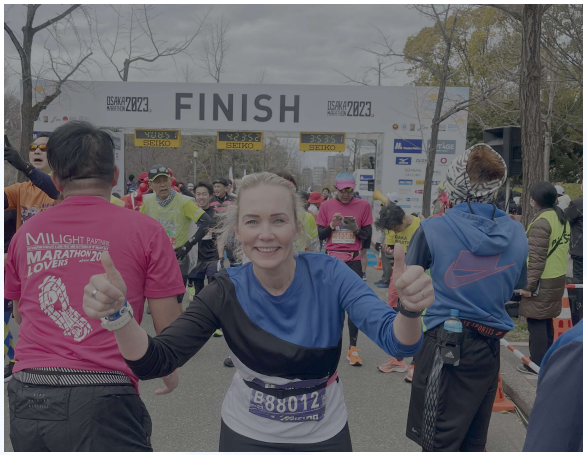
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus – teadmised, tööriistad ja koostöövõimalused

Renna Nelis
Koostöösuhete juht
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

TERVE EESTI EEST!
Interreg Baltic Sea Region
Co-funded by the European Union
SMART GREEN MOBILITY
BATS

Tutvustus

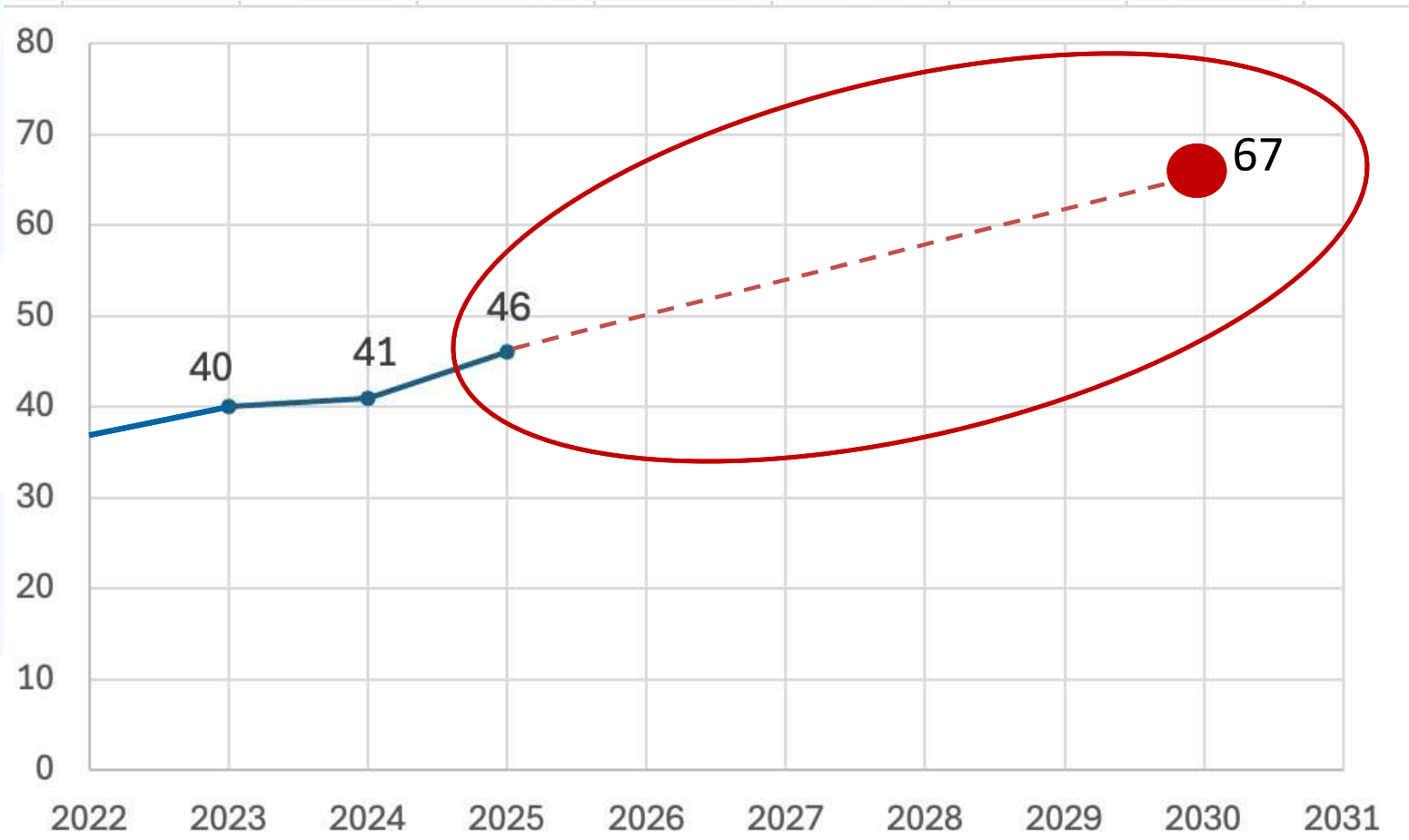
- Koostöösuhete juht, SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
- Liikumisharrastuse (LH) treenerikutse koordinaator
- Haridus: Tartu Ülikool, Peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituut, Kehakultuuri teaduskond, Filosoofia teaduskond
- 20+ aastat kogemust Eesti suurimate liikumissündmuste korraldajana
- Aktiivne liikuja
- 3 lapse ema







Liikumisharrastusega tegelevate inimeste osakaal vastavalt WHO soovitustele



Allikas: Eesti elanike liikumis-harrastusega tegelemine, 2025 (Turu-uuringute AS, LHKK).

Statistika on muret tekitav

52%

Ülekaalulisus

Eesti 16-64-aastastest elanikest on ülekaalulised või rasvunud (TAI, 2025)

11-24%

Laste liikumine

Kriitiline seis, mis süveneb koolieas

73% -> 54%

Väljalangemine

11-aastastest osaleb treeningutel 73%
15-aastaselt osaleb treeningutel 54%

TERVE EESTI EEST!

