

Koeru Keskkool

KOERU JÕUSAAL

Uurimistöö

Autor: Krister Egert Parve, 11. klass

Juhendaja: õp Dan Aava

Koeru 2025

SISUKORD

SISSEJUHATUS	4
1. JÕUSAALI AJALUGU.....	5
1.1. Esimesed jõusaalid.....	5
1.2. Jõusaali olemus ja võimalused.....	6
2. JÕUSAALI TARVIKUD	7
2.1. Tõstevööd.....	7
2.2. Tõstmisrihmad	7
2.3. Tõstmisjalatsid	7
2.4. Künarnuki tugisidemed.....	8
2.5. Randmemähised.....	8
3. JÕUSAALI MÕJU KEHALE JA MEELELE.....	9
3.1. Uni – füüsilise ja vaimse tervise mõjutaja	9
3.2. Mõju kehale	10
3.2.1. Lihasmassi ja jõu suurenemine	10
3.2.2. Kehakaal ja rasvapõletus.....	10
3.2.3. Südame-veresoonkond	11
3.2.3.1. Veresoonte tervis ja vererõhu alandamine.....	11
3.2.3.2. Südame töö paranemine.....	11
3.2.3.3. Südamehaiguste riski vähendamine.....	12
3.3. Mõju vaimsele tervisele	12
3.3.1. Stressi vähendamine	12
3.3.2. Meeleolu parandamine	12
3.3.3. Kognitiivse funktsiooni paranemine	13
3.3.4. Enesehinnangu paranemine.....	13
4. KOERU JÕUSAAL.....	14
4.1. Avamine	14
4.2. Piletiinfo.....	15
4.3. Praegused võimalused.....	15
4.4. Välijõusaalid	17

4.4.1. Laululava metsas	17
4.4.2. Väinjärve puhkealal.....	18
4.5. Võimla ruumide planeering	19
5. KOERU KESKKOOLI 9.–12. KLASSI ÕPILASTE JÕUSAALI KASUTAMISE HARJUMUSED	20
5.1. Jõusaalis mittekäimise põhjused	20
5.2. Poiste ja tüdrukute treeningkordade arv	21
5.3. Poiste ja tüdrukute treeningute kestus	21
5.4. Rahulolu masinatega.....	22
5.5. Poiste soovid	23
5.6. Tüdrukute soovid	23
5.7. Koeru Keskkooli õpilaste jõusaali kasutamine	23
6. ENDISE HUVIJUHI KIRSIKA MEENUTUSED	25
6.1. Jõusaal kabinetina	25
6.2. Kabinetist jõusaaliks	26
KOKKUVÕTE	27
KASUTATUD MATERJAL	29
LISA 1. INTERVJU KÜSIMUSED ENDISELE HUVIJUHILE	31
LISA 2. KÜSIMUSTIK 9.–12. KLASSI ÕPILASTELE	32
LISA 3. TARVIKUD	33

SISSEJUHATUS

Jõusaalid on spordikeskused, mis pakuvad erinevaid treeningvõimalusi ja teenuseid, et aidata inimestel saavutada paremat füüsilist vormi, tervist ja heaolu. Jõusaalid on muutunud üha populaarsemaks, kuna need pakuvad mugavust ja paindlikkust. Lisaks füüsilisele kasule mängivad jõusaalid olulist rolli ka vaimse heaolu edendamisel, aidates vähendada stressi ja parandada enesetunnet. Jõusaalide külastamine on osa paljude inimeste igapäevaelust, olles oluline tegur tervisliku eluviisi järgimisel.

Minu uurimistöö teemaks on “Koeru jõusaal”. Teema valikul lähtusin eelkõige enda huvist ja soovist teada saada rohkem Koeru jõusaali kohta. Enne töö alustamist oli mul juba piisavalt teadmisi jõusaali mõju ja tähtsuse kohta, kuna olen ise aktiivne jõusaali külastaja ja kursis sealsete võimalustega. Seetõttu tundus mulle oluline uurida just Koeru jõusaali. Töö eesmärgiks oli uurida Koeru jõusaali algust ja selle arengut, samuti anda ülevaade ka esimestest jõusaalidest. Lisaks veel analüüsida jõusaali mõju vaimsele ning füüsilisele tervisele.

Uurimistöö koosneb kuuest peatükist. Oma töö esimeses osas annan ülevaate jõusaalidest, teises tutvustan võimalikke jõusaali tarvikuid, kolmandas analüüsin jõusaali mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele. Neljandas käsitlen Koeru jõusaali, viiendas analüüsin Koeru Keskkooli 9.–12. klasside õpilaste jõusaali harjumusi ning kuuendas intervjuud endise huvijuhiga Kirsika Ilmjärvega.

Tööks vajaliku informatsiooni sain nii internetist kui ka intervjuust Kirsika Ilmjärvega (Lisa 1), samuti küsitluste (Lisa 2) vastustest Koeru Keskkooli 9.–12. klasside õpilastelt. Lisades on esitanud pilte tarvikutest, õpilaste küsimustik ning intervjuu küsimused.

1. JÕUSAALI AJALUGU

1.1. Esimesed jõusaalid

Tänapäeva jõusaali eelkäijat tuntakse kui gümnaasiumit. Sõna “gümnaasium” tuleneb kreeka sõnast “alastus” (gymnos), kuna kõiki harjutusi ja sporte tegid ainult meessoost liikmed alasti. Gümnaasiumi kontseptsioon pärineb Vana-Kreekast, alustades juba 6. sajandil eKr, kus füüsiline vorm ja sportlik treening olid kõrgelt hinnatud hariduse ning sõjalise ettevalmistuse osana. Vana-Kreeka gümnaasiumid ei olnud ainult treeningkeskused – need olid ka kultuurilised keskused, kus kogunesid intellektuaalid ja filosoofid. Seega olid need paigad nii füüsiliseks kui ka vaimseks arenguks. (Cartwright, 2016; Chrysopoulos, 2024)

Esimesed andmed gümnaasiumi kohta Vana-Kreekas on pärit Ateenast. Gümnaasiumid olid algselt lihtsad, avarad alad (Joonis 1), mis asusid linna äärealadel ja olid ümbritsetud tasase maastikuga. Aja jooksul muutusid need kohad mugavamateks ja funktsionaalsemateks. Gümnaasiumid koosnesid tavaliselt avarast treeninghoovist, mille ümber paiknesid mitmed kõrvalhooned, sealhulgas riietusruumid, harjutusruumid ja vannid. Need rajatised pakkusid sportlastele vajalikku mugavust, soodustades nende treeningut ja taastumist. Gümnaasiumite tegevust juhtis gümnasiarh, kes oli riigiametnik ja vastutas nii spordi korraldamise kui ka võistlejate järelevalve eest. Gümnasiarh oli võtmeisik, kes tagas, et treeningud ja võistlused kulgesid sujuvalt ning et sportlased saaksid vajalikku tuge oma arenguks. (Samas)



Joonis 1. Vana-Kreeka gümnaasium (Origjanska, 2017)

Gümnaasiumite populaarsus hakkas vähenema pärast seda, kui roomlased Vana-Kreeka hõivasid ja füüsiline treening ei olnud enam nii oluline. Roomlased küll jätkasid gümnaasiumi ideed ning, säilitades mõned õppekeskused, ehtasid hiiglaslikke vanne, millel oli endiselt sama algne Kreeka funktsioon. Need vannid ehitati palju suuremal skaalal ning said linnaelu keskpunktideks. Kahjuks, mida aeg edasi, seda rohkem jäid gümnaasiumid hooletusse ja lagunesid, mis tähistas nende tähtsuse hääbumist hilisantiikajal. “Intellektuaalne element on ammu kadunud, kuid lõppude lõpuks nii need ju alguse said – spetsiaalselt füüsiliseks otstarbeks pühendatud ruum Vana-Kreeka oliivisalude vahel.” (Cartwright, 2016)

1.2. Jõusaali olemus ja võimalused

Jõusaal on spordisaal, mis on sisustatud kardiovaskulaarsete masinate (nt jooksulindid, sõudeergomeetrid, velotrenažöörid) ning treeninguseadmetega (hantlid, kangid) jõuharjutuste sooritamiseks. Samuti on suurem osa jõusaalides saadaval ka erinevad tarvikud, nagu joogamatid ja treeningkummid. Üldiselt on jõusaalid avalikud, kus inimesed saavad käia ning treenida vastavalt oma vajadustele, aga on ka olemas võimalusi osades jõusaalides palgata endale personaaltreenereid, kes oskavad õpetada ning juhendada. Enamjaolt on jõusaalid jaotatud treeninguseadmete kaupa seksioonideks. Igas jõusaaliosas on tavaliselt oma ettenähtud harjutused ja peamine treeninguseade teatud lihasegrupi treenimiseks. Jõusaali lõppeesmärk on aidata muuta selle liikmed tervemaks. (Cherney 2011; Jõusaal, 2024)

