

N. LUPANDINA, V. JAKUBOVSKAJA

**KEHALISE KASVATUSE
TUNNI METOODIKA
V—XI KLASS**

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1957

Archives.

ARCH

2/ 41899

A-21636 I

N. LUPANDINA, V. JAKUBOVSKAJA

KEHALISE KASVATUSE
TUNNI METOODIKA
V—XI KLASS

3
KIRJASTUS
1957

ARHIIVKOGU

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1957

Originaali tiitel:

Н. А. Лупандина, В. Г. Якубовская.

Методика урока
физической культуры
в V—XI классах.

Издательство Академии педагогических наук.
РСФСР, Москва 1955.



ARHIIVKOGU

SISSEJUHATUS

Kasvava sugupõlve kehaline kasvatus on suure riikliku tähtsusega üritus. Seda kinnitatakse reas kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse otsustes ning riigitegelaste poolt antud juhendeis.

Inimese vaimsete, füüsiliste ja moraalsete omaduste kasv ja kujundamine on lahutamatult seotud tema kooliaastatega. Kogu õppe-kasvatuslik protsess koolis on suunatud õpilase iseloomujoonte ja nõukogude inimesele omase käitumise kujundamisele. Nõukogude inimese tervislik seisund, tema kehaliste võimete areng ja igakülgne kehaline ettevalmistus, mis on vajalikud tööks ja kodumaa kaitseks, on samuti vahetult seotud kehalise kasvatus korraldusega koolis.

Friedrich Engels avaldas juba 1893. a. mõtte õpilaste hea kehalise ettevalmistuse hädavajalikkusest. Tema arvates on võimalik noortel säilitada lihaste ja liigeste liikuvust ainult vaba- ja riistvõimlemise õpetamisega kõikides alg- ja keskkoolide klassides.

Pärast kooli lõpetamist asuvad noormehed ja neiud tööle või lähevad õppima tehnikumidesse ja kõrgematesse õppeasutustesse.

Kõikjal on neil vaja head kehalist ettevalmistust.

Oigel kehalise kasvatus korraldusel koolis on suur tähtsus spordi arengule NSV Liidus. Iga aastaga tugevnevad ja laienevad rahvusvahelised sportlikud sidemed, ikka sagedamini viiakse läbi ulatuslikke rahvusvahelisi sportlikke kohtumisi, millest võtab osa Nõukogude Liit. Kommunistlik partei ja Nõukogude valitsus püstitasid nõukogude sportlaste ees ülesande võita juba lähemal ajal esikoht maailmas juhtival spordialadel. Selle ülesande lahendamine pole võimalik ilma kehalise kasvatus nõuetekohase korralduseta koolis.

Kehalise kasvatus all koolis mõistetakse organiseeritud ja sihikindlat pedagoogilist protsessi vajalike liigutuskuste ja -vilumuste (kõnd, jooks, hüpped, heited, roni-

mine, suusatamine, ujumine jne.) ning kehaliste võimete, tahteliste ja moraalsete omaduste (kiirus, jõud, vastupidavus, osavus, püsivus, visadus, julgus ja kollektiivsus-tunne) arendamiseks.

Kehakultuurilise töö korraldus eeldab töö-, puhkuse- ja toitumisrežiimi reeglite, harjutusruumide kohta esitatud nõuete ning isiklike sanitaar-hügieeniliste ja ühiskondliku hügieeni nõuete täitmist. Hädavajalik on õpilaste tervisliku seisundi jälgimine ja pidev hoolitsus selle eest.

Kehalise kasvatus põhilisteks ülesanneteks koolis on: õpilaste tervise tugevdamine, õige kehaline arendamine, karastamine ja töövõime tõstmine; liigutusvilumuste õpetamine, viimistlemine ja kestev kinnistamine ning oskuse kasvatamine nende kasutamiseks keerukais, kiiresti muutuvas tingimustes ning üheaegses tegevuses; rütmitude ja liigutuste väljendusrikkuse arendamine; kehakultuurialaste teoreetiliste teadmiste omandamine õpilaste poolt õppetöö protsessis; isikliku ja ühiskondliku hügieeni harjumuste süvendamine õpilastes; süstemaatilise õppetöö õige organiseerimine õpilaste ettevalmistamisel üleliidulise kehakultuurikompleksi «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» normide sooritamiseks.

Seega on kehakultuur muutunud üldise kasvatussüsteemi katkestamatuks ja orgaaniliseks osaks ning samal ajal iseseisvaks aineks kooli õppeplaanis, mida viiakse läbi Vene NFSV Haridusministeeriumi poolt kinnitatud õppeprogrammi kohaselt. Kooli kehalise kasvatus programm on üles ehitatud üleliidulise kehakultuurikompleksi VTK normide põhjal.

Õppeprogrammis on antud iga klassi jaoks õppematerjali konkreetne sisu, arvestatult kindlaksmääratud tundide arvule. V—VII klassis on ette nähtud 2 tundi nädalas, seega 66 tundi õppeaastas. VIII—XI klassis on poeglastele ette nähtud 1 tund nädalas, tütarlastele 2 tundi nädalas.

Õppeprogrammi materjal võetakse läbi põhiliselt õppetundides.

Õppetöö kõrval teostatakse V—XI klassi õpilastega laialdaselt klassivälise kehakultuurilise tööd süstemaatiliste õppuste (2—3 korda nädalas) näol kooli kehakultuurikollektiivi erialaseksioonides ja klassisisestes mängude-, võimlemis-, kergejõustiku-, suusatamis- ja uisutamistundides, spordivõistlustel, rännakutel, jalutuskäikudel jne.

Kooli päevarežiimi kohaselt viiakse õppetundide eel läbi virgutusvõimlemine.

Kehakultuurialase töö eest koolis ei vastuta ainult erialaõpetaja, vaid esmajoones direktor ning kooli kogu pedagoogiline ja teenindav personal.

Kooli direktor jälgib ja kontrollib isiklikult kehalise kasvatuse õpetaja tööd, kindlustab vajalikud tingimused tundide läbiviimiseks ja seksioonide tööks, tõmbab kaasa sellele tööle teisi õpetajaid, lastevanemaid ja kooli šeffideks olevaid organisatsioone.

Kehalise kasvatuse õpetaja vastutab õppetöö õige organiseerimise ja läbiviimise eest, kindlustab õpetamise kasvatusliku iseloomu, mis on suunatud õpilastes kommunistliku moraali kujundamisele, kindlustab kehalise kasvatuse tundide kvaliteetse läbiviimise ja õppeprogrammis sisalduva materjali täieliku omandamise. Õpetaja organiseerib massilist kehakultuurilist ja spordialast klassivälisest tööd, valmistab õpilasi ette OVTK ja VTK normide sooritamiseks, võtab osa igapäevase virgutusvõimlemise organiseerimisest ja läbiviimisest.

Õpetaja on kohustatud oma töös tundma õppima ja arvestama õpilaste tervislikku seisundit ning kehalist arengut, jälgima õppetöö koha sanitaar-hügieenilist seisukorda, hoolitsema selle sisustamise eest spordiinventariga ning viimase säilitamise ja õigeaegse remontimise eest.

Kooliarsti kohustuste hulka kuulub õpilaste meditsiiniline läbivaatamine ning nende tervisliku seisundi ja kehalise arengu tundmaõppimine, kehaliste harjutuste läbiviimiseks määratud koha sanitaarse olukorra jälgimine ja kontrollimine. Kooliarst on kohustatud õpilastega läbi viima loenguid ja vestlusi kehakultuurialastes küsimustes, arstlikust kontrollist, endakontrollist ja tervise karastamisest. On hädavajalik, et arst külastaks tunde ja kooli kehakultuurikollektiivi erialaseksioonide õppusi, jälgiks õpilaste seisundit õppetöö ajal ja kaalutleks koos õpetajaga võimalusi õpetamise meetoodika parandamiseks.

Klassijuhatajad võtavad aktiivselt osa ja osutavad õpetajale abi kehakultuurialaste ürituste organiseerimisel ja läbiviimisel klassis, lülitades need klassiga teostatava kasvatustöö plaani; aitavad selgitada vajadust osa võtta kehalise kasvatuse tundidest spordidressis ja abistavad võistluste organiseerimisel; juurutavad kehalisi harjutusi õpilaste igapäevases elus (hommikvõimlemine).