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

- **Asutatud**: 5. oktoober 2022 Eesti Olümpiakomitee poolt, rahastab Kultuuriministeerium
- **Eemärk**: liikumisharrastuse valdkonna üleriigiline arendamine ja koordineerimine
- **Roll**: Kultuuriministeeriumi strateegiline partner liikumisharrastuse edendamisel
- **Funktsioon:** erinevate spordi- ja tervisedenduse organisatsioonide, kohalike omavalitsuste ja ministeeriumite vahelise koostöö suurendamine

EESTI OLÜMPIAKOMITEE

KULTUURIMINISTEERIUM

TERVE EESTI EESTI!
Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

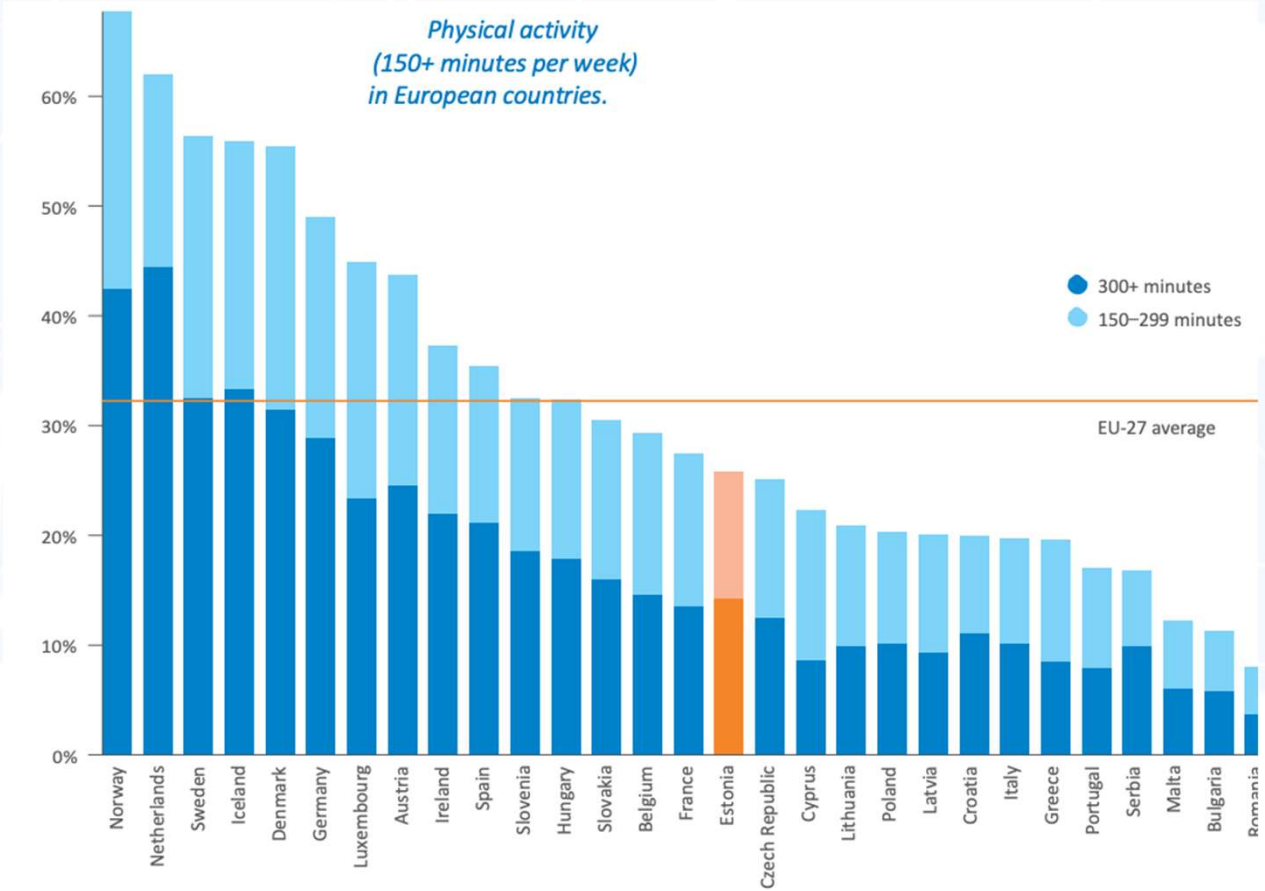
TERVE EESTI EESTI!

SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus



TERVE EESTI EEST!

Liikumisaktiivsus Euroopas vastavalt WHO soovitustele (2019)



Tegevusvaldkonnad ja stateegilised eesmärgid

1. TEADUSPÕHISE LÄHENEMISE RAKENDAMINE

Liikumise edendamist kujundavad otsused ja sekkumisprogrammid on teaduspõhised ning tuginevad kvaliteetsetele ja asjakohastele andmetele.

2. VALDKONDADEÜLESE KOOSTÖÖ EESTVEDAMINE

On loodud toimiv koostöövõrgustik ja eri valdkonnad teevad sisulist koostööd liikumisaktiivsuse tõstmise eesmärgil.

3. TEADLIKKUSE TÕSTMINE

Teadmine ja teavitused liikumisvõimaluste ning terviseteadliku eluviisi kohta on jõudnud väheteadlike ja/või mitteaktiivsete inimesteni. Teadlikkuse tõstmisel on kasutusel uenduslikud lahendused.