2. JÕUSAALI TARVIKUD

2.1. Tõstevööd

Tõstevöö on oluline abivahend, mida kasutatakse jõutreeningus alaselja stabiliseerimiseks ja kere toetamiseks. Selle peamine funktsioon on intraabdominaalse rõhu suurendamine, mis vähendab lülisambale langevat koormust ning aitab säilitada neutraalset kehahoiakut raskuste tõstmise ajal. Eriti oluline on tõstevöö kasutamine harjutustes, kus selg on märkimisväärse surve all, nagu kükid ja jõutõmbed. Vöö võib vähendada vigastuste riski ning võimaldada sportlasel genereerida suuremat jõudu, keskendudes samal ajal tehniliselt korrektsele sooritusele. (Heffernan₁, 2017)

2.2. Tõstmisrihmad

Tõstmisrihmad on jõutreeningus kasutatav abivahend, mis parandavad haarde tugevust ja stabiilsust raskuste tõstmisel. Need on valmistatud vastupidavast materjalist, nagu nailon või puuvill, ning kinnitatakse randmete ümber ja raskuse käepideme külge, et vähendada haarde nõrgenemisest tingitud piiranguid. Eriti kasulikud on need harjutustes, kus suured raskused nõuavad kindlat haaret, näiteks jõutõmmetes ja rasketes tõstetes. Kasutades tõstmisrihmu, saab sportlane keskenduda sihtlihaste tööle, vältides enneaegset käte väsimust ja vähendades vigastuste riski. (Heffernan₂, 2017)

2.3. Tõstmisjalatsid

Tõstmisjalatsid on spetsiaalsed spordijalatsid, mis on loodud pakkuma maksimaalset stabiilsust ja tuge raskuste tõstmisel. Nende ehitus hõlmab kõva tallaga disaini ja madalat kontsa, mis soodustavad optimaalset kehahoiakut ning efektiivset jõuülekannet. Kuigi turul leidub ka kõrgema kontsaga mudeleid, on need vähem levinud. Sellised jalatsid on eriti olulised jõutõstmises ja kulturismis, kus harjutused, nagu kükid, jõutõmbed ja surumised, nõuavad kindlat tasakaalu ja libisemiskindlat haardumist pinnasega. Kõva tald aitab säilitada stabiilsuse suurte raskuste all, samal ajal kui madal konts tagab, et koormus jaotub ühtlaselt, võimaldades tõhusamat jõu rakendamist. (Heffernan₃, 2016)

2.4. Kükünarnuki tugisidemed

Kükünarnuki tugiside on oluline abivahend jõutreeningus, pakkudes liigetele täiendavat tuge ja kaitset liigse koormuse eest. Selle peamine ülesanne on vähendada ülekoormusest tingitud stressi, ennetada võimalikke vigastusi ning leevendada juba olemasolevat valu, aidates lihastel ja kõõlustel kiiremini taastuda. Eriline roll on tugisidel surumisharjutustes, nagu surumine rinnalt või öla surumine, kus kükünarnukkidele langeb märkimisväärne surve. Stabiilsuse suurenemine võimaldab sportlasel keskenduda sooritusele, tõsta suuremaid raskusi ning hoida korrektset tehnikat ilma ebamugavust tundmata. Lisaks parandab tugiside verevarustust, mis aitab vähendada põletikku ja kiirendada taastumist. Kasutades kükünarnuki toetust järjepidevalt, on võimalik vähendada vigastuste riski ja pikendada sportlaskarjääri. (Ehtesham, 2023)

2.5. Randmemähised

Randmemähised on tõhus vahend randmete stabiliseerimiseks ja vigastuste ennetamiseks jõutreeningus, eriti surumisharjutustes, kus liigne paindumine võib põhjustada ebamugavust või ülekoormust. Need aitavad hoida randmeid neutraalses ja kindlas asendis, mis vähendab liigset survet liigetele ja kõõlustele. Eriti kasulikud on mähised harjutustes, nagu lamades surumine ja jõutõmme üle pea, kus raskused võivad randmete stabiilsust proovile panna. Õige paigaldus on oluline – mähised peavad olema piisavalt tihedalt kinnitatud, et pakkuda tuge, kuid samas ei tohi need takistada vereringet ega põhjustada liigset survet. Regulaarne ja teadlik kasutamine võib aidata kaasa jõunäitajate paranemisele ning võimaldada sportlasel treenida suuremate raskustega, säilitades samal ajal randmete tervise ja liikuvuse. (Pilon, 2023)

3. JÕUSAALI MÕJU KEHALE JA MEELELE

Üheks tõhusaimaks viisiks kehalise aktiivsuse kui ka vaimse heaolu parandamiseks on kehaline aktiivsus. Jõusaal pole ainult vahend füüsilise vormi arendamiseks – sellel on märkimisväärne mõju ka vaimse tervise toetamisel ja parandamisel. Regulaarne treening jõusaalis võib aidata leevendada stressi, parandada meeleolu, tõsta enesekindlust ja toetada üldist vaimset tasakaalu. (Fitness, 2024)

3.1. Uni – füüsilise ja vaimse tervise mõjutaja

Unel on väga suur tähtsus füüsilises kui ka vaimses tervises. Uni soodustab mälu õppimist ja konsolideerumist, võimaldades samal ajal kehal taastuda. Paljud inimesed võitlevad aga uneprobleemidega, nagu uneapnoe, unetus ja rahutute jalgade sündroom. Halb unekvaliteet ja unehäired halvendavad mälu ja tähelepanu, mõjutades negatiivselt psühholoogilist, füüsilist ja sotsiaalset suhtlust. Üks võimalus unekvaliteedi parandamiseks ja unehäirete riski vähendamiseks on füüsiline aktiivsus. (Alnawwar, 2023)

Füüsiline aktiivsus võib aidata magamist mitmel viisil. Esiteks suurendab magamine une-ärkveloleku tsükleid reguleeriva hormooni melatoniini tootmist. Järelikult võib füüsiline aktiivsus aidata kiiremini uinuda ja paremini magada. Teiseks vähendab füüsiline aktiivsus stressi, mis on tüüpiline uinumise ja magamise takistus. Kolmandaks parandab füüsiline aktiivsus meeleolu, mis toob kaasa suurenenud entusiasmi kehalise harjutuse vastu. Lõpuks aitab uinumisele kaasa ka füüsilisest aktiivsusest tingitud kehatemperatuuri reguleerimine, kuna kehatemperatuuri tõus kehalise aktiivsuse ajal aitab kaasa võimalikule langusele 30-90 minutit pärast treeningut, hõlbustades unisust. (Alnawwar, 2023)

Hiina Tongji haigla neuroloogia osakonnas tehtud uuringud kinnitavad, et regulaarne füüsiline aktiivsus võib parandada unekvaliteeti ja kestvust. Teaduskirjandus näitab, et täiskasvanud, kes tegid trenni vähemalt 30 minutit päevas, magasid keskmiselt 15 minutit kauem kui need, kes trenni ei teinud. (Alnawwar, 2023; Xie, 2021)

3.2. Mõju kehale

3.2.1. Lihasmassi ja jõu suurenemine

Jõusaalitreening, eriti jõutreening, on üks tõhusamaid meetodeid lihasmassi kasvatamiseks ja jõu suurendamiseks. Lihasmassi kasv toimub peamiselt protsessi kaudu, mida nimetatakse lihase hüpertroofiaks. Hüpertroofia tekib siis, kui lihaskiud on treeningu ajal koormatud ja neis tekivad mikroskoopilised kahjustused. Treeningjärgne taastumine (koos piisava valgu ja energiatarbimisega) parandab need kahjustused, põhjustades lihaskiudude paksenemist ja tugevnemist. (McCall, 1999; Schoenfeld, 2010)

Raskuste tõstmine aktiveerib nii aeglaseid (tüüp I) kui ka kiireid (tüüp II) lihaskiudusid, kuid suure intensiivsusega treening keskendub eelkõige kiiretele kiududele, mis on vastutavad maksimaalse jõu ja kiiruse eest. See muudab keha mitte ainult tugevamaks, vaid ka paremini kohanemisvõimeliseks igapäevastes füüsilistes väljakutsetes, nagu raskuste kandmine või kiire reageerimine. (Samas)