Kehakultuurialaste ürituste läbiviimisele õpilastega rakendatakse laialdaselt kooli pioneeri- ja komsomoliorganisatsiooni.

Kehakultuurialase tegevuse ja spordi mitmesugustest vormidest ja liikidest loetakse koolis põhiliseks vormiks õppetööd. Teised tegevusvormid ja -liigid peavad õpilastes süvendama, kinnistama ja laiendama kehalise kasvatuses tunnis saadud teadmisi.

Kehalise kasvatuses õpetamisel koolides esineb veel palju puudusi. Partei Keskkomitee otsuses 28. detsembrist 1948. a. kehakultuuri- ja spordiküsimustes juhitakse tähelepanu vajadusele tõsta kehalise kasvatuses tundide kvaliteeti koolis.

Perioodil pärast otsuse avaldamist on kehalise kasvatuses olukord koolis mõnevõrra paranenud, samuti on tõusnud tundide läbiviimise kvaliteet. Rida õpetajaid on saavutanud häid tulemusi. Nad viivad tunnid läbi sisukalt, täisväärtuslikult ja huvitavalt ning saavutavad õpilaste kõrge kehalise ettevalmistuse.

Kuid enamikus koolides on kehalise kasvatuses tundide läbiviimise meetodika ebarahuldaval tasemel. Mitte alati ei planeeri õpetajad õppeprogrammi materjali õigesti, ei valmistu tundideks küllaldase hoolikusega ja viivad need läbi üksluiselt, arvestamata kaasaegseid teaduslik-meetodilisi seisukohti õppetunni meetodika alal, ei tunne küllaldaselt õpilastele üksikute kehaliste harjutuste õpetamise meetodikat.

Õppetöö (tunni) madala kvaliteedi üheks põhjuseks on sellele küsimusele pühendatud spetsiaalsete juhtnööride puudumine. Üksikuid juhiseid tunni meetodika alalt leidub mitmetes käsiraamatutes¹, kuid need on skemaatilised, mõnikord vasturääkivad ning valgustavad vähe küsimuse olemust ja nimelt: kuidas üles ehitada tundi, kuidas selleks valmistuda, kuidas seda läbi viia jne.

Käesoleva käsiraamatu eesmärgiks on abistada V—XI klassi õpetajaid kehalise kasvatuses tunni meetodika alal.

¹ Гимнастика, под ред. А. Т. Брыкина, изд-во „Физкультура и спорт“, 1950. Физическое воспитание учащихся V—VII классов, под ред. чл.-корр. АПН РСФСР П. А. Рудика, Учпедгиз, 1951. А. Н. Шифрин и Л. М. Мирский, Физическая подготовка учащихся V—VII классов, Учпедгиз, 1947. М. А. Черевков, Физическое воспитание учащихся VIII—X классов, Учпедгиз, 1950. Теория физического воспитания, изд-во „Физкультура и спорт“, 1953.

ÕPPETUND — ÕPPETÖÖ ORGANISEERIMISE PÕHILINE VORM

Õppetunni erinevad jooned teistest õppetöö liikidest määratakse kindlaks ÜK(b)P Keskkomitee otsusega 25. augustist 1932. a. «Alg- ja keskkoolide õppeprogrammidest ja -režiimist». Need seisnevad järgnevas: õpetaja tegeleb püsivakoosseisulise, antud vanusegruppi kuuluvate õpilastega — klassiga; õppetunni kestus on täpselt kindlaks määratud — 45 min.; kooli tunniplaanis on täpselt määratud õppetundide läbiviimise päevad ja kellaajad; õpetaja organiseerib õpilaste tööd tunnis kas üleklassiliselt, rühmades või individuaalselt, kasutades töö käigus mitmesuguseid õpetamise meetodeid.

Õppetund on kohustuslikuks õppetöö vormiks kooli kõikidele õpilastele. Kehalise kasvatuses tunnis omandab õpilane süstemaatilisi teadmisi, oskusi ja liikumisvilumusi ning muutub kehaliselt igakülgseks arenenuks.

Õppetöö sisu antud aines määratakse kindlaks riikliku programmiga, mis on üles ehitatud üleliidulise kehakultuurikompleksi «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» alusel. Keskkoolide õpilaste kehalise kasvatuses programm on kindlaks määratud teadmiste, oskuste ja vilumuste konkreetne maht põhilistes liikumisviisides iga klassi jaoks.

V—XI klassi programm näeb ette järgmisi spordialasid:

1. **Võimlemine.** Sellesse jaotusse kuuluvad rivi- ja üldharjutused, võimlemisümberrivistumised, üldarendavad ja ettevalmistavad harjutused, ripped, toengud, ronimine, üleronimine, heited, hüpped, tasakaal, akrobaatilised harjutused, kandami tõstmine ja kandmine.

2. **Kergejõustik.** Siia kuuluvad jooks, hüpped ja heited.

3. **Mängud.**

4. **Suusatamine.** See hõlmab suusatamisviise, mäketõuse, laskumisi, pöördeid, slalomi elemente ja teatesuusatamisi.

Peale eeltoodud, kõikides koolides kohustuslike kehaliste harjutuste on iga klassi jaoks olemas täiendav materjal nii võimlemises, kergejõustikus, ujumises, suusatamises, uisutamises kui ka mängudes. Lisamaterjal on antud arvestades kooli olemasolevaid tingimusi — õppetöökspetsiaalsete ruumide olemasolu ja nende sisustus, samuti kliimatingimused. Leidub koole, kus on avaraid võimalusi suusatamiseks. Lähedaste veekogude olemasolu korral on võimalik kasutada lisamaterjali ujumises, talveperioodil aga uisutamises.

V—VII klassi õppeprogrammi materjal poeg- ja tütarlastele on ühine, ainult selle erinevusega, et esimestele on suurendatud nõudeid kandami raskuse, distantsi pikkuse, hüppe kõrguse jms. osas. VIII—XI klassi õppeprogrammi materjal on noormeestele ja neidudele erinev.

Kehalise kasvatuse alaste oskuste ja vilumuste kohta kehtestatud nõuete maht kasvab iga õppeaastaga sellise arvestusega, et valmistada õpilasi ette VII klassis OVTK normide sooritamiseks, aga XI klassis VTK I astme normide sooritamiseks. Näiteks on VII klassi arvestusnõuded jooksus, kõrgus- ja kaugushüppes ning suusatamises võrdsed OVTK normidega, aga X ja XI klassis VTK I astme normidega. Sellisteks OVTK ja VTK normideks, nagu pika- maajooks ja suusatamine, on õpilasi raske ette valmistada ainult klassis tehtava õppetöö kestel. Sel juhul kasutatakse õppetöö organiseerimise teisi vorme. Nii näiteks võib tundide-eelset virgutusvõimlemist läbi viia igapäevase lühiajalise treeninguga, mis sisaldaks jooksu, hüppeid ja heiteid (Moskva koolide nr. 353 ja 123 kogemused). Neil spordialadel on õpilastel võimalik treenida ka kooli kehakultuurikollektiivi sektsioonide tööst osa võttes. Koolis võib koostada spetsiaalseid õpilaste gruppe, kes täiendavate treeningute abil valmistuvad mõningate OVTK ja VTK normide sooritamiseks.

Sellisel spordialal, nagu ujumine, mis nõuab spetsiaalseid tingimusi õppetöökspetsiaalsete ruumide olemasolu, võib anda õpilastele ülesandeid suviseks koolivaheajaks (väljasõidud suvituskohta, mere äärde, pioneerilaagrisse). Kool organiseerib basseini kasutamist ainult normide sooritamiseks.

Kuid enamiku normide (ronimine, käte kõverdamine rippes, jooks, hüpped, heited jne.) sooritamiseks valmistuvad õpilased tundides. Kõik see, mis võetakse läbi kehalise kasvatuse tundides, need teadmised, oskused ja vilu-

mused, milliseid õpilased omandavad õppetöö protsessis, on aluseks õpilaste kehalise ettevalmistuse edasiseks täiustamiseks ja saavutuste kasvuks üksikutel spordialadel. Tunnis saadavat mitmekülgset ettevalmistust kinnistatakse, süvendatakse ja laiendatakse klassivälises töös kooli kehakultuurikollektiivi sektiioonides.