4. ORGANISATSIOONI ARENDAMINE

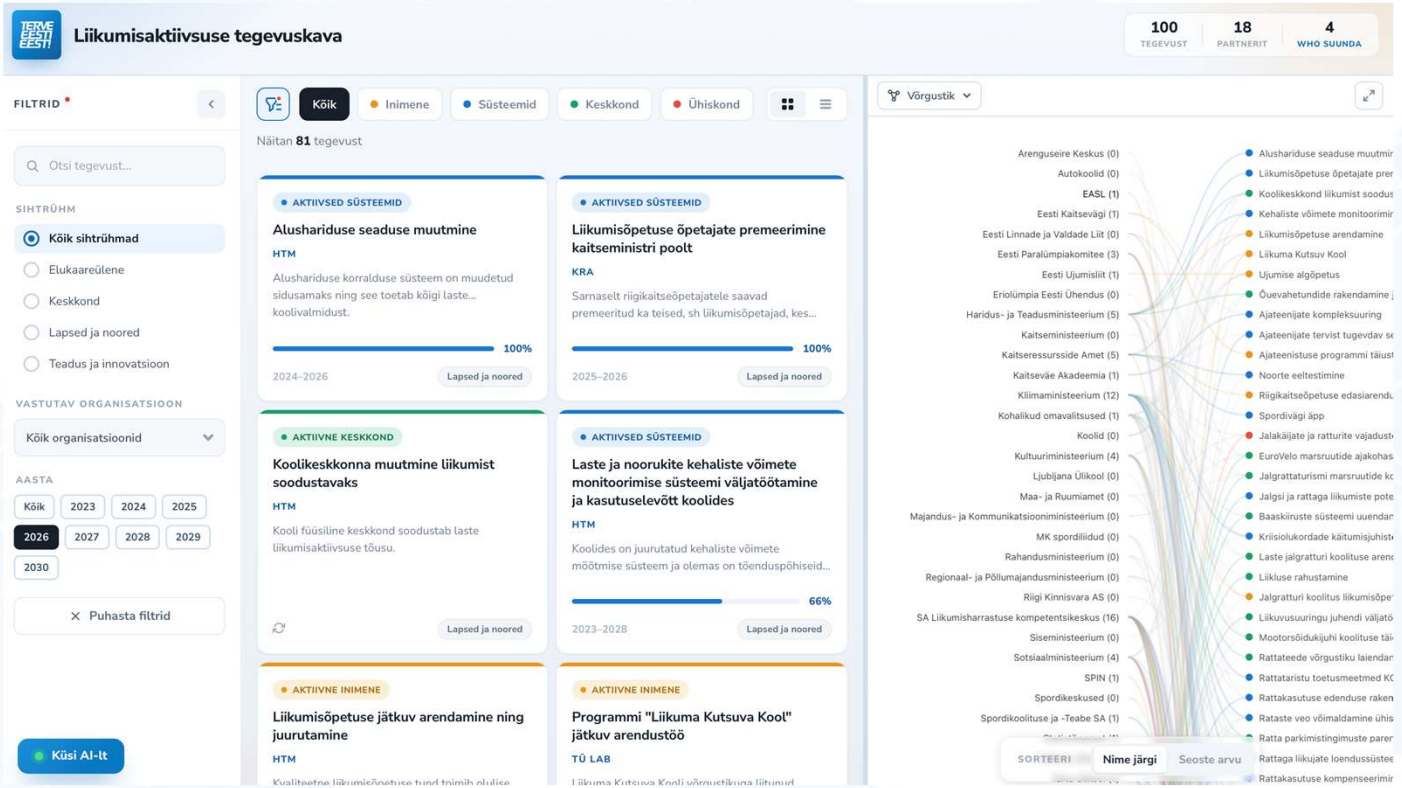
Arendame LHKK kui organisatsiooni, et hoida ja tõsta selle võimekust olla liikumispöörde eestvedaja Eestis.



Valdkondade ülene tegevuskava

- 31. oktoober 2022 ühine tegevuskava liikumisharrastuse edendamiseks
  - Kultuuriministeerium
  - Sotsiaalministeerium
  - Haridus- ja Teadusministeerium
- 2024.a lisandus Kaitseministeerium ja Kliimaministeerium

https://liigume.ee/tegevuskava/



Näiteid LHKK tegevustest

- Pallikastid
- Sport Koolis programm
- Euroopa Spordinädal
- Sekkumised ja piloodid (laps ja lapsevanem)
- Liikumisretsept
- Erinevad koostööprojektid (Erasmus +) ja uuringud
- Liikumisõpetajate suvekool
- LA rühmaõpetajate sügiskool
- Liikumisharrastuse treenerid

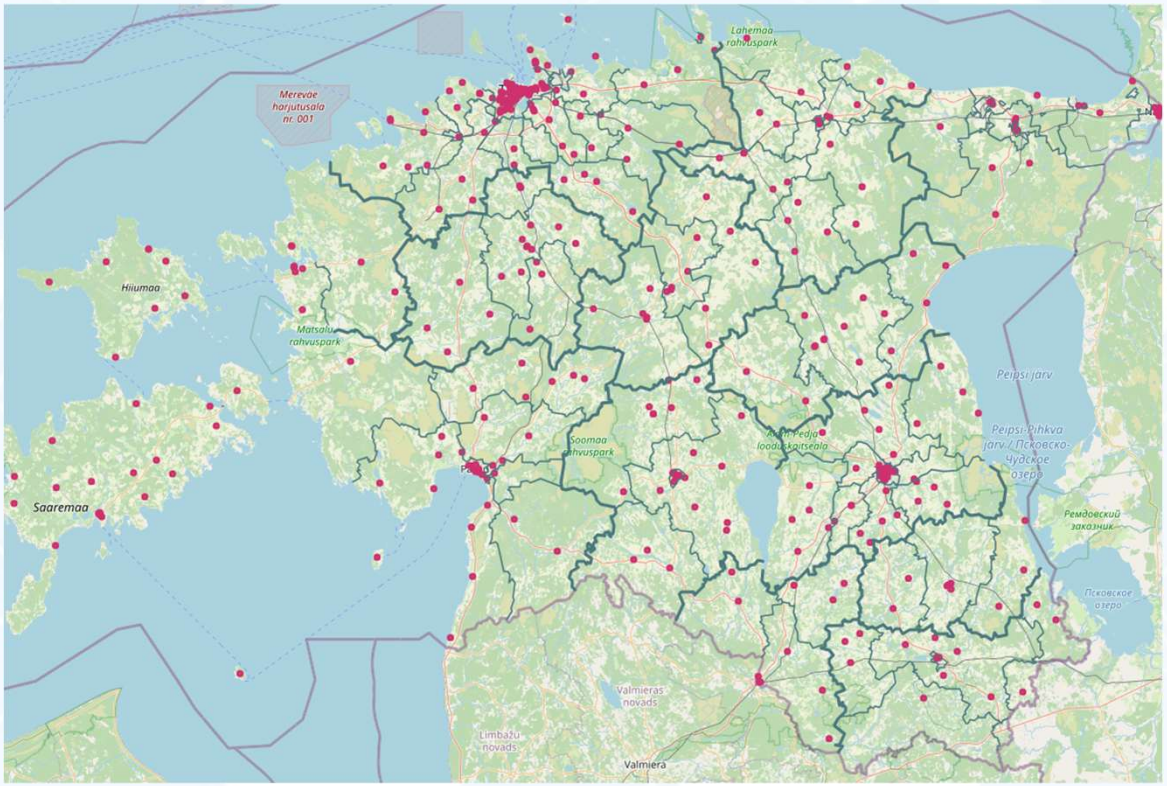


Kooli sportimistingimuste kaardistamine 2024

Mida kaardistasime?