Vanematel inimestel aitab jõutreening ennetada lihasnõrkust ja sarkopeeniat (vanusega seotud lihasmassi kadu), mis on oluline nii iseseisva elu säilitamiseks kui ka kukkumiste ja vigastuste riski vähendamiseks. (Samas)

3.2.2. Kehakaal ja rasvapõletus

Jõutreening on üks tõhusamaid viise rasvapõletuseks ja kehakaalu kontrollimiseks. Regulaarne lihastreening aitab kasvatada lihasmassi, mis kiirendab ainevahetust – lihased tarbivad puhkeolekus rohkem energiat kui rasvkude. Seega, mida rohkem on kehas lihaseid, seda suurem on ka igapäevane energiakulu, isegi ilma lisatreeninguta. (Mägi, 2018; Orgu, 2015)

Jõutreening toetab ka keha üldise koostise parandamist, aidates vähendada rasvaprotsenti ning suurendada lihasmassi osakaalu. Tulemuseks on tugevam ja paremini vormis keha, mis ei mõjuta ainult välimust, vaid ka tervist. Väiksem rasvaprotsent vähendab riski haigestuda sellistesse tõbedesse nagu diabeet või südamehaigused. (Samas)

Oluline on märkida ka kalorete järelpõletuse mõju – pärast intensiivset jõutreeningut jääb ainevahetus mõneks ajaks kiirendatud režiimile. See tähendab, et keha põletab energiat ka siis, kui treening on juba lõppenud, mis teeb sellest suurepärase meetodi kehakaalu langetamiseks ja rasva vähendamiseks. (Samas)

3.2.3. Südame-veresoonkond

Kuigi jõutreening on eelkõige tuntud lihasmassi kasvatamise ja füüsilise jõu arendamise poolest, on sellel ka märkimisväärne mõju südame-veresoonkonna tervisele. Regulaarne jõutreening aitab alandada vererõhku, parandada südame efektiivsust ja vähendada südamehaiguste riski. (Paluch, 2023)

3.2.3.1. Veresoonte tervis ja vererõhu alandamine

Teadlased on jõudnud järelduseni, et jõutreening võib aidata alandada nii süstoolset (ülemine näit) kui ka diastoolset vererõhku (alumine näit). Keskmiselt võib süstoolne vererõhk langeda umbes 10 mmHg ja diastoolne vererõhk umbes 4,79 mmHg võrra. See on oluline neile, kellel on kõrge vererõhu risk või kelle vererõhk on juba normist kõrgem. Samuti aitab regulaarne jõutreening parandada veresoonte paindlikkust, mis võimaldab vererõhku paremini reguleerida ja aitab vähendada kardiovaskulaarsete haiguste riski. (Mehide, 2024; Prior, 2004)

3.2.3.2. Südametöö paranemine

Kuuldes sõna “jõutreening”, kujutatakse sageli ette kulturiste, kes tõstavad raskeid raskusi. Tegelikult aitab nii jõutreeningu kui ka vastupidavustreeningu kombineerimine kaitsta varajase surma ja eriti südamega seotud probleemide eest. Jõutreening aitab tugevdada südamelihast, parandades selle võimet tõhusamalt verd pumbata ja hapnikku keha kudedesse viia. Regulaarne treening suurendab südame löögimahtu, võimaldades igal südamelöögil rohkem verd pumbata. See aitab südamel töötada efektiivsemalt ja vähendab selle koormust. (Corliss, 2024)

3.2.3.3. Südamehaiguste riski vähendamine

Südamehaigused on maailmas juhtiv surma põhjus. Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel moodustavad südame-veresoonkonna haigused, nagu südameinfarkt ja insult, ligi kolmandiku kõikidest surmadest. Paar peamist riskitegurit on ülekaalulisus, vähene füüsiline aktiivsus ja ebatervislik toitumine. Arvestades, kui oluline roll on südamel üldises tervises ja elukvaliteedis, peaksime tegema samme selle hoidmiseks. Regulaarne füüsiline aktiivsus, sealhulgas jõutreening ja aeroobsed harjutused aitavad tugevdada südamelihast, parandada vereringet ja vähendada südamehaiguste riski. Iowa osariigi ülikooli teadlased leidsid, et raskuste tõstmine vähem kui tund nädalas võib vähendada südameataki või insuldi riski 40-70%. (Health, 2019; WHO, 2019)

3.3. Mõju vaimsele tervisele

3.3.1. Stressi vähendamine

Üheks parimaks stressi maandamise viisiks on jõusaalis treenimine. Füüsiline aktiivsus stimuleerib keha tootma endorfiine, looduslikku “õnnehormooni”, ning samal ajal aitab vähendada stressihormoone, nagu kortisool. Järelkult võib regulaarne treening aidata leevendada pingeid ja pakkuda loomulikku lõõgastust. Füüsiline koormus, eriti intensiivsed treeningud jõusaalis, annavad meelele võimaluse keskenduda hetkele ja unustada igapäevased probleemid. Sageli tunnevad inimesed end pärast treeningut kergemana ja rahulikumana. (Fitness, 2024)

3.3.2. Meeleolu parandamine

Füüsiline aktiivsus on seotud meeleolu olulise paranemisega. Treening aitab leevendada kergeid kuni mõõdukaid depressioonisümptomeid, pakkudes kehalist tegevust, see stimuleerib positiivsete tunnete tekkimist. Treeningu käigus vabanevad inimese ajus neurotransmitterid, nagu dopamiin ja serotoniin, mis aitavad meeleolu tasakaalustada. Mõlemad kemikaalid on seotud õnnetunde ja heaoluga, seega aitab regulaarne treening võidelda ärevuse ja negatiivsete emotsioonidega. Samuti on tõestatud, et jõutreening ja kardiotreeningud vähendavad kroonilist väsimust. Jõusaalitreening võib olla sama efektiivne kui mõned ravimid kerge depressiooni korral, pakkudes kõrvaltoimete vaba vaimse tervise paranemise meetodit. (Fitness, 2024)

3.3.3. Kognitiivse funktsiooni paranemine

San Rosendo fondi geriaatrilistes üksustes läbi viidud uuringul näidati, et füüsiline aktiivsus, sealhulgas jõutreening ja kardiotreeningud, toetavad ajutööd ja kognitiivset funktsiooni. Trenni tehes suureneb verevool ajus, mis omakorda parandab mälu, keskendumisvõimet ja tähelepanu. Samuti soodustab regulaarne liikumine ajus uute närviühendite loomist, mis aitab hoida meeletähelepanu ja parandab õppimisvõimet. Kehaline aktiivsus võib ka aidata ära hoida vananemise käigus kognitiivse võimekuse langust. Jõusaalis treenimine toetab aju plastilisust ja aitab vähendada vaimse väsimuse või ülekoormuse teket. (Cardalda, 2019; Fitness, 2024)

3.3.4. Enesehinnangu paranemine

Jõusaalis regulaarne treenimine võib tõsta enesehinnangut, tugevdada enesekindlust ja leevendada sotsiaalse tagasitõmbumise sümptomeid. Füüsilise vormi paranemine, vastupidavuse ja jõu suurenemine ning keha kuju muutumine annavad inimesele selgeid füüsilisi ja visuaalseid tõendeid edusammudest. Need muutused loovad positiivse tagasiside, mis omakorda suurendab enesetunnet ja rahulolu iseendaga. Jõusaal annab inimestele võimaluse seada eesmärgid ja neid saavutada, mis loob tunde saavutustest ja edust. (Fitness, 2024)

Seyed Hojjat Zamani Sani juhitud uuringul leiti, et treenimine ja füüsilise seisundi paranemise tunnetamine võib olla piisav enesehinnangu tõstmiseks. Lisaks jõudis selle teema metaanalüüs järeldusele, et füüsiline aktiivsus muudab meie keha võimekamaks ja see peegeldab meie kehapilti või seda, kuidas me end näeme, mitte esteetika eesmärgil, vaid jõu, painduvuse, koordineerimise ja lihastoonuse mõttes. (Sani, 2016)

4. KOERU JÕUSAAL

4.1. Avamine

Koeru Keskkooli uus jõusaal oli oluline täiendus piirkonna sporditaristule, pakkudes tasuta treeninguvõimalusi nii kooliõpilastele kui ka teistele spordihuvilistele. Jõusaali rajamine sai võimalikuks tänu PRIA toetusrahale, mille tingimuste kohaselt ei ole seal lubatud treeningute eest tasu küsida. Koolimajas asuva jõusaali remondi korraldas Koeru vald, samas kui varustuse eest hoolitses MTÜ Järvamaa Matimehed, kelle juhatuse liige Mati Sadam on olnud projekti üks eestvedajaid. (Maaleht, 2012; Saarpuu, 2012)