Tundides omandavad õpilased ka esimesi oskusi organiseerimistöös, millised on neile elus hädavajalikud. Kehakultuuriorganisaatori kohustuste täitmine, rapordi andmise oskus jne. — kõik see õpetab õpilasi juhtima seltsimeeste gruppi, samuti aga alluma oma klassikaaslastele.

Kehakultuurialane õppe- ja klassiväliline töö peab kaasa aitama riiklike nõudmiste täitmisele kasvava sugupõlve kehalise ettevalmistamise osas ning äratama õpilastes huvi süstemaatiliseks tegelemiseks spordiga. Ühtlasi aitab see täita partei direktiive massilise kehakultuuriliikumise kasvu alal NSV Liidus ja kehaliselt igakülgset ette valmistada kommunistliku ühiskonna ehitajaid.

Süstemaatiline tegelemine kehaliste harjutuste, mängude ja spordiga nii tundides kui ka klassivälises töös ja kooli päevarežiimis tugevdab õpilaste tervist ja karastab nende organismi.

Kõigi nende töövormide organiseerimine ja läbiviimine soodustab õpilastes kõrgete tahtelis-moraalsete omaduste kasvatamist.

Õpetaja töö võib olla edukas vaid siis, kui ta mõistab hästi õpetamise ülesandeid, antud õppeaine sisu ning omab selge kujutluse õpilaste süstemaatilise mõjutamise mehhanismist, arvestades nende vanusest tingitud iseärasusi.

Suure vene füsioloogi I. Pavlovi töödes inimese kõrgema närvitalitluse uurimise kohta leidub rida väärtuslikke seisukohti, mis valgustavad mõningaid harjumuste, oskuste ja vilumuste kujunemise lähteandmeid.

I. Pavlov tõestas idee organismi terviklikkusest. Ta näitas, et: esiteks — organismis on kõik tema osad ja funktsioonid vastastikusel seoses, tegutsedes ühtse tervikuna ja väliskeskkonnaga alatises katkematus vastastikusel sõltuvuses; teiseks — organism on tervik selles mõttes, et närvisüsteemi kaudu seostatakse väliskeskkonna mõjutused organismi kulgeva tegevusega; kolmandaks — organism on tervik vaimse ja kehalise ühtsuse mõttes.

Pavlovliku füsioloogia juhised organismi terviklikkusest, tema osade dialektilisest sõltuvusest ja peaaegu koore reguleerivast osast kõigi organismis toimuvate protsesside suhtes on erakordselt suure tähtsusega kehalise kasvatuses meetodikale. Õpetus organismi terviklikkusest on kehale kasvatuses tähtis selles mõttes, et mistahes liigutust, sealhulgas ka kehalisi harjutusi, ei saa vaadelda ainult kui kohalikku mõju mingisugusele lihasgrupile, südamele, hingamisorganitele jne. Näiteks, kui inimene liigutab jalgu, ei tähenda see, et sellega avaldatakse mõju ainult jalgadele.

Inimene sooritab kõiki liigutusi kesknärvisüsteemi tingimatul osavõtul, sealjuures muutub ka kõigi organismi organite vastastikune koostöö. Sooritades kehalisi harjutusi, mida iseloomustavad kiirus, jõud, tempo, rütm, täpsus, koordineerimine ja osavus, täiustab inimene samaaegselt närviprotsesside liikuvust, aga selle järelalusena paranevad tema juures organismi eluavaldused tervikuna. Õiged liikumisvõtted ja -viisid, alustades elementaarsetest ja lõpetades sportlikult keerukatega, muudetakse pärast seda, kui nad on selgeks õpitud, inimese teadvusele alluvaks. Täielik oskamatus valitseda oma liigutusi avaldub inimese juures sel juhul, kui tal pole olnud võimalusi süstemaatiliseks harjutamiseks.

I. Pavlov avastas oma õpetuses tingitud refleksidest tingitud seoste kujundamise mehhanismi: nende tekkimise, kinnistamise ja kustumise. Ajutiste tingitud seoste kujundamine ja eristajate väljatöötamine on peaaegu koore analüüsiva tegevuse tulemus. Inimestel ja loomadil on olemas saadud ärrituste tajumiseks analüsaatorid, mis võtavad vastu kindlaksmääratud liiki ärritusi: valgus-, temperatuuri-, heli-, kompimis- ja haistmisärritusi. Nende abil toimub välise ärrituse täpne analüüs. Nägemisanalüsaator näiteks ei võta vastu mitte lihtsalt valgusärritust, vaid ka värvide erinevust, nende varjundit ja eredusastet. Kuulmisanalüsaatorites tehakse vahet erineva kõrgusega, tugevusega, tämbriga ja rütmiga helide vahel.

Organismi kohanemine muutuvate tingimustega ning tema reageerimine kindlustatakse kahe faktoriga: ajutiste seoste mehhanismi ja analüsaatorite mehhanismi abil.

Kui ajutiste seoste mehhanism loob närviseose välisilma avalduste ja nendest tingitud reaktsioonide vahel organismis, siis analüsaatorite mehhanism kindlustab keerukast

ümbritsevast keskkonnast üksikute elementide eraldamise.

Analüsaatori olemuseks on see, et iga tema perifeerne osa on omalaadseks, spetsiaalseks välise ärrituste transformaatoriks. Analüsaator koosneb kolmest osast: 1) perifeerseist närvilõpmeist — retseptoreist, mis transformeeriavad välise ärrituse erutuseks; 2) juhteteedest, mis annavad närvierutuse edasi tsentraalsele osale; 3) ajurakkude moodustistest.

Analüsaator kujutab endast närvisüsteemi tegevuses lahutamatu tervikut, tsentri ja perifeeria ühtsust.

Peaaju koorde saabuvad alatasa signaalid kõikidest siseelundeist ja kudetest. Samuti reguleeritakse nende talitlust peaaju suurte poolkerade koore poolt. Siseelundite ja kudede protsesside seisund on samuti omalaadne analüsaator.

I. Pavlov osutas spetsiaalsete liigutuste ja liikumise analüsaatorite olemasolule, mille kooreosa asub peaaju koore motoorses osas. Kõik impulsid kogu liigutuste ja liikumise aparatuurist saabuvad siia ja siin toimub inimese liigutusliku tegevuse kõrgem analüüs ja süntees. Sellega kinnitatakse veel kord väidet, et kehalised harjutused ei avalda mõju ainult keha üksikutele osadele ja elunditele, vaid kogu organismile tervikuna ja eelkõige keknärvisüsteemile.

I. Pavlovi klassikaliste katsete abil elusloomadega on tehtud kindlaks, et süstemaatilise mõjutamise puhul on võimalik saavutada täpset oskust eksimatult eraldada üht nähtust teisest.

Samuti on tehtud kindlaks, et süstemaatilisuse ja järkjärgulisuse puudumisel muutuvad resultaadid negatiivseks. Need katsed kinnitavad veel kord, et liigutuste õpetamist õpilastele, alustades tehniliselt lihtsamatest ja lõpetades keerukate sportlike harjutustega, tuleb läbi viia aegamööda, järkjärguliselt ja sihikindlalt. Seda on aga võimalik teostada kõikidega regulaarselt läbiviidavas õppetöös, s. t. õppetundides.

Aastatepikkuse töö tulemused lubasid I. Pavlovil teha järelduse, et «inimese ja looma käitumisviis ei ole tingitud mitte ainult närvisüsteemi sünnipärastest omadustest, vaid nendest mõjutustest, millised langesid ja alatasa langevad osaks organismile tema individuaalse olemasolu

ajal, s. t. sõltuvad püsivast kasvatusesest ja õpetamisest nende sõnade kõige laiemas mõttes»¹.

Koolitingimustes toimub õppe- ja kasvatustöö eelkõige tundides, mis viiakse läbi õpetaja juhtimisel süstemaatiliselt, regulaarselt ja kindla tunniplaani kohaselt. Õppetund on kehalise kasvatuses õpetamise põhiliseks organiseerimisevormiks.