1. Koolide sportimispaigad
2. Liikumisaktiivsust toetav koolikeskkond
3. Spordivahendite olemasolu
4. Tunniväline tegevus koolide spordiringides
5. Liikumisõpetusele üleminekuga kaasnevad väljakutsed ja koolitusvajadus
6. Sportimisvõimalused lähtuvalt Liikuma Kutsuva Kooli programmis osalemisest

Eesmärk: sportimistingimuste olukorra arvuline kaardistamine üldhariduskoolides



Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus

Haridus- ja Teadusministeerium

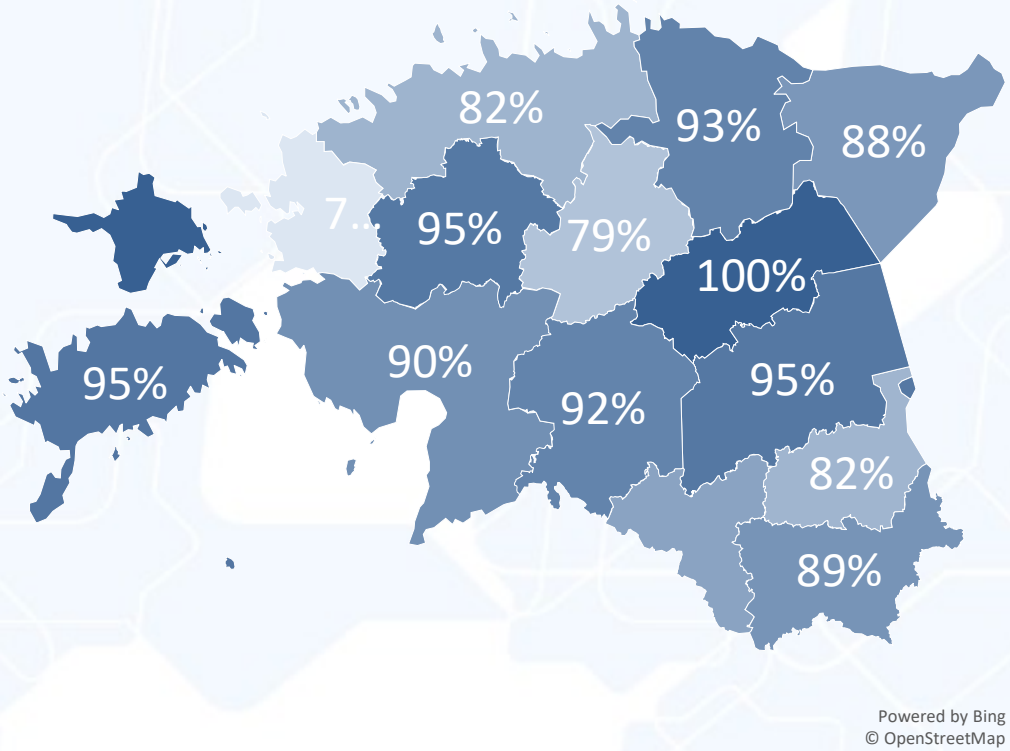
Tartu Ülikool 1632 sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

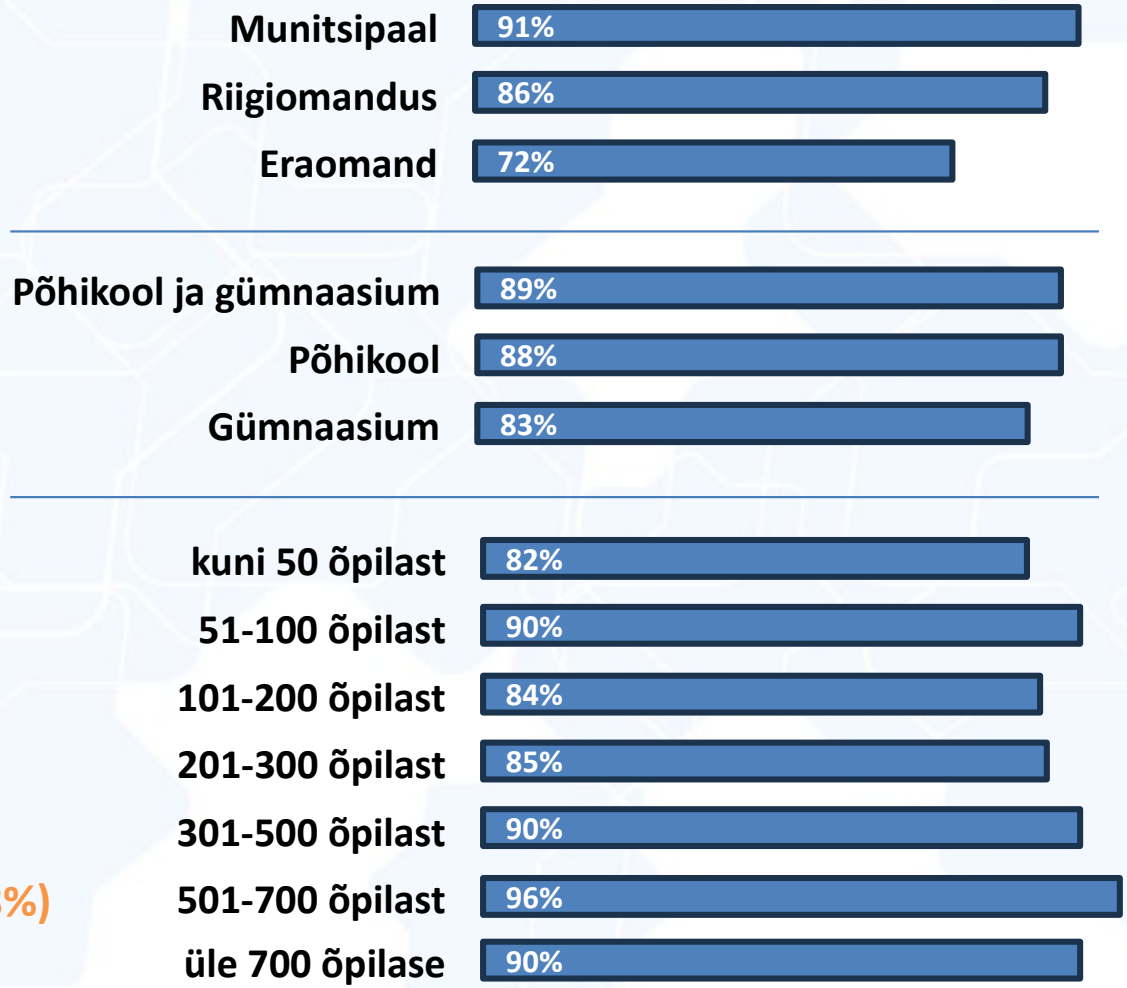
TERVE EESTI EESTI! Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Eesti Kehalise Kasvatuse Liit Estonian Physical Education Association

EELK Eesti Linnade ja Valdade Liit Association of Estonian Cities and Municipalities

Osales 88% sihtgrupi üldhariduskoolidest





TERVE EESTI EEST!