Jõusaali varustuse ja muu sisseseade maksumus ulatus 23 000 euron. Omaosalus saadi kokku erinevatest allikatest, kusjuures suurtoetajaks oli varem maadlusega tegelenud Jaanus Paeväli. Jõusaali sisseseade jaguneb kolme ruumi, kus treenijad leiavad nii trenažöörid, kangid kui ka üldised treeningvahendid. Kohaliku maadlustreeneri Jaak Tammiku sõnul ei ole võimalik võrrelda vana saali uuega, kuna uus jõusaal pakub rohkem põrandapinda, paremat varustust ning valgemat ja avaramat treeningukeskkonda. Projekti eesmärk ei ole ainult sportimisvõimaluste pakkumine, vaid ka kogukonna tervislike eluviiside edendamine ja noorte sportlaste arengu toetamine. (Samas)

Uue jõusaali avamisel viibis ka Londoni olümpiamängude hõbemedalist Heiki Nabi, kes kiitis kohapealseid spordiedendajaid ning rõhutas, et kuigi sportlike saavutuste taga on suuresti inimese enda pühendumus ja töö, on korralike treeningutingimuste olemasolu suureks eeliseks. Ta tõi esile, et Koerus tegutsevad edasipüüdlikud ja teotahelised inimesed, kes soovivad pakkuda võimalusi kogu piirkonna elanikele. (Saarpuu, 2012)

Mati Sadama sõnul ei olnud jõusaali valmimine siiski lõppeesmärk (Joonis 2). Pikemas perspektiivis sooviti rajada Koeru raskejõustiklastele uus spordisaal, millest oli piirkonnas juba aastaid räägitud. Tema hinnangul võinuks uus saal juba 2015. aastal valmis saada – puudu oli vaid vajalik rahastus. Selline spordisaal oluks väärtuslik treeningupaik nii kohalikele kergejõustiklastele, maadlejatele kui ka jalgpalluritele, aidates veelgi enam arendada piirkonna spordielu ja toetada noorte sportlaste arengut. (Maaleht, 2012)



Joonis 2. Heiki Nabi linti läbi lõikamas (Kotjuh, 2012)

4.2. Piletiinfo

Koeru jõusaal on ehitatud tänu PRIA toetusrahadele ning abi tingimuse kohaselt seal tasu võtta ei tohi. Sellegipoolest on selle kasutamine tasuline. Täpsemalt, inimesed, kes on täisealised ja ei ole Järva valla koolide õpilased, peavad jõusaali kasutamise eest maksma. Täisealistele õpilastele on see tasuta. Võimalik on osta endale üksikpilet, mis kestab kaks tundi ning maksab kolm eurot. Samas on valikus ka kuupilet, makstes 12 eurot. Olemas on ka pensionäride piletid: kaks eurot üksikpileti ja kuus eurot kuupileti eest. (Järva Valla Spordikeskus, 2025)

Pääsme ostmiseks tuleb teha endale konto Booklux keskkonnas. Peale konto loomist on vaja ennast registreerida treeningule, valides soovitud aja. Kui treening on kinnitatud, saadetakse telefoninumbrile kood, millega on võimalik jõusaali pääseda. Samuti on võimalik kasutada jõusaali kaardisüsteemi abil, mis tagab, et individuaaltreeningutele pääsevad vaid 15-aastased ja vanemad treenijad. Nooremad saavad jõusaali kasutada ainult õpetaja, treeneri või lapsevanema järelevalve all. Kaarti on võimalik tellida Koeru sporditöötaja Kalvi Arusaare käest. (Järva Valla Spordikeskus, 2025; Maaleht, 2012; Saarpuu, 2012)

4.3. Praegused võimalused

Koeru Keskkooli jõusaal on mitmekülgselt varustatud, pakkudes võimalusi nii kardiotreeninguks kui ka jõutreeninguks. Jõusaal on avatud esmaspäevast reedeni kell 8.00–20.30 ning laupäeval ja pühapäeval kell 8.00–18.00. Kardiovaskulaarseks treeninguks on

jõusaalis olemas kaks velotrenažööri, kaks sõudeergomeetrit ja suusaergomeeter (Joonis 3), mis võimaldavad tõhusalt arendada vastupidavust.



Joonis 3. Kardiomasinad (2025)

Jõutreeningu seadmete hulka kuuluvad plokküsteemidega masinad, nagu jalapink, üla- ja alatõmbe ning ristetõmbe seadmed, mis võimaldavad sihipärast lihastreeningut. Samuti on jõusaalis vabade raskustega treeninguvahendid, hantlid (1–35 kg), sangpommid, kangid, kükipuur ja surumispink, mis on olulised nii üldiseks jõutreeninguks kui ka jõutõstmise harjutuste sooritamiseks. Jalgade treenimiseks on olemas ka jalapress.

Jõusaali pindala on 64,89 m² ning põrand on kaetud PVC-kattega, tagades ohutu ja mugava treeningkeskkonna. Samuti on olemas tõstepõrand, kus saab sooritada raskeid tõsteid ja plahvatuslikke harjutusi, kuna see vähendab põrutust ja kaitseb nii varustust kui ka põrandat. Tänu sellele varustusele sobib Koeru Keskkooli jõusaal nii algajatele kui ka edasijõudnud treenijatele, võimaldades mitmekesiseid treeningvõimalusi. (Eesti spordiregister, 2025)

4.4. Välijõusaalid

4.4.1. Laululava metsas

2007. aastal rajati Koeru laululava taha metsarajale lihtne, kuid vastupidav välijõusaal. Selle ehitas Uno Aan koos töö- ja puhkelaagri poistega (Joonis 4), et metsajooksjad saaksid ka jõu- ja venitusharjutusi teha. Noored kaevasisid poolteist meetrit palke maasse, ehitasid lõuatõmbekange ja muid treeninguvahendeid. Konstruktsioonid olid nii tugevad, et pidasid vastu isegi siis, kui mitu poissi korraga nende otsa ronisid. (Mikovitš, 2007)



Joonis 4. Uno Aan töö- ja puhkelaagri poistega (Mikovitš, 2007)

Aan pidas oluliseks, et poisid õpiksid tegema praktilist tööd, mida varasematel aegadel peeti meeste oskuseks, kuid mida tänapäeval harva õpetatakse. Ta julgustas noori ka sportima – kui üks poistest suutis teha kaheksa lõuatõmmet, sai ta rohkem kiita kui kunagi varem koolis. Selleks et laagris noortega töötada, läbis Aan talvel laagrikasvatajate koolituse. Kuigi ta oli terve elu lastega tegelenud, vajab ta laagris osalemiseks ametlikku tunnistust. Spordiraja

valmimise nimel tuli ka poisid tööle innustada, et kõik jõuaks õigeks ajaks valmis. (Mikovitš, 2007)

Tänavu on sellest omal ajal hoole ja vaevaga ehitatud välijõusaalist järel vaid vähesed säilinud osad. Aastad ja ilmastik on oma töö teinud ning paljud treeninguvahendid on lagunenud või kasutuskõlbmatuks muutunud. Siiski meenutavad mõned säilinud konstruktsioonid ja lagunenud palgid seda aega, mil metsas käis vilgas ehitustöö ja noored õppisid nii käte kui ka kehaga tööd tegema. (Mikovitš, 2007)

4.4.2. Väinjärve puhkealal

Väinjärve jõulinnak (Joonis 5), ehitatud aastal 2021, on osa Järvamaal asuvast Väinjärve puhkealast, pakkudes mitmekesiseid võimalusi harrastussportlastele ja looduses treenimise huvilistele. Jõulinnakus leidub erinevaid treeningvahendeid, mis võimaldavad teha nii jõu- kui ka vastupidavusharjutusi. Seal asuvad rööbaspuud, erineva kõrgusega rippkangid, selja- ja kõhulihaste treeningpingid, rippredel, kätesurumise kang ning ronimissein kividega. Lisaks on jõulinnakus ka rippumisirõngad ja redel, mis pakuvad erinevaid võimalusi nii ülakeha treenimiseks kui ka üldise kehalise võimekuse arendamiseks. (Eesti spordiregister, 2025)



Joonis 5. Väinjärve jõulinnak (2025)