Kehalise kasvatuses tundide efektiivsemaks läbiviimiseks peab olema teadlik õpilaste vanuselistest iseärasustest. Nende iseärasuste ignoreerimine viib harilikult selleni, et õpetaja töö osutub väheproduktiivseks, vahel aga isegi raskeks. Õpilaste vanuseliste iseärasuste mittetundmine võib põhjustada õpilaste jõu ülepingutust või nende võimete alahindamist, väga sageli aga õpetamise meetodiliste võtete ebaõiget valikut.

Õpilase kehaehitus, organite funktsionaalne talitus, iseloom ja käitumine erineb märgatavalt täiskasvanu omast. V klassi õpilase käitumine sõltub väga palju keskkonna mõjust, milles ta kasvab ja areneb, õppetööst, mille ta on läbi teinud I kuni IV klassini.

Koolis on kolm vanusegruppi: noorem iga — I—IV klassini, keskmine iga — V—VII klassini, vanem iga — VIII—XI klassini. Igal vanusegrupil on omad erinevused.

V—VII klassi õpilased kuuluvad nõndanimetatud ülemineku- ehk puberteedi-ikka, milline on õpetajale kõige raskem. Selles eas toimub õpilase organismis rida olulisi muudatusi. See on seotud suure energiakuluga, mis on vajalik keha ja siseorganite arenemiseks ning kujunemiseks, samuti nooruki kogu sisesekretsiooni näärmete ja sellega tihedas seoses oleva närvisüsteemi ümberkorraldamiseks.

Kooliõpilase-nooruki kehalist arengut iseloomustab eelkõige kiire kasvamine. Ei ole haruldased juhtumised, kus juurdekasv ulatub 10—15 cm-ni aastas. See toimub peamiselt jalgade pikenemise arvel. Õpilased on selles eas peenikesed ja pikkade jalgadega. Nad jõuavad niinimetatud «teise sirgumisperioodi» («esimene sirgumisperiood» on 6—8 aasta vanuses).

Kõik noorukid ei kasva aga ühesugusel määral. Üheeaaliste õpilaste kasvu erinevus võib ulatuda 30—40 cm-ni. Kaal jääb kasvust märgatavalt maha, lihased arenevad ja

¹ И. П. Павлов, Избранные труды, М., Учпедгиз, 1950, lk. 200.

tugevnevad liigutuste mõjul, kuid võrreldes kasvuga pik- kusse jäävad mõnevõrra maha oma paksuse, massi ja jõu arenemiselt.

Üsna sageli võib märgata nooruki käitumises ja töövõi- mes ebastabiilsust. Nooruk võib avaldada ülemäärast aktiivsust ja teadmishimu ning selle kõrval üksikutel juh- tudel täielikku ükskõiksust kehaliste harjutuste ja õpetaja nõudmiste vastu.

Eriti sügavat mõju nooruki käitumisele avaldab selles eas algav sugulise küpsemise protsess, mil poiss muutub noormeheks ja tütarlaps neiuks. Väliselt iseloomustab seda tütarlapse juures menstruatsiooni ilmumine ja rinnanäär- mete arenemine. Poiste juures algab häälemurre, ülahuu- lel ja lõual tekib karvakasv. Need muudatused ilmnevad tütarlaste juures umbes 12—14-aastaselt, poiste juures aga 13—15 aasta vanuses.

Tütarlaste ja poiste kehaline areng selles vanuses ei kulge ühesuguselt. 11—12-aastased tütarlapsed ületavad poisse märgatavalt kasvus ja kaalus. Pärast 15.—16. elu- aastat ületavad poisid nende näitajate poolest tütarlapsi. Sugulisele küpsusele eelneval perioodil (12—13 a.) ületa- vad tütarlapsed poisse kiirjooksus, kuid harjutustes, mis nõuavad jõudu ja vastupidavust (ronimine, heited, hüp- ped), näitavad poisid tütarlastest märksa paremaid tule- musi.

Suuri muudatusi võib tähele panna nooruki käitumises. Ta muutub tasakaalutuks, ilmneb kalduvus distsipliini rik- kumiseks ning konfliktideks ümbruskonnaga — seltsimees- tega, vanematega ja pedagoogidega. Uued virguvad jõud otsivad väljapääsu. Varases noorukieas märgatakse tungi seiklusteks, kangelastegudeks ja reisimiseks, mida väga eredalt on kirjeldatud ilukirjanduslikes teostes lastest. Noorukid kalduvad kergesti edvistamisele, poseerimisele, oma jõu ülehindamisele. Nad tahavad näida vanematena, tugevamatena ja arenenumatena. Kui pole kindlustatud õige juhtimine, võib mõnda liiki kehaliste harjutuste ülemäärane harrastamine segada nooruki normaalset arengut.

Neid erilisi jooni nooruki käitumises kujutab hästi M. Gorki oma jutustuses «Inimeste seas». Ta kirjutab: «Mõnikord katsuvad alaealised rumalast noorusest, täis- kasvanute jõudu kadestades, tõsta ja tõstavad raskusi, mis on liiga suured nende musklitele ja kontidele. Ka mina

tegin seda ja ainult tänu mingile juhusele ei rebestanud ennast surnuks, ei vigastanud end eluksajaks.»

Nooruk areneb küllalt kiiresti. Tal areneb võime loogiliselt suhtuda iseenda ja teiste tegudesse.

Nooruki juures paneme tähele liigutuste koordineerimise mõnesugust lagunemist. Kuid katsed näitavad, et tegelemine kehaliste harjutuste ja mängudega kujutab endast head vahendit, mis leevendab neid niinimetatud «motoorse lahkeli» avaldusi. Noorukitel, kes tegelevad regulaarselt spordiga ja näitavad sel alal häid tagajärgi, ei esine järevalt väljenduvat koordineerimise rikkumist.

Õppetöös V—VII kl. õpilastega on suur tähtsus individuaalsel lähenemisel õpilastele, kuna nende vanuselised iseärasused avalduvad siin üsna mitmesuguselt. Mõne kehaliste harjutuste liigi ülemäärane harrastamine ja kalduvus oma võimete ülehindamisele tingivad range pedagoogilise kontrolli hädavajalikkuse.

Paremate kehalise kasvatusõpetajate töökogemused näitavad, et nende suure mõju saladus õpilastesse seisneb sügavas arusaamises lapse psüühikast, oskuses õpilastele õigesti läheneda ja tema tegusid hinnata. Selline oskus ei teki ühekorruga, vaid saavutatakse laste käitumise jälgimise ja tundaõppimisega koolis ja väljaspool kooli, nende huvide ja vajaduste tundmisega. See aitab õpetajat kõrvaldada puudujääke õpilaste käitumises, kasvatada neid tööd ja seltsimehi armastavateks inimesteks.

Vanemasse kooli-ikka kuuluvate õpilaste (15—17 a.) iseärasused seisnevad järgmises. 17-aastaselt lõpeb põhiliselt luustiku suurema osa, eriti pikkade luude liigeste otste luustumine. Keha kasvamine pikkusse aeglustub ja asendub ristimõõdete, s. t. õlgade ja vaagna laiuse ning rinnauõbermõõdu suurenemisega. Võib täheldada lihaste kiiret kasvu ja arenemist, mille kaal noormehel ulatub 44%-ni keha üldkaalust. Kehaliste harjutustega tegelemise tulemusena areneb kiiresti jõud ning kehaline vastupidavus ja suureneb organismi üldine töövõime. See võimaldab õppivale noormehel esitada koormuse osas kõrgendatud nõudeid. Kuid seepärast ei tule teda veel lugeda võrdseks täiskasvanuga.

15—17 a. vanuses lõpeb enamikul noormeestest ja neidudest suguline küpsemine. See avaldab oma mõju kõrgemate psüühiliste võimete arengule, loogilisele mõtlemisele, üldistamisvõimele, oma tegude ja käitumise analüüsimi-

sele. Õpilane muutub rahulikumaks ja tasakaalukamaks. On märgata teadlikumat suhtumist distsipliini, mitmesuguste eksimuste arvu vähenemist. Õpilaste püüdlusi enesetäiendamiseks kergendab nende suunamine mitmesugusele iseseisvale, sealhulgas ka spordialasele tegevusele. Seda silmas pidades tuleb noormehi ja neidusid laialdaselt kaasa tõmmata tegutsema spordikohtunikena, juhima seltsimehi ja nooremaid kaasõpilasi, organiseerima ja läbi viima mitmesuguseid kehalise kasvatuse üritusi kooli õpilaspere hulgas.