Sihtgrupp 474 / valim 416 (88%)

Suurimad väljakutsed koolide jaoks on spordivahendite puudus ja uue ainekava rakendamine

- Koolid hindavad koolitus-vajadust keskmiseks (2,9)
- 61% liikumisõpetuse õpetajatest on läbinud uue ainekava koolituse viimase kahe aasta jooksul



Uuringu tulemusel:

- Haridus- ja Teadusministeerium toetas 2024. aasta lõpus koole liikumisõpetuse õppekava vahendite soetamiseks 3 miljoni euroga

Lasteaedade liikumis- ja sportimisvõimaluste kaardistamise uuring 2025

Mida kaardistasime?

Eesmärk - terviklik ülevaade Eesti lasteaedade liikumis- ja sportimistingimustest, nende tugevustest ja kitsaskohtadest.

01 Organiseeritud liikumistegevus

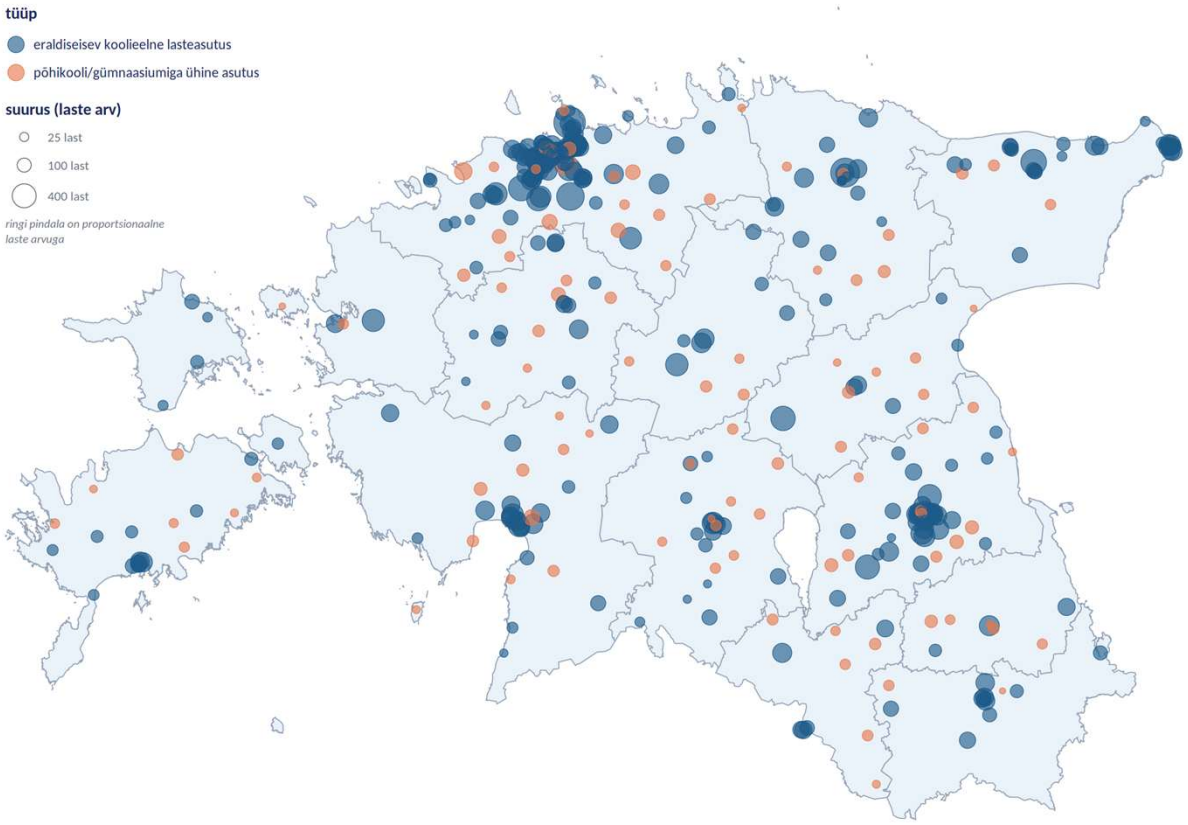
02 Liikumise osa päevakavas

03 Liikumis- ja spordivahendid

04 Liikumisaktiivsust toetav keskkond ja sportimispaigad

05 Lasteaias tegutsevad spordi- ja liikumisringid

06 Liikumisharjumuste kujundamine



Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus

TERVE EESTI EEST! Liikumisharrastuse kompetentsikeskus

Kultuuriministeerium

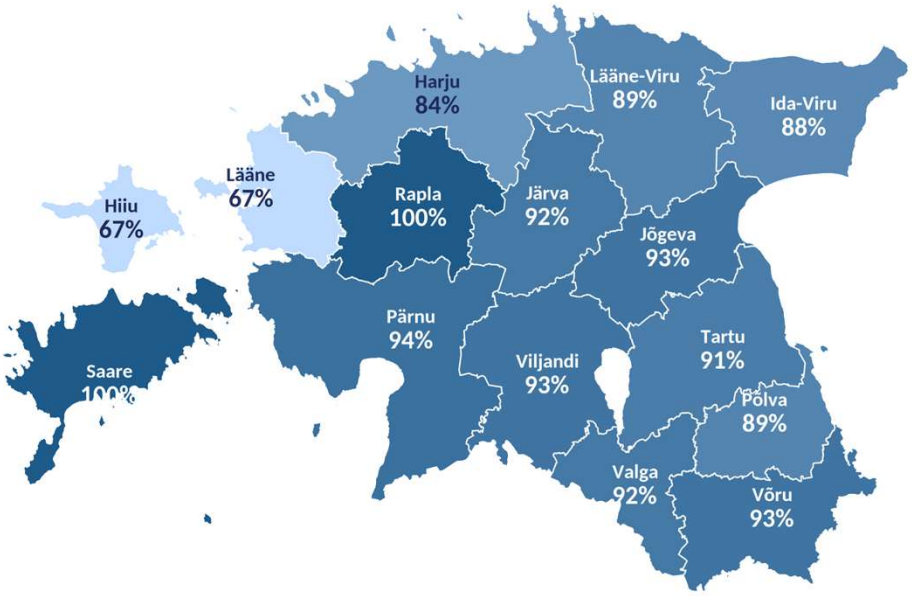
Haridus- ja Teadusministeerium

Tartu Ülikool sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Tervise Arengu Instituut