4.5. Võimla ruumide planeering

2019. aasta aprillis tellis Järva vallavalitsus, Jaan Kabini ettepanekul, Koeru Keskkooli projekteerimistööd, mis hõlmasid arhitektuurset ja asendiplaanilist osa. Projekt koostati Koeru Keskkooli osaliseks rekonstrueerimiseks ja laiendamiseks. Plaanis oli lammutada olemasolev 1974. aastal ehitatud ühekorruseline koolihoone sissepääsu osa varikatusega ning võimla abiruumid. Praeguse jõusaali ruumid olid plaanitud teha ümber treenerite ruumideks, inva ja tavalisteks wc-deks. (Trei, Uustal, 2019)

Uus jõusaal taheti teha vanasse palliruumi, kus asus ka Koeru algne jõusaal, enne kui see ümber ehitati. Uus jõusaal oli plaanis teha 39,8 m², mis on praegusest 25,09 m² väiksem. Seda muudatust oleks kohe tunda ning paljud masinad, mis praegu olemas on, ei mahuks sinna ilmselt ära. Sissekäik oli plaanis teha võimla kaudu, jällegi jälgendades algset jõusaali, ning sisenemine toiminuks ilmselt sama süsteemi abil mis tänavu. (Trei, Uustal, 2019)

Tänavu on Koeru Keskkoolis olemas kaks riietusruumi, üks poiste ja üks tüdrukute oma. Uue planeeringu kohaselt taheti teha sinna hoopis neli riietusruumi (Joonis 6), ilmselt mõlemale soole kaks tükki. Samuti oli plaanis teha juurde üks leiliruum, et neid jagama ei peaks. Kui plaanid oleks ellu viidud, siis oleks tänavu kadunud võimlast ligipääsetav varustuse hoidik, kus hoitakse kõike, millega kehalises kasvatuses kui ka teistes trennides treenitakse ja mängitakse. Nende jaoks oleks pidanud ehitama mõne muu koha, kus neid hoida. Plaanide elluviimine jäi aga COVID-19 pandeemia tõttu ära ning nüüd on need lihtsalt unustatud. (Trei, Uustal, 2019)



Joonis 6. Uue võimlaosa plaan (Trei, Uustal, 2019)

5. KOERU KESKKOOLI 9.–12. KLASSI ÕPILASTE JÕUSAALI KASUTAMISE HARJUMUSED

Viisin läbi küsitluse, mis oli suunatud Koeru Keskkooli 9.–12. klassi õpilastele. Küsitluse eesmärk oli saada ülevaade sellest, kui sageli noored Koeru jõusaali kasutavad ning milline on nende rahulolu sealsete tingimuste ja võimalustega. Lisaks tahtsin teada saada ka, millistel põhjustel noored jõusaali ei kasuta. Soovisin teada, kas jõusaali varustus vastab õpilaste ootustele ning millised on ettepanekud selle parandamiseks. Samuti soovisin välja selgitada, kas jõusaali kasutamine on regulaarne osa õpilaste igapäevaelust või pigem harv juhus.

5.1. Jõusaalis mittekäimise põhjused

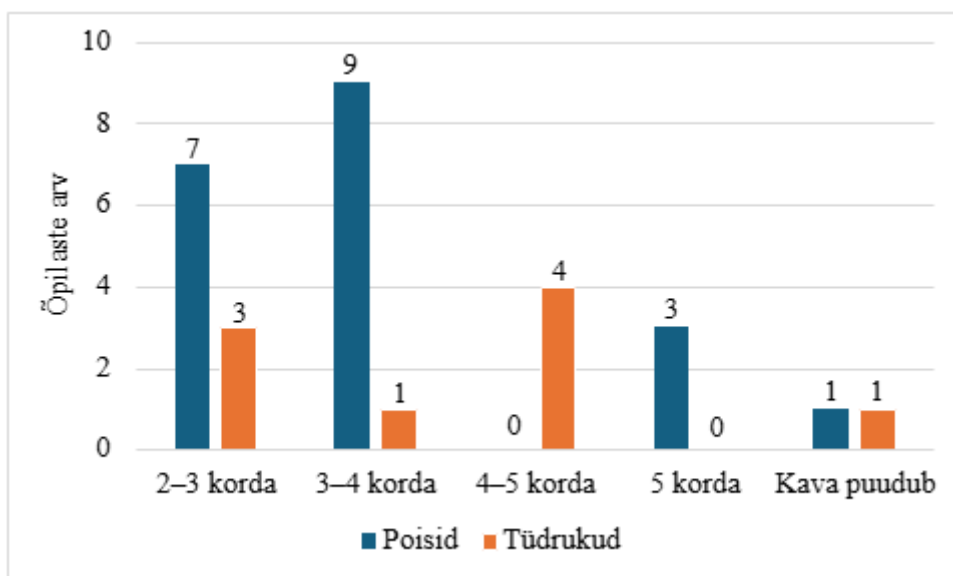
Küsitlusele vastas 39 poissi, kellest 23 käib jõusaalis. Poiste seas on peamised põhjused, miks jõusaalis ei käida, seotud motivatsioonipuudusega. Kõige sagedasem vastus, mida kirjutati neli korda oli, et nad lihtsalt ei viitsi jõusaalis käia. Samuti mainiti ka ajapuudust – paljudel on keeruline leida aega kooli ja muude tegevuste kõrvalt jõusaalis käimiseks. Mõned eelistavad jõusaali asemel treenida kodus, nimelt kolm poissi vastasid, et neil on kodus varustus olemas, seega pole jõusaali minemiseks põhjust. Lisaks oli üks põhjus ka muude spordialadega tegelemine. Üks vastaja mainis ka, et teda takistab hirm kiusamise ees, mis võib viidata sellele, et keskkond ei tundu kõigile turvaline.

Tüdrukutest vastas küsitlusele 42, kellest üheksa käib jõusaalis ja 33 mitte. Tüdrukutest ei käi jõusaalis ajapuudusel, tiheda päevakava tõttu üheksa ja jõusaali kauguse tõttu kodust neli. Lisaks mainis üks vastaja, et tal puudub julgus ja algajana treenimise keerukus tekitab temas ebamugavust. Samuti toodi esile, et jõusaal on liiga väike ning sageli rahvarohke, mistõttu puudub piisav privaatsus. Samas ei tunne neli tüdrukut jõusaali vastu lihtsalt huvi või eelistavad mõnda muud treeningut. Oli ka kaks vastajat, kes treenivad Koeru jõusaali asemel kuskil mujal spordiklubis.

5.2. Poiste ja tüdrukute treeningkordade arv

Jõusaalis käib kokku 23 poissi, kelle treeningkordade sagedused on erinevad. Üheksa poissi käib jõusaalis 3–4 päeva nädalas, olles kõige eelistatuim trennis käimise sagedus. Kaugele maha ei jää ka sagedus 2–3 päeva nädalas, mida järgib seitse poissi. On ka kolm poissi, kes käivad jõusaalis maksimaalselt viis korda nädalas, ja kolm, kes käivad minimaalselt 1–2 korda nädalas. Lisaks on üks poiss, kes käib treenimas vastavalt võimalustele ega järgi kindlat graafikut.

Küsitluses osalenud tüdrukutest käib üheksa jõusaalis, kelle treeningkordade sagedused ei erine nii palju kui poistel (Joonis 7). Kõige eelistatum trennis käimise sagedus on 4–5 päeva nädalas, mida järgib neli tüdrukut. Olles poistel üks vähim kasutatud sagedusi ja tüdrukutel kõige rohkem kasutatud sagedusi, saame teha järelduse, et mõlemal sool on eri vaatenurgad jõusaalis treenimisel. Kasutatakse ka sagedust 2–3 päeva nädalas, mida harrastab kolm tüdrukut. Sagedust 3–4 päeva nädalas järgib üks tüdruk. Samuti oli ka üks tüdruk, kes ei järgi kindlat kava ja käib jõusaalis treenimas ainult siis, kui seda ise soovib.

