ametnikud ei pööra suurt tähelepanu tervislikele eluviisidele. Kehalist katsete toimumise ajast oli ametnikke piisavalt palju ette teavitatud, et enda füüsilist seisundit parandada. Uurimusest selgus, et küsitlusele vastanud ametnikes ei treeninud keegi spetsiaalselt selleks, et katsetel ennast paremas vormis näidata. Eeldades uurimuse tulemusest saab järeldada seda sellest, et ametnikud ei tea põhjust, miks kehalisi katseid sooritatakse seega ei vaevu keegi pingutamaks, et saada mingi hea tulemus kirja.

Ettepanekud, mida uuringust saadud informatsiooniga peale hakata:

1. Uurimuse käigus selgus, et paljud ametnikud ei tea, miks kehalisi katseid sooritatakse. Ametnikke tuleks informeerida, miks neid tehakse ning mis on katsete teostamise eesmärgiks.
2. Ametnikele võiks pikema aja vältel teada anda, kuna katseid hakatakse sooritama, et ametnikud saaksid teha ettevalmistusi, et katsete tulemused oleksid paremad.
3. Justiitsministeerium või iga vangla iseseisvalt võiks välja töötada vastava käskkirja, mis reguleeriks kehaliste katsete sooritamise regulatsiooni ja eesmärgi.
4. Vangla poolt võiks olla määratud vastav tasu või meene, katsete sooritajatele ning parimatele võiks olla preemia, mis paneks kõiki ametnikke pingutama parema tulemuse saavutamiseks.
5. Üheks suurimaks initsiaatoriks sportimisel oleks teatud soodustused ametnikele, erinevates spordi klubides. Tartu vangla puhul on soodus kampaaniat rakendatud kuid ametnikud ei ole

erilisel innustatud sellest osavõtma. Paljud ametnikud eelistaksid soodustusega või tasuta pääsemist ujulatesse.

6. Vangla võiks koostada parema graafiku ametnikele spordisaali kasutamiseks. Hetke tulemus on selline, et spordisaali saavad kasutada regulaarselt ametnikud, kelle tööpäev lubab. Näiteks valvuri tööjaotus ei luba töö päeval külastada spordisaali vaid peab selleks leidma aja oma vabadest päevadest.
7. Lisaks võiks toimuda vanglasiseselt erinevaid spordi üritusi nüüd kui on loodud üksused võiksid toimuda üksuste vahelised võistlused, kas siis korvpall, võrkpall või mõni muu seltskondlik spordi üritus.
8. Ametnikele võiks olla kättesaadav kõiksugused materjalid suitsetamise ja alkoholi tarvitamisest.
9. Tartu Vangla võiks korraldada üksuste vahelise punktiarvestus teatud ajaperioodiks kampaaniaga „Sinu tervise heaks” antud juhul pandaks üksuste piires ametnike tervisealased edusammud asusalt kirja. Kampaania tulemusel võiks olla väikesed auhinnad ning kampaania võitnud üksus saaks kõlava nimetuse „ Tervisesse panustaja 2009”

Kokkuvõte

Käesoleva lõputöö eesmärgiks oli analüüsida kehaliste katsete tulemusi ja põhjuseid, miks katsed just sellise pingutusastmega sooritati, uurida välja millised mõtted ja seisukohad on ametnikel kehaliste katsete sooritamise kohta. Töö teema valikus lähtus autor teema aktuaalsusele, kuna antud teema on nõudnud ja nõuab siiani väga palju arutelu.

Töö koosneb kolmest erinevast osast. Teoreetilises osas on töö autor andnud ülevaate tervisliku sportimise võimalustest ning selle vajalikkusest. Lisaks on töö esimeses osas läbitud teemat, kuidas saavutada head füüsilist vormi, et hilisemad katsed läbida lihtsamalt.

Lõputöö teises osas on autor analüüsinud ja teinud järeldused kehaliste katsete kohta eesti vangla süsteemis ning spetsiifilisemalt Tartu Vangla kehaliste katsete tulemuste põhjal.

Uurimuses küsimuste vastustest saadud andmete analüüsimiseks kasutas autor kvalitatiivset sisuanalüüsi ning teostas tüüpilist võrreldavat kirjeldavat uurimust, kus kirjeldas tunnuste erinevusi erinevate inimeste vahel. Analüüsi peatükis arutles saadud uurimustulemuste üle.

Tuginedes nii teoreetilisele osale kui ka uurimusele võib töö autor väita, et kehaliste katsete sooritamine on vangla süsteemis õigustatud. Kuna ametnikud ei ole iseseisvalt huvitatud tegelema spordiga. Tulenevalt vanglaametnike töö iseloomust ning vaimset kui ka füüsilisest pingutustest on vaja kuidagi moodi stressi maandada. Ning tuginedes teoreetilistele väidetele on sport üks parimad stressi maandajaid.