VIII—XI kl. tütarlaste juures ilmneb rida iseärasusi, mida õpetaja oma töös peab tingimata arvestama.

Tütarlapsed erinevad poistest luustiku ja lihaste ehituselt. Seoses menstruaatsiooniga võib nende juures täheldada organismi töövõime perioodilist nõrgenemist.

Kere ja jalgade pikkuse suhe on tütarlastel suurem kui poeglastel. Rinnakorv on lühem ja selle maht väiksem. Mahult väiksem rinnakorv tingib seega selles paiknevate siseelundite — kopsude ja südame — väiksemad mõõtmed. Kopsu maht on tütarlastel 1000 cm³ võrra väiksem kui noormeestel. Märgatavalt väiksem on ka lihaste jõud.

Lühemad ja raskemad jalad, väiksem kopsu maht ja keha raskuskeskme madalam asend on põhjusteks, et tütarlaste sportlikud saavutused on madalamad noormeeste omadest.

Tütarlapsed paistavad silma suurema emotsionaalsuse, tundelisuse ja iluarmastuse poolest. Võib märgata kalduvust rütmilistele harjutustele, tantsule ja plastikale. Kehaliste harjutuste ja spordiga tegelemisel on vaja silmas pidada tütarlaste organismi ehituse ja funktsioonide iseärasusi.

Tütarlaste kehalisel ettevalmistusel on samad põhilised ülesanded, mis poiste omalgi. VIII—XI klassis viiakse lõpule õpilaste ettevalmistamine koolist lahkumiseks ning iseseisvaks tööks ja õpinguteks.

Õppetunnis on õpetajal suured võimalused teostada kasvatustööd kollektivismi, sõpruse ja seltsimehelikkuse, tahte, vastupidavuse, visaduse, julguse, aususe ja teiste positiivsete omaduste arendamiseks. Õppetöö sisu, organiseerimise ja meetodika spetsiifika loovad soodsad võimalused õpilastes õige käitumiskultuuri kujundamiseks.

Õpetaja peamine tähelepanu peab olema juhitud esmajärjekorras teadliku distsipliini kasvatamisele, milleta ei

ole võimalik viljakalt läbi viia mingisugust õppetööd. Õpilaste teadlik distsipliin kehalise kasvatuses ei kujune iseenesest, vaid saavutatakse kogu klassiga ja üksikute õpilastega tehtava pikaajalise, hoolika ja süstemaatilise töö tulemusena.

On tähtis püstitada konkreetseid nõudeid õpilaste käitumise osas, mis aitavad tunduval määral kaasa täisväärtusliku pedagoogilise protsessi organiseerimisele. Tuleb nõuda: a) kindlaksmääratud korda õppetunniks ettevalmistumisel (aeg ja koht ümberriietumiseks spordidressi, vahendid igapäevase riietuse ja jalatsite paigutamiseks); b) tundi ilmumist ühtses spordidressis; c) kindlaksmääratud korda rivistumisel ja harjutuskohta minekul, rivistumist tunni algul ja lõpul kindlaksmääratud kohas, raporteerimist; d) nende eeskirjade täitmist, mis on kehtestatud võimlemisriistade ja õppeabinõude ettevalmistamiseks, koristamiseks ja nende kindlaksmääratud kohtadele paigutamiseks võimlas; e) rivikorras väljumist võimlast pärast tunni lõppemist; f) ülekooliliste käitumiseeskirjade täitmist tunnis. Nende eeskirjade täitmist on vaja pidevalt kontrollida.

Õpetaja teeb süstemaatiliselt tähelepanekuid ja märkusi. Seda on vaja teha mitte üksikutele lehekestele, mis kergesti kaovad, vaid spetsiaalsesse vihikusse. Üleskirjutuste põhjal on võimalik teha järeldusi üksikute õpilaste ja kogu klassi käitumise kohta. Iga õppeveerandi lõpul tuleb nendest tähelepanekutest teha kokkuvõtte ja sellest õpilasi ja kooli pedagoogilist kollektiivi informeerida. Aktiivseks võitluseks teadliku distsipliini ja eduka kehalise kasvatuses eest tuleb kaasa tõmmata kooli kogu pedagoogiline kollektiiv.

Kehakultuuriorganisaaatori ja rühmavanema kohustuste täitmine, klassi korrapidajana raporteerimine jms. harjutab õpilasi aktiivsusele, oskusele juhtida kaasõpilaste gruppi. Määratud või valitud kehakultuuriorganisaaatoreid ja rühmavanemaid ei ole soovitatav sageli vahetada, kuna siis ei jõua õpilased kinnistada kogemusi, mida nad on omandanud õpetajalt saadud ülesannete täites. Et mitte koormata samu õpilasi ühiskondlike kohustustega, peetakse soovitatavaks nende kandidatuurid igal üksikjuhul klassi juhatajaga kooskõlastada.

Eespool toodud nõuete täitmist on vaja kontrollida, kuid peale nende kohustuslike momentide võib õpetaja, sõltu-

valt kooli tingimustest ja õpilaste kollektiivist, kellega ta töötab, ära märkida veel rea momente, mis on eriti tähtsad õppetöö normaalseks kulgemiseks. Näiteks õpilaste täpne ja hilinemiseta ilmumine tundi; õpilaste käitumine enne ja pärast tundi; õpilaste käitumine ja aktiivsus tunnis; isiklik hügieen ning spordidressi olemasolu jms.

Selleks et õpilased harjuksid omandatud käitumisoskustega ja neis areneksid positiivsed iseloomujooned, tuleb tunnis kasvatustööd teostada pidevalt. Sõltuvalt õpilaste vanusest ja koosseisust määrab õpetaja kindlaks kasvatüslesanded antud klassis ja otsib teid nende lahendamiseks, seostades selle töö kogu kooli ees seisvate ülesannetega ja koolis valitsevate tingimustega. Õpilaste kehalise ja moraalse kasvatusena seotud küsimused, mis õpetajal tekivad kehalise kasvatuses tundide läbiviimise protsessis, esitab ta pedagoogilises nõukogus, klassi- ja lastevanemate koosolekul, pioneeri- ja komsomoliorganisatsioonis.

Õpetades tunnis õpilasi kiiresti jooksmas, kaugele ja kõrgele hüppama, takistusi ületama jne., tuleb samal ajal püstitada ja lahendada ülesanne õpilastes julguse, otsustavuse, leidlikkuse, oskuse kollektiivselt tegutseda jms. kasvatamiseks. Kõrgushüppe õpetamisel tehakse näiteks õpilastele ettepanek hüppata mitte üle nõõri, vaid üle lati, poomi, pingi. Algul kardavad õpilased kõvu takistusi, kuid õpetaja kasvatab neis järk-järgult veendumust julgeks tegutsemiseks. Selle saavutamiseks õpetaja algul abistab ja toetab õpilasi, hiljem aga ainult seisab julgestamise eesmärgil võimlemisrühista läheduses.

Lülitades õppetundi mitmesuguseid mängu, kus reeglite kohaselt tuleb tegutseda julgelt, üksmeelselt, kooskõlastades individuaalse tegevuse kollektiivi tegevusega, on õpetajal võimalus kasvatada õpilastes kultuurse käitumise jooni. Mängureeglite aus täitmine, oskus ennast ohjeldada ja mitte joosta üle joone enne kindlaks määratud signaali jms. aitab kaasa tahteliste iseloomujoonte kasvatamisele.

