

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

KOOI KEHALISE KASVATUSE
TUND JA SELLE METOODIKA

Tartu 1970

Na A-31083

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL
Kehakultuuriteaduskonna metoodiline komisjon

KOOLI KEHALISE KASVATUSE
TUND JA SELLE METOODIKA

Tartu 1970

Koostaja L. U s t a l

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

K e s s ö n a .

Noorte mitmekülgne kehaline ettevalmistus sõltub suurel määral kehalisest kasvatuses koolis. Programmiline õp-
pematerjal realiseeritakse kehalise kasvatuses tundides. Ka-
he nädalatunni puhul on eriti oluline tunni aja maksimaalne
kasutamine ja selle läbiviimine kõrgel organisatsioonilis-
metoodilisel tasemel. Haridusorganite viimase aja tähelepa-
nekud räägivad mõningatest sellealastest puudustest kehali-
se kasvatuses tundides. Selle üheks põhjuseks on vajaliku
õppekirjanduse vähesus, eriti tunni metoodika küsimustes.

Käesolev õppevahend, mis käsitlebki kooli kehalise kas-
vatuses tunni metoodikat, on mõeldud TRÜ Kehakultuuriteadus-
konna üliõpilastele - tulevastele kooli kehalise kasvatuses
õpetajatele.

Töö esimeses osas vaadeldakse kehalise kasvatuses tunni
üldteoreetilisi ja metoodilisi küsimusi. Siin toodud seisus-
kohad leiavad konkreetsema väljenduse töö teises ja kolmandas
osas, kus käsitletakse üksikute harjutusgruppide õpetamise
iseärasusi ja antakse metoodilisi juhiseid põhiliste erialade
tundide läbiviimiseks.

Töö valmis Kehakultuuriteaduskonna metoodilise komisjoni
ülesandel. Selle koostamisest võttis osa suur grupp eriala-
katedrite õppejõude.

I o s a.

ÜLDISED KÜSIMUSED.

1. KEHALISE KASVATUSE TUND KUI ÕPPE-TREENINGULISE TÖÖ ORGANISEERIMISE PÕHIVORM.

Kehalises kasvatuses kasutatakse mitmesuguseid töövorme nagu kehalise kasvatuse tund, virgutusvõimlemine, matkamine, võistlused jne. Töövormide mitmekesisus võimaldab edukalt teostada elanikkonna kehalist kasvatust kõige erinevates tingimustes. Et kehalise kasvatuse tulemus sõltub kasutatud töövormist, siis on sel küsimusel kehalise kasvatuse teoorias ja praktikas oluline tähtsus. Suurem pedagoogiline väärtus on neil vormidel, kus õpetajal või treeneril on vahetu juhtiv osa.

Selliseks töövormiks on tund. Nõukogude pedagoogikas tunnistati tund õppetöö organiseerimise põhivormiks ÜK(b)P KK määrusega 25. augustist 1932.a., milles on öeldud: "Õppetöö organiseerimise põhivormiks alg- ja keskkoolis peab olema tund antud õpilaste grupiga (klassiga) täpselt kindlaksmääratud tunniplaani järgi ja õpilaste kindla koosseisuga." (Abiks pedagoogikat õppijaile II, Tartu, 1968, lk. 39). See partei direktiiv on maksev ka kehalise kasvatuse kohta. Koolis on kehalise kasvatuse tund lülitatud tunniplaani võrdsest teiste õppedistsipliinidega ja on kohustuslik kõikidele õpilastele. Tundide sisu määratletakse riiklike programmidega, mis tagab süstemaatilise, rangelt järjekindla õppematerjali omandamise. Võrreldes teiste kehalise kasvatuse vormidega on tunnil mõningad iseärasused.

1) Õpetaja (treeneri) vahetu juhtiv osa. Tuginedes õpilaste aktiivsusele organiseerib ja suunab õpetaja nende tegevust kogu tunni vältel. Kasvatuse teoorias ja metoodikas tugev õpetaja teeb tunnist ühe tähtsama pedagoogilise töö vormi.

2) Seos eelnevate ja järgnevate tundidega (süsteem). Tund ei ole episoodiline (nagu ekskursioon) ega ka perioodiline (nagu võistlus) üritus. See on reeglina lahutamatu osa tegevuste süsteemis, mille eesmärgiks on teatud programmi omandamine. Iga tund kinnistab eelnevat, annab midagi uut ja loob eeldusi edaspidiseks tegevuseks. Tunnivormi kasutamisega kaasneb ka kindla tunniplaani olemasolu.

3) Harjutajate kindel koosseis. See on komplekteeritud kas vanuse, soo, kehalise ettevalmistuse, tervisliku seisundi või mõne muu näitaja järgi.

Loetletud iseärasused võimaldavad tunnivormi puhul paremini kasutada pedagoogilisi printsiipe, kehalise kasvatuse vahendeid ja meetodeid ning sellest tulenevalt edukamalt lahendada kehalise kasvatuse ees seisvaid ülesandeid. Seega kehalise kasvatuse tund oma kohustuslikkusega kõikidele õpilastele, oma reglementeeritud teadmiste, liikumisoskuste ja -vilumuste süsteemiga, kindla tunniplaaniga, kvalifitseeritud juhtimisega oli ja jääb ka edaspidi põhiliseks töö organiseerimise vormiks, juhtivaks lüliks kooli kehalises kasvatuses.

2. TUNNI TÜÜBID.

Kehalises kasvatuses on palju eritüübilisi tunde. Neid võib klassifitseerida suuna, iseloomu, aja, koha ja sisu järgi. Seda iseloomustab alljärgnev skeem.

Kehalise kasvatuse
tund

suunalt	iseloomult	ajast ja kohast		sisult
üldise kehalise ettevalmistuse tund	uue materjali õppimise tund	saalis	talvel	kompleks-tund
	varemomandatu kinnistamise ja täiustamise tund	spordiväljakul	suvel	konkreetses ala suunitlusega tund
kevadel sügisel				
treeningutund	maastikul			
elukutselis-rakenduslik kehalise ettevalmistuse tund	õppe-treeningutund			
	metoodiline tund			
ravikehakultuuri tund	kontrolltund			
	sissejuhatav tund			
	kokkuvõttev tund			

Sisuliselt jagunevad kehalise kasvatuse tunnid kas üldise kehalise ettevalmistuse, treeningu, elukutselis-rakendusliku kehalise ettevalmistuse või ravikehakultuuri tundideks.

Üldise kehalise ettevalmistuse tunnid on iseloomulikud kõikides vanuseastmetes, kõikides kehalise kasvatuse süsteemi lülides. Nende ülesandeks on inimese mitmekülgne kehaline arendamine. Sellised tunnid toimuvad sportlastel peamiselt treeningu ettevalmistaval ja ülemineku perioodil ning on tähtsaks teguriks kõrgete sportlike tulemuste saavutamisel. Madalama järgu sportlaste üldise kehalise ettevalmistuse tunnis kasutatakse mitmesuguseid harjutusi liikumisvilumuste kujundamiseks ja kehaliste võimete arendamiseks, kuna kõrgema järgu sportlastel on neil tundidel spetsiifilisem iseloom.

Treeningutunnid toimuvad ühel või teisel spordialal (kergejõustikus, suusatamises, võimlemises jne.) ja on ise-

loomulikud seksioonide ning spordikoolide töös. Nende tunnide ülesandeks on valitud erialal kõrgete tulemuste saavutamise tehnilise, taktikalise ja tahtelis-moraalse ettevalmistuse täiustamise alusel.

Elukutselis-rakendusliku kehalise ettevalmistuse tunnide ülesandeks on rakenduslike oskuste ja vilumuste kujundamine ning tööalaste võimete arendamine. Tunnid toimuvad vastavalt ühe või teise elukutse vajadusele. Õpitavad harjutused on oma sisult võimalikult sarnased vastava tööalase tegevusega, näit. miilitsatöötajatel enesekaitsevõtete õppimine, tuletõrjujatel takistusriba läbimine jne.

Ravikehakultuuri tunnid toimuvad sanatooriumides, kehakultuuri dispanserites, kliinikutes ja teistes raviasutustes ning nende ülesandeks on kas üldine tervise tugevdamine või üksikute organite funktsioonide taastamine. Tunnis kasutatakse spetsiaalset meetodikat vastavalt haiguse iseloomule.

Iseloomult jagunevad tunnid kas uue materjali õppimise, vana kordamise, õppe-treeningu-, meetodiliseks, kontroll-, sissejuhatavaks või kokkuvõtvaiks tunniks.

Uue materjali õppimise tunnil on iseloomulik suhteliselt madalam motoorne tihedus, kuna palju aega kulub seletustele, harjutuste ettenäitamisele, vigade parandamisele jne. Tunni edukus sõltub selle heast organiseerimisest, harjutuspaiga ettevalmistamisest ja paljudest teistest teguritest.

Õppematerjali täiustamise ja kinnistamise tundides on kõrge motoorne tihedus ja suur koormus. Iseloomulikud on ses suhtes kõrgema järgu sportlaste treeningutunnid või kehalise kasvatuses tunnid vanemas vanuseastmes.

Sagedamini kasutatakse kehalises kasvatuses õppe-treeningutunde, kus uue materjali omandamise ülesanded on ühendatud varemõpitu kordamisega. Õpitakse mingit harjutust ja sellele pühendatakse suhteliselt rohkem aega.

Meetodilisi tunde kasutatakse kehakultuurispetsialistide ettevalmistamisel pedagoogilistes õppeasutustes, kursusetel või seminaridel. Tunnis käsitletakse ühe või teise spordiala õpetamise meetodikat, harjutuste julgendamise või

abistamise võtteid, tunni organiseerimise ja õpilaste töö juhtimise viise, õpeedukuse hindamise ning harjutuste tehnika analüüsimise mooduseid, kohtunikutöö iseärasusi jne.

Kontrollitundides tehakse kokkuvõtteid tööst - kontrollitakse ja hinnatakse õpilaste oskusi ning võimeid. Sellised tunnid toimuvad tavaliselt kas veerandaasta lõpus või siis peale teatud programmiosa läbimist. Võidakse organiseerida tunde ka võistluste kujul kindla kava, võistlusmääruste ja tulemuste registreerimisega.

Sissejuhatavad tunnid toimuvad tavaliselt õppeaasta või treeningutsükli algul. Õpetaja tutvub siin vestluse käigus õpilastega, kontrollib suviste ülesannete täitmist, räägib eelseisva õppeaasta ülesannetest kehalises kasvatuses, nõuetest spordirietuse ja jalanõude osas, korranõuetest kehalise kasvatuses tundides, valitakse klassi kehakultuuriorganisator jne.

Analoogiliselt sissejuhatavatele tundidele toimuvad õppeaasta lõpul kokkuvõtavad tunnid, kus analüüsitakse õppetöö tulemusi ja antakse individuaalseid ülesandeid suveks.

Lähtudes ajast ja kohast on mitmesuguseid võimalusi kehalise kasvatuses tundide läbiviimiseks.

Siseruumides toimuvad tunnid on organisatsiooniliselt kergemini teostatavad. Piiratud harjutuspaik ja vaateväli, püsiv temperatuur ja teised tegurid võimaldavad õpilaste tähelepanu koondada tunni ülesandele. Puuduseks võib olla teinekord halb valgustus, umbne õhk jne., mis alandavad õpilaste töövõimet.

Spordiväljakul, vabas õhus on õpilaste tööd juhtida raskem. Tundi võivad segada päike, tuul, helid ja mitmesugused teised kõrvalised ärritajad, kuid neid asjaolusid on võimalik meetodiliselt õige töö organiseerimise juures vältida. Tunnid väljas vabas õhus karastavad ja tugevdavad õpilaste tervist.

Tunnid maastikul muudavad tegevuse veelgi vaheldusrikkamaks ja toovad õpilased lähedale praktilisele tegevusele. Siin saab omandada oskusi ja vilumusi, millel on suur rakenduslik tähtsus.

Talvisel ja suvisel aastaajal toimuvates tundides tuleb peale sisu erinevuse pöörata erilist tähelepanu ilmastikutingimustele, keskkonnale, temperatuurile (eriti talvel) jne. See tingib ka tunni läbiviimise vastava meetodika.

Sügis-kevadisel perioodil, ebasoodsates ilmastikutingimustes on oluline õppeaiga õigeaegne ja korralik ettevalmistamine. Õpilased peavad olema vastavas riietuses ja jalatsites. Sellised tunnid pakuvad vaheldust ja neil on suur karastav toime. Kehalise kasvatuse ülesannete lahendamiseks on vaja tunde läbi viia vahelduvalt saalis, spordiväljakul ja maastikul.

Koolitunnid jagunevad oma sisu poolest veel kas komplekstundideks või mingi konkreetse ala suunitlusega tundideks.

Komplekstunnid on iseloomulikud algklasside kehalisele kasvatusele. Tundide sisuks on siin liikumismängud, võimlemisharjutused ja kergejõustikualad. Kooli keskastme klassides praktiseeritakse nii komplekstunde kui ka programmi ühele alale pühendatud tunde. Vanemates klassides on kehalise kasvatuse tunnid peamiselt kas kergejõustiku, mängude, suusatamise või võimlemise iseloomuga.

Nii ühe kui ka teise suunitluse juures võib tundidel olla kas õppe-, täiustamise-kinnistamise, õppe-treeningu või kontrollitunni iseloom.

3. TUNNI STRUKTUUR.

Lühike ajalooline ülevaade. Kehalise kasvatuse tund on oma arengus läbi teinud olulisi muutusi. Need muutused on tingitud tunni sisu ja vormi omavahelistest seostest. Tunni sisuks on kehalistele harjutustele põhinev aktiivne liikumistegevus ja vormiks nende harjutuste kasutamise kord, s.t. harjutajate omavahelised suhted, organisatsioon jne. Kehaliste harjutuste mõju oleneb palju tunni vormi vastavusest selle sisule. Ühtede ja samade vormide kasutamine võib saa-

da piduriks kehalisele arengule, kuna vanade vormide asendamise uute, täiuslikumatega võimaldab edukamalt rahuldada kehalise kasvatuses kasvavaid nõudeid. Seepärast on mõistev, miks varem ja ka praegu kehalise kasvatuses teoorias sellele küsimusele suurt tähelepanu osutatakse.

Uusaja (XVIII-IX saj.) kehalise kasvatusesüsteemides kasutati mitmesuguseid tunni ülesehitamise viise. Näiteks saksa koolivõimlemise üks autoreid A. Spiess soovitas harjutuste valikul lähtuda liigutuste vormist. Seega oli tunni struktuur järgmine: 1) korraharjutused, 2) vabaharjutused, 3) harjutused vahenditega, 4) rahvalikud harjutused, 5) mängud. Selline formaalne lähenemine tunni ülesehitusele oli omane ka sokolite ja taani võimlemissüsteemidele.

Rootsi võimlemissüsteemi looja P. Ling taotles tunnis hügieenilist eesmärki. Tunni struktuuri kujundas siin üksikute lihastegruppide järkjärgulise läbitöötamise põhimõte.

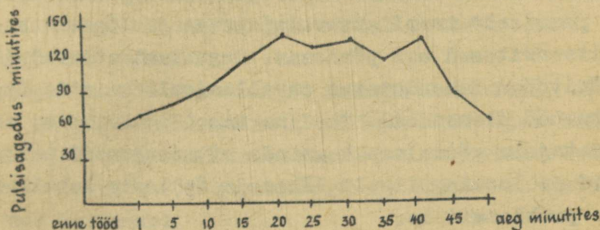
Prantsuse kehalise kasvatusesüsteemis püüti erinevaid tunni ülesehitamise printsiipe omavahel ühendada. Nii võttis J. Demeny kasutusele kolmeosalise tunni, kus ettevalmistaval ja lõpetaval osal oli hügieeniline suund ja põhiosa iseloomustas erinevate harjutuste gruppide kasutamine.

Nõukogude kehalise kasvatuses teoorias kinnitati 1933. a. 5-osaline tund. Neist 1., 2. ja 5. tunniosal oli peamiselt hügieeniline, 3. õpetuslik ja 4. rakenduslik suund. Nii anti lastele oskusi tegutsemiseks erinevates tingimustes. Sellise mitmeosalise tunniga püüti kajastada kehalise kasvatuses protsessi komplitseeritud iseloomu ja lahendada tervistuslikke, õpetuslikke ja kasvatuslikke ülesandeid. Õpetajate initsiatiivi ergutamiseks ja standardsuse välistamiseks muudeti tund 1930-ndate aastate lõpus 4-osaliseks: 1) sissejuhatav osa, 2) ettevalmistav osa, 3) põhiosa, 4) lõpetav osa. Sellise struktuuri juures oli võimalik paindlikumalt lahendada õpetuslikke ja kasvatuslikke ülesandeid ning see andis õpetaja tegevusele suurema vabaduse. 1950-ndate aastate keskel mindi üle kolmeosalisele tunni skeemile, milline on käibel tänaseni.

Tunni struktuuri alused. Tunni struktuuri määravad ühelt poolt harjutaja töövõime dünaamika tunni vältel ja teiselt poolt need pedagoogilised ülesanded, millised antud tunnis tuleb lahendada. Et inimese kehalisi võimeid ja arengut suunata, tuleb neid komponente uurida.

Inimese töövõimet iseloomustavad subjektiivsed ja objektiivsed näitajad. Subjektiivseteks näitajateks on enesetunne, hingamine, higi eritumine jne., objektiivseteks aga pulss, vererõhk jne. Südame töö registreerimine pulsi lugemise teel tunni vältel annab meile nn. "pulsikõvera" (joon. 1). Selline kõver peegeldab teatud määral organismi töövõime seisundit tunni jooksul. Täielikuma ülevaate saamiseks inimese töövõimest tunnis registreeritakse veel tema psüühiliste funktsioonide, nagu tähelepanu, reaktsoonikiirus, lihastunnetuse jne. dünaamikat.

Eristatakse töövõime absoluutseid ja suhtelisi näitajaid. Absoluutseks töövõime näitajaks on mingi organi või funktsiooni mõtmisel saadud tulemus - näit. pulss 180 lööki minutis, reaktsoonikiirus 0,23 sek. Kõrvutades absoluutseid näitajaid inimese töövõime keskmiste näitajatega, võime otsustada koormuse vastuvõetavuse üle. Suhtelise töövõime näitajaks on nende näitajate nihked tunni vältel. Nende järgi võib otsustada harjutuste õige rakendamise üle tunnis.



Joon. 1. Pulsikõver.

Erineva iseloomuga töö puhul (võimlemine, jooks jne.) võib pulsikõvera kuju olla erinev, kuid üldjoontes on neil kõigil teatud ühine joon - nimelt töövõime kulgeb ühtse seaduspärasuse alusel. See väljendub selles, et tunni algul töövõime kasvab, siis püsib teatud kindlates piirides ja tunni lõpul unesti langeb. Füsioloogilises mõttes kuulub sellisesse tsüklisse stardieelne seisund, sissetöötamise periood, püsiseisund ja töövõime langus. Need organismi bioloogilised seaduspärasused ilmnevad igas tunnis.

Vastavalt sellele on kehalise kasvatuses tund jaotatud osadeks. Sellel on suur pedagoogiline tähtsus. Esiteks aitab see organismi paremini ette valmistada põhitööks ja teiseks võimaldab hoida töövõimet kauemat aega optimaalsel tasemel.

Peale bioloogiliste seaduspärasuste avaldavad tunni struktuurile mõju ka õppe-kasvatustöö protsessi iseärasused. Nii tuleb õpetajal tunni vältel õpetada uusi harjutusi, arendada kehalisi võimeid, tegelda kasvatuslike küsimustega jne. Seepärast bioloogilisest ja pedagoogilisest aspektist lähtudes ei tarvitse tunniosade arv alati kokku langeda.

Käesoleval ajal kasutatakse kolmeosalist tundi:

1) ettevalmistav osa, 2) põhiosa, 3) lõpetav osa. Selles jaotus, kus on arvestatud nii bioloogilisi kui ka pedagoogilisi aspekte, on saavutatud sellega, et need ülesanded, mis nõuavad vähemat energia- ja ajakulu, lahendatakse peamiselt tunni ettevalmistavas ja lõpetavas osas, komplitseeritumad aga põhiosas. Organismi ettevalmistamisel põhitööks lahendatakse paralleelselt ka rida õppe- ja kasvatustöö ülesandeid. Taoline tunni läbiviimise viis annab õpetajale võimaluse kasutada mitmesuguseid meetodilisi võtteid ja loominguiliselt läheneda õpilaste kehalise kasvatusprobleemidele.

Kirjanduses võib kohata ka veel neljaosalist tunni ülesehitust. Sel puhul on tunni organiseeritud algus eraldatud iseseisvaks nn. "sissejuhataavaks osaks". Tegelikult

tunni sissejuhatav ja ettevalmistav osa teenivad üht eesmärki - õpilase ettevalmistust põhitegevuseks. Füsioloogilises mõttes stardieelne seisund, mis kattuks nagu sissejuhatava osaga, võib esineda ja esinebki enne tundi ja tunni vältel uute harjutuste sooritamise puhul. Seega küsimus 3- või 4-osalisest tunnist on väliselt formaalne, kuid kui räägitakse nende osade sisust, siis erinevused võivad olla küllaltki printsipiaalsed. Vastutustundetu ja formaalse suhtumise puhul võidakse 3-osalise tunni puhul tähtsad kasvatulikud ja organisatsioonilised ülesanded jätta lahendamata.

4. KEHALISE KASVATUSE TUNNI PEDAGOOGILINE ÜIESEHITUS JA METODIKA.

T u n n i e t t e v a l m i s t a v o s a .

Selle tunniosa ülesandeks on õpilaste organiseeritud ja distsiplineeritud lülitamine tundi ning õige psühholoogilise seisundi kujundamine eelseisvaks tegevuseks. Korrapidaja rivistab õpilased õppepaigas ja raporteerib sellest õpetajale. Vastavalt vajadusele kontrollib õpetaja õpilaste riietust, ihu puhtust ja kogu klassi tunniks valmisoleku seisundit. Selline tegevus sunnib lapsi tähelepanelikumalt suhtuma korra- ja isikliku hügieeni nõuete täitmisse. Järgneb tunni teema teatamine. See tõstab õpilaste huvi eelseisva tegevuse vastu.

Tunni algul kasutatakse rivi- ja korraharjutusi, kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutusi, millede abil õpetatakse lapsi laitmatult sooritama rivi-elemente, kujundatakse rühhti, liigutuste sooritamise korrektsust ja ühise, kooskõlastatud tegevuse harjumusi.

Tunni algosas sooritatavatel tegevustel on ka sügav füsioloogiline tähendus. Juba eelneva tegevuse mõtteline reprodutseerimine kutsub esile muutusi kesknärvisüsteemis ja kogu organismis. Nii näiteks stardieelses seisundis

sageneb pulss, kõrgeneb vererõhk, suureneb südame minuti-
maht, kopsuventilatsioon, hapnikuvajadus ja süsihappegaasi
eritumine, tõuseb kehatemperatuur, paraneb analüsaatorite
tundlikkus jne. Seega töö organiseeritud alustamine on va-
jalik igale kehalise kasvatuses tunnil. Õpetaja, kes ei
pühenda sellele vajalikku tähelepanu, toob paratamatult
kahju õppe- ja kasvatustöö kvaliteedile tunni järgnevatel
osades.

Järgnevalt algab organismi vahetu ettevalmistus tunni
põhiosaks. Siin on ülesandeks kõigi organsüsteemide funktsionaalse aktiivsuse tõstmine. Selleks kasutatakse tütta-
vaid kehalisi harjutusi, milledega saab järk-järgult mõjus-
tada liikumisaparaati ja siseorganeid. Tavaliselt on nen-
deks kõnd, jooks, hüplemine, üldarendavad harjutused vahen-
ditega (kepid, topispallid, hüpitsad jne.) ja ilma, tantsu-
lised elemendid, mängud. Ka siin tuleb mõelda rühile, kasu-
tades selleks harjutusi õla- ja puusavöö õige asendi hoid-
miseks ning selja-, kõhu- ja kaelalihaste toonuse tõstmiseks.

Tunni ettevalmistava osa vajalikkus füsioloogilisest
seisukohast seletub sellega, et organismi üksikute organi-
tel ja süsteemidel ning neis toimuvail füsioloogilistel
protsessidel on teatud inertsus. Nende tööseisundisse vii-
miseks kulub aega. Vähem aega nõuavad kesknärvisüsteem ja
liigutusaparaat, rohkem aga vegetatiivsed organid. Peale
selle on ettevalmistus vajalik kesknärvisüsteemi koordinat-
siooniliste suhete "häälestamiseks" ning kooskõlastuse saa-
vutamiseks liikumisaparaadi ja siseorganite tegevuse vahel.
See "jalg", mis on jäänud erialalis-ettevalmistavatest har-
jutustest, on nagu taustaks, mille alusel kulgeb tegevus
tunni põhiosas. Seepärast peaks tunni ettevalmistava osa
lõpus olema ka järgnevale tegevusele vormilt ja sisult sar-
naseid harjutusi (näit. ettevalmistavas osas kiirendusjooks,
põhiosas maksimaalse kiirusega jooks). Treeningutundides
jaotub seega ettevalmistav osa üldiseks ja erialaliseks soo-
jenduseks.

Ettevalmistava tunniosa konkreetne sisu oleneb tunni ülesandest, laste vanusest, kehalisest ettevalmistusest, planeeritud õppematerjalist, ilmastikutingimustest jne.

Harjutuste õpetamisel arvestatakse laste vanust. Alklassides võib mõnikord kasutada laste huvi ja aktiivsuse tõstmiseks matkimisharjutusi (näiteks jänese hüplemist, karu kändi jne.). Mõnikord võib selliselt sisustada kogu tunni (temaatiline tund).

Harjutusi sooritatakse tavaliselt takti lugemisega, kindlas tempos. Kohati ühendatakse takti lugemine suunavate märkustega, mitte rikkudes sealjuures harjutuste sooritamise tempot (näiteks üks-kaks-vaade-otse, kolm-neli-seljad-sirged jne.). Harjutusi, milliseid takti järgi on raske sooritada või kus tuleb arvestada õpilaste individuaalseid iseärasusi, täidetakse iseseisvalt õpetaja kontrolli all. Harjutuste täitmine toimub põhiliselt frontaalse töö põhimõttel. Harjutuste hulk ettevalmistavas osas on 6-8. Üksikharjutuste korduste arv sõltub selle raskusest ja kasutamise eesmärgist. Keskmise korduste arv oleks 6-10 korda. Harjutused peaksid olema dünaamilised, haarama kõiki põhilisi lihastegruppe, ning neid tuleb sooritada vahelduva tempo ja rütmiga, võimaluse korral mõlemale poole või mõlema kehapoolega, pidades silmas õiget rühti ja hingamist.

Üldarendavate harjutuste näitlik järjestus võiks olla järgmine. (Kehalise kasvatuse programm IV-XI kl. Tallinn, 1968):

- lülisamba sirutusharjutused,
- jõuharjutused jalalihastele,
- jõuharjutused käelihastele,
- jõuharjutused seljalihastele,
- jõuharjutused kõhulihastele,
- painduvusharjutused,
- koordinaatsiooni harjutused.

Võib kasutada ka sellise järjestusega harjutuste kompleksi:

- kerge hüplemine,

- käte, õlavöö ja rindkere liikuvusharjutus ette-taha ja külje suunas,
- jalgade jõuharjutus,
- seljalihaste jõuharjutus,
- painutused kõrvale,
- kere pöörpainutused,
- nn. "vaheharjutus" (kergeiseloomuline liikumisharjutus, mida võib seostada puusavöö ja puusaliigese liikuvusega),
- tasakaaluharjutus,
- jõuharjutus kõhulihastele,
- kätelihaste jõuharjutus,
- hüpped.

Üldarendava iseloomuga tunni ettevalmistav osa peaks olema kohustuslik kõigile neile kehalise kasvatuses tundidele, kus põhiosa sisuks on kas võimlemine, kergejõustik või sportmängud. Siin kasutatavad harjutused peavad peale põhiosa teenindamise aitama lastel kujundada õiget rühti, tugevdama kõiki lihastegruppe, õpetama rivi- ja korraharjutuste kaudu distsipliini ja korrektsust. Seda ülesannet ilma regulaarse harjutamiseta pole võimalik saavutada. Seepärast on väär piirduda tunni ettevalmistavas osas selle harjutuste miinimumiga, mis on vajalik tunni põhiosa läbiviimiseks. Ettevalmistava tunniosa pikkus on 12-15 minutit. Harjutuste kasutamise seisukohalt võib tunni ettevalmistaval osal olla järgmisi ülesehituse variante:

I	tähelepanu- harjutused	üldarendavad harjutused	
II	tähelepanu- harjutused	üldarendavad harjutused	erialalis-etteval- mistavad harjut.
III	mängud	üldarendavad harjutused	erialalis-etteval- mistavad harjut.

T u n n i p õ h i o s a .

Peamised ülesanded lahendatakse tunni põhiosas. Nendeks võivad olla:

- uute teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamine ning nende edasine täiustamine,
- kehaliste võimete arendamine,
- tahteomaduste ja käitumisharjumuste kujundamine,
- kasvatuslike ülesannete lahendamine.

Tunni põhiosa aineks on programmimaterjali üks osa, mis annab tunnile kas lihtsa või komplitseeritud struktuuri. Lihtsa struktuuri puhul õpitakse mingit üht harjutust või tegevust, kuid komplitseeritud struktuuri puhul mitut erineva iseloomuga harjutust (näit. jooksu ja hüpet). Mitme erineva harjutuse puhul korduvad lühidalt kõik tunni põhilised momendid: ettevalmistus (soojendus) uue harjutuse sooritamiseks, selle täitmine ja lõpetamine ning üleminek järgmise ülesande juurde.

Tunni põhiosa pedagoogiliste ülesannete lahendamine sõltub oluliselt praktilise materjali õigest planeerimisest. Uue materjali õppimine toimub reeglina põhiosa algul. Kuna uute vilumuste kujundamine nõuab suurt närvipinget, siis on siin vajalikud tingimused kesknärvisüsteemi optimaalse erutusseisundi, mälu värskuse jne. tõttu olemas. Varem omandatu kordamine toimub peale uue materjali õppimist. Kehaliste võimete arendamiseks kasutatakse esmajoones kiirusharjutusi, sellele järgnevad jõu- ja vastupidavusharjutused. Koordinaatsiooni harjutused paigutatakse põhiosa algusse, kuid paindumus harjutused vahelduvad teiste harjutustega kogu tunni jooksul. Treeningutunnis võib sportlikel eesmärkidel selline järjekord muutuda. Sel juhul üks või teine tegevus sooritatakse vähem sobivamates tingimustes, näit. tehnilise võtte sooritamine väsimusseisundis.

Vahelduse ja aktiivse puhkuse eesmärgil paigutatakse ühetooniliste harjutuste vahele erineva iseloomuga tegevusi.

Huvi äratamiseks ja pingutuste intensiivistamiseks kasutatakse võistlus- ja mängumeetodit.

Tunni põhiosa struktuuri iseloomustab peale kehaliste harjutuste omavahelise kooskõlastatuse ka töö ja puhkuse vaheldumine. Siin tuleb lähtuda järgmistest põhimõtetest:

- iga järgnevat tegevust tuleks alustada taastunud või kõrgeenenud töövõime faasis;
- vajaliku puhkemomendi pikkus oleneb peamiselt sooritatud töö mahust. Mida keavam ja mahukam on töö, seda pikem peaks olema puhkeintervall. Näit. peale maksimaalse kiirusega jooksu (60-80 m) on vaja organismi töövõime taastamiseks umbes 4-5 min. puhkust, aga peale 400 m jooksu 12-15 minutit;
- lühiajaliste pingutuste ja koordineerimisharjutuste vahel on puhkeintervallid lühemad;
- puhkepause on otstarbekohane sisustada iseloomult erineva tegevusega. Näiteks lokaalse töö puhul rakendatakse tööle teisi lihastegruppe, jõuharjutused vahelduvad lõdvestusharjutustega, maksimaalse intensiivsusega jooks vaheldub kõnniga jne.

Nooremates klassides toimub harjutuste õppimine frontaalselt või vahetuste kaupa, vanemates klassides grupiliselt. Seejuures õpetaja juhatab kogu klassi ja praktiliselt töötab ühe grupiga. Tuttavaid ja lihtsaid harjutusi sooritatakse "jooksvalt", näiteks nooremates klassides roomamine kaldpingil, tasakaaluharjutused poomil, keskmistes ja vanemates klassides takistuste ületamine, toenghüpped, tiralid mattidel jne. Selline harjutuste sooritamise viis tõstab tunni tihedust, kuid nõuab omakorda ettevaatust julgestuse ja distsipliini hoidmise osas.

Tunni põhiosa võiks lõppeda mänguga, mille ülesandeks oleks kas õpitud elementide kinnistamine või üldise koormuse tõstmine. Tunniosa kestvus sõltub harjutamise intensiivsusest, õpilaste vanusest ja kehalisest ettevalmistusest. Koolitunnis kestab see tavaliselt 25-30 minutit, treeningutunnis aga 90 minutit ja enam.

Tunni põhiosa struktuur võib olla selline:

I	ettevalmistavad harjutused	põhiharjutused	
II	kiirus-harjutused	jõuharjutused	vastupidavus-harjutused
III	õppimine	täiustamine	mäng
IV	õppimine	kehaliste võimete arendamine	
V	ettevalmistavad harjutused	võistlused	

Tunni lõpetav osa.

Selle tunniosa ülesandeks on organismi intensiivsest tööolukorrast suhtelisse rahuseisundisse viimine, tunnist kokkuvõtte tegemine ja selle organiseeritud lõpetamine. Siin on iseloomulik koormuse tunduv alanemine lühikese aja jooksul. Organismi funktsionaalne aktiivsus väheneb, kuid ei lange lähtetasemeni. Vahenditena kasutatakse peamiselt rahulikku kõndi ja jooksu koos hingamis- ja lõdvestusharjutustega. Hingamisharjutusi on soovitatav kasutada ainult sel juhul, kui tund toimub väljas, värskes õhus.

Lõpuks teeb õpetaja kokkuvõtte, teatab tunnis jälgitud õpilaste hinded, annab koduseid ülesandeid. Tund lõpeb hügieeniliste protseduuridega. Tunni kestvus on 3-5 min. ja tema struktuur võib olla selliste variantidega:

I	üldarendavad harjutused			
II	üldarendavad harjutused	lõdvestus-harjutused		
III	üldarendavad harjutused	lõdvestus-harjutused	hingamis-harjutused	
IV	tähelepanu-harjutused	üldarendavad harjutused	lõdvestus harjutused	hingamis-harjutused
V	lõdvestus-harjutused	hingamis-harjutused	üldarendavad harjutused	tähelepanu-harjutused

Kehalise kasvatuse ise- ärasused nooremas, keskmises ja vanemas koolieas.

Juba nooremast koolieast alates tuleb lapsi harjutada töötama kehalise kasvatuse tunnile omase töökorraga, nagu õpetaja seletuste kuulamine, harjutuste ettenäitamise jälginine ja hoolikas iseseisev harjutamine. Uute ülesannete andmisel kasutatakse lühikesi seletusi koos harjutuste demonstreerimisega erinevatest asenditest ja erineva tempoga. Harjutatakse põhiliselt tervikmeetodil, kusjuures õpilaste huvi ja tähelepanu alalhoidmiseks korratakse harjutusi erinevates variantides ja tingimustes. Vabade, loomulike liigutuste omandamiseks kasutatakse harjutuste täiustamisel ja kinnistamisel sageli mängu vormi ja tuakse sisse võistluselemente.

Keskmises koolieas omandatakse tehnika põhialused suhteliselt kiiresti, kuid selle edasine detailsem täiustamine on aeganõudvam. Seepärast tuleb harjutusi korrata palju kordi (10-12 korda) kas osa- või tervikmeetodil. Emotsionaalsem töö soodustab õpitava paremat omandamist. Sel eesmärgil kasutatakse õpetamisel mitmesuguseid orientiire, mängu- ja võistluselemente, harjutuste erivariante, hindamist ja individuaalseid ülesandeid. Keskmises koolieas ei ole otstarbekohane kõiki tehnilisi võtteid täiuslikkuseeni omandada, kuna õpilase hilisem kehaliste võimete areng, koordinatsioonilised võimed, kasvu ja kehakaalu muutumine nõuavad tehnika mõningat ümberõppimist. Näit. kergejõustikus heited, tõukesed.