Sotsiaalministeerium

Uuringus osales 88% Eesti lasteaedadest — kõik 15 maakonda esindatud



TÜÜP		
eraldiseisev koolieelne lasteasutus	362	**78%**
põhikooli/gümnaasiumiga ühine asutus	101	**22%**
OMANDIVORM		
munitsipaal	418	**90%**
eraomand	45	**10%**
SUURUS		
0–50 last	117	**25%**
51–140 last	157	**34%**
üle 140 lapse	189	**41%**
LIIKUMISÕPETAJA		
on, spordialase kõrgharidusega	263	**57%**
on, ilma spordialase kõrghariduseta	77	**17%**
puudub	123	**27%**

78

Eesti omavalitsust esindatud uuringus

ainsana puudus Ruhnu vald

60 005

last vastanud lasteaedades

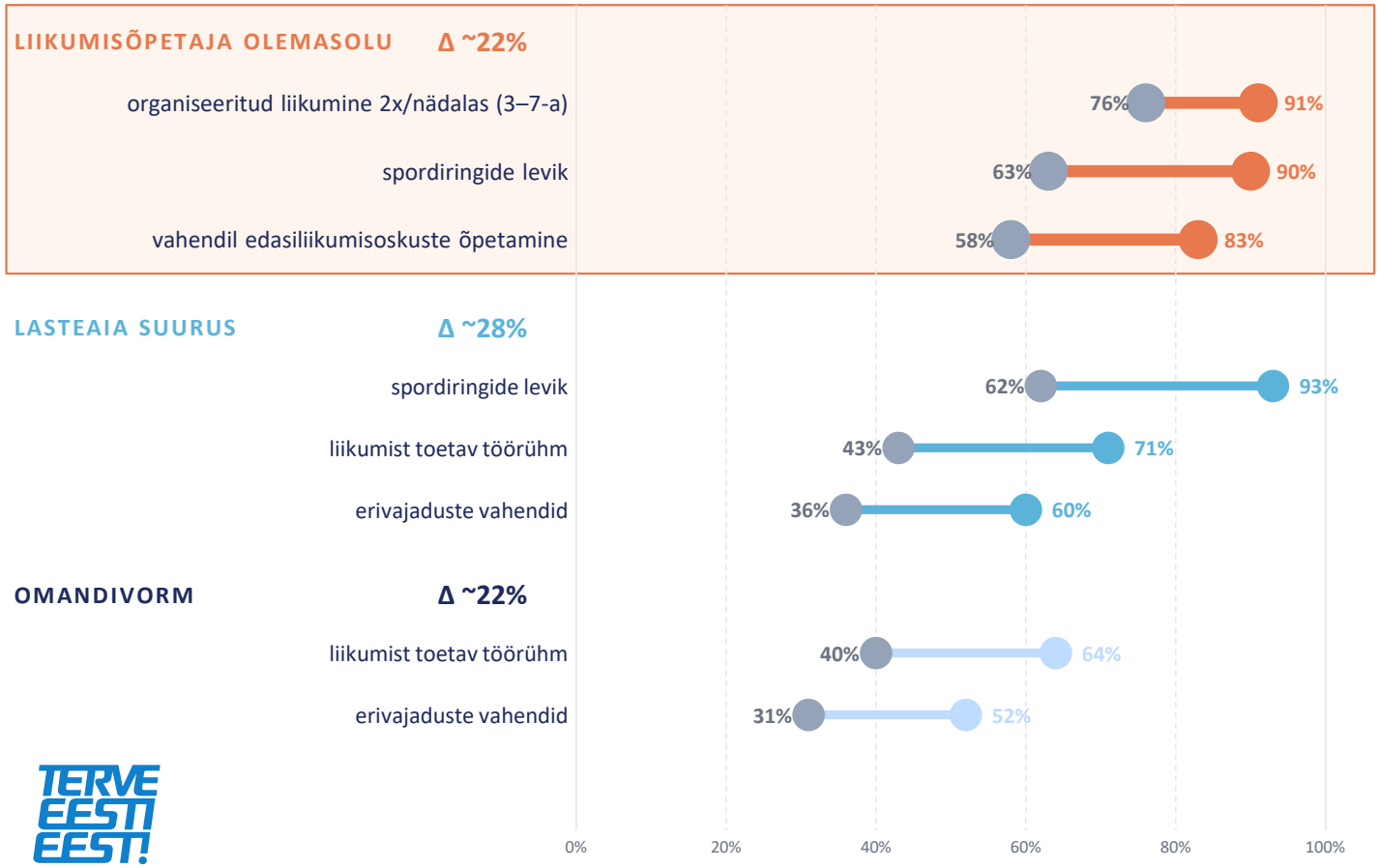
kogu sihtgrupi laste valdav osa

100%

vastamismäär Rapla- ja Saaremaal

kõik lasteaiad neis maakondades vastasid

Liikumisõpetaja, lasteaia suurus ja omandivorm — kolm tegurit, mis süsteemselt eristavad liikumis- ja sportimisvõimalusi



Hallid punktid: madalam kategooria • Värvilised punktid: kõrgem kategooria

27%

spordiringide vahe liikumisõpetajaga vs ilma

63% → ~90% — süsteemivõimaldaja roll

31%

spordiringid kasvavad lasteaia suurusega

62% → 93% — kuni 50 vs üle 140 last

21%

erivajaduste vahendid omandivormi järgi

31% → 52% — eraomand vs munitsipaal

Liikumisõpetaja — kogu aruannet läbiv eristaja

5+ näitajat muutuvad korraga

Kolm tegurit kombineeruvad: **väike + eraomand + ilma õpetajata**

83% / 19% — liikumis- vs rühmaõpetajate erialane täiendamine 2 a jooksul

Liikumise põhialus on lasteaedades olemas, kuid asutuste võimalused on ebavõrdsed