Õpilasi tuleb õpetada hoolikalt suhtuma kooli spordinventari ja õppeabinõudesse. Neile tuleb selgitada, et võimlemisrühistade, pallide, keppide ja hüppenõõride olemasolu ja korrasolek võimaldab tunde läbi viia huvitavalt. Ühtlasi ei ole aga koolil võimalik kulutada suuri summasid sellise inventari soetamiseks ja kui õpilased neid ei hoia, kannatavad nad ise oma hooletuse tõttu. Saalis või ruumis, kus viiakse läbi kehalise kasvatuses tun-

nid, peab olema kehtestatud kindel kord riistade ja teiste õppeabinõude paigutamiseks, millest tuleb alati kinni pidada. Selleks peavad õpilased laialdaselt kaasa aitama. Alates esimesest kooliaastast tuleb õpilastele selgitada spordiinventari ümberpaigutamise ja kasutamise korda. Kõik see aitab kasvatada täpsust ning hoolikat ja teadlikku suhtumist riiklikku omandisse.

Et kehaline kasvatus koolis täidaks oma haridusliku ja tervendava ülesande, on vaja taotleda, et kehalised harjutused — vajadus liikumiseks — muutuksid õpilastele harjumuseks.

Eriti tähtis on õpilastes äratada huvi kehalise kasvatuses tunni vastu. Õpilased peavad mõistma, et nad saavad tunnis teadmisi ja viimistlevad oskusi; ületavad raskusi selleks, et jõuda paremate tulemusteni. Tundes liikumisest rahuldust ja oma lihaste tugevnemist, hakkab õpilane osavalt hüpates ja kiiresti joostes, tugevamate õpilaste liigutusi jälgides ise taotlema ka oma liigutuste viimistlemist. On vaid vaja aeg-ajalt tähele panna õpilases tekkivaid huvisid ja juhtida neid kasulikku suunas. Sel juhul hakkavad õpilased kannatamatult ootama tunde, püüdes neist võimalikult aktiivselt osa võtta. Kõige rohkem huvi pakunud harjutused ja mängud ning tunnis omandatud kogemused viivad õpilased koolist ellu.

Kehalise kasvatuses vastu aitab huvi äratada õpilaste saavutuste süstemaatiline registreerimine hüpetes, jooksumises, heidetes jms. On kasulik jätta selliste märgete (arvestuskaardid) tegemine õpilaste endi hooleks. Neid materjale tuleb hoida koolis. Eriti huvitav ja näitlik on selline tulemuste registreerimine, mida on tehtud rea aastate kestel; sellest saab õpilane kujuka tõendi oma jõu, kiiruse, osavuse ja vastupidavuse arenemisest.

Sanitaar-hügieeniliste ja isikliku hügieeni harjumuste kasvatamine õpilastes ei ole kehalises kasvatuses vähese tähtsusega. Tundides on vaja läbi viia lühivestlusi puhtuse tähtsusest tervisele ja kehalisele arengule. Hoolega on vaja jälgida õpilaste tundi ilmumisel nende spordidressi ja keha puhtust. Eksimuste puhul kasutatakse mitmesuguseid mõjutusvahendeid — vestlusi, märkusi kogu klassi ees, vanemate koolikutsumist jms.

Seega täidavad kehalise kasvatuses tunnid hariduslikku, tervendavat ja kasvatuslikku ülesannet.

Tunni hariduslik külg kindlustatakse õppeülesannete õige püstitamise ja õpetamise meetoditega, programmi kindla omandamisega.

Tervendavad ülesanded täidetakse harjutuste ja mängude õige valiku ja doseerimisega, mis kindlustab kehaliste harjutuste mitmekülgse mõju õpilaste organismile, nende tervisliku seisundi paranemise ja kehalise arenemise.

Kehalise kasvatuses tundides sisendatakse ja kinnistatakse selliseid väärtuslikke omadusi, nagu täpsus, distsiplineeritus, säästlik suhtumine kooli varandusse, sõprus ja seltsimehelikkus.

Kehalise kasvatuses tunni ülesehituse ja läbiviimise kvaliteedist oleneb kooli kogu kehalise kasvatuses ja sporditöö korraldus ning kvaliteet.

TUNNI ETTEVALMISTAMINE

Õpetaja ettevalmistumine tunniks

Iga kehalise kasvatuses õpetaja on kohustatud viimistleva oma tundide organiseerimist ja meetodikat, taotledes pedagoogilise töö kõrget kultuuri. Õpilaste edukas õpetamine ja tundide hea kvaliteet sõltuvad otseselt õpetaja tunniks ettevalmistusest.

Ainult see õpetaja, kes on hästi läbi mõelnud tunni sisu, organiseerimise ja meetodilised võtted, võib saavutada õpilastes kindlaid ja sügavaid teadmisi, võib viia tunni läbi sisukalt, enesekindlalt ja huvitavalt. Seepärast valmistuvad isegi kogenud ning kõrge kvalifikatsiooniga õpetajad tundideks hoolikalt ja mõtlevad läbi iga üksikasja.

Enne õppeaasta algust, augustikuus toimuvatel õpetajate nõupidamistel või meetodilistel kokkutulekutel vahetavad õpetajad kogemusi õppetöö organiseerimisest, tutvuvad õppeprogrammiga ja saavad suunavaid juhiseid eelseisvaks õppeaastaks. Kooskõlas nende juhustega planeerib õpetaja oma töö ja koostab õppeveerandi plaani põhjal tunni plaani konkreetse klassi jaoks.¹

Nendes klassides, kus õpilastega ühel või teisel põhjusel ei täidetud möödunud õppeaasta õppeprogrammi, tuleb

¹ Vt. «Planeerimine» lk. 71.

materjali valikus tundideks teha muudatusi, võttes sinna peamisi liigutuselemente eelmise klassi programmist.

Tunni kavandamisel on vaja seda silmas pidada, mida õpilased on eelmises tunnis külladaselt omandanud, mida on vaja korrata ja kinnistada. Peale selle tuleb läbi vaadata uue materjali õpetamine, selle orgaaniline seostamine läbivõetuga, ette näha selle koht tunnis. Äärmiselt tähtis on läbi mõelda õpetamise meetodilised võtted (harjutuste selgitamine ja ettenäitamine), õpetaja asukoht, õpilaste vastastikune abistamine jne.

Valmistudes tunniks, mõtleb õpetaja eriti hoolikalt läbi meetodilised võtted harjutuste läbiviimiseks kogu klassiga üheaegselt või rühmade kaupa. Tuleb läbi mõelda, kuidas õppetöö korral väikestes gruppides (3—8 inimest) äratada kõigi õpilaste tähelepanu harjutust sooritavate seltsimeeste vastu.

Eriti tähtis on läbi mõelda õpilaste paigutus iga harjutuse puhul. Sageli rivistab õpetaja jooksu-, hüppe-, heite- ja ronimisharjutuste läbiviimiseks õpilased 3—4-kaupa kolonni. Sel ajal kui kolonni esimesed sooritavad harjutusi, ülejäänud seisavad ja ootavad. Sealjuures ootajad tavaliselt väljuvad rivist, et jälgida, kuidas seltsimehed harjutuse sooritavad. Õpetaja nõuab, et õpilased seisaksid üksteise taga, teeb märkusi «süüdlastele», arvestamata õpilaste loomulikku soovi jälgida neid, kes sooritavad harjutusi. Kui õpetaja ei paiguta õpilasi mitte kolonni (üksteise taha), vaid viirgu, arvestusega, et kõigil oleks tegevus näha, siis korrarikkumisi ei esine. Õpetaja võib nüüd tähelepanu pöörata liigutuste omandamisele ja viimistlemisele, tal ei ole vaja oma tähelepanu kõrvale juhtida märkuste jms. tegemiseks.

Üheks tunni läbiviimise tähtsamaks tingimuseks on julgustuse kindlustamine, õpilaste õigeaegne toetamine ja abistamine harjutuste juures võimlemisriistadel. Seepärast on õpetajal vaja tunniks valmistudes läbi mõelda, kus ja kuidas julgustada, kus seista ise ja kuhu paigutada oma abilised — rühmavanemad. Juba varem on vaja määrata abilised kõigis alarühmades.

Seoses nõukogude sportlaste rahvusvaheliste sidemete laienemisega on sporditehnika muutunud palju täiuslikumaks, mis kajastub viimase aja spordierialaõpikute meetodilistes suundades ja perioodilistes väljaannetes. Kehalise kasvatuse õpetaja, kes töötab V—XI klassiga, p e a b

tundma neid materjale ja õpetama oma õpilastele võtete ja liigutuste eeskujulikke tehnikat.