Vanemas koolieas toimub harjutuste detailsem omandamine. Kasutatakse palju erialaseid harjutusi. Õppematerjal on paigutatud kontsentreeritumalt ja seda korratakse mitu tundi järjest. Koduseid ülesandeid antakse kõigi vanuseastmete õpilastele.

Kehaliste võimete arendamine peab toimuma kogu kooliperioodi vältel.

Osavuse arendamiseks on eriti soodsad võimalused nooremas koolieas. Siin luuakse alus keerukamate tegevuste omandamiseks hilisemal perioodil. Selleks on sobivad liikumismängud, harjutused pallidega, tasakaaluharjutused, takistuste ületamine ja teised kehalised harjutused.

Painduvust on kõige soodsam arendada 10-12 a. vanuselt. Sel ajal on kõige optimaalsem suhe liigete liikuvuse ja lihastoonuse vahel. Keskmises ja vanemas koolieas kasutatakse painduvuse arendamiseks nn. venitusharjutusi. Koos nendega tuleb kasutada harjutusi liigete ja kõõluste tugevdamiseks. Enne venitusi tuleb teha soojendusharjutusi ning peale selle mõõduka iseloomuga jõu- ja lõdvestusharjutusi.

Kiiruslike võimete arendamiseks on noorema kooliea lapsed vähem võimelised. Põhilisteks kiirust arendavateks vahenditeks on siin mängud ja mitmesugustele signaalidele reageerimist nõudvad harjutused. Näiteks hüpitsaharjutused, koha leidmine rivis, käskluste kiire tähtmine, mängud "Õõ ja päev", "Kaks külma" jne. Keskmises koolieas suurenevad võimalused kiiruse arendamiseks. Kiirusharjutused vahelduvad sagedaste lühiajaliste puhkepausidega. Puhkus võimaldab järgnevat tegevust sooritada suurema efektiivsusega ja hoida alal kesknärvisüsteemi erutus seisundit. Kõrvuti liigutuste kiirust arendavate harjutustega tuleb kasutada ka reaktsioonikiiruse ja kiirusliku vastupidavuse iseloomuga harjutusi. Nende harjutuste kaudu paraneb ka üldine liikumiskiirus. Kasutatakse korduvat või vahelduvat jooksu kiirendustega, teatejookse, mängu jne. Tütarlaste võimed on madalamad poiste omast.

Jõualased võimed on noorematel lastel piiratud. See pärast väsivad nad lihaste staatilise iseloomuga pingutustest, ühesugustest tegevustest ja keha asenditest. Mittejõukohased harjutused võivad rikkuda rühti ja siseorganeid. Jõu arendamiseks kasutatakse lühiajalise pingutusega, dünaamilise iseloomuga ja mõõduka koormusega harjutusi, nagu näiteks ronimine mööda redelit ja kaldpink, kergete heitevahendite heitmine, ripped, hüpped jne. Õige rühi kujundamiseks tuleb tugevdada suuri lihastegruppe (selja- ja kõhu-

lihased).

Keskmisses koolieas on lihased võimelised mõõdukaks staatiliseks pingutuseks ning kiiruslikeks liigutusteks. Sugulise küpsusega jäävad tütarlaste jõunäitajad maha poeglaste omast. Jõu arendamiseks kasutatakse siin harjutusi topispallidega, kõiel ronimist, kaaslaste kandmist, harjutusi võimlemisriistadel jne.

Vanemas koolieas suureneb lihaste jõud ja jõualase vastupidavuse erikaal. Koos jõu arenguga paranevad ka kiiruslikud võimed.

Vastupidavus on nooremass koolieas vähe arenenud. See on seletatav funktsionaalsete võimete madala tasemega. Üldise vastupidavuse arendamist tuleb alustada juba enne puberteediiga. Selleks on sobivad korduva tegevusega liikumismängud ("Õõ ja päev", "Kartulijooks"), 3-4-minutine aeglane jooks, 1-2 km suusatamine jne. Tähelepanu tuleb pöörata õigele hingamisele ja hingamislihaste tugevdamisele.

Keskmisses ja vanemas koolieas mängu kestvus ja pinges suurenevad, jooksu- ja suusadistantsid pikenevad (näit. keskmisses koolieas aeglane jooks 5-6 min.). Tütarlaste vastupidavus on väiksem samavanuste poisslaste omast.

T u n n i k o o r m u s j a t i h e d u s .

Kehalised harjutused avaldavad mõju organismile. See väljendugu kehalises koormuses, mida õpetaja peab oskama reguleerida. Koormust iseloomustatakse selle mahu ja intensiivsuse kaudu. Maht on koormuse hulga arvuline väljendaja. Tunnis iseloomustab koormuse mahtu jooksudistantsi pikkus, raskuste tõstmise korduste arv, harjutuse sooritamise kestvus jne. Intensiivsus on sooritatud töö kvalitatiivne näitaja, pingutuse aste teatud ajaühikus. Intensiivsust väljendab harjutuste sooritamise tempo, liigutuste kiirus, erinevate raskuste kasutamine jne. Mahu ja intensiivsuse varieerimisega doseeritakse tunni koormust. Selleks võivad olla harjutuste sooritamise tempo, korduste

arvu, liigutuste amplituudi, distantsi pikkuse ja lähteasendite muutmine, aga samuti ka lisaraskuse ja vastupanu määra suurendamine, erinevate harjutuste kasutamine, erinevate kehaosade töölerakendamine jne. Koormusele võivad avaldada mõju veel pinnase reljeef (tasane, künklik) ja iseloom (kõva, pehme), ületatavate takistuste mõõtmed ja kuju, temperatuur, ilmastikutingimused, lihaste töö iseloom (staatiline, dünaamiline) jne.

Koormus üldreeglina peab suurenema tunni algul, saavutama maksimumi põhiosas ja langema tunni lõpul. Koolitunnile on iseloomulik koormuse järkjärguline tõus, selle lühiajaline kõrgtasemel püsimine ja langus tunni lõpetavas osas. Sektsioonitunnis, kus õpilaste kehaline ettevalmistus on parem ja grupi koosseis ühtlasem, võib koormus tõusta kiiremini ja püsida kõrgtasemel püsivamalt.

Tunni koormuse määramisel kasutatakse sageli pulsi lugemist. Peale selle võivad koormust iseloomustada veel hingamissagedus, higistamine, jäsemete värisemine, naha värvuse muutused, välimuse üldine ilme, harjutuste sooritamise kvaliteet, harjutamistaha jne.

Tunni koormus sõltub tunni tihedusest. Seepärast tuleb igat minutit tunnis ratsionaalselt kasutada. See määrabki tunni tiheduse, mida väljendatakse protsentides. Ratsionaalselt kasutatud ajaks loetakse seda aega, mis on kulutatud harjutuste seletamisele, nende tajumisele õpilaste poolt, harjutamisele, kaaslaste tegevuse jälgimisele ja puhkusele. Nende pedagoogiliselt vajalike tegevuste ajalast suhet kogu tunni pikkusesse nimetatakse tunni üldiseks tiheduseks. Peale üldise tiheduse eristatakse veel motoorset tihedust. See on selline ajaprotsent tunnist, mis on kulutatud vahetult harjutuste sooritamiseks.

Tunni tihedus oleneb paljudest asjaoludest, nagu inventari paigaldamisest ja ärapanekust, ümberrivistumisest, harjutamiseks järjekorras ootamisest, õpilaste töö organiseerimise meetoditest (frontaalne, grupiline), harjutuste sooritamise viisidest (üheaegselt, järjekorras) jne.

Tunni tihedus ei ole muutumatu suurus. Sektsiooni töös, kehaliste võimete arendamisel või varemomandatud materjali kordamisel on tunnid suhteliselt suurema motoorse tihedusega. Näiteks suusataja treeningus võib see läheneda peaaegu 100%-le. Seevastu kooli kehalise kasvatuses tunnis, kus esineb uue materjali õppimist, on motoorne tihedus loomulikult madalam. Tähtis on, kuivõrd otstarbekohaselt on kasutatud ülejäänud aega. Sportvõimlemise tunnis võib põhiosas olla motoorne tihedus 20-25 %. Normaalseks loetakse kehalise kasvatuses tundi, kui selle motoorne tihedus on 60-70 %.

Tunni tihedust reguleeritakse abistavale tegevusele määratud aja lühendamisega, harjutusvahendite ja paikade hulgaga ning nende eelneva hoolika ettevalmistusega, seletuste ja korralduste lühiduse ning konkreetseusega.

Tund ei saa olla pidev, katkematu tegevus. Vaheajad on mõõdapääsmatud, kuid nende arv ja kestvus peaksid olema optimaalsed. Eelpool nimetatud võtete kasutamise efektiivsus tunni koormuse ja tiheduse seisukohast lähtudes oleneb õpetaja pedagoogilisest meisterlikkusest, kuidas ta oskab õpilaste tööd organiseerida ja harjutuste mõju näha.

I n d i v i d u a a l n e l ä h e n e m i n e õ p i l a s t e l e .

Tunnis tuleb õpetajal tähelepanu pöörata kogu klassile kui ka igale õpilasele eraldi. Selleks peab tundma nende kehalist arengut, tervislikku seisundit ja psüühilisi iseärasusi. Õpilaste igakülgne tundmine võimaldab nõudmisi nende vastu kas suurendada või vähendada.

Juba arstlik kontroll selekteerib õpilased tervisliku seisundi järgi põhi-, ettevalmistavasse ja erigruppi, millele vastavalt tuleb neile ka kehalist kasvatust organiseerida. Ettevalmistavasse gruppi kuuluvad õpilased harjutavad koos tervete lastega. Õpetajal tuleb nende koormust individualiseerida, lähtudes õpilase tervisliku seisundi ja kehalise arengu iseärasusest. Erigruppi kuuluvatele õpilastele

organiseeritakse kehalist kasvatust eraldi rühmades koolis või raviasutustes.

Nõrgema kehalise ettevalmistusega lapsed mõnikord häbenevad harjutusi sooritada kaaslaste ees. Sel puhul tuleb õpetajal sisendada usku õpilase võimetesse, võimaluse piires kergendada harjutuse sooritamise tingimusi, rakendada kaasõpilaste abi, anda individuaalseid ülesandeid.

Hea kehalise ettevalmistusega õpilastel võib tunnis õpitav materjal osutada kergeks, mistõttu alaneb huvi ja kujneb pealiskaudne suhtumine harjutamise vajadusse. Nendele tuleks anda täiendavaid, suuremat koormust nõudvaid harjutusi. Õpetaja kasutab neid oma abilistena tunni läbiviimisel (harjutuste ettenäitamine, nõrgemate abistamine).

Mõningad õpilased sooritavad harjutusi ebakindlalt, seda eriti tasakaalu ja julgust nõudvate harjutuste puhul. Neil õpilastel puudub enesekindlus, on kartus harjutuste ebaõnnestumise ees. Selle vältimiseks tuleb neil võimaldada harjutusi sooritada kergendatud tingimustes, neid abistada ja julgendada.

Üksikutel õpilastel puudub huvi kehalise kasvatuse vastu üldse, harjutusi sooritatakse passiivselt. Sel juhul tuleb õpetajal selgitada sellise käitumise põhjused ja anda õpilasele spetsiaalseid ülesandeid õppe- ja klassivälises töös.

Praktiliselt on individuaalsete iseärasuste arvestamiseks tunnis mitmesuguseid võimalusi, nagu näiteks harjutuste hulga või korduste arvu piiramine, pingutuse astme reguleerimine (madalam kõrgus, kergem heitevahend), täiendavate harjutuste kasutamine, rõhu asetamine harjutuse täitmise puhtusele ja tulemusele. Siinjuures tuleb ainult olla ettevaatlik, et ei riivataks kellegi väärikust ega soodustataks üleolekumunde kasvamist.

Arvestades tütarlaste organismi arengu iseärasusi, tuleb vähendada ronimiste, takistuste ületamise, vastupidavus- ja kandmisharjutuste arvu ja raskust. Liigutusi õpetada sooritama pehmelt ja pingevabalt. Muusikalise saate puhul lüli-

tada tundi ka tantsuelemente. Ettevaatlikumalt kui poiste puhul tuleb kasutada sügavushüppeid - taotleda pehmet, vetruvat maandumist. Tunni füsioloogiline koormus on madalam samavanuste poiste omast.

K o d u s e d ü l e s a n d e d .

Kehalise kasvatus tunde arvu piiratuse tõttu on vajalik õpilaste kehalise arengu huvides ka teisi töövorme kasutada. Üheks iseseisva töö mooduseks on koduste ülesannete andmine. See töövorm peab aitama programmijalgali üksikuid osi kinnistada ja kujundama harjumust kehaliste harjutustega regulaarselt tegelemiseks. Esmajoones peavad kodused kehalised harjutused olema sellised, et neid saaks kodustes tingimustes sooritada, oleksid jõukohased ja tulemus nende sooritamisest lühikese ajaga märgatav. Ülesanded antakse tunnis ja nende täitmist kontrollitakse ning hinnatakse regulaarselt. Sellisteks harjutusteks võivad olla üldarendavad harjutused, lihtsamate tehnikaelementide omandamine, üksikute lihastegruppide jõu või painduvuse arendamine jne.

Oma ulatuse ja kestvuse poolest võib koduseid ülesandeid mõista ka laiemas mõttes. Näiteks osavõtu kohustus mingist erialaseksioonist klassivälise töö raames, tervisliku seisundi või kehalise ettevalmistuse parandamiseks.

R ü h i k a s v a t a m i n e .

Kehalise kasvatus õpetaja töö iseloomustab teatud määral õpilaste rüht, nende oskus sundimatult ja vabalt keha hoida kõndimisel, seistes ja istudes. Õpilastele tuleb selgitada õige rühi vajalikkust hingamis-, vereringe- ja seedeorganite töö normaalse kulgemise seisukohast lähtudes. Samuti tuleb rõhutada ka rühi suurt esteetilist tähtsust, tuleb näidata seost rühi, kehalise arengu, hea tervisliku

seisundi, reipa iseloomu ja käitumise vahel. Õpilane teadku, et õiget rühti ei kujundata mitte ainult kehalise kasvatuse tundides, vaid sellele tuleb mõelda ka tänaval kõndides ja koduses miljöös. Pearõhk rühi kujundamisele pannakse nooremates klassides, kuna hilisemal perioodil hoolitsetakse selle säilitamise eest. Tunnis kasutatavate rühiharjutuste kõrval tuleb jälgida seda, et ka kõik teised tegevused õiget kehahoiakut soodustaksid.

Hea rühi ja tervise vajalikuks tingimuseks on ka õige hingamise oskus. Seda on võimalik harjutada, sest hingamine allub teatud määral meie tahtele, teadvusele. Õige hingamine seisneb oskuses hingata sügavalt, täie rinnaga, rütmiliselt, kooskõlastades hingamisfaasid liigutuste iseloomu ja vormidega. Sissehingamist teostatakse käte ja keha sellise asendi juures, millised võimaldavad avardada rinnakorvi. Vältida tuleb hingepeetusi. Diafragma kasutamine hingamisel suurendab hingamisvõimet. Hingata tuleb võimalikult läbi nina, kus õhk soojeneb, niiskub ja puhastub tolmust. Õige hingamise arendamiseks kasutatakse nn. hingamisharjutusi, mis tugevdavad hingamislihaseid ja õpetavad valitsema oma hingamisaparaati (hingamisharjutused näitlejatele, diktoreile). Põhiliiks hingamist arendavaks tegevuseks on siiski kõnd, jooks, suusatamine, ujumine jt. tsüklilise iseloomuga tegevused. Kõiki harjutusi tuleb sooritada puhtas, värskes õhus.

Lõpuks võib öelda, et hea rühi kasvatamiseks on esma-joones vaja õpetaja isiklikku eeskuju. Osava, reipa ja sundimatu hoiakuga pedagoogi nõuandeid ning juhiseid rühi suhtes täidetakse alati meelsamini.

5. ÕPETAJA JA KEHALISE KASVATUSE TUND.

Ettevalmistus tunniks.

Hoolikas tunni ettevalmistus on iga õpetaja kohustuseks. Siia kuulub:

- a) tunni plaankonspekti koostamine,
- b) harjutuspaiga ja inventari ettevalmistamine,

c) õpetaja enda tunniks valmisoleku kontrollimine.

Õppeplaaniliselt on kehalist kasvatust 70 tundi aastas. Programmiga määratakse selle sisu ja tundide arv üksikutele aladele. Kehalise kasvatuse õpetaja planeerib õppematerjali ettenähtud tundide ulatuses ja alade kaupa õppeveeranditele. Näitlik tundide jaotus võiks olla järgmine:

A l a d	Õppeveerandid				Kokku
	I	II	III	IV	
Kergejõustik	6	1	2	5	14
Mängud	5	7	3	5	20
Suusat. Uisut.	-	-	14	-	14
Võimlemine	4	8	-	2	14
Teooria	1	-	1	-	2
Reservtunnid vastavalt vajadusele					6

Tunnikonspekti koostamine on viimane tegevus õppekasvatustöö planeerimisel. Selle koostamine algab tunni konkreetse ülesande püstitamisega, mis tuleneb õppeveerandi tööplaanist ning on seotud eelneva ja järgneva tunniga. Tunni ülesandeks võib olla kehaliste harjutuste õppimine, kehakultuurialaste teadmiste omandamine, kehaliste võimete ja tahtomaduste arendamine, rühi kujundamine, organismi karastamine jne. Tunni ülesande põhjal koostatakse plaankonspekt, mis kindlustab süstemaatilise ja järjekindluse õpetamisel, on aluseks töötulemuste hindamisel, võimaldab ratsionaalselt kasutada aega tunnis, vältida eksimusi ja vigu ning on arveldusdokumendiks tehtud töö üle.

Tunni plaankonspekti koostamisel valitakse esmalt harjutused tunniosadele, määratakse koormus ja selle reguleerimise viisid. Harjutuste valik algab tunni põhiosast. Vastavalt sellele kooskõlastatakse ka teiste tunniosade sisu. Edasi kavandatakse harjutuste õpetamise metoodika, kusjuures peale üldiste metoodiliste põhimõtete arvestatakse ka võimalikke tekkivaid vigu, õpilaste individuaalseid iseärasusi jne. Lõpuks fikseeritakse tööplaanis tunni organisat-

siooniline külg. Siin arvestatakse õpilaste paigutust tunnis, töö organiseerimise meetodeid, vajalikku inventari, õpilaste julgendamist, abistamist, enda asukohta tunnis jne. Lõpuks märgitakse tööplaani kodused ülesanded õpilastele.

Harjutuspaiga ja inventari suhtes kontrollitakse nende käepärasust ja töökorras olekut. Need riistad ja vahendid, mis ei sega tunni ettevalmistava osa läbiviimist, tuleks kohale tuua juba enne tundi. Kontrollida tuleb ka ruumide ja väljakute sanitaar-hügieenilist seisundit, näit. ruumide õhustatust, põranda või väljaku puhtust, ohutust.

Õpetaja pöörab tähelepanu ka oma välimusele. Ta peab olema puhtas ja korralikus sportlikus riietuses, eeskujuks lastele. Kontrollida tuleks ka harjutuste ettenäitamise kvaliteeti, seletuste täpsust, terminoloogia kasutamist.

Õ p e t a j a t e g e v u s t u n n i s .

Õpetaja ülesanded tunnis on mitmesugused. Ta seletab ja demonstreerib harjutusi, parandab vigu, abistab ja julgustab, tegeleb kasvatuslike küsimustega. Tundi alustatakse nii, et õpilastel kujuneks positiivne töömeeleolu ja oleks kõrvaldatud välised, tähelepanu segavad asjaolud. Õpilaste töö organiseerimiseks kasutatakse tunnis frontaalset, grupilist, individuaalset ja ringmeetodit.

Frontaalse töömeetodi puhul tegelevad kõik õpilased ühe ja sama ülesandega õpetaja vahetu juhtimise all, kusjuures õpilased sooritavad harjutusi kas üheaegselt kogu klassiga, üheaegselt grupis või järjekorras (joon. 2). Selline tööviis lülitab kõik õpilased aktiivselt töösse ja tõstab tunni tihedust. Suure arvu õpilaste puhul on õpetajal raskusi õpilaste jälgimise ja vigade parandamisega. Taoliselt töötatakse tunni ettevalmistavas ja lõpetavas osas. Frontaalne töömeetod on iseloomulik ka algklasside tundides.

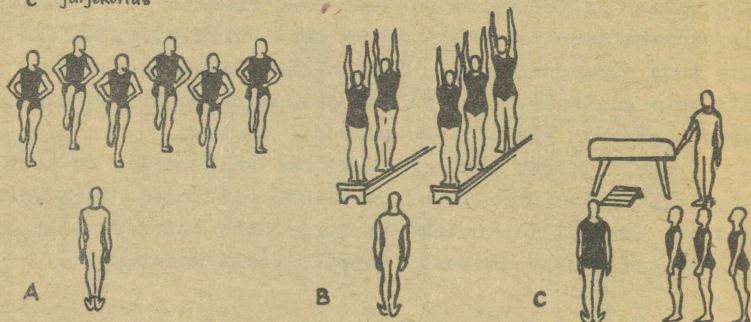
Grupilise töö puhul jaotatakse õpilased 2-3 gruppi ning iga grupp sooritab temale antud ülesannet kas üheaegselt kogu grupiga või järjekorras (joon. 3). Õpetaja, juhtides kogu õppeprotsessi, tegeleb vahetult selle grupiga, kus õpitakse

Harjutuste sooritamise frontaalse töömeetodi puhul

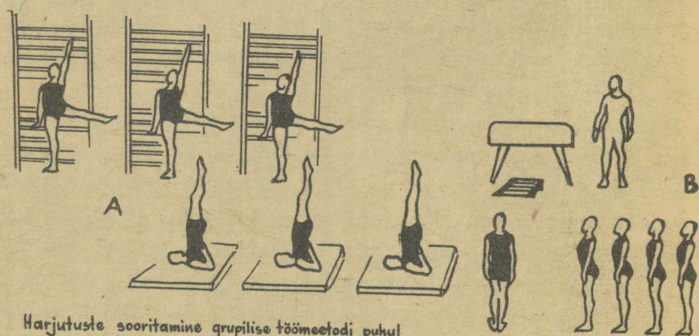
A üheaegselt kogu klass

B üheaegselt grupis

C järjekorras



Joon. 2.



Harjutuste sooritamise grupilise töömeetodi puhul

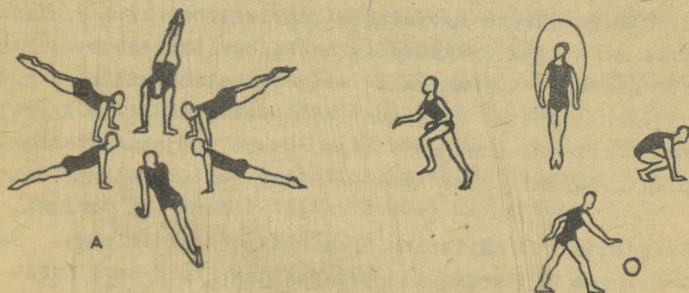
A üheaegselt grupis

B järjekorras

Joon. 3.

uusi harjutusi või kus on vajadus julgestamise või abistamise järele. Nii saab õppida keerulisemaid harjutusi, aktiveerida õpilasi ja arvestada nende iseärasusi. Selline töö organiseerimise meetod on iseloomulik tunni põhiosale.

Individuaalne töö organiseerimise viis võimaldab õpilastel iseseisvalt sooritada mitmesuguseid harjutusi kas üheaegselt kogu klassiga või teatud õpilaste grupil õpetaja ülesande järgi (joon. 4).



Individuaalse töö organiseerimise viis
 A osal õpilastel harjutuste sooritamine
 võimetekohaselt
 B Iseseisvalt kogu klass

Joon. 4.

Sel moel saab täielikumalt arvestada õpilaste huve, soove ja võimalusi. Erineva kehalise ettevalmistuse või oskustega grupi puhul (näit. nõrgaterviseliised) on taoline harjutamine hädavajalik.

Ringse harjutamise meetod tõstab tunduvalt tunni tihedust ja koormust, mistõttu laste organismile esitatakse suuremaid nõudeid. Üksikasjalikumalt loe peatükki "Ring-treening".

Harjutuste ettenäitamine ja seletus.

Õpetamisel tuleb harjutusi demonstreerida. Selleks valitakse koht, mis on nähtav kõigile õpilastele. Avariivis on õpetajale lähemal lühemakasvulised õpilased. Kui harjutust demonstreeritakse liikumisel, siis toimub see õpilaste liikumisele vastassuunas; kui ringis, siis asub õpetaja õpilaste kõrval ringis. Harjutuse ettenäitamisel võib õpetaja olla erinevais asendeis õpilaste suhtes (näoga, küljega, seljaga). Õpetaja asend oleneb harjutusest ja selle õpetamise iseärasusest. Üldarendavate harjutuste sooritamisel koos õpilastega tuleks seda teha õpilaste suhtes peegelpildis. Harjutust demonstreeritakse korrektselt - see äratub õpilastes huvi selle jäljendamiseks. Harjutust näidatakse vajaduse korral korduvalt. Esimene demonstratsioon annab harjutusest tervikliku pildi, järgnevad konkretiseerivad selle üksikuid detaile.

Harjutuse ettenäitamine ühendatakse seletamisega. Nad võivad esineda mitmesugustes variantides, kuid tavaliselt uue harjutuse õpetamisel seletus eelneb demonstratsioonile. Seletus annab harjutuse põhilise olemuse, loob sest ettekujutuse. Seletus peab olema lühike, konkreetne, arusaadav ja vastama laste eale. Nooremate õpilaste puhul kasutatakse sageli kujundlikke väljendusi, vanemate õpilastega aga spetsiaalset harjutuste terminoloogiat. Seletus ja käsklused ei tohi olla monotoonsed, tuleb varieerida hääle tugevust ja omapära.

Abistamine ja julgustamine.

Praktiline tegevus tunnis on seotud võimalike vigastuste ohuga. Need võivad olla kas kehalise, psüühilise või funktsionaalse iseloomuga. Vigastuste vältimiseks tuleb õpetajal mõnikord õpilasi harjutuste sooritamisel julgustada või osutada praktilist abi. Vigastuste vältimise esmaseks

tingimuseks on jõukohased harjutused, ratsionaalne metoodika ja oskuslik töö organiseerimine ühelt poolt ning õpilaste teadlikkus ja distsiplineeritus teiselt poolt. Eelnevalt tuleb kontrollida harjutuspaiku, inventari ja selle paigutust tunnis. Kindlalt peab õpetaja valdama abistamise ja julgestamise praktilisi võtteid harjutuste sooritamisel ja teadma ohutustehnika reegleid erinevail spordialadel. Sel juhul on tagatud õpilaste ja õpetaja enda julgeolek.

Abistamist rakendatakse harjutuse sooritamise hõlbustamiseks. See ei tohi aga ära võtta õpilase enda aktiivsust, kuna vastasel korral kujuneb väline abi harjumuslikuks nahuks ja ei soodusta vajalike omaduste, nagu julguse, otsustavuse, enesekindluse jne., väljakujunemist.

Julgestuse eesmärgiks on traumade vältimine harjutamisel. Õpetajal puudub otsene kontakt õpilasega, kuid ta peab asuma kohas, kus on võimalik vigastuse tekkimise oht. Külalaldase julgestuse tagamiseks peab õpilane olema distsiplineeritud ja täpselt täitma saadud ülesannet.

K a s v a t u s l i k e ü l e s a n n e t e l a h e n d a m i n e .

Õpetamisega kaasneb alati kasvatuslik töö. Kehaline kasvatus annab suurepäraseid võimalusi selliste iseloomujoonte nagu distsiplineeritus, sõbralikkus, järjekindlus, ühiskonna omandisse hoolikas suhtumine jne. kasvatamiseks ning üldise õpilase käitumiskultuuri kujundamiseks. Seda soodustavad sellised tegurid nagu eeskujuliku tunnidistsipliini loomine, nõudlikkus õpilaste välimuse vastu, ühtse riietuse olemasolu, õppepaikade head sanitaar-hügieenilised tingimused jne. Kasvatavalt mõjub õpilaskollektiivi kujunemisele ka tunni korrektn juhimine ja oskuslik organiseerimine, käskluste ja korralduste täpne täitmine, aja ratsionaalne kasutamine jne. Huvitavad ja jõukohased harjutused kutsuvad esile positiivseid emotsioone ja loovad laste tööks vajaliku rõõmsa meeleolu. Asjalik sihipärane töö on aga õpilase mõjustamise ja

kujundamise põhiline alus.

Õpilaste hindamisest.

Õpilasi hinnatakse kehalise kasvatuse programmi kõigil aladel. Hindamisel on suur kasvatuslik tähtsus. See ergutab õpilasi püüdlikult ja aktiivselt kaasa tegema igas tunnis, täitma koduseid ülesandeid, olema distsiplineeritud. Hindamisel on vaja silmas pidada seda, et

- 1) arvestatakse õpilase individuaalseid iseärasusi (järjekindlust, kehalisi eeldusi jne.),
- 2) hindel oleks kasvatuslik iseloom, s.t. ergutaks nõrgemat suuremale püüdlikkusele ja hoitaks tugevamat võimeid ülehindamast,
- 3) hinne näitaks, kui võrd õpilased saavad aru õpitavatest harjutustest ja oskavad teadmisi praktikas kasutada.

Õpilase õppeedukust ei määra mitte üksi tema kehaline areng. See on sotsiaalne ja bioloogiline protsess, kus avaldavad mõju paljud faktorid, nagu pärilikkus, tervislik seisund, toitumine, elutingimused, kasutatavad kehalise kasvatuse vormid jne. Seepärast määrab kehalise kasvatuse programm teadmiste, oskuste ja vilumuste hulga, mida õpilane vastava õppeaasta jooksul peab omandama. On kaks hindamise moodust:

- 1) jooksev hindamine,
- 2) perioodiline hindamine.

Jooksev hindamine peaks toimuma igas tunnis. Selleks valib õpetaja eelnevalt 3-4 õpilast, kelle tegevust ta tunni käigus jälgib ja hindab. Hinne tehakse teatavaks tunni lõpus rivi ees. Õpilaste teadmine, et nende tegevust tunnis võidakse hinnata, sunnib kõiki aktiivsele tegevusele. Teisest küljest stimuleerib taoline tunni hinne nõrgema kehalise ettevalmistusega ja tervisliku seisundiga õpilaste tööd. Hindamise objektiks on põhiliselt need programmi osad, kus spetsiaalseid normatiive või kontrollharjutusi välja töötatud pole.

Perioodilist hindamist teostatakse mõne programmiosa läbivõtmise järel või õppeveerandi lõpus. Seda teostatakse õpilaste küsitluse või vastavate kontrollnormatiivide ja kontrollharjutuste täitmise teel. Suulise küsitluse põhjal võib selgitada õpilaste teadmisi harjutuste terminoloogiast, täitmise tehnikast, vigade analüüsist, julgustamise ja abistamise viisidest, võistlusmäärustest, käsklustest jne.

Õpilase hinnet ei tohi olulisel määral mõjutada tunnist osavõtt, käitumine tunnis ja eelnev hinne. Tema suhtumine õppetöösse kajastub käitumise hinded.

Kõik hinded kantakse klassipäevikusse (jooksva ja perioodilise hindamise teel saadud). Nende põhjal kujundatakse õppeveerandi hinne. Üksikasjalikumalt kirjeldatakse õpilaste hindamist kooli kehalise kasvatus programmis.

T u n n i a n a l ü ü s .

Õpetaja peab püüdma selle poole, et iga järgnev tund oleks parem eelmisest, et pidevalt täiustuks tema pedagoogiline meisterlikkus. Seda saavutatakse oma töötulemuste analüüsiga ja teadmiste süstemaatilise täiustamisega. Viimasel ajal on sel alal rakendatud mitmesuguseid organisatsioonilis-metoodilist laadi abinõusid. Märkimisväärt on järgmisi:

- 1) paremate õpetajate töökogemuste üldistamine,
- 2) efektiivsemate meetodite rakendamine õpilaste töö organiseerimiseks,
- 3) tehniliste ja näitlike vahendite kasutamine õppetöös,
- 4) regulaarne osavõtt kehalise kasvatus aineseksioonide tööst,
- 5) õpetajate kaasatõmbamine metoodilistele töödele,
- 6) osavõtt täienduskursustest,
- 7) kehalise kasvatus inspektorite töölerakendamine.

Kehalise kasvatus tund on keeruline pedagoogiline protsess, mille efektiivsus oleneb õpetuslike, tervistuslike ja kasvatuslike külgede oskuslikust sobitamisest. Tunni hindamisel arvestame seda mõju, mida õpetaja on avaldanud

õppetööga õpilaste teadmistele ja oskustele, nende tervislikule seisundile, kehalisele arengule, huvile kehaliste harjutustega tegelemise vastu jne.

Mõningal määral saab oma tööd hinnata, jälgides enda käitumist, õpilaste tegevust ja töötulemusi. Selleks tuleb peale igat tundi märkida konsepti, kuidas täideti tunni ülesanne, milliseid vigu tehti, mida tuleb arvestada järgnevate tundide läbiviimisel. Sellised märkused aitavad vältida vigu töös ja soodustavad erialase kvalifikatsiooni tõusu. Sügavamalt pedagoogilist analüüsi saab teha teine, kõrvalseisja isik. Tunni analüüsi puhul võetakse arvesse kõik selle küljed, kusjuures peamiseks tunni kvaliteedi näitajaks on tunni ette püstitatud ülesande täitmine. See tähendab, et tunnis läbiviõtetud materjali omandaks absoluutne enamus õpilasi. Põhjalik tunni analüüs ja igakõlgne hinnang sellele antakse eelnevalt kavandatud plaani alusel, kuhu on märgitud need põhilised küsimused, millised tulevad vaatlusel hindamisele. On võimalik ka nn. "valikvaatlus", kus jälgitakse mingit kindlat tunni komponenti.

Praktikas on välja kujunenud järgmine kehalise kasvatu- se tunni pedagoogilise vaatluse ja analüüsi skeem.

I. Ettevalmistus tunniks.

1. Konsept. Ülesannete püstitus ja sõnastus. Harjutuste järjekord ja kirjeldamine. Tunni org-metoodiline ettevalmistus.

2. Tingimuste loomine tunniks. Koha, sisustuse ja inventari ettevalmistamine. Võimla valgustus, temperatuur, harjutuste täitmise ohutus, põranda puhtus, välisväljakuil liiva kobestatus hüppekastides, mänguväljaku piirid. Väikeinventari kohal- ja korrasolek (pallid täis pumbatud). Kogukama inventari paigaldatus (võimlemiskang, rööbaspuud, võrkpallivõrk, väravpalliväravad jne.).

II. Tunni läbiviimine.

1. Organisatsiooniline kõlg. Õigeaegne tunni alustamine ja lõpetamine. Rivistus, raport. Vahendite paigutus tunni koormuse huve ja ohutust silmas pidades (matid, rööbaspuud

jne.). Tunni üldine tihedus. Õpetaja tähelepanu jagamine kõigile rühmadele.

2. Õpetuslik külg. Rivielementide õppimine ja kordamine. Harjutuste ettenäitamine ja seletus (õpetaja koha valik, õpilaste asetus). Erialaste ja juurdeviivate harjutuste kasutamine uute elementide õpetamisel. Vigade parandamine, abistamine ja julgustamine. Harjutuste valik tunni ettevalmistavas osas. Harjutuste uudsus ja originaalsus. Õpetamismeetodite valik, individuaalne töö õpilastega. Uue materjali kinnistamine või seostamine mängu ja muu tegevusega. Varemõpitu kordamine, mängu kasutamine tunnis. Õpilaste hindamine ja koduste ülesannete andmine. Tunni ülesande täitmine.

3. Kasvatuslik külg. Emotsionaalsuse, aktiivsuse, distsiplineerituse, käitumise ja organisatsiooniliste vilumuste kindlustamine. Õige suhtumise kasvatamine ühiskondlikusse omandisse. Nõudlikkus õpilaste riietuse, kõnekultuuri ja harjutuste sooritamise osas.