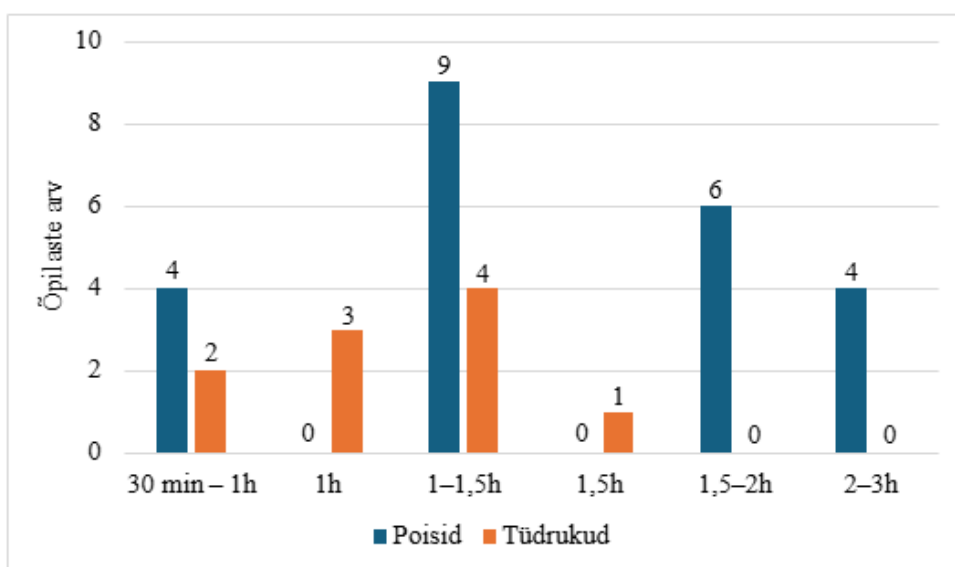


Joonis 7. Poiste ja tüdrukute treeningute sagedus

5.3. Poiste ja tüdrukute treeningute kestus

Nende treeningute kestus on samuti erinev. Kõige sagedasem treeningu kestvus on 1–1,5 tundi, seda eelistab üheksa poissi. Selle ja treeningkordade vahel ei ole seost, vaid see on juhuslik. Kuus poissi teevad ka 1,5–2 tundi kestvaid treeninguid. Lühemad treeningud, 30 minutit kuni 1 tund kui ka pikemad treeningud, 2–3 tundi, eelistavad neli poissi.

Tüdrukute treeningute kestus sarnaneb osaliselt poiste omaga (Joonis 8). Nagu poistelgi on tüdrukute kõige sagedasem treeningu kestus 1–1,5 tundi, mida eelistavad neli tüdrukut. Kolm tüdrukut saavad oma trenni tehtud ühe tunniga, millest võib järeldada, et tehakse vähem harjutusi kui poisid või käiakse oma ajaga efektiivsemalt ringi. Treeningud, mis kestavad alla ühe tunni, ja treeningud, mis üle 1,5 tunni, kasutab kaks tüdrukut.



Joonis 8. Poiste ja tüdrukute treeningute kestus

5.4. Rahulolu masinatega

Küsimusele “Kas oled rahul jõusaali masinatega?” vastas rahulolevalt 22 õpilast, kellest 16 olid poisid ja kuus tüdrukud. See näitab, et suurem osa noormeestest hindas seadmeid positiivselt. Võimalik, et nende ootustele ja treeningvajadustele vastavad masinad paremini või nad on lihtsalt sagedasemad külastajad. Samuti oli kuus tüdrukut jõusaali masinatega rahul, mis tähendab, et masinad pakuvad treeningvõimalusi ka neile.

Rahulolematust väljendas kuus õpilast, nende hulgas kaks poissi, kolm tüdrukut ning üks õpilane, kes ei märkinud enda sugu. Nende rahulolematuse põhjused võivad olla erinevad – võib-olla ei sobinud masinad nende treeningvajadustele, seadmete kasutamine tundus keeruline või ei olnud piisavalt heas seisukorras. Viis poissi on enam-vähem rahul jõusaalis olevate masinatega. See näitab, et kuigi nad ei ole otseselt rahulolematud, ei vastanud need ka nende ootustele.

5.5. Poiste soovid

Küsisin ka, milliseid masinaid sooviksid õpilased jõusaali juurde. Poiste tagasiside põhjal soovitakse jõusaali juurde eelkõige ülakeha treenimiseks mõeldud masinaid. Mainiti rinna-, õla- ja seljalihastega seotud masinaid, samas ei soovinud ükski vastajatest käte treeningmasinaid, mis viitab sellele, et nende jaoks on juba piisavalt varustust. Rinnalihaste treenimiseks tahetakse rinnalt lendamise masinat, kaldpinkki, Smithi masinat ja raskemaid hantleid. Tänapäevaks on jõusaalis juba uued hantlid olemas. Õlgade jaoks peetakse vajalikuks külgtõste masinat, õlapressi ning samuti kaldpinkki ja Smithi masinat, kuna mõlemad saab kasutada nimetatud lihasgruppide treenimiseks. Seljalihaste treeninguks soovitakse T-Bar sõudepinkki ja istmega sõudepinkki. Väljendati ka soovi kardiotreeningu osas. Tuntakse vajadust jooksulindi ja trepp-trenazööri järele, mis aitaksid parandada vastupidavust ja lisada treeningutele aeroobset koormust.

5.6. Tüdrukute soovid

Tüdrukute tagasiside järgi on peamised vajadused seotud alakeha ja kardiotreeningu võimaluste laiendamisega. Eelkõige soovitakse rohkem seadmeid jalgade treenimiseks, näidates, et jõusaalis puudub piisavalt võimalusi alakeha treenimiseks ja arendamiseks. Mitmekesisemaks treeninguks sooviti juurde ka Smithi masinat, millega saab trennida nii ala-, kui ka ülakeha. Kardiotreeningu osas soovitakse lisaks olemasolevatele masinatele (velotrenazöörid, sõudeergomeetrid, suusaergomeeter) juurde jooksulinti ja trepp-trenazööri.

5.7. Koeru Keskkooli õpilaste jõusaali kasutamine

Küsitlus Koeru Keskkooli õpilaste jõusaali kasutamise kohta toob esile mitmed olulised tegurid, mis mõjutavad õpilaste treeningharjumusi, rahulolu jõusaali tingimustega ja varustusega.

Poiste puhul on peamised põhjused, miks nad jõusaalis ei käi, motivatsioonipuudus ja ajapuudus, kuna neil on raske kooli ja teiste tegevuste kõrvalt aega leida. Tüdrukud nimetava samuti ajapuudust, tihedat päevakava ja jõusaali kaugust kodust. Üks tüdruk tunneb hirmu treenimise keerukuse ees, samas kui teised on mures privaatsuse pärast, kuna jõusaalis on sageli palju inimesi.

Treeningute sagedus sõltub soost. Poiste seas käiakse kõige rohkem 3–4 päeva nädalas, samas kui tüdrukud käivad sagedamini, 4–5 korda nädalas. Tüdrukud treenivad tavaliselt 1–1,5 tundi, kuid leidub ka lühemaid ja pikemaid treeninguid. Poiste treeningud kestavad samuti erinevalt, kõige sagedamini 1–1,5 tundi.

Rahulolu masinatega on üldiselt positiivne, kuid on ka rahulolematust. Poiste seas on rahulolu kõrgem, kuid nad soovivad juurde ülakeha treenimiseks masinaid, näiteks rinnalihaste, õlavarre ja seljalihaste masinaid. Tüdrukud on rahulolematumad, kuna nad tunnevad, et alakeha treenimiseks pole piisavalt masineid. Samuti soovivad nad rohkem kardiotreeningu masinaid, nagu jooksulindid ja trepp-trenazöörid.

Kokkuvõtteks peaks jõusaali varustust täiustama, pakkudes rohkem alakeha ja ülakeha treenimise masinaid ja kardiovõimalusi, et rahuldada mõlema soo vajadusi. Samuti on oluline parandada privaatsust ja turvalisust, et kõik õpilased saaksid jõusaalis mugavalt ja enesekindlalt treenida. Kui jõusaal vastab õpilaste soovidele, on võimalik motiveerida rohkem noori regulaarselt treenima.

6. ENDISE HUVIJUHI KIRSIKA MEENUTUSED

Tegin intervjuu endise Koeru Keskkooli huvijuhi Kirsika Ilmjärvega, et saada ülevaade, milline oli praeguse jõusaali ruumide varasem kasutus ning kuidas need koolielus toimusid. Intervjuu eesmärk oli mõista, milliseid muudatusi ruumid on läbi teinud, kuidas need mõjutasid kooli kogukonda ning millised mälestused seostuvad nende varasema funktsiooniga.