Tugevused

Päevakava on liikumise selgroog 1

73% käib õues 2× päevas (kevad/sügis); **77%** matkadel ≥1× kuus

Õueala on kõige tugevam pool 2

67% hindab õueala ja välissportimispaiku heaks või väga heaks

Juhtimine ja hoiakud on paigas 3

92% sõnul juhtkond toetab liikumist; **91%** arengukavas teadlikud

Spordi- ja liikumisringid on laialt levinud 4

83% lasteaedadest pakub spordi- ja liikumisringe

Kitsaskohad

Rühmaruumis vähe ruumi liikuda 5

Vaid **15%** lasteaedadest on aktiivse liikumise koht kõigis rühmaruumides

Liikumis- ja spordivahenditega kaetus on ebaühtlane 6

Keskmine kaetus **47%**; **72%** nimetab vähemalt ühe puudujäägi

Ujumine pole tavapärane 7

27% lasteaedadest toimub ujumine teatud määral

Koolitusvajadus on selge 8

84% peab õpetajate täiendkoolitust vajalikuks

Asutustevaheline ebavõrdsus läbib kõiki teemasid

Spordiringid: **93%** üle 140 lapsega vs **62%** kuni 50 lapsega • Org. liikumine 3–7-aastastele 2× nädalas: **91%** liikumisõpetajaga vs **76%** ilma • Vahendil liikumist ei õpetata **42%** liikumisõpetajata vs **17%** kõrgharidusega liikumisõpetajaga

https://www.spordiregister.ee/uuring2025/ylevaade/

Uuringu tulemusel:

- Lasteaiaõpetajate Sügiskool 4.-5. november Käärikul
- Pallikastid koos pallidega

TERVE EESTI EEST!

Liikumisharrastuse treener kui kogukonna käivitaja

TERVE EESTI EEST!

Millises maailmas treener tegutseb?



Treeneri roll muutub

Klassikaline treener -> suund saavutuspordile

Ühiskond on muutunud (sport vs liikumine)

Treener ei mõjuta üksnes sportlikku tulemust – ta kujundab liikumisharjumusi, enesetõhusust, väärtushinnanguid ja vaimset heaolu

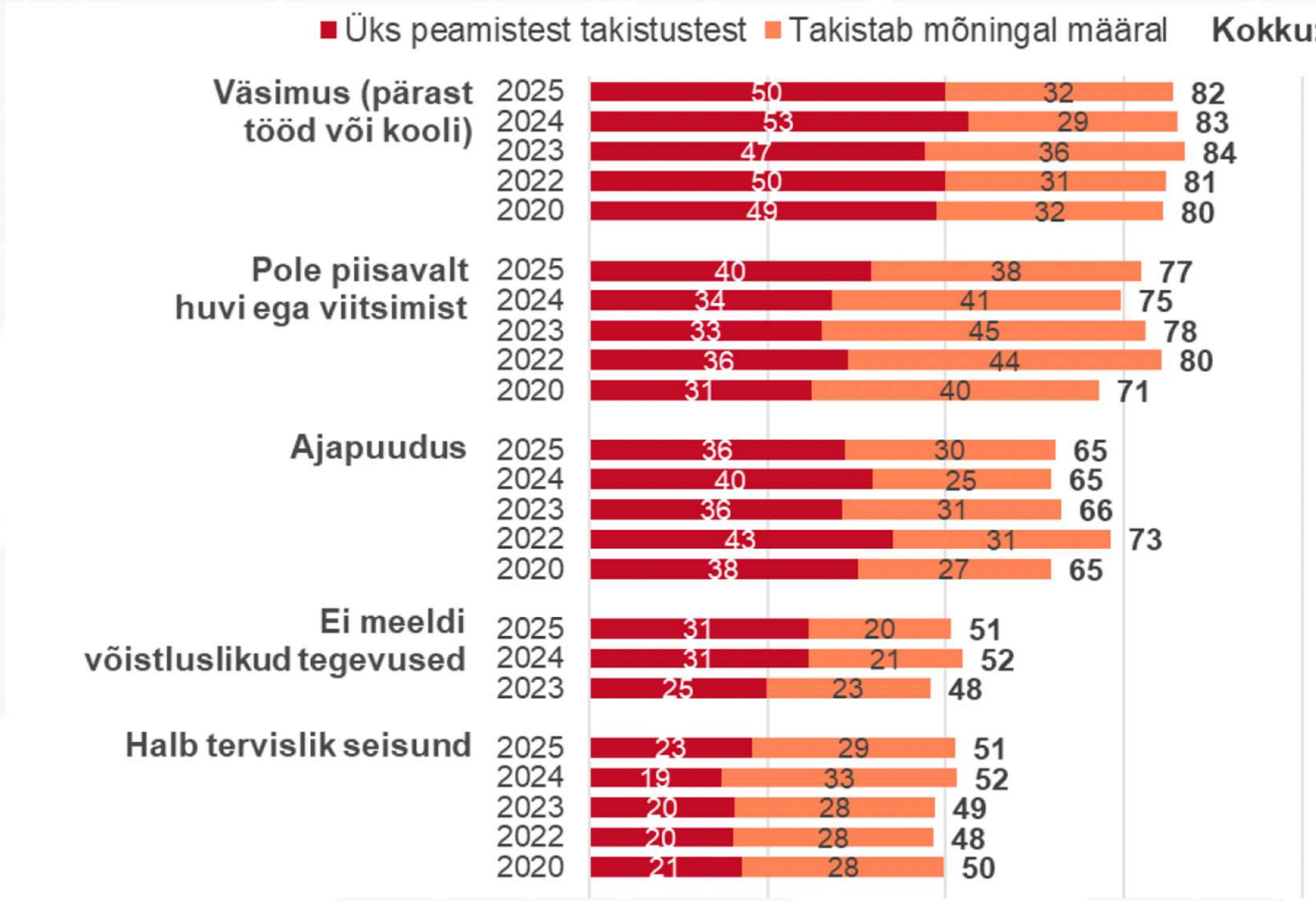
Uued väljakutsed

Treenerid peavad toime tulema inimeste halvenevate kehaliste võimete, muutunud sotsiaalseste oskuste ja keskendumisvõimega

TERVE EESTI EEST!

Allikas: Spordikoolituse ja –teabe SA ettekanne 22.04.2026

Miks täna eestimaalased ei liigu?



Allikas: Eesti elanike liikumis-harrastusega tegelemine, 2025 (Turu-uuringute AS, LHKK).

Liikumisharrastuse treener = kogukonna treener





TERVE EESTI EEST!

Mis on liikumisharrastus?

Liikumisharrastus on **teadlik regulaarne** kehaline tegevus, mille peamiseks eesmärgiks ei ole sportliku saavutusvõime tõstmine,
vaid tervise ja kehalise vormi säilitamine ja parandamine **meeldiva liikumistegevuse** kaudu.”