4. Hügieeniline külg. Rühi kasvatamine, koormuse doseerimine, kinnipidamine sanitaar-hügieenilistest ja ohutustehnika reeglitest. Õpilaste riietus ja jalatsid, pesemine peale tundi.

5. Õpetaja isiksus. Riietus, kõnekultuur, käitumine, nõudlikkus, meetodilis-organisatsioonilised võimed, meeleolu, tahe õpetada.

Tunni tiheduse ja koormuse määramine.

Peale eespool toodud küsimuste põhjal teostatud visuaalse vaatluse määratakse veel tunni tihedus ja koormus.

Tunni tiheduse (kronometraazi) määramisel registreeritakse ühe õpilase tegevus tunni algusest kuni lõpuni järgmistes lõikudes: a) harjutamine, b) õpetaja seletuste kuulamine ja harjutuste demonstreerimise jälgimine, c) tegevuseta olek. Soovitav on selleks kasutada malekella, kusjuures üks kell registreerib tegevuse a ja teine kell tegevuse b.

Tegevuseta oleku - c ajal seisatatakse mõlemad kellad. Käekellaga fikseeritakse veel tunni üksikute osade ja kogu tunni kestvus. Tegevuseta oleku aeg saadakse a ja b mahaarvamise teel vastavalt tunni üksikute osade kui ka kogu tunni pikkusest. Pärast tundi kirjutatakse saadud andmed protokollis vastavatesse tulpadesse diagrammide kujul tunni üksikute osade kui ka kogu tunni kohta tervikuna ja arvestatakse välja protsendid (joon. 5). Selline diagramm annab pildi õpetaja oskusest tundi organiseerida ja läbi viia. Tunni organisatsiooniline külg loetakse normaalseks, kui tunni motoorne tihedus (aeg, mis kulus ühel õpilasel harjutuste sooritamisele) moodustab tunni üldisest kestvusest 60-70%.

Tunni koormuse määramiseks mõõdetakse õpilase pulssi. Selleks valitakse keskmise kehalise arenguga õpilane (mitte eelpool jälgitav) ja registreeritakse tal iga 3 või 5 minuti järel pulss 10 sek. jooksul. Saadud näitaja põhjal arvutatakse pulsi minutisagedus ja see tähistatakse vastava punktikesega protokollis (joon. 5). Tunni lõpus saadud punktid ühendatakse ja saadakse nn. "pulsikõver". Sellist kronometraaži ja pulsikõverat on lihtne valmistada ja seda saab koheselt kasutada tunni analüüsimisel.

Tunni tiheduse ja koormuse paremaks mõistmiseks on vajalik veel tunni tegevuse (sisu) ülesmärkimine, et teada, milliseid harjutusi kasutati ja millise koormusega.

6. MUUSIKA KASUTAMISEST KEHALISE KASVATUSE TUNNIS.

Muusika kasutamine on üks kehalise kasvatuse metoodilisi võtteid. Üldiselt avaldab saatemuusika harjutajatele positiivset mõju: meeleolu tõuseb, harjutuste täitmine tundub kergemana, töötatakse suurema intensiivsusega, väsimust tuntakse nagu vähem. Kuid mõningatel puhkudel võib muusika mõjuda ka negatiivselt. Need nähtused on tingitud muusika emotsionaalsest mõjuavaldusest kuulajale, millega kaasnevad teatud muutused organismi talitluses. Seniste, meile kättesaadavate uurimuste põhjal võib öelda, et muusikalised kuulmisärritused kutsuvad esile muutusi hingamises, vereringes ja lihaste jõudluses (A. Krestovnikov, M. Vardisvili, I. Tarhanov, J. Dogiel, Binet, Courtie, Féré, P. Mentz jt.).

Reaktsioon hingamises avaldub amplituudi ja rütmi muutustes. Hingamise rütm püüab kohanduda muusikapala rütmile. Hingamisreaktsioonide suund on konstantne ühe ja sama isiku puhul, kuid eri indiviididel erinev.

Vereringe reaktsioon avaldub perifeersete veresoonte ahenemises ja laienemises, samuti pulsi söögisageduse muutustes. Need näitajad on suhteliselt konstantsed kõikidel isikutel.

Lihaste tööle mõjuvad soodsalt igasugused rütmilised akustilised ärritused. Eriti soodsalt mõjuvad rütmi muutused ning elava ja lõbusa iseloomuga muusikapalad. Akustiliste muljete üksteisele järgnevuse kiirus tavaliselt suurendab reaktsiooni. Siinjuures on oluline teada, et iga isiku suhtes mõjub optimaalselt teatud kindel tempo ning et väsimuse korral nihkub see optimaalne moment väiksema kiiruse suunas.

Heliliste ärrituste tonaalsusele reageerivad üksikud isikud erinevalt. Üldiselt reageeritakse sagedamine ja intensiivsemalt dissonantsidele ning minoorsetele helistikele.

Muusika kui emotsionaalne faktor kaotab teatud aja järele oma mõju. Kui mõni muusikapala kutsus algul esile positiivseid reaktsioone, siis paljukordsel (20-50 korda) kuulamisel see efekt hääbub ning sama muusikapala kuulamist jätkates saabub hoopiski negatiivne reaktsioon (hingamine ja pulsisagedus aeglustub, meeleolu langeb, muusika tundub häirivana). Muusika kui emotsionaalse faktori mõjuga seletub ka asjaolu, et väsimus ja meeleolu langus kutsuvad esile sellele isikule standardsete reaktsioonide suhtes vastupidiseid reaktsioone.

Vähe on sellest, kui kehalise kasvatusõpetaja on kursis uurimistulemustega muusika mõjuavalduse valdkonnast, ta peab tundma ka muusika väljendusvahendeid ja pala ülesehitust. Eriti vajalik on see võimlemise eriala õpetajale.

Muusika väljendusvahenditeks on inimese kuulmisele vastuvõetavad helilised toonid, mida eristatakse kestvuse, kõrguse ja tugevuse järgi ning mis on üheks tervikuks organiseeritud harmoonia, meloodia, rütmi, meetrumi, dünaamika ja vormiõpetuse põhjal. Kuna kõik need väljendusvahendid suuremal või vähemal määral kajastuvad vastava pala järgi sooritatud liikumises, siis peatume põgusalt igaühe juures eraldi.

Meloodia on muusikaline mõte, mis kõlab ühes häälis ning kasvab välja muusikaliste helide emotsionaalselt mõtestatud seostest, mis tuginevad kindlatele helikõrgustele ja helisuhetele - intervallidele. Meloodia tähtsamaks küljeks on nende seoste arengu loogika, mis väljendub meloodia tõusude ja languste seaduspärases järgnevuses ning mitmesugustes rütmilistes suhetes üksikute viisikäikude sisemuses. Spetsiaalsed uurimused on näidanud, et meloodia tõusud ja langused inspireerivad ka kehalisi liigutusi vastavalt sooritama.

Meloodia kohta võiksime öelda, et ta korrastab helide rea rõhvalt, harmoonia teeb seda aga vertikaalselt. Vastavalt sellele, kas samaaegselt kõlavad helid suluvad meloodiliselt ühte või disharmoniseeruvad, nimetatakse esimesi konsonantsideks, teisi dissonantsideks. Kehalises liikumises väljendub dissonants pinget ja konsonants lõõgastuse tunnetami-

ses. Nii nagu kehaline pingeline nõuab lahendust järgneva lõõgastumise näol, nii ka muusikaline dissonants nõuab lahendust talle järgnevas konsonantsis.

Meloodiale annab teatud värvingu see, millises helistikus see on loodud. Põhiliselt tunneme kahte helistiku tüüpi: mažoorne ja minoorne. Tavaliselt on lõbusa iseloomuga muusikapalad üles ehitatud mažoorse helistikus ning kurvakõlalised minoorse. Minoorne ei pea alati olema kurb, vaid võib olla ka tõsise ja asjaliku iseloomuga. Kehalises kasvatuses eelistame mažoorseid muusikapalu. Minoorseid kui nukurat meeoleu esilekutsuvaid muusikapalu tuleks emotsionaalsest seisukohast lähtudes vältida, minoorseid tõsiseid ja asjalikke aga tingimata kasutada. Sobivad nad hästi tasakaalharjutuste ning suuremat kontsentreerumist nõudvate harjutuste puhul. Ühtlasi mitmekesistame seega harjutamise emotsionaalset tausta.

Rütm on helide ajalisel organiseeritud järgnevus. See on üks tähtsamaid muusikalisi väljendusvahendeid ja annab karakteri sellele meloodiale, mida ta kannab. Kehalise liikumise suhtes on rütm muusika väljendusvahenditest üks olulisemaid. Seda juba seepärast, et rütmilisel on liigutuslikust seisukohast erakordselt aktiivne iseloom. Teiseks seepärast, et nii nagu muusikapalalised helid, nii on sihipärase tegevuses liigutused organiseeritud teatud kindlates ajalistes vahetundides. Rütmi liigutuslik aktiivsus väljendub selles, et enamasti inimesi reageerib rütmilistele akustilistele ärritustele tahtmatute kehaliste liigutustega või vähemalt lihaste toonuse tõusuga. Eriti aktiivselt elatakse läbi rütmi rõhulist osa.

Meetrumi all mõistame muusikapala jagunemist ajalisel ühepikkusteks osadeks, mis väljendub rõhuliste ja rõhutute ajaühikute korrapärase vaheldumises. Vaatamata sellele, et nii rütmi kui ka meetrumit iseloomustab rõhuliste komponentide olemasolu ning need omavahel sageli kokku langevad, ei ole rütmi ja meetrumi mõisted identsed. Meetrum on nagu pulss, mis läbib ühetaoliselt kogu pala, rütmilised

kujundid on aga samas palas vabalt ja kunstipäraselt organiseeritud ning väga mitmekesised. Seostades kehalisi liigutusi meetrumiga, kasutame küll ära rõhu liikumisimpulssi andva omaduse, ühtlasi on võimalik meetrumi rõhu abil gruppi organiseerida üheaegsele tegevusele, kuid liigutused ise jäävad rütmikaracteri avamiseta ilmetuteks.

Tempo on muusikapala esitamise kiirus, mis oleneb pala sisust ja karakterist. Täpne tempo määratakse metronoomi abil. Kui näiteks $MM \downarrow = 52$, tähendab see, et metronoomi pendel sooritab minutis 52 lööki (selles muusikapalas on veerandnoodi pikkus $1/52$ minutit). Muusikas tähistatakse tempot itaaliakeelsete terminitega. Allpool esitame mõned enamkasutatavad.

- Aeglased tempod: largo - laialt, väga aeglaselt;
 lento - aeglaselt, seostatult;
 adagio - aeglaselt, rahulikult.
- Parajad tempod: andante - väljapeetult, rahulikult kõndides;
 moderato - mõõdukalt.
- Kiired tempod: allegro - kiiresti;
 vivo - kiiresti, elavalt;
 presto - väga kiiresti.

Üksikute muusikaliste mõtete väljendamine nõuab sageli kõrvalekaldumisi põhitempost. Kui näiteks tahetakse tempot pala keskel kas kiirendada või aeglustada, kasutatakse järgmisi termineid.

- Kiirendamine: accelerando - aegamisi kiiremale tempole üleminek;
 stringendo - tungivalt kiiremaks ja kiiremaks muutuv.
- Aeglustamine: rallentando - aeglustades;
 ritenuto - tempot tagasi hoides.

Kui muusikapalas tahetakse anda tempolist vabadust, siis märgitakse see sõnaga "rubato".

Kehalise kasvatuses tunnis peaks kasutatama väga mitmesuguseid erinevaid temposid. Eelkõige on see vajalik üldarendavast seisukohast, kuid ka seepärast, et oleks võimalik

arvestada isikupärast optimaalsed tempotunnetust (tempo, millega teatud isik kõige edukamalt töötab). Kiired tempod esialgu küll tõstavad tööjõudlust, kuid viivad ühtlasi kiiremini väsimuseni. Niisamuti nagu rütmide vaheldumine nika tempode vaheldumine aitab väsimust kauem eemal hoida. Kui aga väsimus on saabunud, siis tuleb kasutada enam mõdukaid ja isegi aeglasemaid temposid.

Muusika meloodiast, rütmist ja tempost tulenev väljenduslikkus pole täielik, kui siit puudub meloodia esitamistugevus, s.o. dünaamika. Dünaamikat tähistavad alljärgnevad terminid:

mezzo forte, forte, fortissimo - poolvaljult, valjult, väga valjult;

forte fortissimo - erakordselt valjult;

mezzo piano, piano, pianissimo - poolvaikselt, vaikselt, väga vaikselt;

piano pianissimo - erakordselt vaikselt;

Helitugevuse muutust märgitakse kas graafiliselt:

< tugevamaks, > vaiksemaks või sõnadega:

crescendo - järk-järgult valjemaks muutudes;

diminuendo - järk-järgult vaiksemaks muutudes.

Nagu kõik eelpool mainitud muusikalised väljendusvahendid, nii mõjutab ka meloodia esitamise tugevus ajukoore motoorse keskuse vahendusel liikumist.

Kehalist liikumist võime seotada tervikliku muusikapala ulatuses vaid esinemiskavade puhul ja ka siis mitte alati. Kehalise kasvatuses tunnis me seda teha ei saa, kuna harjutuste ja muusikapalade ajalised kestvused ei kattu. See tingib harjutuste saateks valima palast üksikuid osi, mis omakorda eeldab mõningaid teadmisi pala ülesehitusest. Kõige levinumad on kahe- ja kolmeosalised palad. Üks osadest on tavaliselt elavama, liikuvama, teine aga lüürilisema, aeglasema karakteriga. Kolmeosalise vormi puhul vahelduvad kiire, aeglane, kiire osa või vastupidi. Vastavalt harjutuste iseloomule võime rakendada ühte või teist muusikapala osa. Harjutuste ajaline vältus on aga sageli lühem ning tekib vajadus jaotada muusikapala vormiosa veelgi

väiksemateks ühikuteks. Et seda oskuslikult teha, peame süvenema pala ülesehitusesse veidi detailsemalt.

Tinglikult võiksime muusikapala võrrelda kõnega, kus üksikud terviklikud muusikalised mõtted on esitatud liitlausete näol. Muusikas nimetame neid perioodideks (tavaliselt 16 või 32 takti, kuid võib esineda ka 8-taktilist perioodi). Nagu liitlause, nii koosneb ka periood suhteliselt iseseisvatest muusikalistest lausetest (tavaliselt 4- ja 8-taktilised). Enamikel juhtudel koosneb periood kahest või kolmest muusikalisest lausest.

Perioodi ja lause eraldamise oskus on kehalise kasvatuses õpetajale väga vajalik, sest need ongi aluseks muusikapala jaotamisel kehaliste harjutuste saateks. Kuna muusikalised laused ja perioodid on enamasti paariskonstruktsioonilised, siis koostame ka kehalised harjutused 2-, 4-, 8-, 16-jne. taktilistena ning kordame neid kas lause, perioodi või ka kogu vormiosa ulatuses (lihtsama ülesehitusega palade puhul koosneb üks vormiosa sageli vaid ühest perioodist). Kõnni ja jooksu puhul kooskõlastame liikumise samuti muusikaliste lausete ja perioodide kestvusega. Käsklus kõnni või jooksu lõpetamiseks antakse selliselt, et liikumise lõpp langeks ühte muusikalise lause või perioodi lõpuga.

Muusikapala vormiõpetuse valdkonda kuuluvad veel fraasi ja motiivi mõiste. Fraas kujutab endast väikest karakterset osakest, mis võib omakorda koosneda kõige väiksematest muusikalistest üksustest - motiividest. Motiivi võime võrrelda sõnaga ning see võib koosneda isegi ühestainsast noodist. Muusikaliste fraaside ja motiivide lahtimõtestamine on oluline liigutuste ilmekuse arendamise seisukohalt.

Saatemuusika valikul peame arvestama tunni eesmärki, harjutajate võimeid, sugu ja vanust. Seejuures on väga oluline õpetaja teadlikkus ning pianisti kvalifikatsioon.

Rakendades muusikat uute harjutuste õpetamisel, tuleb silmas pidades liigutusvilumuse kujunemise mehhanismi. Uute tingreflektorsete seoste moodustumisel tekib ajukoores domineeriv erutuskolle, mis allutab enesele teised, nõrgemad

erutuskolde. Liigutusvilumuse edukaks omandamiseks on see vajalik võib aga tekkida olukord, et muusika küllalt tugeva lisaärritajana, selle asemel et alluda liigutuslikule erutuskoldele ja dominandi seaduse põhjal seda tugevdada, hoopiski kutsub esile uue erutuskolde, mis oma olemasoluga häirib liigutusliku erutuskolde kontsentreerumist. Seepärast ei ole otstarbekohane uute harjutuste õpetamisel rakendada pidevalt muusikalist saadet, vaid lasta õpilastel harjutada vahelduvalt muusikaga ja ilma. Kuna õpilaste kehalised ja muusikalised eeldused on küllaltki erinevad, siis anname sellega ühtlasi võimaluse omandada kehalised harjutused individuaalse rütmi- ja tempotunnetuse alusel, et neid järkjärgult kooskõlastada muusikaga kui ilmekust andva ning rühma tervikuks organiseeriva vahendiga.

Kui me esinemiskavade koostamisel peame primaarseks muusikat, siis kehalise kasvatuses tunnis jäävad primaarseiks kehalised harjutused. Pidades primaarseks muusikat, ei oleks kehalise kasvatuses õpetaja enam vaba kehalist liikumist suunama, sest muusika dikteerib liikumist ja allutab tegevuse sellele. Õpetaja peab teadma, millist muusikat ta nõuab liikumise saateks, kas teatud harjutus sobib paaris või paaritule taktimõõdule, millised peaksid olema tempo ja rütm, kas saade peaks olema dünaamiliselt varieeruv või üheplaaniline. Kuna harjutuste korduste arv sõltub pala ülesehitusest, siis tuleb ka viimast eriliselt silmas pidades. Olles kõiki neid momente arvestanud, näidatakse harjutus ette terviklikult nii õpilastele kui ka pianistile. Pianist peab olema võimeline sisse elama harjutusesse, leidma kiiresti sobiva pala ning vajaduse korral kohandama selle esitatava harjutuse siisu ja vormiga, s.t. peab omama võimet improviseerida.

Kehalise kasvatuses tundides on mõeldav ka nn. tehnilise muusika kasutamine (magnetofon, grammofoon). Emotsionaalsuse tõstmise ja vahelduse mõttes on see vägagi soovitatav. Ainus tehnilise muusika rakendamine on aga õpetajale väga väsitav, allutab õpetaja tegevuse muusikale ning tuleb kõne alla vaid siis, kui õpetuslik moment on minimaalne. Kasuta-

des muusikat mõne spordiala treeningutunni ettevalmistava osa läbiviimisel, kus muusikal on eelkõige positiivse emotsionaalse fooni loomise ülesanne, on tehniline muusika omal kohal. Seks puhuks kasutatagu erineva iseloomuga palu: lübusa iseloomuga, hoogsaid ja rütmilise külje rõhutamisega, mis on mõeldud töö intensiivsuse tõstmiseks, ja lüürilisema iseloomuga ning rahuliku tempoga helitöid, mis võimaldaksid puhkepause.

Soolised iseärasused tingivad poeglastele ja tütarlastele valima erinevaid muusikapalu. Poistele sobivad meheliikult kindla rütmiga ja jõulise iseloomuga palad, mis oleksid valdavas enamuses kirjutatud 2/4 ja 4/4 taktimõõdus; tütarlastele aga enam lüürilisemad, rütmilt ja tempolt vaheldusrikkamad palad. See ei välista muidugi poeglastele vahetevahel ka lüüriliste ja tütarlastele jõulise iseloomuga palade rakendamist.

Nooremas koolieas peab kehalise kasvatuse tundide saatemuusika vastana laste tundemaailmale. Kasutada tuleks lihtsa meloodiaga, otseselt lastele loodud palasid. Kuna selles vanuses mõjub muusika veel põhiliselt motoorika vahendusel, siis on soovitatav lasta lastel kaasa laulda, deklameerida või tegutseda üksikute sõnade rütmis. Ka plaksutamised, koputamised ning rütmikepikeste, trianglite jne. rakendamine on omal kohal.

Keskmises koolieas on lapsed võimelised aru saama kõrgist muusika väljendusvahenditest. Siiski valime veel lihtsaid palasid, kus kõik muusika väljendusvahendid oleksid selged ja arusaadavad. Seda seepärast, et noortel on see murdeiga, nad on psüühiliselt tasakaalutud, hoogsast kasvamisest tingitult on liigutused kohmakad, sageli koordineerimatud. Muusika on heaks vahendiks tähelepanu kõrvalejuhtimisel neist ebakõladest. Muusika mõjul sooritatakse liigutusi enam intuitiivselt, mis soodustab liigutuste loomulikumaks ja vabamaks muutumist.

Vanemaks koolieaks on suurema osa tütarlaste ja noormeeste psüühika ja motoorika koos kõigi teiste muutustega vastavalt naiselikud või mehelikud jooned omandanud. Tütar-

laste mootorikat iseloomustab liigutuste sujuvus, pehmus ning õrn, graatsiline joon; noormeeste liigutused on nurgelisemad, puisemad ja raskepärasemad. Kuigi poiste huvid kalduvad üha enam spordi ja mängude poole, on hea rühi ja korrektse liikumise kujundamise seisukohalt väga oluline, et ka nemad vähemalt mõnedes kehalise kasvatuse tundides võimleksid, tehes seda muusika saatel. Kõige sobivamateks paladeks oleksid hoogsad marsid ja rütmimuusika. Tütarlapsed, vastupidi, kaotavad vanemaks saades üha rohkem huvi spordi ja mängude ning kehalise liikumise vastu üldse. Üldiselt tegelevad tütarlapsed vanemas koolieas kõige meelsamini tantsulise liikumisega muusika saatel. Seda huvi tuleks ära kasutada ning rakendada tütarlastele kooliea välitel tõusvas mahus iluvõimlemise ja rütmika elemente.

Rütmika on liikumisõpetus, mis rakendab kõiki muusika väljendusvahendeid liigutuste ökonoomsuse saavutamiseks ajas, ruumis ja pingeastmes, taotledes ühtlasi liigutuste väljenduslikkust ja ilu. Selleks otstarbeks kasutatakse peale muusikapalade veel löökriistu (trummid, tamburiinid, trianglid, kongid, lööktaldrikud, rütmikepikesed jne.) ning sõna-, värsi- ja laulurütmi. Rütmika toob helitööst esile üksikud komponendid, need, mis on vajalikud liigutuse teatud omaduse arendamiseks. Olenevalt töö etapist rakendab rütmika oma teenistusse ka terviklikke palu. Kunsti kriteeriumi seisukohalt võime vaadelda üksikute muusika väljendusvahendite liigutustega tõlgendamist kui etüüdi, tervikliku pala tõlgendamist aga kui valmis kunstiteost. Allpool toome mõned näited rütmika nn. "etüüdi" valdkonnast.

Liigutuste ajalise kulgemise tunnetamiseks rakendatakse rütmi ja tempot. Nii võime näiteks kahelöögilisi ehk poolnoote (♩ ♩ ♩) väljendada aeglaste sammudega või mõne muu sujuva liigutusega vastava noodi ulatuses. Noodi kestvuse lühenemisega või pikenemisega muutub ka liikumine: ühelöögilistele ehk veerandnootidele (♩ ♩ ♩) vastab tavalise kõnni või marsi tempo, poolelöögilistele ehk kaheksandiknootidele (♩ ♩ ♩) jooks. Vastavalt tempomuutustele kiireneb või aeglustub vastav liikumine. Kui muusikas

esinevad vahelduvalt noodid ja pausid, siis tähendab see katkendlikku liikumist: liigutakse ainult siis, kui kõlab muusika, ja pausile muusikas vastab paus liikumises. Koordinaatsioonilt raskemateks harjutusteks on näiteks need, mille puhul sammu rütm tähistab muusikapala rütmi, samal ajal aga käte liikumine taktimõõtu või ümberpöörduvalt.

Liigutuste pingeastet tähistab muusikas dünaamika. Mida valjem on muusika, seda jõulisemad on liigutused. Alaneva dünaamikaga seostuvad koos lihaste pinge vähenemisega laskuvad ja sujuvad liigutused; tõusva dünaamikaga kasvab lihaste pinge ja liigutuste ulatus, liigutuste suund on põhiliselt ette ja üles, üleminekud on järsud, iseloom pateetiline.

Muusikalise perioodi ja lausega seostub liigutuste kulgemine ajas ja ruumis. Selle tajumiseks võime lasta õpilasi kõndida, joosta või mõnd muud tegevust sooritada perioodi või lause ulatuses, kusjuures nad peavad liikumise õigeaegselt lõpetama ilma õpetaja käskluseta.

Muusikalise fraasi ja motiivi tajumiseks leiame seda iseloomustava liigutuse. Muusika mängib, õpilased liiguvad vabalt. Tuttava fraasi või motiivi kõlamisel sooritatakse ettenähtud liigutus.

Väljendusrikkus sisaldab kõige mitmekesisemaid võimalusi. Suurema ilmekuse saavutamiseks seostub see mõiste nii muusikas kui ka kehalises liikumises väga mitmete väljendusvahenditega. Nii näiteks ilmestavad kiiret, kerge ja hüpleva iseloomuga liikumist järgmised muusika väljendusvahendid: tempodest allegro, dünaamikast mezzo piano ja mänguvõtetest staccato; aeglast, sujuvat liikumist aga vastavalt andante, piano, legato.

Rütmika kõrval esineb mõiste "rütmiline võimlemine". Nii nimetavad mõned Lääne-Euroopa võimlemise koolkonnad tütartarlastele ja naistele mõeldud sujuvate, liitsete, laine- taoliste liigutustega võimlemist. Nimetus tuleneb liigutuste rütmi tõlgendusest: ainult sujuv, voolav, katkematu liigutus on rütmiline, tema prototüübiks on merelainete pidev voogamine (L. Klages, R. Bode). Rütmiline võimlemine eitab

mõistuslikku muusika väljendusvahendite tõlgendamist. Ta leiab, et muusika peab vabastama inimese liigsest närvi- ja lihaste pingest, millist mõju saab muusika avaldada ainult siis, kui lastakse ennast intuitiivselt muusikast suunata.

Kehalise kasvatuse eesmärkidest lähtudes on vaja süveneda muusikasse nii mõistuslikult kui ka vahetevahel lasta ennast intuiitivselt juhtida. Kehalise kasvatuse õpetaja aga peab vaieldamatult olema suuteline analüüsima muusikapala väljendusvahendite olemust ning muusika emotsionaalset mõjuavaldust inimesele.

7. RINGTREENING.

Nõukogude füsioloogide A. Krestovnikovi, S. Jermolajeva, A. Korjakina jt. uurimused on tõestanud, et submaksimaalse ja maksimaalse töö juures tekib hapnikuvaeguse tõttu lihastes väsimus, mis sunnib tööd katkestama. On samuti selgunud, et kiiruslik vastupidavus ja jõuline vastupidavus arenevad soodsaimalt 50-60%, jooksutreeningul aga 60-70% juures maksimaalsest jõu rakendamisest. Keskmise pingutuse puhul tekib hapnikuvaegus aeglasemalt. Suured pingutused nõuavad harjutuste vahel aga puhkepause. Organismi füsioloogiline töövõime taastub üldiselt treenitute juures 45-90 sekundi ja treenimatutel 60-120 sekundi kestel. Kasvueeliste noorte kehaliste võimete soodsaimaks arengutasemeks on pinge maksimaalsest 50-70% vahel, s.t. treenida tuleb 1/2-3/4 jõuga. See keskmise koormuse pingsus lubab lihastele puhkehetki ja annab võimalusi uute hapnikuvarude imendumiseks verre ning organism muutub taas töövõimeliseks. Kaasaegse treeningumeetodina on seega tõusnud tähtsale kohale puhkepausidega kordusmeetod.

Seega kasvueelistele noortele osutub edukamaks ja füsioloogiliselt toimevärtuselt (lihaste kasvult, ainevahetuselt, närvikava puhkuselt jne.) kõige kasulikumaks tunni-meetodiks ekstensiivne (puhkepause võimaldav) intervallmeetod. Ringikujuliselt asetatud 10 harjutuse juures igas

harjutuspaigas ("jaamas") harjutatakse 30 sek., puhatakse aktiivselt 30 sekundit (vanemates klassides võib töötada energilisemalt ka 15 sek. jooksul, puhata 30-45 sek.). Füsioloogiliste katsetuste alusel on osutunud keskmiselt soodsaks tööajaks 30-sekundiline töö ja 30-sekundiline puhkus. Puhkepausidel harrastatakse aktiivseid tegevusi - hingamisharjutusi koos käteliigutustega, kõndi, sörki, lõdvestusi jne. See tunnimeetod arendab üldist vastupidavust, osavust, kiiruslikku jõudu, kiiruslikku vastupidavust, jõulist vastupidavust, tähendab, kasvueelistele noortele kõiki komplekselt vajalikke kehalisi võimeid.

Kui on koostatud 10 harjutusest tund (jalgade, käte, õlavöö-, selja- ja kõhulihaste rühmade alusel), millised harjutuskohad määratakse ringikujuliselt kindlaks kas saalis, väljakul või maastikul, õpitakse esimesel tunnil selgeks harjutuste sooritamine. Teisel tunnil viiakse läbi maksimaaltest (s.t. iga harjutuse maksimaalne korduste arv) printsibil: maksimaalse kiirusega korratakse igat harjutust 30 sek. jooksul, seejärel iga harjutuse järel puhatakse 30 sekundit. Kui 11-aastane poiss sügavkükist suutis 30 sek. kestel üles hüpelda 16 korda, siis tema selle harjutuse individuaalse sooritamise kasulikem kordus on 8 korda. Suutis 6. kl. tütarlaps kangil ripplamangus seljati maale kõverdada käsi 10 korda, poiss aga rippes 6 korda, siis on nendel selle harjutuse optimaalseim kordus vastavalt tütarlapsele 5 ja poisile 3 korda. Kui rippes varbseinal 11-aastane poiss suutis tõsta jalgu täisnurkselt ette 9, tütarlaps aga 6 korda, siis on nende keskmine optimaalseim harjutuskordus 5 ja 3 korda. Selliselt maksimaalkorduste alusel individuaalselt kindlaksmääratud füsioloogiliselt soodsaim harjutuste kordus väldib ülekoormust, mõõduka kiirusega sooritatud 10 harjutust annavad aga kogusummana 60-80% maksimaalsest koormusest, mis füsioloogiliselt on kasvueelistele noortele kõige kasulikum intensiivsus.

Tähtsad on just puhkepausid, mille kestused sõltuvad harjutuste raskusest ja kasutatavate lisaraskuste rakendamisest (alates 5. klassist jõukohased /1-3 kg/ raskusvööd -

liivakotid, vööd metallpulkadega "padrunites", topispallid, ketaskäsikud, põialiigestele seotud väikesed raskused, kätele-jalgadele-kerele venitamiseks voolikud ja auto sisekummi ribad, kivid, jämedamad kaikajupid jne.). Mida intensiivsemaks osutub 30 (vanemates klassides 5) sekundi kestel pingutus ja sellele järgnenud 30-sekundiline (möödukalt aktiivne) puhkepaus, seda edukamalt arenevad kasvueelistel noortel kompleksed kehalsed võimed - osavus, kiiruslik jõud, kiiruslik vastupidavus ja ka maksimaalne jõud.

Intervallmeetod nõuab, et töötanud lihastegrupile vahelduvalt asuks tööle uus lihastegrupp (Setšenovi printsiip); väsinud lihastegrupp puhkab, vabaneb väsimusproduktidest ja seega saavutab aktiivse puhkuse abil uue töövõime. Pulsisagedus võib vastavalt õpilaste treenitusastmele 30-sekundilise harjutuse sooritamise kestel tõusta kõrgele - 130-180 löögini minutis. Puhkepausi lõpul pulsisagedus peab alanema ligikaudu normaalse löökide arvuni. Intervallmeetodiga tõuseb lihaste võime võidelda väsimusega anaeroobsetes tingimustes.

Alljärgnevalt on toodud tundide koostamise näidiseid.

Tund siseruumis 5. klassile.

Treeninguvahendid asetada võimalikult käepäraselt rühma või ka individuaalseks tööks. Harjutusi 10. Esimesel tunnil õpitakse harjutused, 2. tunnil toimub maksimaaltest (selle eel ja lõpul lugeda pulssi). Selle tulemusena järgnevatel treeningutundidel sooritab iga õpilane harjutused individuaalselt 1/2-3/4 kordusega maksimaaltestil saavutatud kordustest. Iga maksimaaltesti (ja ka hilisematel treeningutundidel) harjutus kestab 30 sekundit, aktiivne puhkus (lüh. = a.p.) samuti 30 sekundit.

I. Ettevalmistav osa. Tunni organiseerimine. Soojendusõnd ja -jooks, hüplemine jne. - kokku 2 min. A.p. - hingamisharjutusi käte liigutustega kõnnil.

II. Põhiosa. 1. Paarilise vedamine ümber saali (1 ring) paarilise vastupanuga - 30 sek. jooksul. A.p. -

rahustuskõnd.

2. Käte kõverdamine järsu äratõukega seinast. A.p. - käte lõdvestusi.

3. Koosjalühüplemine sügavkükist üle topispallide või üle kriidijoonte. A.p. - jalgade lõdvestushüplemisi.

4. Pingid otsiti piki saali, selililamang risti pinki (kannad ja pea puudutavad maad): "taskunuga" (s.t. tõus nurkistesse pingile käte haardega kinnerde alt). A.p. - sörkjooks.

5. Harkseis varbseina alumisel varval kõverdatud käte hoidega rinna kõrguselt: laskumine kallutusrippseisu käte haardega iga korra ajal varbhaaval allapoole ja üles tagasi, jalad sirged. A.p. - maas jala lõtv pendeldamine ette-taha.

6. Põlvetõstejooks läbisegi kaaslaste vahel neid puudutamata. A.p. - lõtv pendelhüplemine jala- ja kätehooga kõrvale.

7. Selili, peaga pinkide poole, kätehoidega pingi servast: jalgadega "jalgrattasõit". A.p. - samas seliliasendis: vaheldumisi jalgade "lohistav" kõverdamine ja raskelt mahalangeamine.

8. Kägar, käed ketaskäsikutega all: tõus ülesirutuseisu käte energilise sirutusega üles, vaade üles. A.p. - harkseis, käed (käsikuteta) ülal: lõtv ja rahulik kerepainutus ette käte "torkega" jalgade vahelt võimalikult kaugemale taha, jalad sirged.

9. Võrk-, korv- või tennisepalli põrgatamine jooksult risti saali üle pingi. A.p. - tasakaalukõnd suure väljaastega piki pinki, käed kuklal.

10. Kõhuli risti pinki, jalad ja käed maas: jalgade-käete tõstmine. A.p. - rullumine puusa-kohaga ristilamangus piki pinki.

M ä r k u s. Ülejäänud tunni osa õpetaja täidab ette nähtud harjutusvaraga.

III. Lõpetav osa. Õpetaja poolt planeeritud tegevused.

Ülaltoodud 10 harjutust on otsesed ringitreeningu

harjutused. Kahest kehalise kasvatuse nädalatunnist ühe tunni algul võib rakendada sellist tunnikompleksi 1-1,5 kuu, s.t. 4-6 t. kestel, sealjuures õpilaste huvi säilitamiseks ja tõstmiseks järgmistel tundidel harjutusi jõukohaselt ja vajalikult varieerides. Harjutuste vilunud sooritamisel võib koormust suurendada harjutuste korduste arvu tõstmisega või kõiki harjutusi teistkordselt korrata. Rangelt ajast kinni pidades kulub nende 10 harjutuse (ja a.p.) sooritamiseks kokku 10 min. (kordamisega 20 min.). Tuleb nõuda harjutuste puhtalt sooritamist liigutuste võimalikult suurema amplituudiga. Tunni ülejäänud osa kasutab õpetaja etteplaaneritult kas mänguks, riistharjutusteks või spordialade tehnika omandamiseks.

Välistund 7. klassis.