6.1. Jõusaal kabinetina

Kirsika meenutab aega, kui praegune jõusaal oli kasutusel kabinetidenä, väga positiivselt, sest see oli tema jaoks esimene töökoht. Kui ta Koeru Keskkooli tööle asus 2000. aasta viiendal oktoobril, siis olid tal töö tegemiseks väga head tingimused. Nendes ruumides oli varem tegutsenud lisaks Kirsika eelkäijale huvijuht Liidia Laidinenile ka Koeru Haridus- ja Kultuuriselts ning esimestel nädalatel oli see varustatud tolle aja kohta väga hea tehnilise baasiga, oli olemas printimise, kopeerimise ja paljundamise võimalus. (Ilmjärv, 2025)

Kabinetid oli sisustatud vajaliku inventariga, eesruumis oli avatud internetipunkt, mis oli tol ajal väga relevantne. Inimesed said minna internetipunkti, kus oli kuus kuni seitse arvutit, et internetist mingit infot otsida või oma e-kirju saata. Kuu aega pärast seda, kui Kirsika tööle asus, valis Haridus- ja Kultuuriselts uue juhatusesimehe ning kogu tehniline baas ja osaliselt ka mööbel viidi Koeru Kultuurimajja. Kirsika võimalused hakkasid seal jällegi tasapisi paranema tänu Koeru kooli toele. (Ilmjärv, 2025)

Mingil hetkel haarasid õpilased initsiatiivi ja soetasid projektitööga õpilasomavalitsusele, tol ajal kandis õpilasesindus sellist nime, väga korraliku arvuti. Ruum jäi õpilaste jaoks oluliseks, sest sinna kogunesid õpilased erinevaid üritusi planeerima, õpilasomavalitsus pidas oma koosolekuid seal ning tulid kokku kodutütred ja noored kotkad. Kuigi see jäi koolimajast eemale, siis sellegipoolest planeeriti erinevaid ettevõtmisi just nendes ruumides. (Ilmjärv, 2025)

Kirsika arust olid tingimused üldiselt head, kuid ruumis oli siiski mõnevõrra jahe. Aknad asusid kõrgemal ja väga tihti oli seal üsna tuuline, mistõttu muutus kael sageli kangeks. Aknad vajasisid renoveerimist ja uuendamist, kuid tol ajal polnud see lihtsalt võimalik. Hästi loomulik oli, et esinejad valmistusid seal eesruumis, kus praegu sõudeergomeetrid ja jooksulint on, kuna enamik õpilasüritusi toimus võimla fuajees. Vahel võeti ka erinevaid külalisi vastu, toimusid vestlusringid ja ümarlauad. (Ilmjärv, 2025)

6.2. Kabinetist jõusaaliks

Otsus teha ruumidest jõusaal oli Kirsika sõnul planeeritud. See muudatus oli kirjutatud projekti, kus esimese juurdeehitisega Koeru Keskkooli huvijuht liigub teisele korrusele, olles rohkem õpilaste, õpetajate ja klassijuhatajate keskel ning lisaks sellele tekkis ka võimalus noortetoale. (Ilmjärv, 2025)

Kolimine toimus üsna kiiresti, kuna samal ajal käis ka juurdeehitus. Nad jätkasid oma tegevust vanades ruumides, samal ajal kui uut osa ehitati, ning see protsess eriti ei seganud. Kui uus osa valmis sai, tuli lihtsalt ümber kolida. Osana sellest muudatusest lammutati mõned abiruumid, et suurendada fuajee pinda. Kuna klassikomplektide arv kasvas, oli vaja ka rohkem garderoobiruumi. Kokkuvõttes polnud kolimine kuigi keeruline. (Ilmjärv, 2025)

Uudist, et ruumid muudetakse jõusaaliks, võttis Kirsika rahulikult, kuna see tundus loomulik samm, et nad liiguvad sealt edasi ning tol ajal oli vajadus jõusaali järele üpris suur. Natukene enne ära kolimist töötas ja toimetas ka infojuht tagumises kabinetis, tänu sellele sujus koostöö paremini. Kirsika sõnul on ruumipuudus alati olnud Koeru Keskkoolis läbiv teema. Kuigi oli teada, et ruumid võivad jääda jõusaaliks väikeseks, oli see siiski samm, pakkumaks paremaid võimalusi. (Ilmjärv, 2025)

Muutustele reageerimine ei olnud probleemne, sest sellega kaasnesid uued võimalused ja lahendused. Pigem võeti see positiivselt vastu ning uue jõusaali renoveerimine tekitas elevust. Kabineti ümberkujundamise peamine põhjus oli vajadus, mida Kirsika varem mainis. Samuti polnud tol hetkel paremat asukohta, mistõttu püüti leida ruum, mis oleks paremini juurdepääsetav ka asutusevälistele inimestele. (Ilmjärv, 2025)

Kirsika sõnul täna, 15 aastat hiljem, on jõusaali võimalused ajale jalgu jäänud ning kuna seda noorte poolt väga aktiivselt kasutatakse, võiks mõelda võimaluste arendamisele. (Ilmjärv, 2025)

KOKKUVÕTE

Minu uurimistöö käsitleb Koeru jõusaali. Uurimuse põhieesmärgiks oli välja selgitada, kuidas sai jõusaal alguse ja kuidas on see aja jooksul muutunud. Samuti soovisin teada saada, mida arvavad Koeru Keskkooli õpilased jõusaalist, kui tihti seda kasutatakse ning mis oleksid võimalikud sammud selle parandamiseks.

Uurides esimesi jõusaale maailmas, sain teada, et need pärinevad Vana-Kreekast ning need võeti kasutusele umbes 6. sajandit eKr. Tollel ajal kutsuti neid gümnaasiumiteks. Gümnaasiumid olid algselt lihtsad, avarad alad, mis asusid linna äärealadel ja olid ümbritsetud tasase maastikuga. Peale seda, kui roomlased Vana-Kreeka hõivasid, hakkas nende populaarsus vähenema. Need jäeti unarusse ja lagunesid, mis tähistas nende hääbumist hilisantiikajal.

Jõutreeningus kasutatavad abivahendid toetavad ohutust ja tõhusust. Tõstevöö stabiliseerib kere ja vähendab seljakoormust. Tõstmisrihmad parandavad haaret, jalatsid tagavad stabiilsuse ja õige kehahoiaku. Kükarnuki- ja randmetoed kaitsevad liigeseid ning soodustavad taastumist. Need vahendid muudavad treeningu turvalisemaks ja tulemuslikumaks.

Regulaarne jõutreening parandab nii füüsilist kui ka vaimset tervist. See leevendab stressi, parandab und ja üldist heaolu. Füüsiliselt suurendab lihasmassi ja jõudu, kiirendab ainevahetust ning toetab südame tervist. Samuti aitab see reguleerida vererõhku ja vähendada haigusriske. Vaimselt tõstab treening meeleolu, parandab keskendumist ja enesehinnangut ning vähendab ärevust ja depressiooni sümptomeid.

Koeru Keskkooli uus jõusaal, rajatud PRIA toetusrahaga, pakub tasuta treeningvõimalusi õpilastele ja tasulisi teistele. Varustus maksis 23 000 eurot ja sisaldab kardiomasinaid, jõutreeningu seadmeid ja vabariide raskusi. Samuti on piirkonnas välijõusaalid, nagu Koeru laululava taga ja Väinjärve puhkealal. Tulevikuplaanides oli võimla laiendamine, kuid see jäi COVID-19 tõttu teostamata.

Minu küsitlus annab ülevaate Koeru noorte jõusaali kasutamisest, selle sagedusest ning nende üldisest rahulolust. Poiste jõusaalis mittekäimise põhjused on motivatsioonipuudus ja ajapuudus, samas kui tüdrukud toovad esile tiheda päevakava ja jõusaali kauguse. Tüdrukud on mures ka treenimise keerukuse ja privaatsuse pärast, kuna jõusaalis on sageli palju inimesi. Poiste treeningute sagedus on 3–4 korda nädalas, tüdrukud käivad sagedamini, 4–5 korda nädalas. Treeningud kestavad mõlema soo puhul tavaliselt 1–1,5 tundi.

Küsitluse tulemused näitasid, et õpilaste rahulolu jõusaali varustusega on erinev. Poisid soovivad rohkem ülakeha treeningseadmeid, nagu rinnalihaste ja seljalihaste masinad. Tüdrukud soovivad, et alakeha treeningvõimalusi on vähe ning sooviksid rohkem kardiomasinaid. Lisaks kerkis esile vajadus parandada jõusaali üldist keskkonda – rohkem privaatsust ja paremad tingimused motiveeriksid rohkem õpilasi jõusaali kasutama.

Viisin läbi ka intervjuu endise Koeru Keskkooli huvijuhi Kirsika Ilmjärvega. Selgus, et praegune jõusaal oli algselt kabinet, kus huvijuht töötas koos Koeru Haridus- ja Kultuuriseltsiga. Ruumi kasutati õpilasomavalitsuse koosolekute ja noorteürituste jaoks. 2000. aastatel koliti ruumidesse juurdeehitisega, kus kabinetid muudeti jõusaaliks, et rahuldada kooli suureneva vajaduse tõttu. Muutus oli hästi vastu võetud, kuid Kirsika sõnul on tänaseks jõusaali võimalused ajale jalgu jäänud, mistõttu võiks mõelda edasiste arenduste üle.