Valmistudes tunniks, kus on kavas sporditehnika uute elementide selgeksõpetamine, peab õpetaja neid võtteid ise tingimata oskama sooritada, et neid õpilastele ette näidata. Juhul, kui õpetaja mingisugusel mõjuval põhjusel ei saa seda teha, määrab ta selleks ühe õpilastest (kooli spordierialasektiooni liikme, laste spordikooli õpilase) või valib vastava õppeabinõu (pildid, plakatid).

Valmistudes tunniks, mõtleb õpetaja tingimata iseenda välimusele (riietus, soengu korrasolek jms.). Õpetaja riieus koosneb tumedavärvilistest treeningpükstest ja -pluust või tumedaist pükstest ja heledast tennisesärgist. Jalas kantakse võimlemiskingi. Riieutada tuleb korralikult, tagasihoidlikult ja rahulikes toonides (sinine, pruun, tumehall, tumeroheline jms.). Riieutust võib elustada heleda kraakesega, hoidudes eredaist värvidest. Naisõpetaja ei tohiks kanda ehteid — kõrvarõngaid, sõrmuseid, prosse; omada pikki küüsi. Meesõpetajail tuleb ilmuda tundi raseeritult. Isikuil, kellel on suur karvakasv rinnal ja kätel, tuleb riieutada tennisesärki.

Tunniks ettevalmistumise abinõuks on ka õpetajatevaheline kogemuste vahetamine, teiste õpetajate töö jälgimine nende tundides. See on kasulik mitte ainult noortele õpetajatele, vaid ka enamkogenuile.

Seega kuulub õpetaja tunniks ettevalmistumise hulka:

- a) programmi tundmaõppimine;
- b) tunni plaani koostamine;
- c) tutvumine tunni kohta käiva spetsiaalse ja üldpedagoogilise meetodilise kirjandusega;
- d) tutvumine teiste õpetajate töökogemustega;
- e) hoolitsus enda välimuse eest.

Õpilaste ettevalmistamine tunniks

Tunni normaalseks kulgemiseks on vaja õpilasi tingimata ette valmistada. Õppetöö alguses, tutvumisel V kl. õpilastega, kõneleb õpetaja käitumise nõudeist ja nimelt: täita tähelepanelikult ja püüdlikult õpetaja juhiseid, mitte lärmitseda, pöörduda õpetaja ja seltsimeeste poole viisakalt, hoolikalt hoida inventari ja õppevahendeid. Samal ajal räägib ta nõudeist, mida tuleb tingimata täita tun-

niks ettevalmistumisel. Pööratakse tähelepanu sellele, et tundi tuleb ilmuda puhtana ja puhtas riietuses. Õppetöö puhul ruumis või sooja ilmaga ka väljakul kannab õpilane käisteta spordisärki, spordipükse bandaažiga (kolmnurkadega) nende all, võimlemiskingi, aga õppetöö puhul talvisel ajal väljakul või suusatamisel — suusadressi, mütsi, kindaid, saapaid ja sooje sokke. Seda kõike tuletakse meelde ka VI—XI klassis.

V—XI kl. õpilastel, eraldi poeglastele ja tütarlastele, peab ümberriietumiseks olema kaks spetsiaalselt sisustatud tuba pinkide (toolide) ja varnadega. Oma igapäevase riietuse riputavad õpilased varna, pesu laovad korralikult pingile (toolile), jalatsid panevad tooli alla.

On soovitatav kehtestada eeskirjad seljast võetud riiete ja jalatsite paigutamiseks ning nõuda õpilastelt nende täitmist. Klassi korrapidajad (poeg- ja tütarlaps) jälgivad ümberriietumisel korda ja teatavad selle rikkumistest õpetajale, kes kohe võtab tarvitusele abinõud — saadab süüdlase korrastama lohakalt paigutatud riideid, jalatseid jms. Ümberriietumine peab olema lõpetatud esimeseks kellahelinaks. Selleks ajaks rivistavad korrapidajad klassi pikkuse järgi (eraldi poeg- ja tütarlapsed) ja viivad õpilased õppetööpaigale. Korrapidajad vastutavad kõikide õpilaste õigeaegse tunniks ettevalmistumise ja tundi ilmumise eest, täidavad rapordilehe ja üks neist esitab selle raporteerimisel õpetajale (rapordilehe näidis vt. lk. 23).

Vaatamata mõningaile keerukustele andmete kogumisel ja rapordilehe täitmisel on sellest palju kasu õpilaste paremal organiseerimisel, distsipliini tõstmisel ja tunni edasisel läbiviimisel.

Suurt abi osutab õpetajale klassi kehakultuuriorganisator. Ta abistab õpetajat õppe- ja klassivälises töös õpilastega. Kehakultuuriorganisatori valimine viiakse õpetaja juhtimisel läbi esimesel tunnil. Kehakultuuriorganisator valitakse üheks aastaks. Kandidatuuri seavad üles kas õpetaja ise või õpilased. Eriti tähtis on valida kehakultuuriorganisatoriks selline õpilane, kellel on klassis vastav autoriteet ja lugupidamine, kuid kellel pole teisi ühiskondlikke kohustusi.

Kehakultuuriorganisatori kohustuste hulka kuuluvad:

1. Püüda täita kõik kehalise kasvatuses õpetaja nõudmised klassis.
2. Kontrollida korrapidajate tööd.

Kool nr. 12, Leningrad

22. aprillil

8-a klass

RAPORT Nr. 28

Korrapidajalt E. Beljakovilt

Nimekirja järgi klassis 37 õpilast. Tunnist võtab osa õpilast. õpilast puudub koolist. õpilast on vabastatud terveks aastaks. õpilast on vabastatud 1 tunniks.

.....

.....

.....

Kehakultuuriorganisaator

Arst

3. Valvata korra järele tunniks ettevalmistumisel.
4. Vastutada klassi hilinemiseta ilmumise eest õppepaigale.

5. Püüda koos õpetajaga saavutada vormikohase spordidressi kandmist terve klassi poolt.

Peale selle teeb kehakultuuriorganisaator ulatuslikku tööd väljaspool õppetöö aega: organiseerib ja viib läbi õpetaja juhendite kohaselt täiendavaid harjutusi sportmängudes, võimlemises, suusatamises, uisutamises jms.; koostab ülesandmised võistlusteks; vormistab protokollid OVTK ja VTK I astme normide sooritamise kohta; kindlustab ilmumise arstlikule ülevaatusele jne.

Järgmine moment, mis ei ole õpilaste tunniks ettevalmistamisel vähem tähtis, on töö organiseerimine tunnis rühmade kaupa.

Õpilaste koosseis igas klassis pole kaugeltki ühesugune. Näiteks on V klassis 11-, 12-, 13- ja isegi 14-aastasi õpilasi, kellede juures võib tähele panna erinevusi mitte ainult vanuses, vaid ka kehalises arengus ja ettevalmistuses ning tervislikus seisundis. Ühes ja samas klassis on õpilasi, kes on hea kehalise ettevalmistusega (kooli kehakultuurikollektiivi spordi erialaseksioonide liikmed, laste spordi-

kooli õpilased). Nad on saavutanud häid tehnilisi tulemusi. Kuid samas klassis on õpilasi keskmise ja isegi nõrga ettevalmistusega. Seda kõike on vaja arvestada ning läbi mõelda ja koostada tund selliselt, et see oleks huvitav kõikidele õpilastele, et tema läbiviimine rahuldaks kõiki õpilasi. On halb, kui tugevamad õpilased tunnevad seetõttu igavust, et materjal on neile üleliia kerge, aga nõrgemad seetõttu, et valitud harjutused on neile liiga rasked. Nende eeskujul hakkavad tunnist hooletult osa võtma ka keskmised õpilased, olgugi et tunniks valmistudes arvestas õpetaja just harjutuste vastavust keskmiste õpilaste tasemele.

Et tund oleks kõigile huvitav ja jõukohane, kasutavad kogenud õpetajad õpilaste organiseerimist rühmade kaupa. Rühmad organiseeritakse õpilaste kehalise ettevalmistuse ja tervisliku seisundi põhjal.