Massi-, rühma- või individuaalmeetod. Harjutusi 10. Esimesel tunnil õpitakse harjutused, 2. tunnil toimub maksimumaaltest (eel ja lõpul lugeda pulssi). Järgnevatel treeningutundidel õpilased sooritavad maksimumaaltesti (korduste) arvust igaüks individuaalselt harjutuse 1/2 kordustega rahulikus tempos ja 3 seerias (algul võib 2, siis 3 seeriat, s.t. korda). Seeriatega saame tõsta tunni koormust. Seeriavahel on puhkepausid 1-2 min. Iga harjutus ja a.p. kestab 30 sek. Treeninguvahenditeks varuda hunnik jõukohaseid kive.

I. Ettevalmistav osa. Tunni organiseerimine. Soojenduseks jooks hüplemistega üle takistuste maandumisega sügavkükki. Tempo aeglane ja rahulik, kokku 2 min. A.p. - hingamisharjutusi kõnnil, käte-jalgade lõdvestusi.

II. Põhiosa. 1. Ripplamang seljati maale "lasipuul": käte kõverdamine. A.p. - käed ülal: käte lõtv langetamine.

2. "Kraavijooks" - hüplev jooks piki kraavi kaldaid. A.p. - üks käsi puul tpengus: jala pendeldav lõdvestamine.

3. Roomamine (pugemine) siira-viira mahalangenud puu (madala lati) alt. A.p. - harkiste sirgete jalgadega: kerepainutused ette.

4. Õpilased viirus (1-2 m vahedega), ettepainutus, kivi käes, jalgade vahel: kivi heitmine üle pea taha, kivi toomiseks jooks püstkiirstardist. A.p. - rahustav kõnd.

5. Sügavkükist üleshüplemine käepuutega puuksani. A.p. - sirge jalg puul: painutus ette (ninaga puuni).

6. Ronimine käte-jalgadega puuksal või latil. A.p. - käed ülal: laskumine kägerasse.

7. Põlvetõstejooks nõlvakust üles. A.p. - enese rullimine pärinõlvakut alla.

8. Hoojooksult ühe jala astega kivile hüpe üle 1-1,2 m kõrge lati, maanduda kägerasendisse, sealt jalgade järsu tõukega hüpata kõrgele. A.p. - lõdvestav jooks.

9. Paarilise kandmine seljas astumisega üle takistuste ja nõlvakust üles. A.p. - lõdvestav hüplemine pärinõlvakut alla.

10. Õpilased pikas viirus, ettepainutus, kivi käes, jalgade vahel: kere ülessirutus koos käte viimisega üles (vaade üles). Kiviheide ette. A.p. - lõdvestusjooks kivile järele.

M ä r k u s. Harjutuste 2-3 seeriaga annab tund küllaldase koormuse 4-5 minutiks.

III. Lõpetav osa. Õpetaja poolt planeeritud tegevused.

M ä r k u s. Seletusi vt. 5. kl. näidistunni kirjelduse lõpul.

Harjutusreegleid.

1. Tuleb silmas pidada järgmisi õpilaste arenguastmeid: nooremas koolieas (7-11 aastani) asetada peardõhk osavuse ja kiiruse arendamisele, keskmises koolieas (12-15 a.) - kiirusele ja jõule, vanemas koolieas (16-19 a.) - jõule ja vastupidavusele.

Ringtreeningu kompleksmeetodil aga arenevad kõik kehalised võimed (osavus, kiirus, jõud, vastupidavus, painduvus, lõdvestusoskus) rööbiti, eriline rõhk tuleks siiski asetada jõuharjutustele, sest kaasaegsed füsioloogilised uurimused ja treeningupraktika on tõestanud jõu juhtivat osatähtsust

sportlike tagajärgede saavutamisel.

2. Aeg-ajalt rakendada ka võistlusmeetodit - milline rühm läbib harjutuste ringi lühima ajaga.
3. Ringi(de) läbimisel õpitakse rööbiti kehaliste võimete arendamisega ka harjutuste tehnikat. Ringide vahel peetagu - sõltuvalt harjutuste raskusest ja intensiivsusest - 1-3-minutiline pühkepaus - sellal juhitakse tähelepanu harjutuste täitmise tehnikale, kasvatuslikele küsimustele, loetakse pulssi jne.
4. Pärast 1-1,5 kuud kestnud kompleksset treeningut tuleb läbi viia kontrollmaksimaaltest, mis peab näitama harjutamise mõju kehalistele võimetele. Normaalselt peaksid kontrollkorduste arvud olema suuremad.
5. Pulssi tuleb õpetada lugema alates 5. klassist. Kui aastatepikkuse treeningu tulemusena pulsisagedus 1 minutis alaneb, näitab see treenitusastme tõusu.
6. Ringtreeningu põhimõtte ja kasulikkus seisneb õpilaste vabas tegevuses, mis arendab iseseisvust, sportlikku ausust ja ettevõtlikkust. Rühmade võistlusmoment soodustab kollektiivsustunde arendamist.
7. Aeg-ajalt kasutatagu ka raskendusi.
8. Füsioloogilise koormuse reguleerimiseks järgida harjutuste vaheldumise (I. Setšenov) printsiipi (kui olid rakkes jalad, siis järgnegu käed ja õlavööde jne.).
9. Kui iga harjutuse koormus on alla 50% maksimaalsest, võib kogu ringi sooritada pühkepausideta, kuid iga harjutust täita ikka 1/2 kordusi maksimaalsest.
10. Vanemates (8.-11.) klassides võib harjutuste kestust lühendada 15 sekundile. Seega tõuseb harjutuste sooritamise kiirus ja intensiivsus, kuid pühkepausid pikenevad 30-180 sekundini. A.p. - täita eeskätt lõdvestus- ja paindusharjutustega.
11. Tarviduse järgi võib läbi viia ka lühendatud komplekse 4-8 harjutuse näol.
12. Igaletunnile peab normaalselt eelnema hea ja lõdvestav soojendus. Kompleksi lõppu võib paigutada tugeva

jõuharjutuse, kui kompleksi harjutustele järgnevad veel õpetaja poolt ettenähtud muud harjutused.

13. Üldreeglina kohanetagu aastaaegadele: sobivate ilmadega sügiseti-kevaditi väljas, porisel ajal sees, talvel suuskadel. Füsioloogiliselt toimeväärtuselt on eelistatud välistöö.

14. Ringtreeningut võib kasutada tunni algul soojenduseks või ka tunni lõpul.

15. Anda ka koduülesandeid jõu-, kiirus-, osavus-, paindumus-, jooksu- jne. harjutuste näol.

16. Edukamaid õpilasi ergutada - autasustada käisele tunnustuseembleemi(de) õblemise näol.

17. Treenida tuleb vastavalt vanusele ja treenitusastmele tervist kindlustavalt, tõsta koormust järk-järgult, korrata kompleksi regulaarselt ja järjekindlalt, valida harjutusvara mitmekülgselt - kõik see ergutab iseseisvat mõtlemist ja aktiivsust, usku oma jõududesse, õpetab töötama süstemaatiliselt.

18. On vaja iga õpilase kohta harjutuskompleksi harjutuste algmaksimaaltesti ja lõppmaksimaaltesti kordusarvud ning pulsisagedus märkida klassi (rühma) treeningupäevikusse. Sellega saab kontrollida treeningu edusamme ja tervislikku mõju.

8. ERIGRUPI ÕPILASTE KEHALISE KASVATUSE ÜLESANDED, ORGANISEERIMINE JA MEDITSIINILISED ALJUSED.

Meie vabariigis esineb õpilaste üldarvust 1-2% tervisehäiretega lapsi, kellede juures sageli paneme tähele maha jäämist õppetöös ja füüsilises arengus. On põhjust tunda muret selle üle, kuidas teha võimalikuks nende laste häireteta edasijõudmine koolis ja garanteerida vastav õigeaegne ravi. Liicati on igale vanemale tähtis tema lapse normaalne arengmine ja hea käekäik.

Praegust olukorda koolis nõrgenenud tervisega õpilaste eest hoolitsemisel ei saa pidada alati täieti rahuldavaks. Pole õige haigusest paranenud, kuid veel nõrga tervisega õpilasi lubada õppetööle ja samaaegselt vabastada pikemaks ajaks jõukohaselt läbiviidavast kehalisest kasvatuses. Ühekülgne pingeline töö ilma liikumisvõimaluseta avaldab negatiivset mõju kogu organismile. Järelkult tuleb nõrgaterviselised õpilased suunata arsti poolt erigruppi, kus kehalisi harjutusi sooritatakse vastava režiimi kohaselt, tervist kahjustamata ja ülepingutusi vältides. Teaduslikud uurimised ja praktilised kogemused annavad ravivõimlemisele kui füsioloogilisele ravivahendile kõrge hinnangu tervise taastamisel.

Erigruppi määramist vajavad kõik õpilased, kes on põdenud näiteks reumat ja tuberkuloosi või on nendest haigustest ohustatud, mitmesuguseid allergilisi haigusi (nagu kopsuastma ja teised ülitundlikkusega seotud haiguslikud nähud), kannatavad nakkushaigustejärgse südamekahjustuse - müokardiodüstroofia või kopsupõletiku möödumisel tekkinud komplikatsioonide all, mille tagajärjeks on visalt paranevad kopsupõletikud ja bronhiidid. Nende laste täielikuks tervenemiseks on vajalik säästerežiim, tähelepanelik hoolitsus, järelravi ja ravivõimlemine nii koolitöö perioodil kui ka õppevaheajal.

Muret tekitavad küllaltki sageli esinevad neerude ja kuseteede haigused, suhkruhaigus, ka kaasasündinud südamerikked, liigeste ja luude ebaarengud, millede puhul kaasneb tavaliselt pikaajaline kehalise kasvatuses keeld või õpilane ei saa osa võtta tunnist üldprogrammi alusel. Nende laste kehaliste võimete arendamine ja tervisliku seisundi rahuldaval tasemel hoidmine kooliskäimise perioodil on kooli meditsiinilisele personalile üsna raskeks ülesandeks.

Kui kümnekond aastat tagasi oli suureks mureks lastehalvatust põdenud laste koolitöö korraldamine ja nende tervise taastamine, siis tänapäeva meditsiin sellega enam nii teravalt kokku ei puutu. Lastehalvatustõvevastane vaktsi-

neerimine on aidanud meie lapsi sellest haigusest eemale hoida. Halvatustega ja raskete tugisamba defektidega lastele on avatud Haapsalus erinternaatkool.

Kesknärvisüsteemi ja sisenõrenäärmete haigestumise või funktsionaalse häire tõttu vabastatakse õpilasi kas täielikult (näit. langetõbi) või osaliselt kehalisest kasvatuses. Viimasesse gruppi kuuluvad näiteks kilpnäärme haigused, üldine varane suguline küpsemine, rasvumine, hilispuberteet jne. Kõigi nende ja veel loetlemata haigustega laste kehalise kasvatuses selle sõna igakülgnes mõttes oleme aastate vältel jätnud unarusse. Ei tohi aga unustada, et kehaline treening kutsus esile areneva organismi kõigi organite ja süsteemide intensiivse tegevuse, tagab nende täiustumise ning tervise tugevnemise. Kehaliste harjutustega tegelemine tõstab nõrga tervisega või mitmesuguste haiguslike kõrvalkaldumistega laste ja alaealiste organismi üldist treenitust ja abistab tervisehäirete kõrvaldamist või aitab ära hoida nende süvenemist.

Nendest eesmärkidest lähtub ENSV Haridusministeeriumi poolt 1967.a. väljaantud juhend tervisehäiretega laste ja alaealiste kehalise kasvatuses parandamiseks ENSV koolides.

See juhend näeb ette, et kehalise kasvatuses diferentseeritud läbiviimiseks on õpilased jaotatud tugevusgruppidesse ja õpilastele, kellele esineb tervisehäireid, organiseeritakse erigrupid. Erigrupi tööd juhivad kõrgema haridusega kehalise kasvatuses õpetajad, kes saavad veel täiendava väljaõppe tööks nõrgaterviselistes laste gruppiga.

Nimetatud juhendi järgi on võimalik tööd nõnda korraldada, et ükski õpilane ei jääks ilma nendest tervistavatest üritustest, mis tuleksid kasuks tema tervisele. Töö toimub ju koos kooliarsti ja -õega ja meditsiinilised vaatlused toimuvad mitte üks kord aastas, nagu teiste õpilaste korral, vaid igas kvartalis.

Kahjuks on hea juhend paljudes koolides jäänud rakendamata.

Kehalise kasvatuses õpetaja, olgugi et oma ala spetsialist, tunneb hirmu töö ees nõrgaterviselistes õpilastega.

Grupis on mitmesuguse haigusega lapsed ja töö üsnagi keeruline. Tuleb arvestada haiguse iseloomu ja vastavalt sellele valida harjutused ning doseerida koormus.

Õpetajate töö tasustamine vormistatakse direktori käskkirjaga, kus näidatakse nimeliselt erigrupi koosseis.

Kuna meie koolides on õpilaste arv tihti väike, siis esineb raskusi erigruppide organiseerimisel vastavalt eale ja soole. Siin tuleb erigruppe moodustada kas oma kooli ulatuses või ka naaberkooliga koos, et saada kokku õpilaste miinimumarv (15). Tunnid toimuvad väljaspool õppetööd, seetõttu on ka rohkem tundi puudumisi. Selgitustöö lastevanemate hulgas annab distsipliini parandamiseks häid tulemusi. Kogemused näitavad, et erigrupi õpilastest osa läheb üldgruppi tagasi, kuid teine osa jääb pidevalt erigrupi. Nende funktsionaalsed võimed on vähem arendatavad. Seepärast on koormuse doseerimisel vaja jälgida väsimustunnuseid (nahavärvus, higistamine, koordinatsioon, hingamine, kaebused) ja pulsisagedust. Kui on näha, et õpilane talub halvasti koormust, on vaja ta suunata täiendavale kontrollile arsti juurde.

Erigrupi tööga on seotud palju raskusi, kuid see ei peaks siiski pedagooge hirmutama. Lastevanemad on erigrupi võimlemisest väga huvitatud ja esitavad nõudmisi nii arstidele kui ka kehalise kasvatuse õpetajatele nõrga tervisega õpilaste õpperežiimi ja tervistavate ürituste parandamiseks.

Sia lisanduvad veel mitmesugused teisedki kasulikud üritused, nagu hommikvõimlemine, kehakultuuripausid õppepäeva kestel, vahetundide organiseerimine vabas õhus, matkade ja mängude läbiviimine. Vajalik on koduse ravivõimlemise ja isiklikust hügieenist kinnipidamise tähtsuse tõstmine ka vanemate silmis. Kahtlemata on vanemate teadmistel koduse režiimi, ravivõtete, toitlustamise ja ravivõimlemise korraldamisel hindamatu väärtus. Õpilase tervisele ja arengule pannakse põhiline alus kodus. Kooli ülesandeks on anda vastavad suunad, oskused ja põhiteadmised.

Peale erigrupi võimlemise vajab osa haigeid õpilasi individuaalset ravirežiimi, mistõttu nad teostavad ravivõimle-

mist ravikehakultuuri kabinetites. Kuni 14. eluaastani toimub ravivõimlemine laste polikliinikus, 15-aastastele ja vanematele õpilastele kehakultuuri dispanseris.

Täiendavalt erigrupi võimlemisele ja ravikehakultuurile on vajalik koolides, kus on suur rühivigadega õpilaste arv, organiseerida veel korrigeeriva võimlemise grupid. Kehalise kasvatuses tunnis tehakse küll rühti arendavaid harjutusi, kuid lastele, kellel on juba arenenud esimese astme skolioos või sagitaalsuunas esinev rühiviga, ei piisa nendest harjutustest rühivea korrigeerimiseks. Selleks oleks vaja lisatunde korrigeerivateks harjutusteks. Lisaks on soovitatav ujumine rinnuli või ravivõimlemine vees, kui koolis on olemas sisebassein. Mitmekülgne tegelemine arendab hästi noort organismi.

Hoiatada tuleb ülekoormuse eest, mis võib viia samade tulemusteni kui alakoormus. Kehaline ülekoormus, nagu osavõtt kõigist kooliüritustest ja intensiivne treenimine spordikoolis, võib viia rasketele arenguhäiretele, sealhulgas ka skolioosile ja küfoosile. Õpilased, kes on tugeva füüsilise koormuse all, vajavad tihedamat arstlikku kontrolli kehakultuuriarsti juures. Regulaarse arstliku kontrolli tulemusena saab avastada ülekoormusest tekkinud häired. Peale arenguhäirete, nagu kasvupeetus, rühivead, lammöölad, võib lastel tekkida ka südame ülepingutusündroom, sugulise küpsemise aeglustus, häired menstruaaltsükliis, juveniilne hüpertoonia, häired kilpnäärme töös jne.

Halvasti mõjub õpilase tervisele treenimine või võimlemine haiguslikus seisundis. Tihti ei pöörata tähelepanu kergetele angiinile, külmetushaigusele, bronhiidile või kestvale nohule ja tehakse treeningut ka haigena. Sellega kahjustatakse südant ja soodustatakse haiguse üleminekut krooniliseks. Halva ravi resultaadina esineb noortel küllalt sageli kroonilist kurgumandlite põletikku, kroonilist nohu ja ninakõrvakoobaste põletikku, kroonilist bronhiiti ja kopsupõletikku, sapipõie põletikku, ussjätkepõletikku, sooltepõletikku jne. Pidev põletikukolle aga mürgitab tasapisi organismi,

tihti tekivad haiguse ägenemised ja tagajärjeks on tervisehäire, millega õpilane määratakse erigruppi võimlema. See pärast on vaja kinni pidada tähtaegadest, millal õpilane on kehalisest kasvatuses vabastatud.

<u>Haiguse nimetus:</u>	<u>Võib kehalise kasvatuses alustada peale paranemist:</u>		
gripp	2	nädala	pärast
angiin	2-4	- " -	
bronhiit, ülemiste hingamisteede katarr	2	- " -	
äge keskkõrvapõletik	2-4	- " -	(ettevaatustujumise ja suusatamisega)
kopsupõletik ja kopsukelmepõletik	1-2	kuu	pärast
ägedad infektsioonhaigused	1-2	- " -	
äge nefriit	2	- " -	
infektsioosne hepatiit	8-12	- " -	
peale ussjätke operatsioon	1-2	- " -	
luumurrud	1-3	- " -	
ajupõrutus	2-12	- " -	

Need tähtajad on tinglikud ja määratakse haige seisundi järgi individuaalselt. Tuleb nõuda arsti luba enne uuesti alustamist kehalise kasvatuses.

Erigrupi õpilastele on keelatud võistlustest osavõtt. Hindamisel võetakse aluseks aktiivset osavõttu tunnist ja distsipliini. Normatiivide väljatöötamiseks pole alust, kuna grupis on väga erinevate haigustega õpilasi, mis tingib ka nende erinevad võimed.

II o s a .

H A R J U T U S V A R A J A Õ P E T A M I S E M E T O O D I K A .

1. RIVIKORD JA KÄSKLUSED.

I-II klassis kasutatakse õpilaste rivistamiseks seletava iseloomuga korraldusi. Kolmandast klassist alates sooritatakse riviharjutused käsklustega, tundi alustatakse korrapidaja raportiga.

Raporteerimise kord. Korrapidaja õpilase käsklusele "Klass ühte viirgu paigale!" rivistub klass õpilaste kasvu järgi, pikemad paremal tiival, korrapidajast vasakule. Korrapidaja astub rivist välja, sooritab pöörde vasakule ja annab käsklused: "Klass joondu! Valvel! Järjest loe!" Viiru viimane õpilane astub rivist välja, ütleb järgarvu ja "lugemine lõppenu". Korrapidaja käskleb "Valvel! Keskele vaat!" ja liigub lühemat teed pidi õpetaja suunas. Raporteerimisel jääb korrapidaja õpetajale rinnati paari sammu kaugusele. Raporti näide: "Seltsimees õpetaja, viies klass rivistatud tunni alustamiseks. Rivis N õpilast. Raporteeris õpilane Kass". Korrapidaja teeb vasaku jalaga sammu kõrvale ja pöörab paremküljети rivi suunas. Õpetaja tervitusele "Viies klass - tervist!" vastavad õpilased "Tervist!" Õpetaja käskluse järel "Vabalt!" liigub korrapidaja lühemat teed pidi oma kohale rivi paremale tiivale, pöörab ümber (jäädes vasakküljети rivi rindele) ja annab käskluse "Vabalt!" Seejärel astub ta rivi parema tiiva esimeseks. Kui õpetaja kontrollib õpilaste kohalolekut, astub nimetatud õpilane juurdevõtusammu ette, vastab "Mina!" ja astub rivisse tagasi.

Rivikord hõlmab mitmesuguseid kindlavormilisi harjutuste paigutus- ja liikumisviise, mis määratakse vastavate käsklustega. Siin kasutada oleva harjutusvara võime jaotada kahte suurde rühma: a) riviharjutused ja b) kujundliikumise harjutused.

Riviharjutused esitatakse NSVL relvastatud jõudude rivimäärustes ettenähtud sooritusviisi kohaselt. Kujundliikumise harjutused, mis sisuliselt tähendavad rivimäärustikus mitteesinevaid rivilisi liikumisviise, esitatakse võimlemises väljakujunenud sooritusviisi kohaselt. Alljärgnevalt on esitatud põhilised mõisted rivikorrast ja käsklused, mida kasutatakse kehalise kasvatuse ja spordi praktikas.

Mõisted rivist.

- D i s t a n t s** - vt. k a u g u s.
- H a r v e n e m i n e** - võimlejate eemaldumine teineteisest käsklusega määratud vahedele ja kaugustele.
- I n t e r v a l l** - vt. v a h e.
- J o o n d u m i n e** - võimlejate asetumine sirgjoonele, kontrollides viirus peapöördega paremale sirgjoonel asumise täpsust.
- J o o n r i v i** - võimlejate asetuse üksteise kõrval kämb-lalajuste vahedega ja näoga ühes suunas.
- K a u g u s** - võimlejate kaugus üksteisest sügavuti (k o l o n n i s).
- K o l o n n** - võimlejad seisavad pärlid üksteise selja taga (r ä n n a k r i v i).
- K o o n d r i v i** - võimlejate küünarnukid viirus üksteisest kämb-lalajuse vahedega, kolonnis võimlejad üksteisest sammu kaugusel.
- K o o n d u m i n e** - võimlejate lähenemine üksteisele koondravis ettenähtud kaugustele ja vahedele.
- L a h k r i v i** - võimlejad üksteisest käsklusega määratud kaugustel ja vahedel.

- R i d a - kaheviirulises ravis kaks teineteise ees ja taga seisvat võimlejat.
- R i n n e - võimlejate viiru (r i v i) esikülj.
- R i v i - käsklusega määratud võimlejate paigutus või üheaegne liikumine.
- R i v i l a i u s - rinde äärmiste parem- ja vasakpoolsete vahe.
- R i v i s ü g a v u s - rivi rinde ja tagakülje kaugus.
- S u l g e j a - kolonni viimane võimleja.
- S u u n a j a - kolonni esimene võimleja.
- T i i b - viiru parem- või vasakpoolne osa.
- V a h e - võimlejate vahe üksteisest küljelt.
- V i i r g - võimlejad seisavad üksteise kõrval ühel sirgjoonel.

Rivikäsklused.

Rivi juhitakse käsklustega. Käsklus on kindlaksmääratud sõnastusega korraldus riviharjutuste sooritamiseks. Käsklus koosneb eelkäsklusest ja täitekäsklusest, mis teineteisest eraldatakse 1-2 sek. pausiga. Eelkäsklust võib alustada harjutajate nimetusega (klass, rühm, võimlejad), kuid see ei ole vajalik. Eelkäsklusega antakse järgneva tegevuse nimetus ja täitekäsklusega selle sooritamise aeg. Järgnevast käskluste tabelist näeme, et mõningad täitekäsklused, mis sisaldavad küllaldast informatsiooni nõutava tegevuse kohta, võib anda ilma igasuguse eelkäskluseta.

Võimlemise tunnis kasutatavad rivikäsklused:

KAHESAMMULISTE VAHEDELE (KÄTE ULATUSELE jm.)

- H A R V E N E - Kui eelkäsklusega vahet ei näidata, eemalduvad võimlejad üksteisest ühesammuliste vahedele ja kaugustele.
- J O O N D U - Peapöördega rivi parema tiiva suunas peab võimleja nägema kolmanda viirusolija rinna.
- K O H E N D U - Võib kohendada riietust ja vaikselt jutelda.

O T S E - Käsklus antakse paigal marssimisel (jooksmisel) või poolsammul (pöördel) vasaku jala mahapanekul. Järgnevalt tehakse parema jalaga veel üks samm ja alustatakse edasiliikumist vasaku täissammuga.

P A I G A L - Täitekäskluse järel alustatakse marssimist (jooksmist) paigal.

ÜHTE (KAHTE) VIIRGU

P A I G A L E - Rivistatakse pikkuse järgi eelkäsklusega määratud rivikorda, kannad koos, põiad laiali, seig sirge.

PAREM (VASAK) või POOLPÖÖRE, PAREM (VASAK)

P O O L - Pööre sooritatakse parema (vasaku) jala kannal ja teise jala tallal, tuues viimase pöörde lõpetamisel juurde. Liikumisel antakse täiskäsklus pöördepoolse jala mahapanekul. Astudes teise jalaga ühe sammu, sooritatakse pööre nõutavas suunas ja esimene samm toimub nüüd pöördepoolse jalaga. Poolpöörde ulatus on 45°.

ÜMBER-

P Ö Ö R D - Pööre sooritatakse vasaku jala kannal ja parema tallal, tuues pöörde lõpetamisel parema jala juurde. Käed püsivad pöörde ajal liikumatult.

KAHTE (ÜHTE) VIIRGU

R I V I N E - Harjutajad viirus lugesid PAARIKS. Täitekäskluse järel astub number KAKS vasaku jalaga sammu taha ja paremaga kõrvale, jäädes seisma ÜHE selja taha. Ühte viirgu rivinemisel astub KAKS vasaku jalaga sammu kõrvale ja paremaga ette (jalg juurde), joondudes viirus ÜHTEDE rindega.

R I V I T U L T - Lahkutakse kiiresti oma kohalt vabas suunas.

S E I S - Täitekäskluse järel tehakse üks samm ja tuuakse jalg juurde, valveasend.

KESKELE (PAREMALE, VASAKULE)

- V A A T - Valveasendis peapööre eelkäsklusega määratud suunas.
- V A B A L T - Kohalt lahkumata lõvestada põlvest üks jalg, seista pingevabalt.
- V A L V E L - Liikumatu, mitte kramplik seisang, kannad koos, põiad 45° laiali, jalad ja kere sirutatud, vaade otse, õlad tõmmatud tahapoole ja kõht sisse, vabalt langetatud käed pooleldi kõverdatud sõrmedega toetuvad reie keskjoonele.

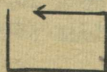
Käsklused võimlemisharjutuste sooritamise alustamiseks või lõpetamiseks.

Täitekäsklus määratud asendisse astumiseks on VÕTT. Võimlemisharjutuste sooritamise algust märgivad AIGA, TEE või liigutuste rütmi rõhutavad JA ning KOLM, NELLI. Halvasti sooritatud harjutus katkestatakse paranduste tegemiseks käsklusega JÄTTA. Sooritamise lõpetavad KÜLL ja SEIS.

Kujundliikumise joonised.



kaar



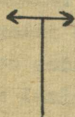
nelinurk



ring



avatud silmus



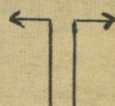
jagunemine



ühinemine



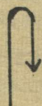
liitumine



lahknemine



möödakäik



vastukäik



diagonaal



ristlemine



kaheksa



tigu



siksak



madu

Näidiskäsklused liikumiselt.

"Kaarega paremale...", "nelinurkselt...", "avatud silmusena vasakule...", "möödakäiguga paremalt...", "diagonaalselt...", "ristlemisega keskel...", "kaheksana...", "teona...", "siksak...", "loogeldes...", "... MARSS!"

2. ÜLDARENDAVAD HARJUTUSED.

Üldarendavad harjutused moodustavad võimlemises kõige suurema ja mitmekesisema osa. Kandvama osa nendest hõlmab põhivõimlemine, kuid ka sportliku ja abistava suunitlusega võimlemises kasutatakse neid harjutusi väga laialt. Asendamatud on üldarendavad harjutused aga meie koolivõimlemises, samuti kesk- ning vanemaealiste kehakultuurilises tegevuses.

Kui üldarendavate harjutuste kaudu on võimalik mõjustada kogu organismi, siis üksikute hästi valitud harjutustega võib arendada üksikuid lihastegruppe, liigeseid ja kehaosi ning tekitada elundites ja elundsüsteemides kvalitatiivseid ja kvantitatiivseid muutusi.

Kõiki üldarendavaid harjutusi saab sooritada erineva lihaste pingutuse, kiiruse ja amplituudiga, kusjuures nende sooritamise regulaarsus on tagatiseks liigutusaparaadi, südamevereringe, hingamise ja närvisüsteemi - seega terve inimorganismi soodustatud arengule ja tugevdamisele.

Üldarendavate harjutuste süstemaatilisel sooritamisel areneb lihaste jõud, painduvus, lihaste kontraktsioonikiirus, vastupidavus ja kujundatakse õige rüht. Samuti saab likvideerida nende abil üksikute lihastegruppide mahajäämust

üldisest arengust.

Mitmesuguste harjutuste kaudu õpitakse üksikuid liha-
seid pingutama ja lõdvestama, samuti ka juhtima kehaosade
liigutusi ja koordineerima nende tegevust, mis tervikuna
soodustab uute liigutusvilumuste kujundamist.

Üldarendavaid harjutusi võib nende põhitoe järgi
rühmitada järgmiselt:

- 1) lihaste lõdvestusharjutused,
- 2) painduvuse ja liigeste liikuvuse arendamise harju-
tused,
- 3) kiiruse arendamise harjutused,
- 4) jõu arendamise harjutused,
- 5) vastupidavuse arendamise harjutused,
- 6) koordineerimise arendamise harjutused,
- 7) rühi arendamise harjutused.

Lõdvestusharjutused koosnevad pingevabadest, kuid ka
hoogsalt ja suure amplituudiga sooritatud liigutustest, mil-
liseid täidetakse eri kehaosadega väga erinevates suundades.
Nende toimel paraneb verevarustus lihassüsteemis, eriti siis
kui neid sooritatakse jõuharjutuste järel. Üldse aga mõjub
pingutuse ja lõdvestuse vaheldumine lihaste tööviimele väga
positiivselt.

Keha painduvuse arendamiseks kasutatakse mitmesuguste
lihastegruppide venitusharjutusi. Viimaseid tuleb sooritada
pärast soojendus- ja lõdvestusharjutusi, sest lõdvestatud
lihas allub venitamisele suhteliselt paremini. Venitusharju-
tused nõuavad aga küllalt suurt ettevaatust, eriti paaris-
harjutuste sooritamisel, kus rakendatakse vastupanu ületami-
sega seotud harjutusi.

Kiiruse arendamiseks tuleb valida harjutusi, mis või-
maldavad neid sooritada mitmesuguse tempoga, erijuhtudel aga
ka maksimaalse kiirusega. Kuna lapse organism on suuteline
kohanema lühiajalistele kiiruslikele pingutustele, siis just
koolieas tuleb panna alus kiiruslike omaduste arendamisele.
Viimane on tihedas seoses ka üldise kehalise ettevalmistuse-
ga, eriti lihaste jõu arenguga.

Lihaste jõu arendamiseks kasutatakse staatilisi ja dü-

naamilisi üldarendavaid harjutusi. Nende kasutamise maht suureneb koos vanusega, kusjuures tervikuna moodustavad nad ühe tähtsaima komponendi inimese üldisel kehalisel arendamisel.

Jõu kasvu tingib lihassmassi suurenemine, mis teebki oma kõige suurema hüppe just sugulise küpsemise perioodil. Sellele eelnevatel perioodidel tuleb jõuharjutuste kasutamisele läheneda suhteliselt ettevaatlikumalt ja püüdega väga täpselt määrata nende optimaalse kasutamise koormus.

Kasvuaeg osutuvad eriti väärtuslikeks dünaamilised jõuharjutused. Dünaamilisel lihaste talitlusel (kokkutõmbel ja lõdvestusel) töötavad aju suurte poolkerade närvi- ja rütmiliselt, mistõttu vere juurdevool töötavale lihasele on ühtlasem ja võimaldab tema toitumist ning puhkust palju soodsamates tingimustes.

Staatilistel pingutustel on kindel koht jõu arendamises, sest jõud suureneb rohkema arvu lihaskiudude tegevuse rakendamise tulemusel ja tahtejõu intensiivsuse arvel. Staatilised ehk isomeetrilised harjutused on eriti viimasel ajal leidnud massilist kasutamist. Siin ei tule mõista ükski staatilisi asendeid, vaid ka aeglaselt jõulisi liigutusi, mida sooritatakse lühiajaliste pauside järel, nagu käte kõverdamine toengus, kangi tõstmine, harjutused vastupanu ületamisega jne. Siinjuures tuleb aga märkida, et isomeetrilisi harjutusi võib rakendada vaid harjutajatele, kellel on selleks küllaldast kehalist ettevalmistust. Harjutuste toimel suureneb arteriaalne vererõhk, sest lihased ja siseorganid on ebapiisavalt varustatud vere ja hapnikuga. Selle tulemusena on koormus südamevereringe süsteemile tunduvalt suurem ja seepärast ongi vajalik ettevaatus.

Lihaste elastsuse, kiiruse ja jõu arendamisel tuleb juhinduda süstemaatilise printsiibist ja arvestusest, et ühe kehalise võime arendamine soodustab ka teiste kehaliste võimete arendamist. Harjutuste sooritamise intensiivsus peab olema suurem harjutajate igapäevasest tegevusest ja tõusma vastavalt sellele, kuidas arenevad harjutajate kehalised võimed. Kõige paremaid tulemusi annab aga nende

võimete kompleksne arendamine. Kui organism on kohanenud sooritatava tööga, tuleb suurendada harjutuste sooritamise intensiivsust lähteasendi raskendamisega ning harjutuste sooritamise kiiruse ja amplituudi suurendamisega.

Üldarendavad harjutused on oma struktuurilt lihtsad ja seega ka kergesti kättesaadavad kõigile harjutajate kategooriatele, alates lastest ja lõpetades vanemaealistega. Nad moodustavad ka peamise sisu hommik-, tootmis- ja korrigeerivas võimlemises ning kehalise kasvatuse tunnis. Väga laialt kasutatakse neid ka sportlikus treeningus algajate ja edasijõudnute kehaliste võimete täiustamisel.

Üldarendavate harjutuste tehnika on samuti lihtne ja see omandatakse kiiresti. Seega võivad üldarendavad harjutused avaldada kohest mõju harjutajate organismile, pealegi võib see üksikutele kehaosadele ja lihastgruppidele toimuda valikuliselt.

Üldarendavate harjutuste sooritamisel tuleb peatähelepanu osutada erinevate lihastgruppide tegevusse rakendamisele. Alguses tuleb kasutada lihtsaid harjutusi, millest võtavad osa suurimad lihasterühmad, ning siis üle minna koordineeritud liigutustele väiksemate lihastgruppide tegevusse rakendamisele.

Üldarendavaid harjutusi võib sooritada rühmas, kuid ka iseseisvalt. Kehalist koormust aga võib reguleerida valitud harjutustega, millele kaasneks lähteasendite, korduste arvu ja sooritamise kiiruse muutumine vastavalt vajadusele.

Üldreeglina sooritatakse üldarendavaid harjutusi kompleksidena. Komplekside koostamisel tuleb arvestada harjutajate iga, kehalist ettevalmistust ja harjutuste määratlust, s.o. millisel eesmärgil neid tahetakse kasutada (soojendus-, hommik-, tootmis- või abistav võimlemine).

Harjutuste kompleksi peavad kuuluma harjutused, mis avaldavad mõju kõikidele lihastgruppidele proportsionaalselt nende massile ja mis on suunatud põhiliste liigutusviimuste ja kehaliste võimete arendamisele.