Võõrkeelne kokkuvõte (resüme)

Present case final paper destination was analyze results and cases of boby effords, why tests was done that kind of efford step, investigate what kind of thoughts and attitude had employee about making physical tests. Author choose this coursework because this theme Is very actual, and this theme have been needed and need (so far) a lot discussion.

This work consist of three different parts. In theoretic par author has given review ofopportunitys and needs of healthy sport. In addition, the work of the first part of the issue of how to achieve the good physical form, that subsequent attempts to pass through more easily.

The author analysis and made conclusions of the second part of the physical tests Estonian prison system, and specifically, Tartu Prison physical basis of the results of the tests.

Study the responses to questions from the author used a qualitative analysis of the data content and carried out a comparative descriptive study of a representative, which describes the characteristics of the various differences between people. Chapter discusses the research findings from the analysis above.

On the basis of both theoretical as well as taking part in the work of the author of the study can be argued that the physical test is justified by the prison system. Since the officials are not interested to deal with their own sports. Due to the nature of the work of the Prison and vaimeset, as well as self-efforts are needed to do to hedge the form of stress. And on the basis of the theoretical claims made in the sport one of the best stress lowers.

VIIDATUD ALLIKATE LOETELU

1. Gary F, Cornelius 2001. The art of the con: avoiding offender manipulation. Versa Press, East Pretoria, IL, USA
2. Hardman A. E., Stensel D. J. 2003. Physical Activity and Health. The Evidence Explained, The Cromwell Press, USA
3. Jalak, R 2006. Tervise treening.
4. Jalakas, E 2008. Vanglaametnike kehalised katsed. Pilootprojekti analüüs.
5. Josi, Don A, Sechrest Dale K.1998 The changing career of the correctional officer: policy implications for the 21st century. Butterworth-Heinemann, USA
6. Kiuru, M 2008. Vanglaametnik – füüsilise vägivalla ohver. Sisekaitseakadeemia Justiitskolledži lõputöö
7. Kõverjalg, A. 1993. Teadustöö metoodika alused I. Eesti Riigikaitse Akadeemia, Tallinn
8. Liikumine ja sport 2009(2). Liikumis- ja spordialaste metoodilis-teaduslike artiklite kogumik
9. Maaros, J 1997. Tervisega seonduva kehalise võimekuse testimine. Tartu: Tartu Ülikool
10. Mooses, K 2009. Kehaline aktiivsus eluea jooksul ja seda mõjutavad tegurid. Liikumine ja sport. Liikumis- ja spordialaste metoodilis-teaduslike artiklite kogumik.
11. Männik, G 2000. Jalgpallifüsioloogia. Tartu Ülikooli Kirjastus.
12. Spordimeditsiini käsiraamat arstile ja treenerile. Eesti Sporditeabe Sihtasutus.
13. Prison officer training in the Nordic countries, Estonia and Russia. The Training Institute for Prison and Probation Services Studies and Descriptions 2/2008.
14. Robson, C. 2002. Real World Research. Malden: Blackwell
15. Thool, L. Treening tervele kehale, Tervis pluss

VIIDATUD INTERNETIALLIKAD

- (<http://www.rskk.fi/kuntotesti/>)
- [http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/teredos.htm\(20-01-09\)](http://www.ut.ee/tervis/aastateema/artiklid/teredos.htm(20-01-09))
- Jõgi, U. 2005. Uurimustöö metoodika,
- <http://www.kani.pri.ee/ttk/utm/konspekt.doc>
- Wikipedia.com
- Vanglaametnike kehalised katsed pilootprojekti analüüs 2008

Tabelid ja joonised

Tabel 1 Tartu vanglaametnike kehaliste katsete keskmised tulemused sugude ja vanusegruppide lõikes

Tabel 2 Jõuharjutuste tegemise raskus.

Tabel 3 Meesametnike jõuharjutuste tulemus

Joonis 1 Spordiga tegelemise aktiivsus

Joonis 2 Spordialad, millega tegeletakse meelsaimini

Joonis 3 Suitsetajate ja mitte suitsetajad

Joonis 4 Alkoholi tarvitamise tihedus.

**TERVISENÄITAJATE, KEHALISE AKTIIVSUSE
JA KATSETE LÄBIVIIMISE KÜSITLUS**

Käesolev küsitlus on koostatud Sisekaitseakadeemia justiitskolledži üliõpilase Marilin Ziugmanni lõputöö raames teemal "Vanglaametnike füüsiline vorm Tartu vangla näitel". Küsitlus viiakse läbi Tartu vangla ametnike seas, et selgitada nende sportimisaktiivsust, kehalise võimekusega seonduvaid tegureid ja suhtumist kehalistesse katsetesse. Küsimustikule vastamine on vabatahtlik, kuid objektiivsema tulemuse saamiseks palutakse kõigi ametnike kaasabi küsitluslehe täitmisel. Andmed on anonüümsed, tulemusi vaadeldakse soo, vanuse ja üksuste lõikes.