Allikas: Toitumise ja liikumise õpetajaraamat, II osa Liikumine, TAI

TERVE EESTI EEST!

Liikumisharrastuse treenerikutse

- Aastast 2020
- Kehalise kirjaoskuse kontseptsioon
- Õppekava on suunatud inimeste **füüsiliste**, **psühholoogiliste** ja **sotsiaalsete** kompetentside toetamisele ja arendamisele selliselt, et see soodustaks inimese kehaliselt aktiivset eluviisi ning motiveeriks teda regulaarselt tegelema liikumisharrastusega.
- Treening on suunatud tervise ja kehalise vormi parandamisele ja säilitamisele



Kehalise kirjaoskuse Austraalia mudel
https://www.ausport.gov.au/physical_literacy

Liikumisharrastuse treener

- Tõusev trend
- Liikumisretsept

LH treener kui toetav tugi meie tervishoiusüsteemile, et aidata ka nendel, kes terviseseisundist või muudest probleemidest tulenevalt pole piisavalt kehaliselt aktiivsed, leida tee regulaarse liikumise juurde



Kogukonnatreener

Mentor

Nõustaja

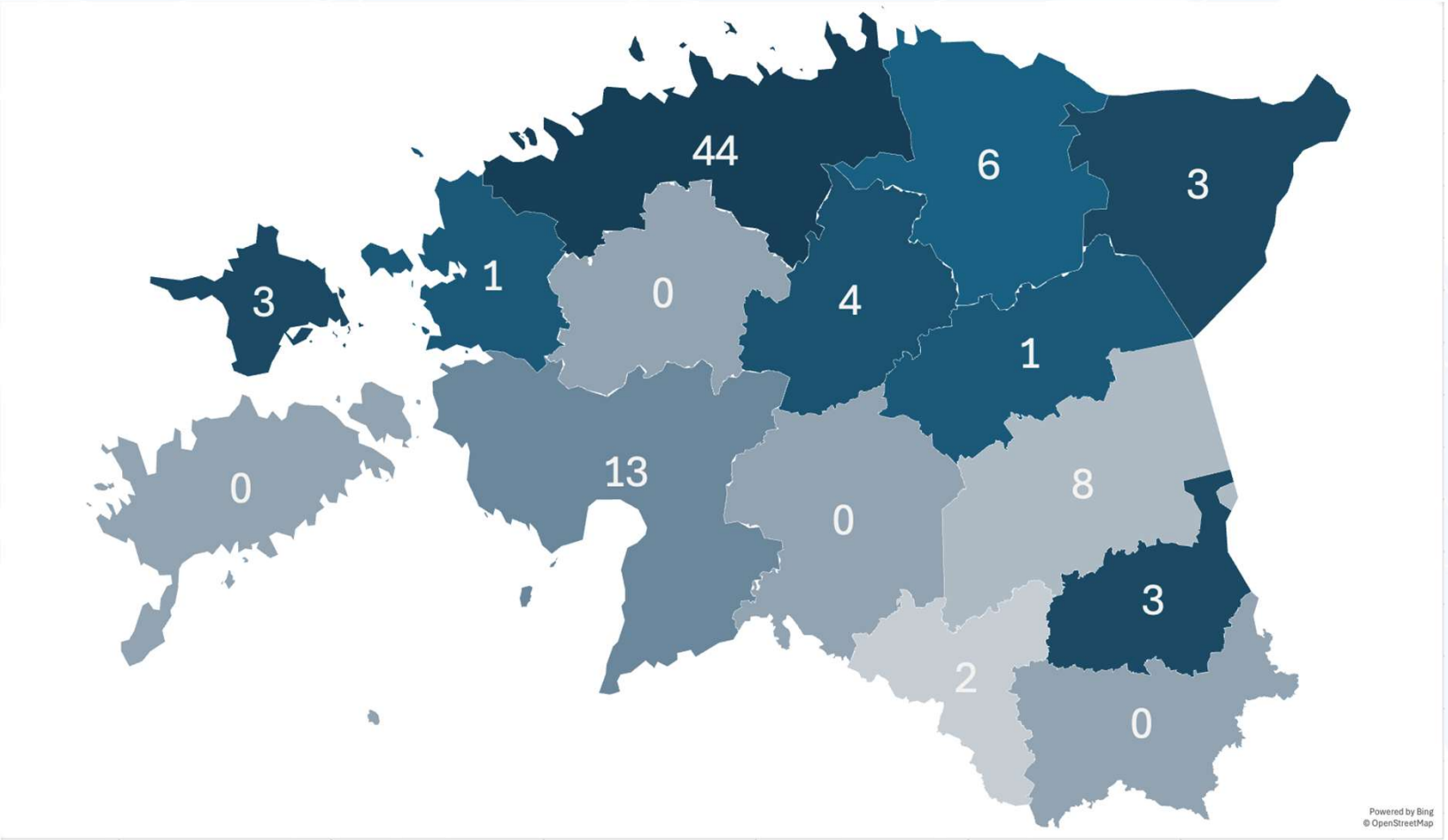
Toetav treeningkaaslane

LH treenerite arvud (seisuga 01.08.2026)

EKR 3 - 65

EKR 4 – 23

KOKKU 88



TERVE EESTI EEST!

Treenerikoolitus

Järgmine koolitus
EKR 3 toimub novembris

Eeldused LH EKR 3

- Vähemalt 18. aastane.
- Soovitavalt vähemalt keskharidus ja liikumisharrastusega tegelemise kogemus.
- Huvi spordi ja treeneritöö vastu, soov omandada abitreener tase 3 kutset.

Sihtgrupp

- Liikumisharrastuse treeneri koolitusele on oodatud enesetäiendamisest huvitatud harrastajad ja liikumisentusiastid, treeningute juhendajad, liikumisõpetajad ja muu eriala treenerid.



TERVE EESTI EEST!

- Liikumine on nakkav
- Kogukond ei teki ise – keegi peab selle käivitama
- See “keegi“ on sageli
  - Treener
  - Lapsevanem
  - Õpetaja
  - Ettevõtte juht
  - KOV juht
  - …





Aitäh!

Renna Nelis
Koostöösuhete juht
SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
renna@liigume.ee
5221233

TERVE EESTI EEST!
Interreg Baltic Sea Region
Co-funded by the European Union
SMART GREEN MOBILITY
BATS