Harjutused peavad olema arusaadavad ja nende toime

täpselt määratletud. See tõstab harjutuste sooritamisel nende efektiivsust ja muudab nad emotsionaalseteks. Samuti tuleb harjutusi sooritada erinevates suundades, ühele ja teisele poole ning vahelduvalt mõlema kehapoolega.

Harjutuste järjestamisel tuleb silmas pidada, et nende kasutamisel koormus järk-järgult suureneks ja tegevusse oleksid rakendatud erinevad kehaosad. See suurendab lihasjääduluse efektiivsust ja võimaldab töötaval lihasel puhata.

Kompleks peab algama lihtsamate harjutustega, mida sooritatakse rahulikus tempos ja mõõduka amplituudiga ning millest võtavad osa suuremad lihasterühmad. Kompleksi keskel tuleb tõsta harjutuste tempot ja intensiivsust (doseeringut), milleks rakendada konkreetsemaid harjutusi keha üksikutele osadele ja lihasterühmadele. Seejärel tuleb aga pakkuda harjutusi kogu kehale. Lõpuks sooritada mõõduka tempo ja intensiivsusega rahustavaid ja lõdvestavaid harjutusi.

Võimlemise tunni või selle üksiku osa ülesehitamisel tuleb juhinduda peamiselt samadest didaktilistest printsiipidest. Kuid siin peavad harjutused vastama veel tunni ülesandele ja tingimustele, millistes tund organiseeritakse. Kõige intensiivsem osa peab langema tunni põhiosa lõppu. Tavaliselt sooritatakse siis harjutusi vahenditel (pink, varbsein, köis, redel, võimlemise riistad jne.) või vahendite kasutamisega (pall, topispall, kepp, rõngas, hüpits, hantel, amortisaator, tõstekang, blokisüsteemi vahend jne.).

Vahendite valikul tuleb jälgida, et antud vahendi raskus ja kasutamise spetsiifika oleksid antud harjutajate gruppide kohased. Peaasi, et vahendeid jätkuks kõigile. Palju ja mitmesuguseid vahendeid on aga võimalik valmistada õpilaste endi poolt.

Kasutades üldarendavaid harjutusi kehalise kasvatuses tunnis, tuleb jälgida, et võimalikult palju õpilasi oleks võimalik üheaegselt tegevusse rakendada. Kui aga kasutada võimlemise riistu, siis ka siin on enamusele neist võimalik valida heatoimelisi harjutusi, mida saaksid sooritada 4-6 õpilast korraga ühel riistal. Paarisharjutuste rakendamisel

tuleb paarid valida ühest soost, ühesuguste kehaliste võimete, vanuse ja - mis peasi - ühesuguse kehakaalu järgi.

Üldarendavate harjutuste klassifikatsioon.

Üldarendavaid harjutusi võib jaotada veel anatoomiliste tunnuste järgi:

- 1) harjutused kätele ja õlavööle,
- 2) harjutused kerele ja kaelale,
- 3) harjutused jalgadele,
- 4) harjutused kogu kehale.

I. Harjutused kätele ja õlavööle:

- 1) käte ja õlavöö tõstmine ja langetamine,
- 2) käte sirutamine ja kõverdamine,
- 3) käte pööramine (sirgete ja kõverdatud),
- 4) käte ringitamised (sirgete ja kõverdatud),
- 5) käte hoo- ja vibutusliigutused (sirgete ja kõverdatud).

II. Harjutused kerele ja kaelale:

- 1) pea- ja kerekallutused ning painutused ette, kõrvale, taha,
- 2) pea- ja kerepöörded (paremale ja vasakule),
- 3) kere pöördpainutused (ette ja taha),
- 4) pea- ja kereringitamised,
- 5) keha kõverdamine ja sirutamine rinna ja nimme osas (seisus, põlvituses, istes, lamangus),
- 6) keha kõverdamine ja sirutamine puusaliigeses (istes, toenglamangus, lamangus, rippes, toengus),
- 7) lainetaolised liigutused kehaga.

III. Harjutused jalgadele:

- 1) jalgade tõstmine ja langetamine (sirgelt ja kõverdatult ette, kõrvale, taha).
- 2) jalgade kõverdamine ja sirutamine seistes (poolkukk, kukk, väljaaste), istes, lamangus, rippes ja toengus,
- 3) jalgade pöörded sisse ja välja ning positsioonid,

milliseid kasutatakse balletis,

- 4) jalgade ringitamised (seistes, istes, lamangus),
- 5) jalgade hood (ette, kõrvale, taha).

IV. Harjutused kehale:

- 1) mitmesuguste kehaosade liigutuste samaaegne sooritamine (ühendamine): kükkimine painutusega ette koos käte liigutustega, väljaaste kerekallutusega, toenglamangus käte kõverdamine koos jala tõstmisega taha, keha pööramine koos käte ringitamisega ning vahelduvalt jalgade kõverdamine ja sirutamine,
- 2) harjutused õige rühi kujundamiseks.

Lihastunne aitab inimesel keha õiget asendit tunnetada. Seda arvestades on välja töötatud spetsiaalsed harjutused, millede kordamisel kinnitub harjumus õige rühi hoidmiseks. Mida varasemas koolieas sellega alustatakse, seda efektiivsem on tulemus.

Õige rühi kujundamine peab toimuma eeskätt seljalihaste tugevdamise teel. Tänuväärseteks harjutusteks on ka käte hooharjutused, väljaasted, kallutusasendid, vetrumisharjutused, tasakaaluharjutused, harjutused õlavöö, käte ja kõhulihaste tugevdamiseks, samuti ka harjutused varbseina, pingi, topispalli ja kepi kasutamisega.

Kuid harjutuste sooritamisega üksi ei suudeta veel seda tagada, mida vajame.

Tähtis on tingimusteta nõue täita igat harjutust õigesti ja eeskujuliku kehahoiakuga. Siit saadud harjumus kandub üle igapäevasesse ellu ja tegevusse.

3. TOENGHÜPPED.

Kooli kehalises kasvatuses ettenähtud toenghüpete vähe-
ne arv võib tekitada mulje, et siin võib materjali omandada lühikese ajaga. Kui noorematest klassidest alates võetakse järjekindlalt läbi vajalikud ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused, siis omandatakse toenghüpped tõepoolest ilma eriliste raskusteta. Kartusest ja oskamatuses tulenevad

ebaõnnestumised hüpetel on tingitud järjekindluse puudumisest algõpetuses.

T o e n g h ü p p e võib tinglikult jagada järgmisteks osadeks: hoovõtt (1), äratõuge hoolaualt (2), riista ületamine nõutava kehaasendiga ja käte toenguga (3), sirutus peale käte toengut (4) ja maandumine (5).

Lähtudes ülaltoodud viiest nn. toenghüppe faasist, tuleb kolmele (1, 2 ja 5) pöörata rohkem tähelepanu enne toenghüppe õppimisele asumist.

Hoojooks (1) ei erine tavalisest jooksust ning sellel käesolevas lähemalt ei peatuta. Õppimise astmel ei vaja enam toenghüppeid (välja arvatud üle piki hobuse) eriti kiiret hoojooksu. Suur jooksukiirus võib esimestel soorituskatsetel tingida hüppe ebaõnnestumise, sest äratõukeks ja hüppe õige lennuasendi võtmiseks jääb aega napiks. Õpetaja poolt määratakse hoojooksu pikkus sellise arvestusega, et õpilasel oleks võimalik teha 8-12 jooksusammu.

Erilist tähelepanu vajab veel hoojooksu viimane samm (nn. eelhüpe) ja maandumine hoolauale. Kooli toenghüppe loetelus esineb ainult üks hüpe äratõukega ühelt jalalt (nurkhüpe). Kõigi teiste hüpete juures peab hoojooksu viimane samm, eelhüpe, olema teistest jooksusammudest pikem. Tavaliselt alguses kartlikud õpilased jooksevad hoolauale ja siis ei suudeta enam sooritada õigeaegselt äratõuget. Juurdeviiva harjutusena võib eelhüppe õppimisel sooritada hüppeid hoojooksult, äratõukega hoolaualt (kahelt jalalt), mattidele. Hoojooksu viimase sammu tõukekoht märgitakse põrandale kriidiga (hoolaua tõukekohast vähemalt üks meeter). Hüpetel rõhutatakse lennu kõrgust, mitte kaugust. Kordamisel ja kinnistamisel võib kasutada kõrguse orientiiri.

Kuna laste hüppeharjutused sooritatakse tavaliselt ühelt jalalt, tuleb enne toenghüppe õppimisele asumist omandada vajalikud vilumused äratõugetes kahelt jalalt. Koojalat hüplemised üle pallide, pingile ja pingilt, matilt matile jt. vajavad juurdeviivate harjutustena pidevat kordamist.

Kolmas vajalik oskus, mis enne toenghüpete õppimist arendamist nõuab, on vetruv (pehme) ja tasakaalustatud maandumine. Hea maandumisoskuse omandamist abistavad kõik need arvukad lihtsad mahahüpped kõrgemalt aluselt, mida sooritatakse I-IV klassis. Nõude - MAANDU VAIKSELT! tähtsus on ilmne.

Järgnevatest maandumise õppimiseks esitatud näidisharjutustest kuuluvad 1.-7. tunni ettevalmistava osa harjutusvarasse, teised sobivad paremine põhiosasse.

1. Algeisust laskumine poolkükki, käed ülal kõrval või kõrval (1-2), sirutada jalad (3) ja käed alla (4). Kõige ilusam käte asend on muidugi käed ülal kõrval pihkudega välja, mida sageli näeme hea ettevalmistusega naisvõimlejate juures. Sellise maandumisasendi omandamine nõuab võrdlemisi järjekindlat ja kestvat ettevalmistust, arendab õlaliigese liikuvust ja mõjustab soodsalt rühti.
2. Kaks sulghüpet käteplaksudega, kolmandal maandumisasend.
3. Kolm jooksusammu, hüpe kahelt jalalt käte hooga üles ja maandumisasend.
4. 360°-ne pööre sulghüpetega vasakule (paremale), viimasel ja hüppel maandumisasend.
5. Toenglamangust (kõhulilamangust) hüpe kükki, käed kõrval.
6. Rinnatiseisus varbseinale, käed rinna kõrgusel varval. Sulghüpped (või hüpped jalgade hargitamisega, kägardamisega jt.) käte survega varvale.
7. Pink kaetud mattidega. Paarisammuliselt hoovõtult eel- hüpe ja hüpe pingile. Mahahüpe - maandumisasend.
8. Pingid piki saali, õpilased sooritavad harjutusi korraga või kahes rühmas.
 - a) Õpetaja selgitab, kuidas maandutakse päkkadel ja laskutakse kiiresti täistallale. Õpilased sooritavad mahahüppe erinevate käte asenditega (käed seljal, risti rinnal, kuklal jne.). Poolkükkist tõusta püsti õpetaja korraldusel. Jalgade sirutamisel jäävad kannad maha.
 - b) Kes hüppab maha vaiksemalt? Õpetaja pöörab hüppe sooritamise ajal õpilastele seljati ja hindab, kumb viirg või tiib sooritas mahahüppe vaiksemalt.

9. Sangadega hobune. Pealehüpe hobusele toengkägarasse tempos mahahüppega. Sama mahahüppel käteplaksuga või jalgade hargitamisega.
10. Mitu hüpperiista varbseina juures. Õpilased ronivad varbseinalt riistadele ja sooritavad mahahüppe. Sama võistlusolukorras - mitu ühe võistkonna liiget jääb maandumisel püsti?
11. Kahelt jalalt äratõuke õppimisel võib kasutada hoojooksult hüpet rippesse kõiele või puutega rõngastele. Kätega haaratakse hetkeks vahendist ja lastakse kohe lahti. Harjutus abistab käte hooliigutuste omandamist äratõukel.

Kooli programmis esinevate toenghüpete tehnika tundmist eeldab üliõpilaste praktikum, kus peatatakse hüpete sooritamisel esinevatel vigadel ja nende kõrvaldamise meetodikal.

- H a r k h ü p e t õpitakse 100-110 cm kõrgusel kitsel, mille ette asetatakse hoolaud 20-40 cm kaugusele. Enne hüppele asumist sobiksid juurdeviivate harjutustena
- a) pörkehüplemine lennul jalgade hargitamisega, lennul hoida sirged jalad võimalikult kauem harkis;
 - b) sama harjutus käte toenguga varbseinale, hobusele, kaaslase kätele;
 - c) harkhüpped üle ridamisi asetatud topispallide, hüppel maanduda koosjalgadele;
 - d) toenglamangust hüpe uppharkseisu või kiire sirutusega harkseisu.

Harkhüppe õppimisel segab õpilasi kaitserefleks. Viimastel sammudel pidurdatakse hoojooksu kiirust, äratõuge hoolaualt on aeglane, hilinib või tõugatakse ühe jalaga, hoolaulal tõmbutakse kühmu. Esimestel hüpetel on väga vajalik õpetaja julgustav sõna ja vajaduse korral asjalik abistamine. Harkhüppe abistamisel seisab õpetaja riista küljel, kuhu maandub hüppaja.

Peale hoovõtuvigade parandamist tuleb pöörata tähelepanu jalgade sirutatud asendile lennul ja käte kohesele lahtilükketele. Viimasena rõhutatakse käte tõukele järgnevat

sirutusliigutust. Kõigi hüpete juures kontrollitakse maandumisasendit.

K ä g a r h ü p e t õpitakse 110 cm kõrgusel kitsel (hobusel), mille ette asetatakse hoolaud 30-40 cm kaugusele.

Juurdeviivad harjutused:

- a) põrkehüplemine kooshoitud jalgade kõverdamisega igal teisel või kolmandal hüppel;
- b) sama harjutus käte toenguga;
- c) käärhüpped üle ridamisi asetatud topispallide, lennul käteplaks ees;
- d) toenglamangust hüpe käte joonele toetusse, käed ette või kõrvale.

Käärhüppe abistaja seisab riista kõrval ja vajaduse korral tõstab kergelt õlavarrest või kerest hüppe sooritajat. Vigade parandamise järjekord analoogiline harkhüppe õppimisele.

Hark- ja käärhüppe hindamisel võib aluseks võtta järgmise klassifikatsiooni:

- "kolm" - hüpperist ületatakse ettenähtud viisil iseseisvalt;
- "neli" - hüpperist ületatakse puhta asendiga, maandumisel kaotatakse tasakaal või harkhüppel on jalad kõverad, käärhüppel jalad laiali või riivavad riista, kusjuures maandumine hark- ja käärhüppe sooritamisel hea;
- "viis" - harkhüppel jalad sirged ja maandumine tasakaalustatud, käärhüppel jalad koos ja maandumine tasakaalustatud.

Harkhüpe üle piki hobuse nõuab tugevat äratõuget ja käte julget ettesirutamist. Kaugemale viidud hoolaud (120-140 cm) üle kitse hüpetel, samuti hoojooksule poolpõiki asetatud hobune (hoolaud kõrval) kuuluvad sooritamisele juurdeviivate harjutustena. Julguse arendamiseks ja äratõuke õppimiseks kuuluvad siia veel hüpetirel ja lendtirel üle takistuse või kõrgemale alusele.

Esimestel hüpetel on hobune madal (110-115 cm). Õpi-

laste tähelepanu juhtida käte asetamisele hobuse kaugemale kolmandikule (märkida kriidiga). Algul mitte lubada madala hobuse juures pikka ja kiiret hoojooksu, mis raskendab hoolaualt äratõuke õiget ajastamist ja suunda. Kui õpilane hüppega hobuse ületab, pöörata järgmisena tähelepanu jalga-de horisontaalsele asendile pealehüppe ajal (võrdle lend-tireliga). Edasi tõsta hobuse kõrgust 115-125 cm-ni.

4. RIPPED, TOENGUD JA RONIMISED.

Harjutuste hulk ripete ja toengute puhul, mida õpilane peab omandama 5 õppeaasta jooksul (4.-8. kl.) pole suur. Põhielementidena esinevad hooglemised rippes ja toengus, mahahüpped, erinevad toeng- ja rippesendid, mõningad tõusud ja lihtsamad liikumised riistadel. Need harjutused pole oma sooritusest rasked, kuid nende omandamine õpetab head kehavalitsemist, arendab üldkehalisi omadusi ning annab suurepäraseid võimalusi kõigi liikumiskomponentide omandamiseks (kehaosade asendid, inerts ja kehakaalu kasutamine jne.). Lisaks üldkehaliste omaduste arendamise tähtsusele, kuuluvad need harjutused sportvõimlemise põhilikumiste hulka ning moodustavad hoolikumiste põhialused riistadel.

Peab rõhutama nende harjutuste õpetamise järjekindlust ning üksikasjalikku juurdeviivate harjutuste süsteemi loomist nii aasta jooksul kui kogu 5 õppeaasta vältel. Õppematerjali omandamisel tuleb see ratsionaalselt planeerida nõnda, et põhielementide õppimisele eelneks ettevalmistavate ja juurdeviivate harjutuste pidev kasutamine kõigi tundide põhiosades. Põhiharjutused nõuavad mitmekordset kasutamist, algul püsivates, hiljem muudetud tingimustes (erinevatel riistadel, erineva kõrgusega jne.).

Et liigutust kindlalt omandada, selleks on raske anda täpset korduste arvu ühes tunnis, kuna see oleneb paljust teguritest - saali inventar, grupi suurus. Võib aga soovitada keskmisi normatiive, mis on praktikas leidnud kõige rohkem kasutamist.

Tunnis planeerida ühe harjutuse õpetamiseks 6-9 juurde-
minekut. Ühel juurdeminekul kasutada 2-3 kordust. Õpetamise
I etapil kasutada ainult üksikuid liikumisi ning vastavalt
omandamisele korrata neist ühendites 3-4 elementi.

Kogu õppematerjal on soovitatav jaotada kolmeks osaks:

- 1) Ettevalmistavad harjutused. Siin soovitatud harjutusi on
võimalik kasutada kogu õppeaasta jooksul:
 - a) üldarendavate harjutuste kompleksid tunni ettevalmis-
tavas osas,
 - b) kehalisi omadusi arendavad harjutuste kompleksid tunni
põhiosa lõpus,
 - c) harjutuste kompleksid koduseks ülesandeks.
- 2) Juurdeviivad harjutused tuleb planeerida õppeaasta sel-
lesse perioodi, mis on määratud põhiliselt võimlemisele,
ning need eelnevad põhiharjutuste sooritamisele.
- 3) Põiharjutused moodustavad võimlemise tundide põhiosa.
Põiharjutuste kiiremaks ja täielikumaks omandamiseks on
soovitatav jagada võimlemiseks eraldatav periood osadeks
nii, et ühe elemendi õpetamine tervikuna toimuks ühe osa
jooksul. Staatiliste asendite õpetamiseks piisab 1-2 tun-
nist. Juhul kui neid elemente kasutada kehaliste võimete
tõstmiseks, tuleb lülitada need kombinatsioonidesse vahel-
dumisi dünaamiliste elementidega, näit. rööbaspuud -
toeng - nurktoeng - tiral ette - hoog sisse - hooga maha-
hüpe taha.

Kõikide harjutuste sooritamise põhinõudeiks peavad
olema julgestuse ja abistamise kindlustamine, hea maandu-
misoskus (vt. pt. "Toenghüpped") ning pidev ja range har-
jutuse korrektse täitmise nõue - hea rüht, sirutatud
jalad ja põiad, kerge maandumine kindla tasakaalu säili-
tamisega.

Alljärgnevalt toome mõningate põhiliste elementide me-
toodilised nõuanded koos juurdeviivate harjutuste valikuga.

Soovitatav on alustada õpetamist harjutustega rippes.
Nõuda, et rippe puhul oleksid jalad sirged, õlad normaalsel
kõrgusel, pea käte vahel, mitte liialt taha surutud ega kal-

lutatud ette (vt. joon. 6). Erinevate rippeharjutuste kasutamine valmistab õpilast ette hooglemiseks rippes ning teisteks keerukamateks elementideks.

Harjutusi rippe kasutamiseks.

- 1) Rippseisust laskumine rippküki ja tõus rippseisu.
- 2) Ripplamangust vahelduvad jalgade tõsted üles, puusade tõstmine ja langetamine.
- 3) Ripplamangust puusade ja kere hooga tõus algseisu.
- 4) Rippseis käte erineva hoidega (alhoie, segahoie).
- 5) Selitsi riipe varbseinal, pööre rippesse rinnutsi varbseinal.
- 6) Tagaripplamangust pööre ripplamangusse.
- 7) Ripped erinevatel riistadel (kang, rööbas, köis, varbsein).

Kui hoided rippes ja õige kehaasend on omandatud, tuleb asuda keerukamate rippasendite ja elementide õpetamisele.

- 1) Rippes selitsi jalgade hood ette järgneva aeglase langetamisega lähteasendisse.
- 2) Rippes selitsi varbseinal mahahüpe jalgade hooga.
- 3) Sama mis harj. 2, kuid erinevatelt riistadelt (kang, eri kõrgusega rööbaspuud).
- 4) Toengistest jalgade hooga mahahüpe (kang, rööbaspuu, poom, kits, hobune).
- 5) Rippes hooglemine kõverdatud jalgadega (madal kang, rööbaspuud).

Elementid ühendis.

Rippküki jalgade tõukega hooglemine, hooli taha rippküki - hüppega toeng - mahahüpe hooga taha.

Toenguelementide omandamiseks tuleb alustada õige toengasendi õpetamisega. Toengu tähtsamaks nõudeks on sirutatud asend, väljasirutatud õlavöö (joon. 7). Juurdeviivad ja ettevalmistavad harjutused:

- 1) Käte kõverdamine toenglamangus (jalad põrandal, pingil, varbseinal).
- 2) Toengus käte kõverdamine (rööbaspuud, 2-1 poomil).

- 3) Lähteasendis jalad pingil, toenglamangust pöörded taga-
toengusse ja tagasi lähteasendisse.
- 4) Mahahüpped istest, tagatoengust - pöördega (poom, hobu-
ne, kang, rööbaspuud).
- 5) Käärtoengust tagaoleva jala hooga mahahüpe, pöördega
90°, 180°.
- 6) Rippseisust hüppega toeng, jalgade hooga mahahüpe taha.
- 7) Tagatoeng, jalad varbseinal - jalgadega tõusta kõrge-
male.
- 8) Toenglamang, jalad varbseinal - sama mis harj. 7.

Elnimetatud harjutuste omandamine lubab asuda hoogle-
mise õpetamisele. Kogu hooglemise vältel jälgida, et käed
oleksid sirutatud ning õlad asuksid käte hoide kohal (joon.
8 a, b). Jälgida, et esimestel katsetel on kindlustatud
abistamine ja rööbaspuude all asuks matt. Abistada hoidega
käsivarrest.

T i r e l t õ u s. Elemendi omandamine nõuab õpilas-
telt küllaldast käte- ja kerelihaste jõudu ning nõuab head
juurdeviivate harjutuste omandamist.

Ettevalmistavad harjutused.

- 1) Rippes ja toengus käte kõverdamine.
- 2) Toenglamangus käte kõverdamine.
- 3) Kõhuli, jalad varbseina esimese varva all, ülakeha tõst-
mine ja langetamine (käte seonguga kuklale ja ilma).
- 4) Sama hobusel, kaaslane hoiab jalgadest.
- 5) Kolmevõtteline ronimine köiel.
- 6) Kõhulihaseid arendavad harjutused.
- 7) Käte kõverdamine rippkükis eri kõrgusega rööbaspuudel.

Juurdeviivad harjutused.

- 1) Rippseisust, ühe jala hooga, viia puusad võimalikult lä-
hedale kangile ja tagasi lähteasendisse (mitte sirutada
käsi).
- 2) Toengust kangil (rööbaspuudel), kaaslane hoiab jalgadest,
kere langetamine ja tõstmine (joon. 9).
- 3) Toengust laskumine ette ripplamangusse või rippseisu.
- 4) Rippseisust, tugijalg kõrgemal alusel (pink, paindub

hoolaud, kits jne.), tireltõus kaaslase abiga. Jälgida, et käed on kõverdatud ja jala hoog suunatud otse üle kangi taha. Puusad vastu kangi (joon. 10).

- 5) Tireltõus rippkükist ühel jalal eri kõrgusega rööbaspuudel.

K ä ä r h ö ö r e t t e .

- 1) Käärtoengus jalgade hargitamine.
- 2) Käärrippes jalgade hargitamine koos puusade sirutusega.
- 3) Käärseisust, althoidega kepi, kepp jalgade vahel, astuda eesoleva jalaga võimalikult kaugele, järgneb kerekallutus ette, pea vastu põlve (käed sirutatult).
- 4) Käärhõõr ette kahe kaaslase abiga (hoiavad kätest ja jalgadest).
- 5) Käärhõõr iseseisvalt.

T o e n g h ö ö r t a h a .

Pärast tireltõusu omandamist võib asuda toenghõõri õpetamisele. Juurdeviivate harjutuste valik langeb ühte mõningate tireltõusu õpetavate harjutustega (vt. harj. 2).

- 1) Toengust jalgade hoog taha.
- 2) Sama, kuid pärast jalgade langemist viia õlad ja pea energiliselt taha. Abistaja hoiab jalgadest.

Rõhutada jalgade tugevat hoogu, puusad kangi juures. Harjutus lõpeb energilise sirutusega. Abistaja püüab jalad horisontaaltasapinnas.

H a r k i s t e s t t i r e l e t t e . Õppimist alustada mattidel õige asendi fikseerimisega. Soovitav on kasutada õppimise algetapil matiga kaetud rööbaspuuid. Rõhutada sooritamisel küünarnukkide ja õlavarte väljasirutatud asendit ning käte kiiret ümberhaaret ette.

R o n i m i n e . Ronimisharjutused esitavad kehaliselt lastele suuri nõudmisi. Kasutades kogu saali riistastikku, võib leida kümneid ronimisviise ja -võtteid. Sellega muudame tunni huvitavaks ja suudame haarata tegevusse kogu klassi. Nõutav on, et iga riista maandumispaiga juurde tuleb asetada matid. Esitame mõningaid ronimisharjutusi.

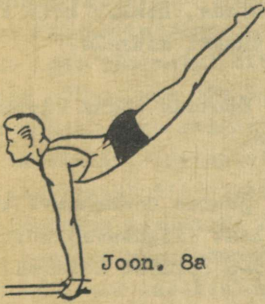
- 1) Ronimine üles ja laskumine.
- 2) Ronimine samapoolse käe ja jala tõstmisega.



Joon. 6



TOENG
Joon. 7



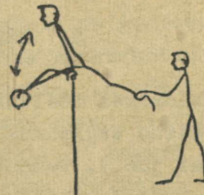
Joon. 8a



Joon. 8b



Joon. 10



Joon. 9

- 3) Ronimine koos käte haardega ning jalgade rippega.
- 4) Ronimine üles samaaegse liikumisega kõrvale.
- 5) Ronimine koos pööretega ees ja taga rippesse.
- 6) Ronimine käte ja ühe jalaga.
- 7) Ronimine kaaslase turjal.
- 8) Ronimine vahenditega (pall, kepp, käsikud jne.).
- 9) Ronimine poomil, rööbaspuudel, rippasendis, mõlema jala hoidega, kinnerrippes jne.
- 10) Ronimine kaldu varbseinale asetatud võimlemispingil.

Ronimist köiel alustada jalgade ja käte haarde selgitusega pingil, hobusel, kitsel. Rõhutada, et laskumine toimuks aeglaselt käte ja jalgade abiga. Mitte lubada libistamist ega hüppamist köielt. Köie all peab kindlasti olema 3-4 matti. Alustada õppimist järgmiselt:

- 1) Jalgade sirutamine ja käte kõverdamine ripptoengust kitsel (võib ka toolilt, hobuselt).
- 2) Sama, kuid jalgade tugi on asetatud 2-3 sammu kaugusele. Kui käsi kõverdada ja jalgu sirutada, hakkab kõis kiikuma ette. Kiikel tagasi laskuda uuesti kitsele.
- 3) Sama, kuid ühe käe rippega.
- 4) Käte töö paremaks selgitamiseks õpetada tõusu rippkülist rippseisu ainult käte abiga.
- 5) Sama, kuid ripplamangust.
- 6) Pärast ronimise omandamist tuua juurde raskendava tingimusena köie kiikumine (kaks õpilast liigutavad köit).
- 7) Ronimine kaldu tõmmatud köiel (5-6 õpilast hoiavad).
- 8) Ronimine kahel köiel.

5. TASAKAALUHARJUTUSED.

Võimlemises mõeldakse tasakaaluharjutuste all harjutusi vähendatud tugipinnal (näit. seis ühel jalal, seis ühe jala päkal jne.). Nendeks võivad olla väga lihtsad ja suhteliselt kerged rakendusliku iseloomuga liikumised või spetsiaalsed harjutused, mis nõuavad head liigutuste koor-

dinatsiooni ning pikemaajalist treeningut nende ebatavaliste asendite ja raskendatud täitmise tingimuste tõttu.

Keha tasakaalu püsivuse kriteeriumideks loetakse

- a) tugipinna suurust.
- b) keha raskuskeskme asetuse kõrgust ja
- c) püsivuse nurga suurust.

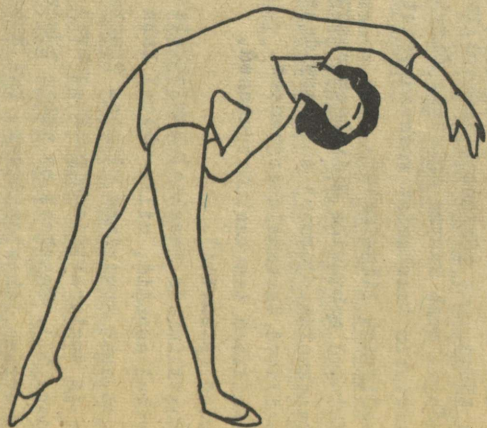
Mida suurem on tugipind, püsivuse nurk ning madalamal keha raskuskese, seda püsivamaks osutub tasakaal. Näit. harkseis (suur tugipind ja püsivuse nurk) ja päkkseis, käed ülal, (suhteliselt väike tugipind, keha raskuskese kõrgemal) on erineva raskusastmega asendid. Märgatavalt raskemad tingimused tasakaalu suhtes esinevad aga sel korral, kui tugipind asub kõrgemal maapinnast, näit. harjutused pingil, palgil, poomil.

Mida ligemale nihkub keha raskuskese tugipinna äärelle või tõuseb kõrgemale ja mida enam väheneb tugipind, seda kergemini kaotatakse tasakaal, seda enam kulutatakse jõudu asendi fikseerimiseks. Keha raskuskeskme ümberpaiknemine toimub igal vähimalgi liikumisel selleks vajalike lihasterühmade tööga, mis põhjustab kineetiliste aistingute tekke. Nende põhjal peab suutma eristada õigeid asendeid ja liigutusi tasakaalu taastamist raskendavaist ja pidurdavaist, s.o. ebaõigeist liigutustest.

Lähtudes mehaanika üldistest seaduspärasustest, jagatakse tasakaaluharjutused alagruppidesse:

- a) staatilised tasakaaluharjutused,
- b) dünaamilised tasakaaluharjutused,
- c) pöörded (piruetid).

Staatilistele tasakaaluharjutustele on iseloomulikud fikseeritud asendid, mille vältel keha raskuskeskme projektsioon asub tugipinna piires. Tasakaal on püsiv, kui raskuskese ja tugireaktsioonipunkt asuvad samal vertikaaljoonel (joon. 11). Tasakaal on vähem püsiv ja asendi hoidmine seotud suurema lihastepingega, kui keha pikitelje vertikaalsus kaob. Tüüpiliste harjutustena kuuluvad sellesse liiki rõhtseisud ja asendid painutuste või kallutustega ette, taha, kõrvale (joon. 12).



Joon. 12



Joon. 13



Joon. 11

Mida lühemate ajavahemikkude järel muutuvad staatilised asendid (kere, käte ja jalgade liigutused), mis nõuavad järjekordset keha raskuskeskme ümberpaiknemist uutes tingimustes, seda raskem on hoida tasakaalu.

Dünaamiliste tasakaaluharjutuste puhul kaldub keha raskuskese väljapoole tugipinda, mis kutsubki esile liikumise: tasakaal taastatakse uuesti uuel tugipinnal. Jätkuval liikumisel vahelduvad seega kaks faasi pidevalt: keha raskuskeskme tugipinnalt ülekalduumise ja tasakaalu taastamise faas.

Oma liigutuste teadlik valitsemine, harmoonia ja tasakaal jäävad olulisteks ülesanneteks nii põhi- kui ka võistlusvõimlemises. Õppemetoodilise tööga on lahutamatu seotud tasakaaluharjutuste tehnika ja struktuuriline ülesehitus, mis vajavad eeltoodu põhjal täiendamist.

Algõpetuses tuleb lähtuda kõigepealt kehahoiust, sest sellest oleneb edaspidi tasakaaluvõime areng. Kehahoid peab olema selline, mis jätab esteetilise mulje ja aitab säilitada tasakaalu kõige ökonoomsemalt.

Seismisel on tasakaal püsiv, kui keha telg moodustab peast kuni jalgadeni vertikaalse joone (joon. 11), keha raskuskese on nihutatud veidi ettepoole (tugipinna keskkoha) ja pea hoitakse püsti - lõua ning kaela vaheline nurk 90° . Niisuguse kehaasendi kontrolli saab teostada, kui olla selili või toetuda vastu seina ja sirutada end kogu keha ulatuses nii, et toimuks kokkupuude tugipinnaga kukla, rindkere, vöö- ja puusavöö osas, reite ja sääрте tagakülje lihaste ning kandadega. See nõuab vöö- ja kaelaosa tugevat venitavat sirutust, õlgade alla- ja tahapoole surumist, tuhara-, nimme-, selja- ja kaelalihaste märgatavat pinget. Asendit tuleks kontrollida uuesti seistes, vajaduse korral veel lamangus või seina juures ja saavutada lõpuks püsiv õige tunne.

Asendi fikseerimist, eriti pikemaajaliseks püsiks, on raskem saavutada liikumiselt. Selle oskuse kujundamine vajab juurdeviivate harjutuste kasutamist. Nendeks võivad ol-

la pikemad sammud ja väljaastet erinevasse suunda seoses keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele kas vetrudes või ilma. Algul asutakse seisu tallale, siis tõustakse tallalt päkale ja viimases järjekorras sirge jala päkale. Käte liigutused ja asendid ei tohi mõjuda takistavalt nõutavale kehahoiule. Paratamatult põhjustab aga vaba jala asend, eriti ulatuslikumate liigutuste puhul, puusavöö ümberpaiknemist ja seega kogu keha tasakaalustamist teistes tingimustes. Painutustel ja kallutustel kaotab keha oma vertikaalse telje. Sel korral reguleeritakse tasakaal põhiliselt puusavöö liikumisega paindele vastassuunas, nii et säilib õige suhe keha raskuskeskme ja tugipunkti või -pinna vahel. Näiteks painutusel taha suudetakse jääda püsima, kui puusavöö liigub küllaldaselt ette (joon. 13).

Pöördel toimub keha rotatsioon ümber vertikaaltelje, mis läbib raskuskeset. Arvestades staatiliste ja dünaamiliste harjutuste osa, võib selgitada erinevate pöörete iseärasusi, sooritamist raskendavaid tingimusi, valida otstarbekamaid õppe-metoodilisi võtteid sõltuvalt kehaosade asendist.

Pööre sooritatakse tasakaalu kaotuseta, kui püsitakse kindlalt tugijalal ja keha raskuskese ei kaldu pöörlemise tsentrist välja. Kehaasendi muutumine lihaste ebaõige tegevuse või liigse lõtvuse tagajärjel tingib pöördtelje kaotamise, mille tulemusena harjutus ebaõnnestub. Seepärast nõuded, mis kehtivad kehahoiu ja raskuskeskme õige paiknemise kohta staatiliste ja dünaamiliste tasakaaluharjutuste puhul, kehtivad ka pööretel.