Palun tõmmake pakutud vastusevariantidest Teie puhul kehtivale vastusele (vastuse ees olevale numbrile) ring ümber, punktiirile kirjutage trükitähtedega (loetavalt) vastus.

1. Kui sageli tavaliselt spordite, nii et hingeldate ja higistate?

1	mitte kunagi	4	vähemalt 1 tund	6	4 ja rohkem tundi
2	kuni 1 tund kuus		nädalas		nädalas
3	2-3 tundi kuus	5	2-3 tundi nädalas		

2. Mil määral osalete spordivõistlustel?

1	ei ole kunagi osa võtnud	3	võistlen vanglasüsteemi sisevõistlustel
2	enam ei võta osa, aga varem võtsin	4	osalen rahvaspordi- ja muudel võistlustel

3. Millise spordialaga tegelejaks Te end loete?

4. Millise spordialaga tahaksite tegelda?

5. Mis takistab Teid enam sportimast?

6. Kui terveks Te end loete?

1	väga terveks	2	enam-vähem terveks	3	mitte eriti terveks
---	--------------	---	--------------------	---	---------------------

7. Kas Teie sportlik vorm vastab Teie elukutsele?

1	jah, vastab	2	vastab enam-vähem	3	ei vasta
---	-------------	---	-------------------	---	----------

8. Kui palju olete olnud viimase poole aasta jooksul kokku haiguslehel?

1	mitte üldse	3	kuni nädal	5	kuni kuu aega
2	kuni kolm päeva	4	kuni 2 nädalat	6	rohkem kui kuu aega

9. Kas Te suitsetate?

1	ma ei suitseta	2	suitsetan väga harva (paar korda kuus)	3	jah, suitsetan
---	----------------	---	--	---	----------------

10. Kui tihti Te tarvitate alkoholi?

1	mitte kunagi	3	paar korda kuus	5	peaaegu iga päev
2	paar korda aastas	4	paar korda nädalas		

11. Kui Te tarvitate alkoholi, siis mitu ühikut alkoholi nädalas harilikult kokku tarvitate?

(ühiks ühikuks loetakse: 25 ml viina või muud kanget alkoholi või 0,3 l keskmise kangusega (4,5%) õlut või 0,1 l keskmise kangusega (11%) veini)

12. Hommikusööki ...

1 söön iga päev 2 söön vahetevahel 3 ei söö mitte kunagi

13. Arvan, et kehaliste katsete sooritamise nõue minu ametikohal ...

1 on väga vajalik 3 pole eriti vajalik
2 on mõneti vajalik 4 pole üldse vajalik

14. Hinnake, kui raske on Teie jaoks kehaliste katsete sooritamine:

<i>katse/raskusaste</i>	<i>kerge</i>	<i>mõõduka raskusega</i>	<i>raske</i>	<i>väga raske</i>
Kätekõverdused	1	2	3	4
Istesse tõus	1	2	3	4
3000 m jooks	1	2	3	4

15. Arvan, et enesekaitse katse sooritamise nõue minu ametikohal ...

1 on väga vajalik 3 pole eriti vajalik
2 on mõneti vajalik 4 pole üldse vajalik

16. 2008. aasta kehaliste katsete sooritamise vajalikkusest anti teada ...

1 piisavalt enne katsete toimumist 2 liiga vähe aega enne katseid

17. Kas treenisite spetsiaalselt katsete edukamaks sooritamiseks?

1 mitte eriti 2 veidi 3 treenisin nii palju kui jaksasin

18. Kas katsete läbiviimisel innustati ametnikke ennast pingutama?

1 mitte eriti 2 veidi 3 paluti anda endast maksimum

19. Kas teadsite katsete sooritamise eel ja ajal, mis katsete tulemustest sõltub?

- 1 olin mures oma ametikoha säilitamise pärast
- 2 kartsin palga vähendamist, kui katseid ära ei tee
- 3 ei teadnud, miks pidi katseid sooritama, aga kuna nõuti, tegin kaasa
- 4 teadsin, et katsete tulemuste tõttu ei vabastata kedagi töölt ega vähendada palka
- 5 teadsin, et katsed on esimese hinnangu andmiseks vanglaametnike kehalistele võimetele ja nende tulemusi arvestatakse edaspidi normatiivide väljatöötamiseks

20. Kui suur on Teie hinnangul Teie kehaline koormus igapäevatööd tehes?

1 väike 2 mõõdukas 3 suur

Sugu: mees naine

Vanus: kuni 20 a 20-29 a 30-39 a 40-49 a üle 50 a

Haridus põhiharidus keskharidus kutseharidus kõrgharidus omandamisel kõrgharidus

Tööstaaž vanglasüsteemis:

kuni 1 a 1-2 a 2-5 a 5-8 a 8-12 a üle 12 a

Minu **kehakaal** onkg

Minu **kehapikkus** on cm

Ametikoht.....Üksus

.....

Sooviksin Tartu vanglas spordi valdkonnas järgmisi muudatusi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Aitäh ausate vastuste eest!