Kui jõusaali arendatakse õpilaste vajadusi silmas pidades, võib see kaasa tuua positiivseid muutusi nii füüsilise tervise kui ka kooli üldise spordikultuuri edendamisel. Seetõttu on oluline jätkata jõusaali arendamist ning otsida võimalusi selle paremaks muutmiseks nii varustuse kui ka teadlikkuse suurendamise kaudu.

KASUTATUD MATERJAL

- Alnawwar, M. A. 2023. The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. <https://bit.ly/40VsdO5>. 01.02.2025.
- Cardalda, I. M. 2019. The effects of different types of physical exercise on physical and cognitive function in frail institutionalized older adults with mild to moderate cognitive impairment. A randomized controlled trial. <https://bit.ly/4jYtZFU>. 06.02.2025.
- Cartwright, M. 2016. Gymnasium. <https://www.worldhistory.org/Gymnasium/>. 24.10.2024.
- Cherney, K. 2011. Objectives of Health Clubs. <https://www.livestrong.com/article/372471-objectives-of-health-clubs/>. 14.10.2024.
- Chrysopoulos, P. 2024. Gymnasium: The First Gym in Ancient Greece. <https://bit.ly/3NZEr0W>. 23.10.2024.
- Corliss, J. 2024. Push past your resistance to strength training. <https://bit.ly/4gu0Oas>. 05.02.2025.
- Eesti spordiregister. 2025. Koeru Keskkooli spordisaalid. <https://bit.ly/4hjFS6J>. 18.03.2025.
- Eesti spordiregister. 2025. Väinjärve jõulinnak. <https://bit.ly/3XXKQz4>. 18.03.2025.
- Ehtesham, M. 2023. Elbow Wraps vs Elbow Sleeves – What’s Best for Weightlifting? <https://bit.ly/4josGQk>. 08.01.2025.
- Fitness. 2024. Vaimne tasakaal läbi treeningu: Jõusaali mõju meelele ja kehale. <https://bit.ly/4axp9uK>. 07.01.2025.
- Gymshark. 2025. Silicone Lifting Straps. <https://bit.ly/3FzFP9K>. 16.03.2025.
- Health, E. E. 2019. How pumping iron can reduce your heart attack risk. <https://bit.ly/40Na9Ev>. 05.02.2025.
- Heffernan₁, C. 2017. The History of Weightlifting Belts. <http://bit.ly/4iTnbbU>. 03.01.2025.
- Heffernan₂, C. 2017. The History of Weight Lifting Straps. <https://bit.ly/40hJPTY>. 03.01.2025.
- Heffernan₃, C. 2017. The History of Weightlifting Shoes. <https://bit.ly/422XOhR>. 03.01.2025.
- Ilmjärv, K. 2025. Kabinetist trennisaaliks. Parve, K. E., intervjuu.
- Jõusaal. 2024. <https://et.wikipedia.org/wiki/J%C3%B5usaal>. 14.10.2024.
- Järva Valla Spordikeskus. 2022. Hinnakiri. <https://jarvavallasport.ee/hinnakiri/>. 16.03.2025.
- Kotjuh, D. 2012. Heiki Nabi avab lindi läbi lõigates Koeru keskkooli uue jõusaali. <https://bit.ly/3O0wAQD>. 18.03.2025.

Livefit. 2025. Schiek 24" Wrist Wraps. <https://bit.ly/3FzGXdu>. 16.03.2025.

Maaleht. 2012. Koeru vastavatud jõusaali lausa trügitakse. – Maaleht, 22. november, lk 17.

McCall, G. 1999. Acute and chronic hormonal responses to resistance training designed to promote muscle hypertrophy. <https://bit.ly/4awl3Dk>. 24.01.2025.

Mehide, I. 2024. Kõrge vererõhk jõutrenniga alla – milline on teadlaste meelest selleks sobiv treeningu intensiivsus? <https://bit.ly/4hGtv5c>. 04.02.2025.

Mikovitš, B. 2007. Koeru ainus aukodanik ehitab metsas spordirada. <https://bit.ly/3ReEtUi>. 18.03.2025.

Mägi, M. 2018. 5 asja, mis juhtuvad kehaga jõutreeningut harrastades. <https://bit.ly/3PPixOU>. 25.01.2025.

Orgu, K. 2015. Kati Orgu vastab küsimusele: milline on parim trenn kaalulangetuseks? <https://bit.ly/3CdoUbP>. 25.01.2025.

Origjanska, M. 2017. Vana-Kreeka gümnaasium. <https://bit.ly/3D1ZzC3>. 01.03.2025.

Paluch, A. E. 2023. Resistance Exercise Training in Individuals With and Without Cardiovascular Disease. <https://bit.ly/3Q1UJc>. 04.02.2025.

Pilon, R. 2023. Wrist Wraps vs Lifting Straps: What Are The Differences? <https://bit.ly/40mPLKv>. 08.01.2025.

Prior, B. M. 2004. What makes vessels grow with exercise training? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15333630/>. 04.02.2025.

Saarpuu, K. 2012. Hõbedamees lõikas jõusaali avatuks. – Järva Teataja, 22. november, lk 3.

Sani, S. H. Z. 2016. Physical activity and self-esteem: testing direct and indirect relationships associated with psychological and physical mechanisms. <https://bit.ly/4aPHtQ0>. 06.02.2025.

Schoenfeld, B. J. 2010. The mechanisms of muscle hypertrophy and their application to resistance training. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20847704/>. 24.01.2025.

Serious Steel. 2025. Stiff Elbow Wraps. <https://bit.ly/3Fs3usr>. 16.03.2025.

Strengthshopusa. 2025. 10MM Lever Belt. <https://bit.ly/4kRVXTY>. 16.03.2025.

Trei, T. Uustal, E. 2019. Koeru Keskkooli projekteerimistööd. Tallinn.

WHO. 2019. Cardiovascular diseases. https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1. 05.02.2025.

Workout. 2025. Weightlifting Shoes TYR. <https://bit.ly/4izsAnH>. 16.03.2025.

Xie, Y. 2021. Effects of Exercise on Sleep Quality and Insomnia in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. <https://bit.ly/3PZ2fD7>. 01.02.2025.

LISA 1. INTERVJU KÜSIMUSED ENDISELE HUVIJUHILE

- 1) Kuidas te meenutate aega, kui praegune jõusaal oli kasutusel kabinettidena?
- 2) Kas otsus teha ruumidest jõusaal oli ette planeeritud või pigem kiire otsus?
- 3) Kui saite esimest korda teada, et ruumid muudetakse jõusaaliks, kuidas te reageerisite?
- 4) Kuidas reageerisid muutustele õpetajad ja õpilased?
- 5) Mis oli põhjus, miks otsustati kabinetid ümber kujundada jõusaaliks?
- 6) Milline oli kabinetiruumide paigutus? Kas ruumid olid avatud või eraldatud?
- 7) Milliseid mööbliesemeid ja sisustust kabinettides kasutati? Kas midagi nendest on veel alles?
- 8) Kas kabinetid erinesid praeguse jõusaali disainist?
- 9) Kas teil on mingeid erilisi mälestusi seoses nendes ruumides töötamise või viibimisega?
- 10) Kas olete külastanud praegust jõusaali? Kuidas tundub see ruum võrreldes varasemaga?
- 11) Kas arvate, et see muudatus oli koolile kasulik?

LISA 2. KÜSIMUSTIK 9.–12. KLASSI ÕPILASTELE

Olen Koeru Keskkooli 11. klassi õpilane Krister Egert Parve. Teen uurimistööd teemal “Koeru jõusaal”. Palun vastata järgmistele küsimustele. Vastamine on anonüümne.

Olen (poiss / tüdruk)

Klass

Kas käid jõusaalis? Kui jah, siis vasta küsimustele 5.–8.

Kui ei, siis miks?

.

Mitmel päeval nädalas käid jõusaalis?

Kui kaua kestab üks treening?

Kas oled rahul jõusaali masinatega?

Milliseid masinad võiksid jõusaalis veel olla?

.

.

Tänan vastamast!

LISA 3. TARVIKUD



Tõstevöö (Strengthshopusa, 2025)



Tõstmisrihmad (Gymshark, 2025)



Tõstmisjalatsid (Workout, 2025)



Küünarnuki tugiside (Serious Steel, 2025)



Randmemähis (Livefit, 2025)