Mida raskema tasakaalu säilitamise ülesandega on üks või teine liigutuslik tegevus, seda suurem on tema väärtus ja seda enam omandab ta spetsiifilise iseloomu. Seepärast on tasakaaluharjutuste mõiste kujunenud välja ka nende harjutuste kohta, milliseid kasutatakse samavõrra jõu, paindumise, osavuse, üldise liikumisoskuse jne. arendamise eesmärgil. Seega võib üldarendavate harjutuste abil, kohandas neid teadlikult mitmele ülesandele, anda küllaldase

koormuse ka tasakaalu harjutamise osas. Niisugust metoodilist võtet saab kasutada edukalt algajate kui ka edasijõudnud võimleajate treeningus. Järgnevalt peab rõhutama, et edasijõudmise aluseks on alati igakülgne areng. Sama põhimõtte kehtib ka tasakaaluharjutustes kõrgema kvalifikatsiooni saavutamisel. Võimlemistundide otstarbekas ülesehitus ja sisu on selles osas äärmiselt oluline. Eriti tähtis on keha suuremate lihasterühmade küllaldane jõud ja organismi üldine vastupidavus, sest väsimuse korral kaotatakse tihti tasakaal ja esitatav harjutus täidetakse "koperdades". Püsiva tasakaalutunde saavutamine uue tehnika omandamisel on küllaldasest korduste arvust. Siinjuures on oluline parandada harjutamisel pisimgi viga kehaasendis ja liigutuste struktuuris. Väljakujunenud stereotüübi vead on hiljem raskesti korrigeeritavad ja tulevad võistlustingimustes uuesti esile. Spetsiaalse tehnika ja kõrgema raskusastmega tasakaaluelendid nõuavad aga alati ka vastavat soojendust organismi ettevalmistamiseks suurematele pingutustele.

Tasakaaluharjutuste õpetamine algab lihtsate ja kergete ülesannetega, mis järk-järgult raskenevad ja muutuvad komplekseeritumaks tunnist tundi. Nii arenevad aja jooksul algõpetuse elemendid keerulisteks, spetsiaalse tehnikaga liigutusteks. Edasimineku seoses samaaegse kehaliste võimete kasvuga saab toimuda sihikindla harjutamisega ja paljude abistavate võtete rakendamisega õppeprotsessis, et kohaneda järjest uutele, kasvavaile nõudele.

Harjutuste raskusastet tõstab, nagu teame, tugipinna vähendamine, käte ja kehaasendi muutmine, staatiliste ja dünaamiliste harjutuste seostamine komplekseeritumaks ühendi, harjutamine eriolukorras, tugipinna kõrguse suurendamine (poom).

T u g i p i n n a v ä h e n d a m i n e. Võimleja tasakaalu võimekust näitab liigutuste sooritamise kindlus ja täpsus vähendatud tugipinnal. Harjutuste raskenemine tugipinna vähendamisega toimub järk-järgult, näiteks: a) hüppega harkseisust sulgseisu ja seis ühel jalal; b) hüppega harkseisust ühele jalale ja tõus päkale. Arvestada tuleb

võimlejate edasijõudmise taset kui ka vanuselisi iseärasusi. Lastele anda vaheldusrikkamat tegevust ja sagedamini puhkepause.

K ä t e j a k e h a a s e n d i m u u t m i n e.
Harjutusi raskendab, eriti tugipinna vähendamisel, käte ja kehaasendi muutmine keha raskuskeskme tõusuga kõrgemale või vertikaalse pikitelje kaotamisega. "Tõus päkkseisu ühel jalal ja käed kõrvale" on märgatavalt kergem kui "päkkseis ühel jalal ja painutus taha, käed üles". Keha tasakaalustamisel on kõige soodsam hoida käsi kõrval. Teised, eriti ebasümmeetrilised asendid häirivad teatud määral tasakaalu.

S t a a t i l i s t e j a d ü n a a m i l i s t e h a r j u t u s t e s e o s t a m i n e. Staatilise ja väikese liikumisega tasakaaluharjutuste pidev kordamine ja varieerimine, eriti algperioodil, peab andma keha raskuskeskme ülekandmise tunnetuse. Näiteks "sulgseisust taldadel tõusta päkkseisu" - harjutust täita enesekontrolliga, kuidas keha raskuskeske tõuseb, liigub ettepoole ja lõpuks saavutatakse fikseeritud asend. Sama ülesandega sooritada vastassuunaline liikumine: "vetruv samm parema jalaga taha ja vasak ette - püsi".

Staatiliste harjutustega omandatakse oskus tasakaalustada keha pikemaks ajaks teatud asendis. Tõstes nende raskusastet käte ja keha mitmesuguste liigutustega, kujunevad nad iseseisvaks elementide grupiks.

Staatilised tasakaaluharjutused on ettevalmistuseks dünaamilistele. Viimased nõuavad juba kiiresti muutuvas olukorras ja pidevas liikumises keha tasakaalu säilitamist, mis on märgatavalt raskem ja põhineb staatiliste harjutustega omandatud oskustel. Seepärast tuleb siduda staatiliste harjutustega alati edasiliikumisi, hüppeid, pöördeid, tantsusamme jne., et võimaldada mitmekülgsemat treeningut ja liikumisvilumuste baasi laiendamist.

H a r j u t a m i n e e r i o l u k o r r a s. Üksikutele juhtudel on huvitav täita harjutusi nägemise väljalü-

litamisega. Sel korral toimub orienteerumine teiste retseptorite, põhiliselt vestibulaaraparaadi ja lihastundlikkuse abil, mis soodustab nende arengut. Ülesandeks võivad olla mitmesugused liikumised aeglasemas tempos põrandal ja poomil, asendi muutmised seletuse järgi jne.

Tugipinna kõrguse suurendamine. Algõpetuses kasutatakse tasakaaluharjutustena poomil palju lihtsaid liikumisvorme (kõnni- ja jooksuviisid, hüplemised, tantsusammud, pöörded), asendeid (selili, rinnuli, isted), toenguid, harjutusi vahenditega, peale- ja mahatulekuid, mänguvorme, harjutusi kaaslasega jne. Et kõrgus häirib esialgu nende täitmist, siis on vajalik kõik õpitavad liikumised omandada äärmise täpsusega põrandal, seejärel katsetada madalal poomil või pingil ja, olenevalt edaspidi võimleja enesekindlusest, järk-järgult suurendada tugipinna kõrgust. Väsimuse puhul, mil liigutused muutuvad ebatäpseiks ja vähem kontrollitavaks, tuleks loobuda harjutamisest poomil, et vältida vigastusi. Vajaduse korral peab julgestama ja abistama.

Peale harjutuste varieerimise, käteliigutuste ja kehaasendite muutmise, pöörete ulatuse suurendamise, staatiliste ja dünaamiliste harjutuste raskemate seoste valiku, peale- ja mahahüpete keerukamate vormide kasutamise on võimalik raskendada liikumisi poomil erisuguste võtetega, näiteks tugipind asetada kaldu (pink kaldu varbseinale); ühelt poomilt minna üle teisele (erisugusel viisil), mis on erineva tugipinna laiuse, kõrguse ja suunaga; liikuda kinnisilmi, ületada etteasetatud takistused jne.

Pöörded nõuavad väga täpset liigutuste ja kehahoiu valitsemist, tasakaalu, lihaste pinge muutuste ja liikumiskihiruse tunnetamist, head orienteerumist ruumis. Nende õppimine saab järgneda seepärast ainult küllaldasele ettevalmistusele.

Et tasakaaluharjutused nõuavad pingelist kontsentreerumist ja oma liigutuste täpset kontrolli, siis pole soovitatav neid rakendada intensiivse lihastetöö ehk liikumisega seotud harjutuste järel või tunni põhiosa lõpul, mil hakkavad ilm-

nema väsimuse sümptoomid. Kergemad tasakaaluharjutused põhiliste liikumisvormide kujul on hästi sobivad lülitada tunni ettevalmistavasse ossa, kuna raskemad elemendid ja nende ühendid pingil, palgil, poomil kuuluvad põhiossa.

6. KOORDINATSIOONIHARJUTUSED.

Õpitud tegevust võidakse selle täielikul valdamisel sooritada kiiresti, osavalt, sundimatult, vormipuhtalt ja iseloomulikult. Vilumusega ja kõrge kvaliteediga sooritatud liigutused alluvad kergesti tahtele ja nõuavad vähe tähelepanu, on ökonoomsed, eesmärgikohased ning alati suurema resultaadiga. Liigutuse vormi ja edasiantud iseloomu põhjal, mis kujundavad liigutuse nn. "välise pildi", saame hinnata harjutusi treeningul ja võistlustel. Kui võrrelda uute harjutuste õppimisel erinevate isikute edasijõudmise kiirust ja lõpuks väljakujunenud stereotüübi astmel saavutatud tulemusi, siis ilmneb, et kõik pole võrdsete võimetega. Ebaühtlane edasijõudmine peitub veel milleski muus kui lihaste tugevuses, nõutavas liigutuste ulatuses ja küllaldase koormusega töösuutlikkuses. Otsustavaks põhjuseks osutub õppijate erinev koordineerimisvõime, mida tõestavad vastavate uurimismeetoditega saadud andmed. Koordineerimisvõimest sõltub, et organismi jõureserve ei osata alati otstarbekalt kasutada, puudub ökonoomne talitusviis ja liigutuste peenem diferentseerimine. Aga kõige selle tagajärjel pikeneb õppeaeg ega saavutata nõutavat tehnilist taset ka pingerikka ja pikaajalise treeninguga.

Ükskõik millise liigutuse või tegevuse puhul võime vaadelda koordineerimise laiemas mõttes, nimelt organismi kui terviku ulatuses (liigutusaparaadi ja siseorganite vastastikune kooskõlastatud tegevus); kitsapiirilisemalt aga liigutust teostavate lihaste töös. Lihaste tegevuse koordineerimisest, mille aluseks on aja, ruumi ja lihaste aktiivsuse potentsiaalide muutuste (kontraktsioonide, kestus

ja kiirus) vahekorrad (koordinatsioonikoostisosad ehk komponendid), sõltubki liigutuste koordineeritus. See on määrava tähtsusega aga ökonoomsele tööviisile, spordiharjutuste kvaliteedile ja sellega ka kvantitatiivsetele tagajärgedele. Keerukamate või halvasti omandatud liigutuste sooritamisel esinevad vead, mida õppimise käigus pole korrigeeritud, on tingitud niisiis mitmesuguste lihasterühmade ja lihaste vastastikuse koostöö puudulikkusest.

Harjutusi, mille abil püüame arendada võimet kiiresti kujundada ja tunnetada lihaste töös aja, ruumi ja kontrakt-sioonijõu muutuste õigeid seoseid uue tegevuse õppimisel, nimetatakse koordinatsiooniharjutuseks.

Liigutuste sooritamisel võtavad osa paljud liigesed samaaegselt, kuid mõnede lihasterühmade aktiivsus ilmneb järkjärguliselt. Erinevate lihaste ja liigeste rühmade lülitumine liigutusse tingib muutusi ajas ja ruumis, mis ilmnevad ükskõik millise tegevuse puhul, eriti märgatavalt aga tervikliku iseloomuga harjutuste sooritamisel. Liigutus kulgeb igal ajaühikul vajalike lihasterühmade tööga ja teatud liigeste rühmade osavõtul ühest kehaosast teise, jagunedes üksikuteks faasideks. Faasid, liigutuse üksikelemendid, järjestuvad liitselt, kuigi on ajaliselt eraldatavad, moodustades liigutuse ruumilis-ajalise struktuuri. Kindla harjutuse õppimisel peab tundma selle faasistruktuuri, mis allub elementide kindlale ülesehituse süsteemile. See näitab, missugustes kehaosades ja millisel kujul toimub liikumine, et see vastaks nõutavale tehnilisele täitmisviisile ja oleks ühtlasi eesmärgikohane. Aeglase sooritamistempo juures tulevad selgemalt esile liigutuse üksikfaasid ja see kergendab õppimist. Kiireloomuliste liigutuste puhul liikumine läbib keha impulsi-taoliselt ja täpsema ettekujutuse sellest võib saada täiendavate selgituste ning näitliku materjaliga, näit. fotoülevõtete, jooniste jm. abil. Järelikult ruumilistest seostest võime rääkida jäsemete, kere või keha asendite muutumise ehk nende mitmesuguste liigutuste puhul, nagu seda nõuab ettenähtud harjutuse vorm. Millises keha üksikosade järjekorras, missuguse kiiruse ja rütmiga aga toimuvad need liigutused täide-

tava ülesande üksikutes faasides ja terviklikus ulatuses, see annab ettekujutuse ruumi ja aja seostest harjutuse struktuurile vastaval kujul. Näiteks: 1) Parem käsi kõrvale.

2) Vasak käsi kõrvale alla.

3) Painutus vasakule ja vasak jalg ette varbale, käed üles.

4) Lähteasend.

Aja ja ruumi vahekorrad liidavad jäsemete ja kere liigutused terviklikuks liigutusaktiks, millele on omane kindel rütm. Füsioloogiliselt on rütmi olemus seletatav lihaste pinge ja lõdvestuse, s.o. töö ja puhkepauside perioodilise vaheldumisega, mis pidevalt kordub oma põhilisel kujul ja on erinev igale harjutusele. Ka atsüklilistel liikumistel on oma rütm.

Rütmiga kaasneb lahutamatu kiiruse (tempo) mõiste. Tähta harjutust teatud rütmis tähendab selle täitmist ka teatud tempoga.

Olenevalt ettenähtud struktuurist ning tehnika nõuetest on igal liikumisel teatud optimaalne täitmise kiirus ja üksikutes faasides toimub tempo aeglustumine või kiirenemine. Kiiruse muutuste diagrammilised ülesjoonistused kõrgema kvalifikatsiooniga sportlaste juures näitavad, et üksikute kehapunktide liikumise tempo muutumine toimub liitse üleminekuks uuele kiirusele. Hüppeline, katkendlik või äkiline kiiruse muutmine rikuks liigutuse sujuvust ega oleks kooskõlas füsioloogiliste seadustega.

Liigutuste ajaline ja ruumiline kulgemine, rütm ja tempo, mis hõlmavad kiiruse muutusi (aeglustumine või kiirenemine) antud faasistruktuuri üksikosades, on näitajad, mille põhjal võime hinnata antud harjutuse koordineeritust. Need näitajad sõltuvad aga lihaste töö dünaamikast.

Liigutused täidetakse paljude lihasterühmade samaaegse, järgneva või vahelduva tööga. Jõukulu igal antud momendil on erinev, sest aktiveeritud lihasterühmad vahelduvad ja nende pinge suurus muutub. EMG meetodi abil on võimalik selgitada bioelektrilise aktiivsuse nähteid ja nende põhjal määrata

lihaste töösse lülitumise aega, puhkeolekut (lõdvestust), ühe või teise lihase aktiivsuse astet, selle kestvust jne., mis iseloomustavadki lihaste töö dünaamikat. Lihaste jõu juurdekasv või kahanemine optimaalse dünaamika puhul toimub ettevalmistatult ja liitselt ka väga kiiretel üleminekutel. Niisuguseid jõudünaamika muutusi võime ette kujutada ümaralt kulgeva joonena tõusvas või langevas suunas, ilma teravnurksete siksakkideta. Kui harjutus täita nõutava lihaste töö dünaamikaga, siis iseloomustab seda pingevaba esitamisviis, rütmilisus, liikumissujuvus, elastsus. Jõuimpulsside ootatud ja doseerimata tõuked, mittevajalike lihaste tööerakendamise ning pinge ja lõdvestuse ebakorrapärane vaheldus rikuvad aga harjutuse rütmi, voolavust, täpsust ja teisi nõudeid, mis alluvad aja ja ruumi seostele. Sel korral harjutus täidetakse konarlikult, ebakindlalt, üleliigse energia-kuluga. Mainitud puudujäägid esinevad algajail kehakultuurlasil. Mida kõrgem on aga sportlik (eriala) kvalifikatsioon, seda enam on arenenud võime valitseda oma liigutusi, neid tahteliselt ja teadlikult muuta.

Erinevail vanuseastmel või spordijärgu saavutamisel on koordineerimisvõime arenenud teatud tasemeni, mis eeldab kindla mahuga liigutusvilumuste baasi. Et määrata edaspidi järgnevaid kasvava raskusastmega ülesandeid, on oluline teada valitud harjutuste koordineerimiseliste seoste kompliteeritust. Kuigi see on iga liigutusakti puhul väga erinev, klassifitseerivad V. Nazarov ja A. Kozlov selle põhjal kõik harjutused 5 rühma tõusva koordineerimiselise raskusastmega. Seejuures arvestatakse liikumisest osavõtvate jäsemete arvu, lähte- ja lõppasendeid, tasapinda, kas käte ja jalgade seostatatud liigutused toimuvad samaaegselt, järgnevalt, sama- või erisuunaliselt jne.

Klassifikatsiooni kahes esimeses alagrupis domineerivad käte ja jalgade samaaegsed ja -suunalised liigutused kas sama- või erisuunalistest lähteasenditest ja samas või erinevas tasepinnas.

1. Liigutused samaaegselt - samasuunaliselt:
käed ette ja alla.

2. Liigutused samaaegselt - erisuunaliselt või samasuunaliselt - eriaegselt:

- I. 1) vasak jalg kõrvale varbale, käed ette,
2) jalg juurde ja käed alla;
II. 1) parem käsi ette,
2) vasak käsi ette.

Neid harjutusi loetakse jõukohaseiks algajaile või nooremale koolieale. Sama tüüpi harjutuste raskemaiks variantideks peetakse liigutusi ristuva koordinaatsiooniga (näiteks parema käe kõverdamisel kõverdada vasak jalg).

Järgmised alagrupid hõlmavad harjutusi, mis toimuvad

3. eriaegselt - erisuunaliselt:

- 1) parem käsi ette,
2) vasak käsi kõrvalt üles;

4. erikujuliselt:

käed kõrvalt,

- 1) parem jalg ette varbale, parema käe ring alla,
2) parem jalg juurde, vasaku käe ring alla.

5. Harjutused suurema arvu jäsemete osavõtuga liikumisest ning erinevate lähte- ja lõppasenditega jt. raskendavate tingimustega:

parem käsi kõrvalt,

- 1) hüppega ristseisu, parem ette, parem käsi kõrvalt üles, vasak ette,
2) hüppega sulgseisu, parem käsi alla ja vasak altkaarega kõrvale.

Harjutust korrata teisele poole.

Eeltoodud klassifikatsioon, millest võiks juhinduda praktilises töös, pole alati aga küllaldaseks aluseks koordinaatsiooniliste seoste hindamisel. Seda põhjusel, et kõikvõimalikke kehaliigutusi, eriti 3., 4. ja 5. grupi puhul, ei saa samastada antud gruppide raskusastmetega. Harjutuste sooritamisel kutsuvad ootamatuid vigu esile tempo kiirene- mine ja rütmi muutumine komplitseeritumaks, mis on järeli- kult täiendavaks raskusastmeks, eriti õppeperioodil. Pal-

jud tegevusvormid, kuigi väliselt sarnased, ei osutu detailiseeritud osades alati koordineeritud viisil. Ka kindlalt ühte või teise raskusastme gruppi arvatav harjutus võib olla ühele isikule raskem kui teisele. Eriti palju täpselt määratletud raskusastmega liikumisühendeid mahutab aga viies grupp. Kõik see loob erilise olukorra koordineeritud harjutuste kasutamisel, et õigesti valida edasiarendavaid tegevusi.

Lihaste töö koordineeritus esineb iga liigutusliku tegevuse puhul, ükskõik millisel eesmärgil seda ka ei sooritataks. Siinjuures on töötulemused näidanud, millist väärtust omab jõukohaste harjutuste valik. Liigutuste täpsuse ja vormipuhtuse, samuti nende õige iseloomu saavutamisel võimetele vastavate ülesannetega kujunevad õiged koordineeritud seosed, mis jäävad baasiks astmeliselt raskemale harjutustele. Et vältida hilisemas treeningupraktikas aga asjatut energia- ning ajakulu harjumuslikest vigadest vabanemiseks, tuleks uute harjutuste õppimisel juba varases staadiumis selgitada kõrvalekalduvused nõutavast tähtsusest.

Kordineeritud liigutuste arenemisele mõjuvad soodustavalt ka tegelemine erinevate spordialadega, mitmekülgne treening, üldarendavate harjutuste pidevalt muutuvad vormid ja ühendid jne.

Spetsiaalsete koordineeritud harjutustega saab arendada koordineeritud viisi kiiremini ja teatud määral mõjustada diferentseeritud liigutuste ajalise-ruumilist kulgemist ning lihaste kontraktsiooni muutusi. Liigutuste ajalise kulgemise tunnetamiseks rakendatakse rütmi ja tempot. Keha üksikosade järgnev, vahelduv või samaaegne liikumine antud rütmis ja tempos teatud muusikapala osa (kas lause, perioodi jne.) ulatuses annab aga ruumiturnetuse. Nii võime koostada soovitud eesmärgil harjutusi. Näiteks:

- 1) sama parema jalaga ja käed kõrvale,
- 2) kaks sammu, alustades vasakuga,
- 3-4) samm vasaku jalaga ja käed järgneva liikumisega aeglaselt alla, parem esimesena.

Ruumitunnetuse rõhutamisel võiksid jääda rütmi variandid lihtsamaks, kuid käte, jalgade ja kere liigutuste kombinatsioonid keerulisemaiks.

Lihaste kontraktsiooniliste muutuste mõjustamiseks saame kasutada lõdvestusharjutusi ja harjutusi erineva pingegradatsiooniga. Need nõuavad täpsemat jõu doseerimist ja määratlevad, millal üks või teine suurem lihasterühm on kontraheerunud, kui kaua lõtv.

Käed ülal rusikas:

- 1) parema käe langemine lõdvalt alla,
- 2) sama vasakuga, parem kõrvalt üles.

Selili:

- 1) käte tõmbumine rusikasse maksimaalse pingega,
- 2) käte lõdvestus, jalgade sirutus,
- 3) käte tõmbumine rusikasse 50% pingestmega eelmisest, jalad lõdvestunult,
- 4) pingevaba lamang.

Seda tüüpi harjutused osutuvad üsnagi raskeiks, eriti sel puhul, kui nad ühendatakse kõige mitmekülgsemal kujul jäsemete ja kere liigutuste ning rütmi ja kiiruse muutustega.

Koordinatsioonivõime on arendatav juba üsna noores eas. Eriti vajalikuks peetakse lõdvestusoskuse saavutamist, mis loob eeldused nn. "motoorsele andekusele". Loomulikult peaks sel eesmärgil kasutatavates laste liikumise ja mänguvormides esinema külluses elemente teatud koordinatsioonilise komplitseeritusega. Spetsiaalsete harjutuste kasutamine, vastavalt tänapäeva teaduses põhjendatud seisukohtadele, ei tohiks vältida jääda 10-14 a. vanuste võimlemisprogrammist. Kuivõrd edaspidi raskenevad üldarendavad liikumiskombinatsioonid ja eriala elementide struktuuriline süsteem, seda enam võivad taanduda spetsiaalsed koordinatsiooniharjutused, kuid mitte kunagi täielikult. Ka kõrge spordimeisterlikkuse puhul esinevad liigutuste kvaliteeti määravad tunnused üksnes hea koordinatsioonivõimega isikuil. Järelikult see nõuabki, et spetsiaalsetel koordinatsiooniharjutustel oleks oma osa iga spordiala programmis vaatamata edasijõudmise tasemele. Olenevalt peda-

googilistest ja treeningulistest ülesannetest, peab leidma neile õige koha tunnis.

Üldtuntud põhimõtetel kasutatakse organismi töösuutlikkuse tõstmiseks soojendavas osas kergemaid üldarendavaid harjutusi. Nende vahendusel kohandatakse üksikud organid ja organsüsteemid intensiivsemaks tööks. Sel eesmärgil sobivad raskusastmelt kergemad koordinatsiooniharjutused hästi nimetatud tunnilõiku, sest nad avaldavad soodustavat mõju närvisüsteemi protsesside kiirenemisele. Nende väärtus seisneb ka vahelduvuse ja erksuse loomises, mis mõningal juhul annab põhjust neid üle kanda tunni lõpetavasse ossa. Treeningulise ülesandega komplitseeritud koordinatsiooniharjutused kuuluvad aga vaieldamatult põhiossa.

7. AKROBAATILISED HARJUTUSED.

Akrobaatilised harjutused on õppiva noorsoo mitmekülge kehalise kasvatuse väärtuslikuks vahendiks. Akrobaatiline ettevalmistus on ühtlasi vajalik enamiku spordialade tehnika edukaks omandamiseks. Peale selle võib akrobaatilistest harjutustest (dünaamilised harjutused, paarisharjutused ja piramidid) suhteliselt lühikese aja vältel koostada huvitavaid esinemisi kooli sportlikel õhtutel.

Akrobaatiliste harjutuste läbiviimine ei nõua keerulist inventari. Piisab 6-10 matist, et rakendada tööle kogu klass tervikuna. Suveperioodil on soovitatav akrobaatilisi harjutusi sooritada vabas looduses. Selleks rajatakse kooli spordiväljakule akrobaatika rada, pikkusega 8-10 m, laius 1,5 m. Akrobaatika raja ehitamiseks kaevatakse 30-40 cm sügavune süvend ja täidetakse see osaliselt kas kuuseokstega või tükeldatud turbaga. Seejärel kaetakse oksad (turvas) kuni augu ääreni puhta saepuruga. Tolmu vältimiseks saepuru aegajalt kastetakse. Sellisel kujul valmistatud rada ei jää omadustelt maha spetsiaalsest akrobaatika mattrajast. Pealegi pole sellise raja ehitamine seotud materiaalseste kulutustega. Lihtsaimaid harjutusi võib sooritada ka pehmel murul.

Kooli kehalise kasvatuse tundides tegeldakse akrobaatiliste harjutustega alates 4. klassist. Üksikuid lihtsamaid harjutusi (veered, tirel ette jne.) sooritatakse juba nooremates klassides. Akrobaatilisi harjutusi võib kasutada nii tunni ettevalmistavas kui ka põhiosas. Tunni ettevalmistavas osas kasutatavad harjutused olgu lihtsad ja jõukohased kõigile õpilastele. Tunni ettevalmistavas osas on kasulik kasutada mõningaid harjutusi, mis läheneksid põhiosas õpetamisele tulevatele uutele harjutustele. Kui tunni põhiosas õpetatakse esmakordselt tirelit ette, siis ettevalmistavas osas tuleks tutvustada õpilasi kägarasendiga kui tireli põhilise komponendiga. Belneva ettekujutuse loomine uuest harjutusest tunni ettevalmistavas osas kiirendab harjutuse edukat omandamist põhiosas.

Peab teadma, et ühe ja sama harjutuse pideval kordamisel laste tähelepanuvõime nõrgeneb. Seda arvestades peab tunnis pakutavaid harjutusi mitmekesistama. Huvitavas vormis läbiviidavaid harjutusi sooritavad lapsed meelsamini ning suurema korduste arvuga. Rida harjutusi on soovitatav läbi viia mängu- ja võistlusvormis ("Kes sooritab veere sujuvamalt", "Kes õigemini kägardub", "Kes sooritab hüppetireli kõrgemalt" jne.). Samuti on otstarbekas läbi viia teatemänge akrobaatiliste elementide kasutamisega (veered, tirelid, hüpped üle kaaslase jne.).

Tundide läbiviimisel tütarlastega tuleb vältida harjutusi, mis on seotud järsu põrutusega maandumisel. Mahahüpetel ning sügavushüpetel võib kõrgust tõsta vastavalt õpilaste üldkehalisele ettevalmistustasemele, kuna õige maandumisoskus sõltub mitte ainult tehnikast, vaid samuti jalalihaste jõust. Seega töös tütarlastega on eriti oluline jalalihaste, väikevaagna ja kõhulihaste arendamine. Samuti peab vältima tugevatoimelisi jõuharjutusi, mis on seotud staatilise pingutuse ja hingedeetusega.

Poeglastega võrreldes on tütarlastel suuremad eeldused painduvust nõudvate harjutuste sooritamiseks (sild, spagaat, sildring jne.). Seejuures ei tohi unustada, et nende harjutus-

tega liialdamine võib kõhulihaste puuduliku arengu korral esile kutsuda defekte lülisamba normaalses arengus.

Tundide läbiviimisel koos poeglastega peab tunni üldkoormus tütarlastele olema mõnevõrra madalam. Koormuse vähendamine võib toimuda korduste arvu vähendamise teel jõuharjutuste, paarisharjutuste ja rühmaharjutuste sooritamisel, samuti hüpote raskusastme vähendamisega. Samal ajal omandavad tütarlapsed kiiremini koordinatsiooni ja väljenduslikkust nõudvaid harjutusi ning väsivad suhteliselt vähem nende sooritamisel. Meeleldi sooritavad tütarlapsed tantsulise iseloomuga harjutusi ja elemente.

Rida akrobaatilisi harjutusi sooritatakse nii ühele kui teisele poole. Näiteks ratas (vasakule ja paremale), sildring ette (ühele ja teisele jalale) jt. Keha sümmeetrilise arendamise eesmärgil on soovitatav selliseid harjutusi sooritada mõlemale poole. Sageli on õpilastel, eriti poeglastel, kalduvus oma võimete ülehindamiseks, mis võib esile kutsuda vigastusi, eriti raskemate harjutuste sooritamisel. Vigastuste vältimiseks peab õpilastel kasvatama teadlikku distsipliini ning õpetama neile abistamise ja julgustamise võtteid. Raskemate harjutuste sooritamisel kasutatagu spetsiaalset võõd.

8. LIIKUMISMÄNGUD.

M ä n g u k o h t t u n n i s .

Liikumismänge tuleb kasutada võimalikult kõigis kehalise kasvatuse tundides, eriti alg- ja keskastme klassides. Mängud soodustavad õppematerjali omandamist, seepärast tuleb nad orgaaniliselt seostada programmi teiste aladega.

Noorema kooliea lastele on liikumismängudes sooritatavad tegevused jõukohasemad ja meeldivamad kui võimlemisharjutused, mis nõuavad abstraktset mõtlemist ja liigutuste analüüsimise võimet. Keskmises koolieas loovutavad liikumismängud juhtiva koha võimlemisele, kergejõustikule, suusata-

misele ja sportlikele mängudele. Nende aladega saavutatakse laste kehalises ettevalmistamises suuremat efekti. Vanemates klassides kasutatakse liikumismänge harvemini, neil on siin abistav tähendus.

Mänge planeeritakse iga õppeveerandi tundidesse. Klassile planeeritud mängude hulk aasta lõikes peab vastama ka nendele pedagoogilistele ülesannetele, mida õppe-kasvatustöös lahendada tuleb. Mängude jaotamisel arvestatakse aastaaja iseärasusi. Neid mänge, milliseid saab mängida suurte mõõtmetega väljakutel, planeeritakse esimesele ja neljandale veerandile, mängud aga, mis nõuavad väikest väljakut ja milliseid on parem läbi viia siseruumides, planeeritakse teisele ja kolmandale veerandile. Mänge planeeritakse tundidesse võrdselt. Pole otstarbekohane üht veerandit teise arvel mängudega üle koormata. Neljandale veerandile, mis on suhteliselt lühem, planeeritakse mänge vähem ja need on peaaesjalikult tuttava iseloomuga.

Mängude arv on üsna tinglik, see sõltub kooli tingimustest ja asukohast. Esimeses ja teises klassis võiks õppeaastaks planeerida 15-20 mängu, kusjuures igas tunnis mängitakse vähemalt 2-3 mängu. Üksikud tunnid on seejuures üles ehitatud ainult mängudele. Väheliikuvatelt mängudelt minnakse üle suurema liikuvusega mängudele. Uusi mänge õpitakse tunni algul, vähem jõukulu nõudvaid mänge aga tunni lõpus. Kolmandates ja neljandates klassides kuuluvad mängud peamiselt tunni põhiosas. 5.-8.kl. on mäng samuti tunni põhiosas, seostatuna mõne teise programmi alaga.

Õpilaste õppeedukust liikumismängude osas hinnatakse vaatluse teel kontroll-arvestuslikes mängudes. Sellised mängud näitavad, kui võrd on kasvanud õpilaste üldine organiseeritus, kuidas nad mängivad kollektiivis ja on omandanud mänguvilumusi.

M ä n g u m e t o o d i k a .

Mängu kasutamisel tunnis jaguneb õpetaja tegevus tinglikult järgmistesse osadesse: a) ettevalmistus mänguks, b) mängu läbiviimine, c) kokkuvõtte mängust.

Ettevalmistus mänguks. Konkreetse mängu valik sõltub tunni ülesandest, laste koosseisust, läbiviimise kohast, inventari ning muu varustuse olemasolust jne. Mängupaiga ettevalmistus ja mänguväljaku märkimine on oluline eriti välimängude puhul. Tuleb kõrvaldada segavad, traumasid põhjustavad esemed. Kontrollitakse ka mänguinventari ja -vahendite korrasolekut ning käepärasust. Inventari kohaleasetamisel ja jagamisel võib rakendada lapsi, ühtlasi jälgides, et kogu tegevus läheks kiiresti ja täpselt.

Mängu läbiviimine. Mängijate ja õpetaja asetus mängu seletamisel on selline, et õpilased näeksid ja kuuleksid õpetajat ning õpetaja saaks lapsi kontrollida. Ringse asetu- se puhul asub õpetaja õpilastega ühises ringis, teatejooksu- de puhul kolonnide ees tähiste ja orientiiride näitamiseks. Lapsed võivad asuda ka ühes grupis ning peale seletust võta- vad mängu lähteasendi.

Mängu seletus peab olema täpne, selge ja napisõnaline, vastama laste vanusele ja teadmistele. Võib kasutada sellist mängu seletamise plaani: 1) mängu nimetus, 2) mängijate asetus, 3) mängu käik, 4) mängu tulemus, 5) mängu määru- sed. Mõnikord võib seletusele kaasneda üksikute mänguelemen- tide demonstratsioon või "esimeste numbrite" tegevuse läbi- mängimine,

Võistkondlike mängude puhul tuleb valida juhtmängija või kapten. Juhtmängija on õpetaja abiline, kes aitab mängu ette valmistada, hoiab korda grupis ja juhib selle mängu. Kaptenitel on veelgi suuremad ja vastutusrikkamad ülesanded. Juhtmängija ja kapteni valivad kas lapsed või määrab õpetaja. Võistkondadeks jaotatakse lapsed kas õpetaja määramise, jär- jenumbriteks lugemise või kaptenite valiku teel. Mängu juhti- miseks rakendatakse abilisi-õpilasi juba noorematest klassi- dest alates. Nende ülesandeks on jälgida, kes rikub mängumää- rusi, kes jooksis enne vilet, kes ei jooksnud lõpujooneni, keda tabati jne. Võistkonnamängudes loevad abilised punkte. Mängu eel tuleb tutvustada abilisi mängijaile ja teatada nende ülesanne, see tõstab mõlema poole vastutust oma tegude eest. Abilisteks on tunnis tavaliselt vabandaajad.

Peale mängu seletamist ja ülesannete jaotamist ei tohi selle alustamisega viivitada. Signaalid mängu alustamiseks peavad olema õpilastele teatavaks tehtud. Alklassides kasutatakse sõnalisi signaale.

Märkusi vigade parandamiseks tehakse mängu vaheaegadel, juhiseid mängu käigu kohta antakse mängu jooksul. Distsipliiniküsimusi arutatakse mängu lõpul. Mängus tuleb toetada väheaktiivsete laste initsiatiivi, ergutada neid ja anda individuaalseid ülesandeid. Õpetaja jälgib, et võistkondades oleks võrdne arv mängijaid, et nad oleksid ühetugevused ja neil oleksid võrdsed tingimused mänguväljaku, inventari jne. suhtes. Õpetajal tuleb olla tähelepanelik ja aktiivne, elada laste mängule kaasa, püüda märgata iga mängija tegevust ja samaaegselt jälgida mängu üldist käiku.

Koormuse seisukohast on otstarbekohane mängu korrata 2-3 korda. Peale esimest korda lastele veel meelde tuletada neid määrusi, mille vastu mängus eksiti. Mängu koormust reguleeritakse puhkemomentidega, mänguajaga, mängureeglitega, mänguväljaku mõõtmetega jne. Aeg-ajalt tuleb vahetada juht-mängijat.

Mängu lõpetamist kehalise kasvatuse tunnis dikteerib aeg. Sektsiooni tunnis lõpetatakse mäng siis, kui lapsed on saanud sellest küllaldaselt rahuldust ja saavad esimesed väsimuse tunnused (tähelepanu nõrgenemine, mängumääruste rikkumine, huvi langus jne.).

Kokkuvõtte mängust. Mängu tulemuste analüüsil on suur kasvatuslik tähtsus. See soodustab mängumääruste paremat mõistmist ja laste huvi mängu vastu. Võistkondlike mängude puhul märgitakse ära mängijate tehnilised ja taktikalised vead, tõstetakse esile neid lapsi, kes hästi mängisid ja täitsid mängumäärusi.

III o s a.

KOOLI KEHALISE KASVATUSE TUNDIDE ERIVARIANDID JA NENDE METOODIKA.

1. SPORTVÕIMLEMISE TUND.

Sportvõimlemise ülesandeks koolis on

- 1) õpilastele mitmekülgse kehalise ettevalmistuse andmine,
- 2) eluks vajalike oskuste kujundamine,
- 3) harjutuste tehnika põhialustega tutvustamine,
- 4) tahteliste omaduste kasvatamine.

Võimlemisega tegelemise põhiliseks vormiks koolis, nagu teistelgi spordialadel, on kolmeosaline 45 minuti pikkune kehalise kasvatuse tund. Võimlemine koolis peaks omama rohkem üldarendavat iseloomu, sisaldama palju juurdeviivaid ja ettevalmistavaid harjutusi, mis võimaldaksid lühikese ajaga omandada kehalise kasvatuse programmis ettenähtud elementide tehnika.

Võimlemise tunnis kasutatakse

- 1) rivi- ja korraharjutusi,
- 2) üldarendavaid harjutusi,
- 3) harjutusi võimlemisriistadel,
- 4) vabaharjutusi,
- 5) akrobastilisi harjutusi,
- 6) liht- ja toenghüppeid,
- 7) ronimist käiel,
- 8) raskuste kandmist.

Tunni ettevalmistavas osas on tähtis koht rivi- ja korraharjutustel. Nende täpne täitmine ja nõudlikkus sooritamisel aitab kujundada õiget kehahoidu, hoida distsip-

liini. Põhiliselt on siin üldarendavad harjutused. Võimlemise tunni soojendus erineb teiste alade soojendusest mitte ainult harjutuste valiku, vaid ka täitmise maneeeri poolest. Näiteks kasutatakse ka teistel aladel jalahoogusid puusaliigese liikuvuse suurendamiseks. Need harjutused on vajalikud ka võimlemises. Mõnede alade soojenduses luhatakse neid harjutusi sooritada sageli põlveliigesest kõverdatud jalaga ja sirutamata põiaga. Võimlemise tunni ettevalmistava osa üldarendavate harjutuste läbiviimisel tuleb nõuda harjutuste täpset täitmist. Harjutused tuleb sooritada kindla rütmiga, energiliselt, täie amplituudiga. Siis ettevalmistav osa täidab oma ülesande kõige paremini ja kõige lühema ajaga. Iga harjutus tuleb sooritada iseseisvalt. Üldharjutuste järgnevus on sama mis teiste tundide ettevalmistavas osas. Harjutused sooritatakse mõõduka intensiivsusega. Vastasel korral väheneb töövõime põhiosas. Sellest lähtudes ei või ettevalmistavas osas seada eesmärgiks vastupidavuse, jõu ja kiiruse, isegi mitte painduvuse arendamist. Üldharjutuste valik oleneb tingimustest ja tunni põhiosa ülesannetest, õpilaste ettevalmistusest ja eest. Võimlemise tunni põhiosa ülesanded on väga mitmekesised. Ainult ühe tunni ulatuses sooritavad õpilased tavaliselt suure hulga tegevusi, mis panevad aktiivselt tööle kogu liigutusaparaadi. Soojendus peab organismi ette valmistama selleks tööks. Õpetaja peab äratama huvi harjutuste vastu. Huvi puudumine põhjustab ebatäpset täitmist ja vähendab produktiivsust.

Põhiosas täidetakse tunnile seatud ülesanne, olgu see siis üldine kehaline ettevalmistus, üksikute sportvõimlemise elementide või lihtsamate harjutuskombinatsioonide õppimine. Olulisem kui tehnika õppimine on koolis üldine füüsiline ettevalmistus. Selle tagamiseks peab igas võimlemise tunnis läbi viima üldharjutusi jõu, kiiruse, painduvuse ja vastupidavuse arendamiseks. Põhiosas sooritatakse need suurendatud intensiivsusega, mistõttu selleks ei kulu palju aega. Võimete arendamisel on oluline ealiste iseärasuste arvestamine.

Riistharjutused on üldarendavat laadi. Palju tuleks kasutada selliseid harjutusi, milliseid on võimalik sooritada mitmel õpilasel üheaegselt samal riistal. Näiteks tireltõus toengusse ja mahahüpe jalgade hooga taha. Tütarlastel rippes hooglemiselt kägarülehoog ripplamangusse alumisel rööpal ja mahahüpe hooga ette. Akrobaatika harjutused sooritada risti mattidel. Tunnis kasutada korraga 2-3 erinevat riista. Näiteks tütarlastel eri kõrgusega rööbaspuud, poom ja akrobaatika. Vabaharjutuse võib põhiosa algul ära õpetada kogu klassile korraga. Sellisel juhul sooritada harjutusi ainult 2 riistal. Järjest suuremat populaarsust võidab ringmeetodil läbiviidud võimlemistund. Selle eeliseks on suur tunni tiheus ja emotsionaalsus, võimalus kasutada võistlusvormi. Kui ringtreeningusse võtta sisse elemente või ühendeid riistadel, peavad need olema kõigil hästi omandatud, sest ringmeetodi puhul on vähem võimalusi vigade parandamiseks. Üldarendavate komplekside läbiviimiseks on ringmeetod kõige kohasem.

Sportvõimlemise elemente õpetada algul eraldi, hiljem koostada neist 3-4-elemendised kombinatsioonid. Harjutuste õpetamisel on oluline korralik ettenäitamine. Ettenäitamisel võib kasutada ka spordikooli õpilasi. Hooelementide ettenäitamisel ei saa peatusi teha. Nende paremaks selgitamiseks kasutada jooniseid ja kinogramme. Siis on võimalik õige asendi kõrvale joonistada vale.

Harjutuste jõukohasemaks muutmiseks kasutatakse võimlemiselementidele juurdeviivaid ja ettevalmistavaid harjutusi. Näiteks tirelile ette on juurdeviivaiks harjutusteks 1) veere, 2) selili grupeeringu võtmine, 3) upplamangust tõus grupeeringsse. Tireltõusule on juurdeviivaks harjutuseks toengus (kaaslane hoiab põidadest) ülakeha langetamine ja tõstmine. Ettevalmistavaks harjutuseks on hüpe toengusse, kätelihaste tugevdamine jne. Jõukohasemaks teevad harjutuse orientiirid. Kui õpetatakse ratast kõrvale, võib joonistada matile kriidiga käte ja jalgade mahaasetamise kohad jne.

Huvi harjutuste vastu tõstab resultaate teatamine hinde näol. Elemente ja harjutusi võivad hinnata ka õpilased

omavahel. Samuti võivad õpilased osa võtta vigade parandamisest.

Sportvõimlemise tunnis on vajalik abistamine ja julgustamine. Selle all ei tule mõelda ainult õpetaja või kaasõpilase poolt osutatud abi elementide sooritamisel, vaid ka õiget riistade asetust, mattide paigutust ja riistade korrasolekut. Julgestamist ja abistamist tuleb õpetada ka õpilastele.

Õpetaja edu töös sõltub paljudest teguritest. Üheks neist on töö õige planeerimine. Arvestades meil valitsevaid ilmastikuolusid, pole otstarbekohane planeerida võimlemist I ja IV veerandile, kui õppetöö toimub põhiliselt väljas. Võimlemise tunnid tuleks planeerida II, osaliselt III veerandisse ja selliselt, et võimlemine esineks mitmes tunnis järjest. Niiisugune materjali paigutus võimaldab paremini arendada painduvust jt. kehalisi võimeid, mis on vajalikud sportvõimlemise elementide õppimisel. Veerandi algusesse tuleks paigutada üldarendava iseloomuga tunnid. Hiljem asuda ettevalmistavate ja juurdeviivate harjutuste õppimisele, mis kergendavad programmis ettenähtud võimlemiselementide omandamist.

Näiteks 4. kl. võiks õppeaasta esimestesse tundidesse planeerida üldarendavaid harjutusi mattidel, painduvuse ja jõu arendamiseks. Sportvõimlemise tunni põhiossa võib planeerida 2-3 ala, näit. akrobaatika ja rööbaspuud või tasakaaluharjutused ja hüpped. Kahe ala korral võib põhiosa lõpu planeerida üldarendavaid harjutusi painduvuse, jõu, kiiruse ja vastupidavuse arendamiseks. II veerandi lõpul või III veerandi tundidesse, eeldades, et programmis ettenähtud harjutused on juba omandatud, võiks planeerida rohkem riisttu ja need läbida ringsüsteemis.

Kuna teistel aladel viiakse regulaarselt läbi kooli spordipäevi, siis tuleks seda teha ka võimlemises. Kohtunikena võiks rakendada spordikoolide võimlemise osakonna õpilasi. Kooli esivõistluste kava võib olla väga lihtne, koosnedes 2-3 alast: 1) lihtne, tundides õpitav vabaharjutus

(näit. noorvõimleja programmi vabaharjutus, 2) akrobaatika harjutus ja 3) hüpe).

Kokkuvõttes peab õpetaja oskama

- 1) hästi harjutusi ette näidata,
- 2) käsklusi anda,
- 3) nimetada harjutusi terminoloogiliselt õigesti,
- 4) parandada ja selgitada vigu (ka ilma harjutusi katkestamata),
- 5) lugeda harjutuste sooritamisel rütmi.

Sportvõimlemise harjutuste läbiviimisel on täiendavaks nõudeiks

- 1) anda kiireid korraldusi ja nõuda täpselt ning korralikku mattide ja riistade paigutamist,
- 2) õigesti ette näidata harjutusi riistadel,
- 3) lühidalt seletada tehnikat, rõhutades olulist,
- 4) abistada, julgendada,
- 5) kasutada juurdeviivaid harjutusi, etteütlemist, signaale,
- 6) seletada vigade põhjusi,
- 7) hinnata elemente ja harjutusi.

Lõpetavas osas kasutatakse rahustavaid ja lõdvestavaid harjutusi, samuti diametraalselt erinevaid harjutusi põhiosas läbiviidud harjutustele, emotsionaalsust tõstvaid harjutusi (teatejookse, tantse).

Pulsisageduse järsku tõusu ei maksa karta, sest pulss taastub kiiresti. Emotsionaalsed harjutused loovad aga rõõmsa meeleolu ja tahte regulaarselt tegelda kehalise kasvatusesega.

2. ILUVÕIMLEMISE TUND.

Iluvõimlemise harjutusvara hõlmab peale spetsiifiliste harjutuste (lõdvestused, lained, hood, vetrumised, hüpped, pöörded) veel koreograafilisi, üldarendavaid ja akrobaatilisi harjutusi.

Spetsiifiliste harjutuste alla kuuluvad ka harjutused vahenditega, nagu pall, rõngas, hüpits, lint, vedik, link,

vimpel ning rütmivahenditest kurikad, kepid, taldrikud, tamburiinid jne.

Muusikalise saate ja harjutuste vaheline tihe seos nõuab võimlejailt mitte ainult harjutuste täitmist õiges tempos ja rütmis, vaid ka muusikapala iseloomu edasiandmist, mis omakorda aga arendab võimlejais emotsionaalsust ja liigutuste väljenduslikkust.

Peale väljenduslikkuse arendatakse iluvõimlemisega selliseid väärtuslikke omadusi nagu osavus, tasakaal, paindumus, liigutuste kiirus ja koordineeritus. Erilist tähelepanu tuleb pöörata vastupidavus- ja jõutreeningule, kuna iluvõimlemise harjutusvara üldreeglina neid võimeid vähem arendab. Seepärast peab keha harmoonilise arendamise seisukohalt peale iluvõimlemise tegelema veel maastikujooksu, suusatamise, liikumis- ja sportmängudega ning ujumisega.

Lähtudes tütarlapse ja naise organismi anatoomilis-füsioloogilistest ja psüühilistest iseärasustest, on iluvõimlemise harjutused kohandatavad nii 8-aastasele koolitüdrukule kui ka kesk- ja vanemaalistele naistele.

Tund algab, nagu ikka, rivistamise ja tunni eesmärgi teatamisega.

Iluvõimlemise tund, nagu kõik teisedki kehalise kasvatus tunnid, on kolme-osaline.

Ettevalmistavas osas kasutatakse lihtsamaid ja vähem pingutust nõudvaid harjutusi, mitmesuguseid kõnni- ja jook-suvariente, tantsulisi liikumisi varemõpitud sammudest. Emotsionaalsuse tõstmiseks kasutatakse liikumis- ja muusikalisi mängu, harjutusi kaaslasega, viirgude ja kolonnide vahelduvat tegevust, harjutusi erineva tempo ja rütmiga, koomilise momendi või ootamatuse sissetoomist, samuti lihtsamatest sammudest koosnevaid tantsulisi liikumisi.

Ettevalmistavas osas eraldatakse veel üldist ja spetsiaalset soojendust. Kui tunnil on üldarendav eesmärk, siis kannab ettevalmistav osa üldist iseloomu. Kui aga tunni põhiosas õpitakse konkreetseid harjutusi, siis lisaks üldi-

sele soojendusele tehakse veel juurdeviivaid harjutusi põhiosas õpitavale tegevusele. Ettevalmistava osaga peab tekkima "soojatunne", mitte aga väsimus. Üleminek tunni järgmisele - põhiosale - peab toimuma liitselt, harjutuste järk-järgulise raskenemisega. Lähtudes põhiosa ülesannetest ja eesmärkidest, on kasutusel mitut tüüpi tunde:

- 1) üldarendava suunaga tund,
- 2) järgu- ja esinemiskavade õppimise tund,
- 3) spetsiaalse tehnika omandamise tund.

1. Üldarendava suunaga tund.

Tunni põhiosa kestab keskmiselt 40-50 min., mille jooksul lahendatakse tunni ette seatud ülesandeid. Tavaliselt on neid rohkem kui üks. Kuigi tunnil on üldarendav iseloom ning arendatakse kõiki lihasterühmi, peaks olema väike harjutuste ülekaal teatud kehalise võime arendamiseks. Ühes tunnis näiteks on peatähelepanu tasakaalu ja kere liikuvust arendavatel harjutustel, teises tunnis jälle osavuse ja hüppevõime arendamisel jne.

Harjutusi sooritatakse kõikvõimalikest lähteasenditest. Enamkasutatavad lähteasendid on

- 1) püstiasendid (alg-, sulg-, hark-, päkkseis jne.),
- 2) põlviliasendid (toeng-, harkpõlvitus jne.),
- 3) istes (hark-, kägar-, põlvitusiste jne.),
- 4) lamangud (selili, kõhuli, külili),
- 5) toenglamangud (ees-, taga-, külgtöenglamang),
- 6) kükkasendid,
- 7) ripped,
- 8) kombineeritud asendid (toenguppharkseis).

Erinevate lähteasendite abil on võimalik 1) vähendada või suurendada harjutuse toimet, 2) lülitada tegevusse või vabastada koormusest teatud kehaosad või lihastegrupid, 3) fikseerida teatud kehaosa, 4) mõjustada harjutust sooritava lihase antagonist, 5) mõjustada üksikute kehaosade verevarustust (harjutused horisontaalasendis soodustavad aju verevarustust, harjutused püstiasendis aga jalgade verevarustust), 6) mitmekesistada ning muuta

emotsionaalsemaks iluvõimlemise tundi.

Harjutusi tuleb kasutada kõikide kehaosade läbitöötamiseks, võimaluse korral erinevate rütmide ja tempodega. Jälgida tuleb õiget kehahoidu ning seda arendada. Eriti tähtis osa õige rühi kujundamisel on hästi arenenud selja- ja kõhulihastel. Et lülisammast ümbritseb kolm kihti lihaseid, siis on vajalik nende kõikide arendamine. Kõige pindmist kihti mõjustatakse kallutus- ja sirutusharjutustega, keskmist kihti - üleminekutega kerekallutusest ette kerepainutusse või vastupidi ja süvakihti - kere lainetaoliste liigutustega.

Tunni põhiosas kasutatakse harjutusi varbseina juures: jalgade väljapoolsuse arendamiseks koreograafilisi harjutusi, jalgade tõsteid ja hoogusid, vetrumisi, painutusi, kerelaineid, rõhtseise, pöördeid, hüppeid ning samu harjutusi ilma toeta. Lisaks nimetatutele veel käte elastsust arendavad harjutusi, lõdvestusi, hoogusid, tantsulisi liikumisi, akrobaatilisi harjutusi, harjutusi vahenditega, võistlusemänge ning arendatakse harjutuste iseloomu edasiandmist ja väljenduslikkust.

Kõhulihaste arendamisel soovitatakse vahelduvalt sooritada harjutusi, mille puhul kord on fikseeritud rindkere, kord vaagen, muutes seega pinget kõhulihaste erinevatele osadele. Kõhu ristilihase arendamiseks, millel on suur tähtsus kõhuõõne organite kaitsmisel väliste mehaaniliste mõjustuste eest, soovitatakse dünaamilistesse harjutustesse sisse tuua rõhutatud väljahingamist. Kuigi selja- ja kõhulihaste harjutusi võib sooritada igast lähteasendist, peab teadma, et rippe- ja toengharjutused nõrgalt arenenud õlavöö- ja kerelihaste puhul on vastunäidustatud. Alles siis, kui ollakse võimelised igakülgselt oma keha valitsema, võib sooritada jalgade tõsteid rippes varbseinal.

Nagu juba eespool öeldud, peab suurt painduvust nõudvatele harjutustele eelnema küllaldane hulk jõu-, lõdvestus- ja järk-järgult suureneva amplituudiga venitusharjutusi. Suurtele painutustele taha (sild, painutus käepuutega taha jne.) on soovitav eelnevalt võtta tiriaseid, kätel-

seise, kuid muidugi mitte vahetult, vaid kergekujuliste ja vastassuunalise iseloomuga vabaharjutuste järel, mis võimaldavad vahepeal verevoolu kulgemist normaalses kehaasendis.

Pingutavad jõu- ja venitusharjutused peavad vahelduma lõdvestus- ja hooharjutustega, mis vabastavad lihased üleliigsest pingest, parandades ühtlasi verevarustust töötavates lihastes.

Kui ühele ja samale lihasterühmale järgneb kaks sama-toimelist harjutust, siis kolmas peab olema suunatud sama lihasterühma antagonistidele. Hüppevõime arendamiseks kasutada igasuguseid hüppeid, samuti jalgade jõuharjutusi. Tuleb meeles pidada, et hüppevõime areneb ainult siis, kui hüppeid sooritatakse energiliselt ja maksimaalse üleshüppega.

Koordinatsiooniharjutused olgu jõukohased ja viidagu läbi põhiosa algul. Osavuse arendamiseks vaja arendada lastes võimalikult palju liigutusvilumusi ja -oskusi. Mida rohkem liigutusvilumusi lastel on, seda paremini tullakse toime osavusharjutustega. See näitab veelkord, et tund peab olema mitmekülgne ja ei tohi piirduda ühede ja samade harjutustega.

Harjutusi ja kombinatsioone, mida ühe tunniga kohe ei omandata, on otstarbekas korrata järgmistes tundides, mitte aga tüüdata lapsi ühe ja sama harjutuse lõputu kordamisega. Optimaalseks doseeringuks loetakse harjutuse sooritamist 4-8 korda kummalegi poole.

Varbseina juures planeerida vähemalt 20 min. jalgade sirutuseks ja väljapoolsuse arendamiseks jne. Hüppeid sooritada arvestusega, et iga võimleja saaks vähemalt 4 korda sooritada antud hüpet kogu saali pikkuses. Akrobaatikale ja harjutustele vahenditega peaks jätma vähemalt 20-25 min. Peale füüsiliste võimete ja tahteliste omaduste on vaja omistada tähelepanu ka esteetilisele kasvatusesele. Võimlejaid tuleb suunata nägema ilu, mida pakub terve, harmooniliselt arenenud keha ja reibas käitumine, oma liigutuste igakülgne valdamine ning esteetiline nauding, mida annab liikumine muusika saatel. Üldarendava suunaga iluvõimlemise

tunnis rajatakse nagu "vundament", millele toetudes võib hiljem asuda esinemis- ja järgukavade õppimisele.

2. Võistlus- ja esinemiskavade õppimise tund.

Tuntud kavade kordamisel võib ettevalmistav osa olla ajaliselt pikem ja sisaldada rohkem harjutusi, kuna põhi-osa ülesandeid võidakse lahendada ka siin, kasutades üldarendavaid harjutusi, küllaldasele eelsoojendusele järgneb kava kordamine täie ulatuse ja intensiivsusega. Esinemiskava viimistlemise puhul peaks katsuma vältida kava paljukordset sooritamist algusest lõpuni, kuna ühetoonilise tegevuse tõttu väsib tähelepanu ja õpetaja parandused peaaegu ei jõuagi õpilasteni. Vaatlustulemuste põhjal võiks kava viimistlemisel pidada kõige otstarbekamaks järgmist moodust: pärast ettevalmistavat osa korratakse läbi (kas ühiselt või individuaalselt) kava kõik elemendid õiges järjekorras. Siis sooritatakse kava tervikuna 2-3 korda täie pingega. Seejärel asutakse üksikute elementide ja sarjade viimistlemisele. Pärast seda korratakse uuesti kava mõned korrad ning antakse võimalus osavõtjatel iseseisvalt peegli ees harjutada ja kontrollida asendite õigsust. Tunni põhiosa lõpul võib sooritada veel 1-2 korda kava terviklikult täie pinge ja ulatusega, et arendada erialast vajalikku vastupidavust.

Meie vaatlustulemuste põhjal osutus optimaalseks kordamine 3-4 korda, mille puhul veel ei esinenud tähelepanuvõime langust.

Pärast kava viimistlemist on soovitatav teha tugevaid hüppeid või - olenevalt eelnevalt sooritatud kava iseloomust - arendada teisi kehalisi võimeid. Kui kavas on palju hüppeid, hüplemisi, vetrumisi, teha venitusharjutusi istes või lamangus, enne lõdvestada jalad. Kasutada harjutusi rippes, samuti kätelseise jne.

Järgneb kõnd ja üleminek lõpetavale osale. Uute esinemiskavade õppimisel on tunni ülesehitus teistsugune. Ettevalmistavas osas võetakse läbi väiksem arv harjutusi ning siirdutakse kiiremini kava üksikute elementide ja

ja kombinatsioonide õppimisele.

Põhiosa lõpul tuleks anda intensiivseid harjutusi või emotsionaalset tegevust mängu, jooksuvariantide või tantsuliste liikumiste kujul.

3. Spetsiaalse tehnika omandamise tund.

Kuna nimetatud tunni ülesandeid lahendatakse järgu- võimlejate treeningutundides, siis siinkohal me sellel tunnitüübil pikemalt ei peatu.

Põhiosale järgnev lõpetav osa peab viima organismi ta- litluse jälle tavalise normi piiridesse (jäädes natuke kõr- gemale tunni ettevalmistavast osast). See saavutatakse 5-8 min. kestvate rahustavate harjutustega. Selleks sobivad mitmesugused kõnnivormid, rahuliku iseloomuga tantsusammud, lõdvestusharjutused, lihtsad harjutused muusika iseloomu väljendamiseks, väikese intensiivsusega mängud ning tähele- panu ja reageerimiskiirust arendavad harjutused.

3. SUUSATAMISE TUND.

Peamisteks tingimusteks, millest oleneb õppetöö edu- kus, on suusavarustus, ilmastik ja õppepaigad.

Suuskaede, keppide, jalatsite ja riidetuse korrasolek ning vastavus tegevuse iseloomule, ilmastikuolude arvesta- mine õppematerjali käsitlemisel ja õppepaikade hoolikas ettevalmistamine kergendavad ja kiirendavad suusatamis- oskuse omandamist.

Tunni plaan-konspekt.

Täisväärtuslike suusatamistundide andmiseks peab õpe- taja temaatilise plaani alusel koostama igaks tunniks plaan-konspekti (tunni tööplaani).

Tunni andmisel abistab konspekt mälu ning võimaldab otstarbekalt jaotada aega ja kehalist koormust. Konspekti koostamisel tuleb lähtudes tunni ülesannetest, läbi mõelda kasutatavad harjutused, arvestades õpilase huvi ning pida-

des silmas tundidevahelist seost, teostamise tingimusi (ilm, suusavarustus, rõivastus, jalatsid, õppepaigad jne.) ja osavõtjate iseärasusi (sugu, vanus, üldkehaline ettevalmistus, suusatamisoskus).

Tunni plaan-konsepti koostamisel on mõnikord siiski raske toetuda ilmale, sest see võib tunni andmise ajaks muududa. Üldiselt tuleks lähtuda valitsevatest ilmastikutingimustest, arvestades ka ilma prognoose.

Kui muutlik ilm siiski ei luba ettenähtust täies ulatuses kinni pidada, tuleb tegevust vastavalt muuta. Neil juhtudel on soovitatav pärast tundi märkida konsepti, mis läbi võeti, mis jäi puudu ja mispärast. Järgnevate tundide ettevalmistamisel ja andmisel oleksid tehtud märkmed abiks tekkinud lünkade täitmisel, võimaldades paremini säilitada tundidevahelist seost ning õppetöö süstemaatilisust.

Vastavalt kehtivale kehalise kasvatuse tunni tüüpstruktuurile koosneb suusatamise tund kolmest osast, milleks on ettevalmistav osa, põhiosa ja lõpposa.

Et tunnist jääks võimalikult rohkem aega suusatamiseks, tuleb õpilastel riietuda, suusad-kepid välja võtta ja suusad määrida eelneval vahetunnil. Õpetaja on juures, annab nõu määrde valikul ning kontrollib riietuse vastavust ilmale. Kui korrapidaja on kellahelina peale klassi suuskadel (või suuskadega) üles rivistanud, võib tund alata.

Ettevalmistav osa (5-10 min.).

Ülesanded: tegevuse organiseeritud alustamine, õppuse sisu teatamine, tähelepanu koondamine ning erksa teotahtlise meeleolu loomine; organismi järkjärguline viimine töösse.

Ettevalmistav osa algab korrapidaja raportiga klassi valmisolekust suusatamise tunniks. Õpetaja tervitab, teatab tunni ülesande(d), tegevuse sisu ja laseb sooritada sellesse tundi planeeritud rivi harjutusi. Järgneb õpetaja järel rahulikus tempos suusatamine õppeväljakule. Kolonni lõppu jääb "ankrumeheks" kas korrapidaja või mõni parem suusataja - grupivanem, kes jälgib, et keegi maha ei jääks.

Ka õpetaja võib olla kolonni lõpus. Sel puhul suusataks

ees keegi grupivanematest, kes oskab liikumiskiirust hoida parajana. Kui vähese lume, tiheda tänavaliikluse tõttu või mõnel muul põhjusel ei saa koolimaja juurest minna õppepaikadele suusatades, tuleb seda teha rivikorras jalgsi, suusad kaenlas või õlal.

Jõudnud õppeväljakule, läbib klass kaks-kolm korda õpetaja poolt varem sisseaetud harjutusraja, muutes selle tihedamaks. Et sügava ja koheva lume korral saada jala- ja kepitõukeks kindlat pinda, tallatakse raja koht enne sisseõitmist kogu klassiga suuskadel risti läbi. Korraliku kepiraja saamiseks lastakse õpilastel suusatada nii, et üks suusk libiseks suusaraja jäljes, teine aga raja kõrval, kuhu tõukamisel toetub kepp. Kui näiteks esimene õpilane libistab paremat suuska raja vasakus jäljes, vasakut suuska aga kõrval pehmes lumes, siis teine õpilane peab raja parempoolses jäljes libistama vasakut, kõrval aga paremat suuska. Kolmas õpilane liigub esimese, neljas teise jälgedes jne.

Et säilitada õpilaste huvi tunnistundi, on oluline, et tegevus ettevalmistavas osas ei muutuks standardseks. Ettevalmistava osa sisu pidev vaheldumine, milleks võib rakendada õppepaikade korrastamise kõrval lihtsaid, kergema koormusega liikumismänge ja anda ülesandeid varem õpitud iseseisvaks kasutamiseks, väldib üksluisust, tõstab õpilastes reipust ning kohandab ka organismi paremini tööks põhiosas. On soovitatav, et tunni ettevalmistava osa lõpul kasutatavad harjutused oleksid lähedased põhiosas käsitletavatele, soodustaksid viimaste õppimist. Näiteks tunni ettevalmistava osa lõpul laugel nõlvakul korraldatud liikumismäng "Püsti ja kükki!" kergendaks põhiosas nõlvaku ebatasasuste ületamise omandamist, samuti soodustaks eelnev paaristõuke harjutamine paaristõukeliste sõiduviiaside õppimist jne.

Põhiosa (30-35 min.).

Ülesanded: ettenähtud liikumiseviiside õpetamine, kinnistamine ja täiustamine; vajalike võimete arendamine;

omandatud liikumisviiside tehnika ja treenituse kontrollimine.

Kui tunni ülesandeks on teatud liikumisviisi(de) tehnika õpetamine, siis on soovitatav seda teha põhiosa esimesel poolel, rakendades juurdeviivaid harjutusi ja mängulisi elemente. Põhiosa teisel poolel toimuks varem õpitud liikumisviiside kinnistamine kas pikema õppe-treeninguraja korduva läbimise, liikumismängude, võistluste või lühimatkade abil.

Suusatamistehnika õpetamiseks tuleb valida võimalikult niisuguseid õppepaiku, kus antud liikumisviiside sooritamise oleks kõige soodsam (näiteks lauge kallakrada paaristõuke õppimiseks, vähe nõgus nõlvak sahkpöörde harjutamiseks jne.).

Tehnika täiustamine ja treening aga toimugu kord-korralt keerukamates tingimustes - mitmesugustel õppe-treeninguradadel ja vahelduva kallakuga nõlvakutel.

Lõpposa (3-5 min.).

Ülesanded: organismi viimine rahulikumas seisundisse, õige rühi taastamine, tunnist kokkuvõtte tegemine.

Lõpposa sisu ja intensiivsus olenevad põhiosa iseloomust. Kui näiteks põhiosa lõpul harjutati mingit pöördeviisi, kusjuures kehaline koormus jäi suhteliselt väheseks, tuleb tunni lõpposas seda mõningal määral tõsta, et vältida õpilaste jahtumist ja külmetumist.

Selleks võib rakendada vahelduva kiirusega suusatamist varem õpitud sõiduviiside kasutamisega või kiirendustega tagasisuusatamist õppepaigalt koolimaja juurde, samuti lõbusaid liikumismänge.

Kui aga tegevuse intensiivsus põhiosa lõpul oli suur, näiteks pärast murdmaasõidu treeningut või tõusude korduvat ületamist, on tarvis tunni lõpposas lasta õpilastel natuke rahulikult suusatada.

Pidades meeles, et suusatamine ei mõju kuigi soodsalt rühile, tuleb tunni lõpul enne rivistumist lasta õpilastel sooritada mõned sirutus-painutusharjutused. Soovitatav on

seejuures kasutada suusakeppe nagu võimlemiskeppe.

Tunni kokkuvõtte, kus märgitakse ära esinenud puudused ja ka positiivsed momendid ning antakse teateid järgmiseks korraks, peab olema lühike, et vältida liigset jahtumist. Tuisu, tugeva tuule ja käre külm korral on õigem teha seda koolimajas, ühtlasi tuletada meelde hügieeninõudeid (pesemine või märja rätikuga ülehõõrumine, niiske aluspesu ja sokkide vahetamine jne.).

Tähelepanu peab juhtima ka suuskade lumest puhastamisele, suuskade-keppide-saabaste paigutamisel selleks ettenähtud kohta jne.

Tunni lõppemisel peavad õpilased lahkuma heas meeleolus, rahuldustunde ja veendumusega oma võimetesse. See on saavutatav, kui õpetamisse läbimõeldult põimida väikesi võistlusi (näit. lühi-teatesuusatamisi laskumiste ja pööretega), liikumismänge ja lühimatku, mis ühtlasi õpetavad rakendama omandatud oskusi. Huvi ja elevust äratav ka suusatamistehnika hindamine, mida võib teha jooksvalt tundide käigus, kui mingi element või liikumisviis on klassi enamikul selge.

Võib juhtuda, et õpilastel, kelle riietus ei ole suusatamiseks küllalt kohane, hakkab tunnis külm. Sel puhul aitavad harjutused, mis annavad eriti sooja, nagu näiteks lühikeste tõusude kiired ületamised, liikumine tihedate paaristõugete abil jt.

Kui suusatamise tunde tuleb anda segaklassile või klassile, milles õpilased on võimetelt ja oskustelt suuresti erinevad, peab aegsasti läbi mõtlema koormuse erineva doseerimise ning jaotama õpilased võimete järgi kaheks või kolmeks grupiks. Tund toimuks sel puhul õpetaja üldjuhtimisel, kusjuures grupivanematena tegutseksid selleks varem ettevalmistatud klassi paremad suusatajad.

4. KERGEJÕUSTIKU TUND.

Kergejõustikus on kasutusel kolme erineva iseloomuga tundi: 1) peatähelepanuga kehaliste võimete arendamiseks, või 2) kergejõustiku alade tehnika õpetamiseks-täiustamiseks ja 3) kombineeritud treening, mis koosneb võrdselt nii tehnika õpetamisest kui ka võimete arendamisest.

Kooli kehalise kasvatuse raames toimuvates kergejõustiku tundides rakendatakse viimast varianti. Laste ja noorte juures domineerivad 1. ja 3. moodus. Edasijõudnud kergejõustiklaste treeningus esinevad kõik kolm tunni tüüpi, sageli ka tundi, kus tehnika täiustamisel on juhtiv osa.

Tunni sisuline külg varieerub laias diapasoonis ja sõltub tunni ülesandest, kestvusest, harjutajate koosseisust soo, vanuse ja ettevalmistuse järgi (lapsed, noored, edasijõudnud, algajad), treeningu läbiviimise kohast (võimla, tšsteruum, sisehall, staadion, maastik, kombineeritult võimla ja väljas saepururada) ning treeninguperioodist (ettevalmistav, põhi- ja üleminekuperiood).

Koolis kestab tund 45 min., kergejõustiku sektsioonis treeningutund lastele 60-90 min. ja edasijõudnutele 1,5-2 tundi.

- Treeningu sisuks on
- 1) kergejõustiku alad,
 - 2) erialased harjutused,
 - 3) üldarendavad harjutused.

Viimaste hulka on arvatud ka mängud ja teised spordialad.

Ettevalmistus tunniks.

Kogu õppe-treeninguprotsessist moodustab tund ühe osa. Seepärast algab ettevalmistus tunniks õppematerjali planeerimisest.

Kooli kehalises kasvatuses jaotatakse kergejõustikule eraldatud tundi õppeveeranditele ja klassi programmiline materjal edasi üksikutele tundidele. Õppeveerandi tööplaani koostamisel tuleks ühte tundi planeerida kaks erinevat kergejõustiku ala või ühe ala õpetamine ja 1-2 võime arendamine.

Mitmekülgse ettevalmistuse tunnis kindlustavad näiteks jooks ja hüpe (soovitav kõrgushüpe), jooks ja vise või hüpe (soovitav kaugushüpe) ja heide. Paremaid tulemusi saavutatakse sel juhul, kui üht ala käsitletakse 2-3 tunnis järjest. Kooli tingimustes on seda võimalik teha juhul, kui antud klassis õpetatavad alad mõningal määral jaotatakse veerandite vahel. Näiteks kaugushüppe õpetamisel asetatakse peaarhvk I õppeveerandile, aga kõrgushüppes käsitletakse tehnika uut varianti III veerandil võimalas ja jätkatakse kevadel staadionil.

Talvistele õppeveeranditele 1-2 kergejõustikutunni planeerimise tingivad esmalt kiiruse ja hüppevõime arendamise vajadused. Mõlemad võimed arenevad suhteliselt aeglaselt ja peale 2,5-kuulist vaheaega täheldatakse kiiruse taandarengut. Teiseks on mõnede kergejõustiku alade algõpetuseks ja erialaste harjutuste sooritamiseks võimalas soodsamad tingimused kui staadionil. Näiteks kuulitõuget on sobiv algul õpetada topispallidega, tõkkejooksu ja kõrgushüppe eriharjutusi aga sooritada varbseinal jne.

Mitme õppeaasta jooksul õpetatavate alade, näiteks jooksu, kaugushüppe jt. puhul tuleb igaks aastaks püstitada osatulesanne. Näiteks jooksu alustamise osas täpsustatakse IV klassis püstilähet, V klassis tutvustatakse madallähet, VI-VII klassis õpitakse-täiustatakse madallähte tehnikat sirgel, VIII klassis käsitletakse madallähet kurvil. Jooksutehnika õpetamine aga sellega veel ei piirdu. Jooksutehnika parandamine, jooksu lõpetamine, pendelteatejooksu õpetamine, kestmusjooks vastupidavuse arendamiseks, jooksumängud kiiruse arendamiseks - need moodustavad IV klassi kergejõustiku tundide konkreetseid ülesanded. Ühte nimetatud ülesandeist ei lahendata aga sageli ühe tunni jooksul, vaid selleks tuleb kasutada mitu tundi või jätkub selle täiustamine kogu aasta ning isegi mitme aasta jooksul.

Taoline õppematerjali liigendatud käsitlemine kehtestab õpetamises kindla süsteemi. See aitab õpetajal paremini valida vahendeid ja vältida olukorda, kus ühes tun-

nis püütakse üht kergejõustiku ala tervikuna või sellest liialt suurt osa õpetada. Kindel süsteem tagab õpilastele kindlamad teadmised ning oskused.

Algklassides ja õppeaasta esimeses tunnis ka 5.-6. klassis võivad kergejõustiku alasid edukalt asendada erineva suunitlusega mängud. Sel juhul valitakse ühte tundi tuntud jooksu-, hüppe- ja viskemäng. Suhteliselt rahuliku iseloomuga viskemäng on soovitatav läbi viia jooksu- ja hüppemängu vahel, see võimaldab siseorganeile teatud puhkust. Uute mängude õpetamisel tuleb piirduda kahega ja vajalik puhkus kindlustatakse siis mängu seletusega. Kuni VII klassini peaks võimete arendamise või õpitu kinnistamise eesmärgil kuuluma igasse kergejõustiku tundi võistlus või mäng.

Esimese õppeveerandi viimane ja neljanda veerandi esimene kergejõustiku tund on soovitatav läbi viia maastikujooksu vormis.

Kui tunni põhiosas ei ole ette nähtud hüppeid või hüppevõimet arendavaid harjutusi, siis tuleks viske-heite abinõudele järeleminekuks kavandada kahel või ühel jalal kordushüpped seeriates. Kui õpetatav vise ei ole seotud mänguga, siis tuleks rida hüppeid läbi viia võistlusena. 3-4 seeria kokkuvõtte selgitab parimad.

Kooli kergejõustiku sektsiooni treeningutundide ülesanded püstitab treeninguplaan. Aastaplaan täpsustab treeningu eesmärgi ja ülesanded laiemalt, treeningutsükli plaan aga üksikute tundide osas.

Noorte treeningu planeerimisel tuleb silmas pidada üldise ja spetsiaalse kehalise ettevalmistuse ja tehnika õpetamise-täiustamise vahekorda nii aastas kui treeninguperioodis.

Edasijõudnute juures, kus treeningute arv nädalas ulatub 3-4 korrani, tuleb jälgida ka organismi töövõime taastumist. See tingib treeningu koormuse vaheldumise päevade ja nädalate lõikes.

Õppetöö või treeningu planeerimise juhtmõtteks olgu - saavutada antud aja ja võimaluste piires kõige paremaid

tulemusi nii kehalise kui tehnilise ettevalmistuse osas.

Hea plaani koostamisega on tehtud pool ettevalmistustöödest. Järgneb tunni plaan-konspetsi koostamine.

Tunni ettevalmistava osa ülesandeks on organismi vahetu ettevalmistus eelseisvaks tööks ja üldise kehalise ettevalmistuse kindlustamine.

Kergejõustiku tunni ettevalmistav osa koolis kestab 12-15 min., treeningutunnis kuni 30 min. Oma iseloomult on ettevalmistav osa dünaamiline ja koosneb kahest osast: üldarendavast ja erialasest soojendusest. Sellesse kuuluvad:

- 1) rivistamine, raporteerimine, tunni sisu teatamine,
- 2) käik ja soojendusjooks,
- 3) üldarendavad harjutused,
- 4) kiirendusjooksud,
- 5) erialased harjutused.

300-1200 m käiku ja ühtlases aeglasel tempos jooksu viiakse esimeses osas läbi vahelduvalt, teine pool kaetakse enamuses sõrkjooksuga. Eriti laste treeningus ja võimlas tuleks joosta vaheldusrikkalt, kasutades selleks erinevaid organisatsioonilisi vorme, nagu jooks kahe- või kolmekaupaga, suuna muutmistega, kujundliikumistena jne. koos metoodiliste võtete rakendamisega jooksutehnika parandamiseks (jooks mööda joont jne.). Välistingimustes tuleks soojendusjooks läbi viia pehmel pinnasel, näiteks murul, saepururajal või mujal, mitte aga jooksurajal.

6-12 üldarendavat harjutust peaksid läbi töötama kõik põhilised lihastegrupid ja neid on soovitatav läbi viia liikumisel või vahelduvalt sellega. Klassi tunnis tuleb piiratud 6-8 harjutusega, mille valik sõltub suurel määral nende toimest ja põhiosa sisust. Vaatamata sellele, missugust harjutuste järjestust kasutatakse, kas kehaosade ja lihastegruppide toime järgi ülevalt alla või vahelduvalt, peaks haarama algul väiksemaid, seejärel suuremaid lihasterühmi.

Ettevalmistavas osas peaksid olema näiteks hüplemine - põialligeste tugevdamiseks ja koordineerimise arendami-

seks, õlavöö liikuvusharjutus, jalgade jõuharjutus, lülisamba liikuvusharjutus, seljalihaste jõuharjutus, puusaliigese liikuvusharjutus, kõhulihaste jõuharjutus, puusavöö liikuvusharjutus, käte jõuharjutus. Lülisamba liikuvusharjutust kõrvale võib sooritada ka enne jalgade jõuharjutust, painutus ette on aga seotud reie tagumiste lihaste venitusega ja see peab järgnema jalgade jõuharjutusele, peale jalgade lõdvetust. Piiratud ajaga väiksema arvu harjutuste kasutamisel tuleb ettevalmistuse kindlustamiseks jälgida hoolikalt harjutuste kompleksset toimet.

Algajatele valitakse lihtsamad, edasijõudnuile komplektsed harjutused, mis sooritatakse mõõduka jõu ja kiirusega. Suurt jõudu nõudvad harjutused mõjuvad väsitavalt. Üldine soojenduse koormus kasvab koos ettevalmistusega. Alklasside õpilastele võib harjutusi asendada ka vastavatoimeliste mängudega. Nii harjutuste valikul kui läbiviimisel tuleb neid varieerida tempo ja rütmi muutumisega. Eriti soovitatav on kergejõustiku aladele iseloomulikke kiirendust rakendada ka üldarendavate harjutuste juurde, näiteks käteringid või kere ettepainutused sooritatakse algul rahulikus tempos, seejärel järjest kiiremini. Laste ja noorte treeningus peaks ettevalmistav osa olema võimalikult varieeruv.

Kiirendusjooksude pikkus ja korduste arv sõltub eelseisvast alast ja ettevalmistuse tasemest, minimaalselt tuleks joosta 2-3 korda 40 m. Jooksutreeningu eel võib kiirendusjooksud viia läbi ka peale erialaseid harjutusi.

Koolitunnis peaks erialaseid harjutusi olema iga ala eel 2-3, treeningutunnis oleneb nende arv ja osatähtsus harjutajate ettevalmistusest. Viimase kasvades üldarendavate harjutuste osatähtsus mõningal määral langeb ja erialaste harjutuste osa tõuseb.

Põhiosa ülesandeks on

- 1) kehaliste võimete arendamine,
- 2) uute kergejõustikualaste teadmiste andmine ja oskuste kujundamine,
- 3) olemasolevate teadmiste-oskuste täiendamine,

4) tahtelis-moraalsete omaduste täiustamine.

Vastavalt konkreetse tunni ülesandele valitakse nende lahendamiseks õige metoodika ja sobivad vahendid. Erinevalt täiskasvanute õpetamise metoodikast peavad laste õpetamisel olema vahendid võimalikult lastepärased. Näiteks annavad kaugushüppe äratõuke ja hooliigutuste õpetamisel häid tulemusi hüpped lühikeselt hoojooksult, kus peale äratõuket maandatakse hoojalaga takistusele. Võimlas kasutatakse selleks matihunnikut, võimlemiskasti või hobust, väljas maandatakse sobiva kõrgusega kallaku servale. Vastavalt vajadusele reguleeritakse äratõuke kaugust ja takistuse kõrgust. Põhiline on seejuures äratõuke kaugus, seda suurendatakse järk-järgult kas kõigile üheaegselt või vastavalt individuaalsetele võimetele. Hüpetel kaugushüppe kasti aitab 30-60 cm kõrgune vahetakistus $1/2$ kuni $2/3$ hüppekaugusel lahendada ülesannet - sirutada energiliselt tõukejalg ja rebida hoojalg ette üles.

Heidetes püstitatakse kogu keha, eriti jalgade jõu paremaks rakendamiseks ülesanne tõugata või visata vahendit üle sobival kõrgusel ja kaugusel asuva puuksa, põrsa või teivashüppe lati. Orientiir täpsustab ülesande - mida teha? - lastele arusaadavas vormis ja võimaldab peale lühikest seletust asuda kiiresti tegutsema. Alates VII klassist vajab käsitletav materjal enam põhjendamist, poisid esitavad sellekohaseid küsimusi juba varemgi. Nooremates klassides antavad teadmised puudutavad peamiselt uute õpetatavate kergejõustiku alade tehnikat, nende võistlusmäärusi ja terminoloogiat. Keskastme ja vanemate klasside õpilased hindavad selle kõrval täiendavaid teadmisi statistikast, nimekatest sportlastest ja võistlustest. Taolise materjali hulk ühes tunnis ei tohiks olla suur ja selle edasiandmiseks sobib õpilastele määratud puhkeae.

Vajaliku koormuse ja huvi kindlustavad laste juures õpitavate elementide ühendamine võistlusmomendiga. Nooremate juures on võistkondlik arvestus eelistatud. Näiteks organiseeritakse kõrgushüppes võistlus kolmesammulise hoojooksu rütmi õppimiseks. Igal õpilasel on kõigile jõukoha-

sel kõrgusel lati ületamiseks 5 katset. Õiget hoojooksu rütmi hinnatakse punktiga. Nii individuaalne kui võistkondlik arvestus teevad õpitust kokkuvõtte. Või näiteks maastikujooksul antakse hüppevõime arendamiseks ülesanne - tabada käega rippuvat oksa hüppe haripunktis. 5-6-liikmelistes võimetekohastes rühmades (igal rühmal sobiva kõrgusega oks) sooritatakse 10 hüpet suhteliselt lühikese ajaga. Vajaliku huvi ülesande täitmise vastu tagab rühmadevahelise paremuse selgitamine. Pendelteatejooksu-võistlus, peale pulga üleandmise õpetamist, selgitab põhilised vead ja konkreetsed tulemused. Peale täiendavate juhiste andmist uuesti võistlust korrates on võimalus vigu teadlikult vältida. Samal ajal on niisugune võistlus heaks kiiruse arendamise vahendiks.

Tunni ettevalmistamisel (organisatsioonilisest küljest) on põhimõtteks - rakendada üheaegselt võimalikult rohkem õpilasi. Kergejõustiku tunni põhiosas esineb ses suhtes mõningaid raskusi ja selle tulemusena kannatab tunni koormus. Kui õpetamine, mis toimub põhiosa alguses, on organisatsiooniliselt vähe läbi mõeldud, siis kulub selleks ülemäära palju aega ja võimete arendamiseks tunni teises pooles jääb sedavõrd vähem võimalusi.

Nende vigade vältimiseks tuleb hoolikalt läbi mõelda õppekohtade kasutamise võimalused ja õpilaste rakendamine.

Noorematele õpilastele õpetatakse üht ala korraga, võimaluste piires mitmes rühmas (näiteks kõrgushüppes arvestatakse seejuures kasvu ja võimeid, V klassist alates ka hoojooksu suunda). Vanemates klassides toimub grupivii-siline töö erineva temaatikaga.

Jooksud viiakse läbi 4-6-kaupa, soovitav eraldi rada-del, kus nii jooksudistantsi algus kui lõpp on hästi nähtavalt tähistatud. Järgneva läbiviimine sõltub tunni ülesandest. Näiteks antakse lähtetehnika õpetamisel kogu rühmale ühine käsklus kohtadele asumiseks. Järgnevad käsklused annab iga õpilane endale ise. See võimaldab tähelepa-nu kontsentreerida iga jooksu juures põhilisele detailile.

Ühine käsklus lähtest väljumiseks seab esikohale reageerimiskiiruse arendamise ja sellega tegeldakse samas tunnis peale tehnika õpetamist.

Tunni organisatsiooniline külg peab tagama ka ohutuse tunnis. Lähtepaigale tagasituleku suund ja liikumise tempo täpsustatakse enne jooksu algust. Ebatasase pinnase puhul maastikujooksul tuleb sellele juhtida õpilaste tähelepanu. 30-60 m kordusjooksude puhul kiiruse arendamiseks tullakse lähtepaigale tagasi rahulikult käies. Kiirusliku vastupidavuse arendamisel 60 m lõikude abil on puhkepaus suhteliselt lühem ja tagasitulekutee kaetakse aeglase sörkjooksuga.

Laija kaugshüppekastis puhul hüppavad korraga 4-6 õpilast. Kitsa maandumiskasti kasutamisel tuleks hüppeid sooritada 3-4-kaupa selle laiemast servast. Äratõuketsoon tähistatakse siis nii kaugemale ja hästi nähtavalt, et see tagaks ohutu maandumise.

Otsehoolt kõrgshüppes saab ühel hüppepaigal korraga hüpata 3 õpilast. Nurkse hoojooksu puhul peaks kasutama vähemalt 2 hüppepaika, hüpped ühekaupa on lubamatult aeganõudvad. Maandumiskastid tuleb enne õppetöö algust ja hüpete vahel hoolikalt läbi kaevata, tööriistad peale kasutamist panna kastist eemale kindlaksmääratud kohale.

Heiteid sooritatakse viirus, ainult ühes suunas ja käskluse või vile järgi. Heiteabinõude maandumisyäljakul ja selle läheduses ei tohi olla kõrvalisi isikuid, eriti lapsi. Heiteabinõudele võib järele minna alles peale õpetaja vastavat märguannet ja kõik korraga, soovitatav jooksuga.

Õppepaikade korrastamisel ja kohtunikutegevuses rakendatakse õpilasi kindla süsteemi järgi. Näiteks kaugshüppe juures on üks õpilane peale hüppe sooritamist algul rehitseja, seejärel mõõtja hüppekastis ja siis fikseerib hüppe tagajärje hüppepaku juures.

Grupijuhtidena on soovitatav kasutada võimekamaid õpilasi, andes neile lisaülesandeid kas teiste parandamise

ning täiendava ettenäitamise osas, hüppeid suurema korduste arvuga või pikema hoojooksuga.

Tunni organisatsioonilised ja metoodilised juhised kantakse plaan-konspekti vastavasse lahtrisse. Iga harjutuse juures peab õpetaja leidma ja esile tooma põhilise, s.o. kõige olulisema detaili selles. Vigade parandamise sõnalised juhised mõeldakse valmis ettevalmistuse käigus, nad peavad rõhutama seda, mida tahetakse õpetada, mitte aga vigu. Asjalikud ja lakoonilised märkused annavad tunnistust põhiosa hoolikast läbitöötamisest.

Tunni lõpetamiseks ja organismi viimiseks suhtelisse rahuseisundisse kasutatakse lõdvestusharjutusi, aeglast sörkjooksu ja käiku.

Lõpurivistamisel tehakse tunnist kokkuvõtte, märgitakse edusamme ja puudujääke ning antakse juhiseid individuaalsete võimete arendamiseks.

Hea ettevalmistusega on loodud eeldused tunni õnnestumiseks. Peale selle peab õpetaja olema võimeline ka ettenägemata olukordades kiirelt ja otsustavalt tegutsema.

5. SPORTMÄNGUDE TUND.

Õppe-treeningutöö peamiseks vormiks sportmängudes on tund ja võistlused. Viimasele lisandub veel iseseisev tehnilis-taktikaliste elementide õppimine ja kehaliste võimete täiustamine.

Tehnika all mõistame sportmängudes spetsiaalseid tegevusi ja võtteid, mis on iseloomulikud ühele või teisele mängule. Näiteks korv- ja väravallis söötmine, püüdmine ja põrgatamine, võrkpallis palling jne. Mängu ajal rakendatakse tehnilisi võtteid kõige mitmesugusemates tingimustes. Mida parem on üksikmängijate tehnika, seda suuremad võimalused on mängu taktikalise külje arendamiseks.

Taktika all mõistame mängijate loomulikult tegevust rünnakul ja kaitsel. Individuaalse taktikalise tegevuse all mõistame aga üksikmängija poolt kasutatavaid tehnilisi





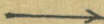

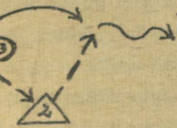
võtteid mängu konkreetsetes olukorras.

Taktikaline kombinatsioon on kahe või enama võistkonnaliikme kindlakujuline koostöö mängus.

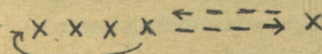
Sportmängude tehnika ja taktika on küllalt keerulised ja komplitseeritud nähtused. Nende omandamine nõuab süstemaatilist õppe-treeningutööd. Juba tundide planeerimisel ja ettevalmistamisel tuleb arvestada õpilaste koosseisu, ettevalmistust, materiaalseid võimalusi, kliimatilisi tingimusi jne. Samuti olgu enne tundi õpetajal selge, kas kavatsetakse õppida uut, korrata-kinnistada õpitut või kontrollida teadmisi-oskusi.

Kui eelnevad ülesanded on lahendatud, tuleb asuda tunni ettevalmistamisele. Konspektide koostamisel ja harjutuste kirjeldamisel võiksid õpetajad kasutada levinumaid leppemärke.

Näiteks

-  - ründemängija,
-  - " " palliga,
-  - kaitsemängija,
-  - palli tee,
-  - mängija liikumise tee,
-  - põrgatamine, palli või litri vedamine,
-  - palliga mängija nr. 1 söödab mängijale nr. 2, möödub kaitsemängijast nr. 3 vasakult, saab nr. 2-lt söödu ja läheb põrgatusega edasi.

Kui harjutuses pole vaja eraldada ründe- ja kaitsemängijaid, siis võib harjutuste kirjeldamisel kasutada lihtsalt ristikesi, näiteks -



Sportmängude tund jaotatakse kolme ossa, ettevalmis-

tav, põhi- ja lõpetav osa. Igal osal on kindlad ülesanded ja tüüpilised vahendid, mida me ka järgnevalt vaatleme.

Ettevalmistav osa.

- Ülesanne: a) grupi organiseerimine tegevuseks, tähelepanu ja emotsionaalsuse tõstmine;
- b) ette valmistada organism järgnevaks põhitegevuseks.
- Tüüpilised vahendid: a) rivi- ja korraharjutused,
- b) vahelduva tempoga liikumine,
- c) mõõdukas jooks,
- d) hüplemised,
- e) tähelepanuharjutused,
- f) üldarendavad ja ettevalmistavad, imiteerivad harjutused,
- g) liikumismängud.

Juhised: Tunni esimesest minutist peale püüda õpilasi järgnevaks tegevuseks aktiivselt kaasa tõmmata. Mõnikord võib selleks olla lihtne emotsionaalne liikumismäng.

Harjutuste valikul arvestada tunni põhiosa. Kui põhiosas on ette nähtud õppida pöördelt pealeviskeid (korv- ja väravpallis), siis ettevalmistavas osas võib neid sooritada pallita.

Harjutusi läbi viies hoiduda pikkadest vahepausidest (seda eriti väljas).

Harjutused haaraku kõiki lihastegruppe, olgu küllal-dase intensiivsusega ja vaheldusrikkad (jõuharjutused vaheldugu lõdvestusharjutustega, kiired aeglastega jne.).

Hea ettevalmistusega õpilaste-sportlaste juures võib ettevalmistavas osas viia läbi ka virgutustüüpi harjutusi pallidega. Näiteks söötmise-püüdmise harjutused esinevad rivi ja liikumisega.

Üldiselt olgu harjutused õpilastele hästi arusaadavad ja lihtsad. Aktiivsuse tõstmiseks võib igavate sööduharjutuste vahelduseks kasutada võistlusvormi.

Ettevalmistava osa võiks planeerida selliselt, et ühes tunnis kasutataks harjutusi paarides, teises - kolmikutes, kolmandas - ringis jne.

Põhiosa.

Ülesanne: a) õpilaste teadmiste, oskuste ja vilumus-
te täiendamine,

- b) kehaliste ja tahtelis-moraalsete omaduste täiustamine,
- c) tehnilis-taktikaliste oskuste omandamine ja täiustamine,
- d) mänguliste vilumuste kujundamine.

Tüüpilised vahendid:

- a) tehnilis-taktikalised võtted,
- b) spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused,
- c) mängulised harjutused ja ettevalmistavad mängud,
- d) õppemäng, treeningmäng, võistlus,
- e) üldarendavad harjutused.

Juhised. Peamine sisu ja harjutuste kestus oleneb tunni ülesandest. Üldiselt jaotatakse põhiosa veel kaheks. Esimeses osas õpitakse ja täiustatakse mängutehnikat ja -taktikat ning teises osas rakendatakse seda õppemängus.

Uute ja taktikaliselt keerulisemate elementide õppi-
mine võiks toimuda põhiosa alguses.

Harjutuste õpetamise piires jälgida hooliga, et need oleksid mitte ainult tehniliselt õigesti, vaid ka määrus-
tepäraselt õpetatud. Eriti palju esineb nn. "jooksu" vigu korv- ja väravpalli õpetamisel. Siin peab endale ja õpi-
lastele selgeks tegema tugijala küsimuse ja sammude luge-
mise määru.

Üheks oodatumaks osaks tunnist on õpilastele mäng. Nooremates klassides kulub mängule ettenähtud aeg etteval-
mistavatele ja liikumismängudele. Vanemates klassides aga sportmängudele. Viimaste läbiviimisel peab õpetaja olema range ja objektiivne kohtunik. See ei nõua üksnes määrus-
te täpset täitmist, vaid ka vilumust. Vastavalt õpilaste ettevalmistusele võib õpetaja lihtsustada mängureegleid ja neid hiljem kord-korralt rangemaks muuta. Näiteks korv- ja väravpallis ei arvestata algul kül- ja otsjoone vigu ega visata vaba- ja karistusviskeid. Kui aga klassis on üksikuid paremaid mängijaid, siis eriti põrgatamine annab nendele võimaluse "hiilata". Söötmata kaaslastele, põrgatavad

nad üksinda ühe korvi või värava alt teise alla ja kõik teised jäävad passiivseks. Sellisel juhul võib lubada ainult üht põrget ja nüüd tuleb juba paratamatult kaaslastele sööta ning enamik õpilasi ongi mängust haaratud.

On õppejõul soov rõhutada tunni põhiosas õpitud, siis võib ta selle elemendi täitmise korral mängus anda enam punkte. Kui põhiosas õpiti korvpallis pöördega pealeviset, siis mängus selle võttega saavutatud korv võiks anda 4 punkti.

Olemasolevate tundide arvu juures ei saa nõuda õpilastelt tehniliste võtete täiuslikku omandamist. Peamine tähelepanu tuleb pöörata liigutuste õigele struktuurile ja rütmile. Oleks hea, kui õpilased suudaksid tunni põhiosas omandada peamised tehnilised võtted (söötmine-püüdmine, põrgatamine, visked jt.). Sama kehtib ka kaitse õpetamisel, nagu kaitstes koha valik, asend ja liikumine ning ründel vabaksmängimine.

Kaitsemängu õpetamisel korv- ja väravallis võiks soovitada kasutada algajate juures mees-mehe kaitset. See on õpilastele arusaadavam ja muudab nad aktiivsemaks.

Kasulik on põhiosas rakendada väga lähedasi harjutusi ja mängu. Parema koostöö saavutamiseks üksteise vahel ja taktikaliste tegevuste õppimiseks kasutada harjutusi paardes ja kolmikutes. Alguses harjutada kaitset, siis passiivse kaitsega ja lõpuks aktiivse kaitsega.

Lõpetav osa.

Ülesanne: a) järkjärguline koormuse alandamine,
b) kokkuvõtte tegemine.

Tüüpilised vahendid:

- a) aeglane kõnd ja jooks,
- b) lõdvestusharjutused,
- c) vigade analüüs.

Juhised: Harjutused olgu väikese või keskmise intensiivsusega ja koordinatsioonilt lihtsad. Korvpallis võib seda aega kasutada ka vabavisete sooritamiseks ja väravallis 7 m karistusviskeks, sest viimased ei nõua suurt

füüsilist koormust.

Mainitud tunni tüüpstruktuur pole dogma, vaid selle ümber orienteerub õpetaja, arvestades kohalikke tingimusi, eesmärki, kontingenti jne.

6. UJUMISE TUND.

Ujumisõppuste alustamiseks peab veetemperatuur olema vähemalt $+18^{\circ}\text{C}$, õhk aga 3-4 kraadi võrra soojem.

Vees viibimise kestus sõltub õpilaste vanusest, ujumisoskusest ja veetemperatuurist, ujuda mitteoskajatele ei tohiks esimene õppus välistingimustes ületada 5 minutit. Hiljem, kui laste organism on karastunud, võib tunni kestust järk-järgult pikendada kuni 30 minutini. Grupi suurus 10-12 last.

Siseujulas, kus vee temperatuur on $+24 - +27^{\circ}\text{C}$, võib tunni pikkuseks olla 30-45 minutit.

Üksikute õpilaste juures külma tundemärkide (külma-kaebus, sinised huuled jne.) ilmumisel tuleb nad kohe veest välja kutsuda, lasta neil end kuivaks hõõruda ja riietuda.

Ujumise tund jaotatakse tinglikult kolme ossa: ettevalmistav, põhi- ja lõpetav osa.

Ettevalmistav osa sisaldab grupi rivistuse, grupijuhi raporti, õpilaste nimelise kontrolli, tunni sisu ja ülesannete selgitamise. Tutvustatakse vees õpitavaid harjutusi ja sooritatakse neid kuival. Jaheda ilma korral tehakse täiendavalt üldarendavaid harjutusi organismi soojendamiseks.

Tunni põhiosa ülesandeks on vilumuste omandamine vees ja ujumistehnika õppimine. Siia kuuluvad mitmesugused harjutused veega kohanemiseks, ujumisviiside tehnika, stardihüppe ja pöördetehnika õppimiseks ning mängud vees.

Iga õpitava harjutuse täielikuks omandamiseks on oluline kas korduste arvu või läbitava vahemaa järkjärguline

suurendamine.

Tunni lõpetavas osas viiakse laste organism rahuliku olekusse vettehingamisharjutuste sooritamise või rahuliku ujumise teel. Veest väljutakse organiseeritud korras, rivistatakse, tehakse laste arvuline kontroll ja kokkuvõtte tunnist.

Üksikute tunniosade kestus sõltub tunni üldisest pikkusest, selle ülesandest, vee- ja õhutemperatuurist, õpilaste ettevalmistusest, nende vanusest ja soost.

Tavaliselt tunni ettevalmistav osa hõlmab 20-50%, põhiosa 40-70% ja lõpetav osa ligikaudu 10% tunnist.

Hügieeninõuded siseujulas ja sisekord.

Siseujulas peab vesi olema kasutajate tervisele ohutu, puhas ja normaalse temperatuuriga. Niisugune vesi saadakse ühelt poolt vee regulaarse vahetamise või filtreerimise ja basseinivanni puhastamise teel. Teisest küljest sõltub vee puhtus bakterite hulgast. Viimased satuvad vette ujujate keha või ujumiskostüümi kaudu.

Seepärast nõutakse siseujula kasutajatelt rangelt puhast ujumiskostüümi (trikoo, ujumispüksid) ja enne vette minekut (enne ujumiskostüümi selgapanemist) hoolikat seebiga pesemist sooja duši all. Sanitaarbarjääri tugevdamiseks on basseini viivate uste ette ehitatud või asetatud jooksva veega jalavannid.

Õpetajatel-treeneritel ja teenindaval personalil lubatakse viibida basseini ruumis vaid kummijalanõudes. Klooreeritud basseinivee tõttu kasutatakse sooja duši ka pärast ujumist, silmad aga loputatakse külma veega.

Ohutuse tagamine õppustel.

Ohutuse tagamiseks on kehtestatud nõuded nii õpetajatele kui ka õpilastele:

- 1) vette lubatakse lapsi, kellel on selleks arsti luba;
- 2) mitte lubada õpetaja loata lastel vette minna ja veest

väljuda;

- 3) voolavas vees toimugu harjutused vastu voolu või kalda suunas, siseujulas madala koha ja käepideme suunas;
- 4) vältida vees loata sukeldumist, kaaslaste tõukamist ja vee alla tõmbamist;
- 5) vettehüpete sooritamist lubada ainult ettenähtud kohas, õpetaja loal ja juuresolekul;
- 6) abi vajades tuleb õpilasel häbenematult appi hüüda;
- 7) õpetaja peab pidevalt jälgima kõiki veesolijaid, nende arvu kontrollima ning abivajajat kiiresti abistama.

SISUKORD.

	lk.
E e s s õ n a .	2
I o s a .	
ÜLDISED KÜSIMUSED.	
1. E. Mäepalu	
Kehalise kasvatuse tund kui õppe-treeningulise töö organiseerimise põhivorm.	3
2. E. Mäepalu	
Tunni tüübid.	4
3. E. Mäepalu	
Tunni struktuur.	8
4. E. Mäepalu	
Kehalise kasvatuse tunni pedagoogiline ülesehitus ja metoodika.	12
5. E. Mäepalu	
Õpetaja ja kehalise kasvatuse tund.	26
6. E. Kudu	
Muusika kasutamisest kehalise kasvatuse tunnis.	39
7. A. Kalamees	
Ringtreening.	49
8. A. Arro	
Erigrupi õpilaste kehalise kasvatuse ülesanded, organiseerimine ja meditsiinilised alused.	56
II o s a .	
HARJUTUSVARA JA ÕPETAMISE METOODIKA.	
1. H. Valgmaa	
Rivikord ja käsklused.	62
2. U. Sahva	
Üldarendavad harjutused.	

		lk.
3.	H. Valgmaa	Toenghüpped. 74
4.	R. Torm	Ripped, toengud ja ronimised. 79
5.	L. Uustal	Tasakaaluharjutused. 85
6.	L. Uustal	Koordinatsiooniharjutused. 93
7.	I. Okk	Akrobaatilised harjutused. 100
8.	E. Mäepalu	Liikumismängud. 102

III o s a.

KOOLI KEHALISE KASVATUSE TUNDIDE ERIVARIANDID JA NENDE METOODIKA.

1.	E. Naarits	Sportvõimlemise tund. 106
2.	A. Okk	Iluvõimlemise tund. 110
3.	<u>P. Paris</u>	Suusatamise tund. 116
4.	V. Jürisma	Kergejõustiku tund. 121
5.	E. Kübarsepp	Sportmängude tund. 129
6.	R. Nõvandi	Ujumise tund. 134

УРОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ
И ЕГО МЕТОДИКА

На эстонском языке
Тартуский государственный университет
ЗССР, г. Тарту, ул. Ёнкооли, 18

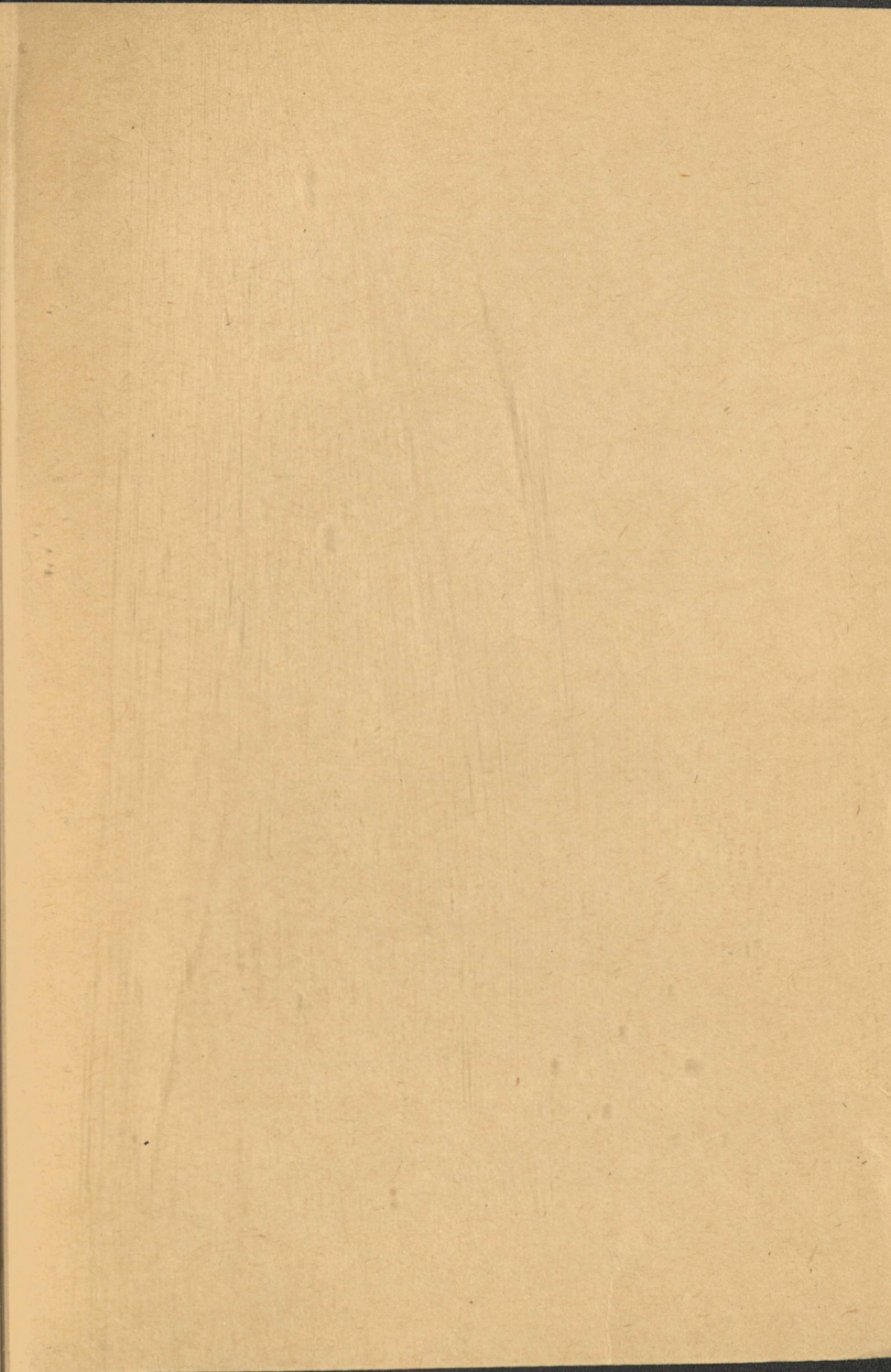
Vastutav toimetaja H. Valgmaa
Korrektor V. Lang

=====

TRÜ rotaprint 1970. Paljundamisele antud 12. XI 1970.
Trükipoognaid 8,63. Tingtrükipoognaid 7,02. Arvestus-
poognaid 6,0. Trükiarv 600. Paber 30 x 42. 1/4.

Tell. nr. 892.

Hind 30 kop.



Hind 30 kop.

A
31083
3741685

TÜ RAAMATUKOGU

1 0300 00374168 5