Rühmade organiseerimine õpilaste pikkuse järgi ei ole otstarbekohane, kuna sel juhul jääks ühte rühma kuuluvate õpilaste ettevalmistus ja tervislik seisund erinevaks.

Õpilaste rühmadesse organiseerimise eelis seisneb selles, et kõrvaldatakse ebavõrdsus (pole teravalt väljapaistvaid ja mahajäävaid õpilasi), paraneb töödistsipliin ja kõigile antakse jõukohased ülesanded, mille tulemusena töö produktiivsus märgatavalt suureneb. Saada parimaks omasuguste hulgas on rühma igale õpilasele täiesti jõukohane.

Rühmade organiseerimine jõu ja tervisliku seisundi järgi toob kaasa kindla korra õppetöös ja oskuste täielikuma omandamise.

Õpilaste kehalist ettevalmistust on vaja kontrollida spetsiaalsete katsetega, mida võib läbi viia väljakul või ruumis. Väljakul viiakse läbi: 10 sekundi jook (suurim arv meetreid, mida suudetakse läbi joosta 10 sekundi jooksul); pesapallivise, hoota kaugushüpe. Ruumis viiakse läbi: «pendelteatejooks» (3×10 m pööretega); märkivise väikese palliga, hoota kaugushüpe.

Õpilaste oskusi tuleb kontrollida õppeaasta algul. Seda tuleks teha ka õppeaasta lõpul, et selgitada õpilaste saavutuste kasvu.

Katsete tulemuste põhjal moodustatakse klassis rühmad. Neis klassides, kus õpetaja töötab aastast aastasse, võib alustada 1. septembril tööd eelmisest aastast pärineva rühmadesse jaotamise põhjal. Kuid õpilasi tuleb jälgida ja

kui on märgata muudatusi nende ettevalmistatuses, viia nad üle vastavasse rühma.

Kogemused näitavad, et kehalise ettevalmistuse andmed on tihedalt seotud arstlike andmetega. Kui õpilase kehaline ettevalmistus on nõrk, siis esineb tema tervislikus seisundis mõnesuguseid kõrvalekaldumisi. Ja vastupidi, hea kehalise ettevalmistusega õpilane on ka hea tervisliku seisundiga. Seepärast jaotab õpetaja katseid läbi viies õpilased rühmadesse: nii poeg- kui ka tütarlastel on tugevate ja nõrkade rühm. On selge, et nimetatud rühmad tuleb nummerdada: poeglaste rühmad — 1 ja 2, tütarlaste rühmad — 3 ja 4.

Õpilaste nimekiri rühmade kaupa tuleb tingimata kooskõlastada arstiga. Esineb juhtumeid, kus arst peab häda vajalikuks viia õpilane 1. rühmast üle 2. või 3-ndast 4-ndasse. See vajadus võib olla tingitud põetud nakkushaigusest või ilmnenuid funktsionaalseist puudujääkidest.

Erilist hoolt nõuab abiliste ettevalmistamine õppetöök rühmade kaupa. Abilised nimetab õpetaja üheks õppeveerandiks. Neid valmistatakse tunniks ette vahetundidel või spetsiaalselt organiseeritud instruktiivsetel õppustel. Abiliste vahetamist teostab õpetaja kogu ülesrivistatud klassi ees, sealjuures räägib ta, kuidas abilised täitsid oma kohustusi, märgib ära parimad, avaldab neile rivi ees kiitust ja nimetab sealsamas uued abilised.

Õppepaiga ettevalmistamine

Tundideks valmistudes tuleb pöörata suurt tähelepanu nende läbiviimise tingimustele, näha kõike peensusteni ette.

Õppetööks määratud ruumi tuleb hästi tuulutada ja koristada. Kui võimla põrand on värvitud, tuleb seda tingimata pühkida märja lapiga, parkettpõrandale on vaja enne pühkimist puistata niisket saepuru. Tolm võimlas ja sisustusel on täiesti lubamatu. Seepärast on vaja taotleda süstemaatilist koristamist. Võimla koristatakse hoolikalt enne õppepäeva algust, seejärel pühitakse põrandat iga kolme õppetunni järel. Vahetuste vaheajal koristatakse võimla uuesti hoolikalt (pühitakse puhtaks ja eemaldatakse tolmu).

Kui viiakse läbi harjutusi võimlemisriistadel, tuleb õpe-

tajal enne tunde kontrollida riistade korrasolekut ja ülesseadmist.

Võimlas peab valitsema puhtus; riistad ja abinõud peavad olema paigutatud oma kohale.

Kavatsedes tunnis läbi võtta hüppeid, tuleb läbi mõelda ja ette valmistada äratõuke- ja maandumiskohad. Võimlas peab olema kummiga ülelöödud hoolaud, kummist matt või rada ja võimlemismatt. Eespoolmärgitud vahendite puudumisel võib äratõukekohta hõõruda kampiliga, mis väldib libisemist ja kõrvaldab sellega ka kukkumisvõimalused.

Võimlast tuleb tingimata koristada kõik üleliigne inventar ja vahendid, mis pole antud tunnis vajalikud. Igal asjal peab olema võimlas oma kindlaksmääratud koht, et mitte kaotada tunnis asjatult aega pallide, nööri ja kepi otsimisega või raskete riistade ühest kohast teise paigutamisega. On kasulik tunniks valmistudes paigutada vajalik sisustus ruumi nii, et õpilased saaksid selle tunnis kiiresti kohale asetada ja pärast koristada. Sellele ettevalmistustööle tuleb rakendada klassi korrapidajad ja kõik õpilased järjekorras.

Enamiku tunnis läbiviidavate mängude jaoks on vaja tähistada väljaku piirid. Alalised piirid — otsa- ja küljjooned ning keskjoon — on soovitav tähistada õlivärviga. Võib märkida ka korvpalliväljaku jooned. Kriidi kasutamine selleks otstarbeks määrib ruumi ja rikub õhku. Kui koolis puudub ruum kehalise kasvatusõpetamiseks ja tunnid viiakse läbi väljakul (kooliõuel), on see vaja tundideks hoolikalt ette valmistada.

Väljaku ettevalmistamise hulka kuulub selle koristamine prahist, kastmine, inventari ja seadmete kontrollimine, mida teostavad kas kooli teenindav personal või õpilased-korrapidajad.

Väljakut kastetakse voolikuga (kastekannuga) 10—15 minutit enne tunni algust, et väljak jõuaks kuivada. Kui väljakul on seadmeid (takistusriba, võimlemislinnake, korvpallipostid jms.), tuleb kontrollida nende korrasolekut. Eriti on see maksev metallosade kohta, mis õhu käes kiiresti roostetavad. Puidust abinõudel võib olla murdekohti ja pinde, mis sageli põhjustavad haavamist. Hüppekastid tuleb tingimata kobestada. Väljakul märgitakse piirid. Kõige parem on teha need alalised (madalad kraavikesed, kuhu on riputatud tellisepuru). Kui piirid tõmma-

takse ajutiselt, võib neid teha enne tunde või tunni käigus, tehes selle ülesandeks ühele õpilasele. Tähistamiseks peab väljakul olema spetsiaalne teritatud otsaga kepp.

Väike spordiinventar kantakse väljakule enne tundi.

Talvisel ajal valmistatakse ette märklauad viseteks, rajad hoovõtuks ja äratõukeks, hüppestid ja muu varustus. Nende korras- ja valmisolekut kontrollitakse samuti enne tundi õpetaja poolt.

Talvel puhastatakse väljak lumest ja puistatakse kukkumise vältimiseks üle liivaga. Väljaku piire võib tähistada šlakiga või kange pesusinelahusega. Lumesaju korral rakendatakse väljaku puhastamiseks õpilasi. Koolis peab leiduma selleks vastav inventar: labidad ja korvidega kelgud.

V—XI klassi kehalise kasvatuse programmis on ette nähtud lisamaterjal uisutamises. Et läbi viia õppetööd sellel spordialal, on vaja rajada liuväli, kasutades lähedalasuvat looduslikku veekogu või teostades kooli väljaku kastmist. Kuid ühtlasi on vaja liuvälja korrasoleku eest hoolitseda, eriti siis, kui on kavas läbi viia uisutamise õpetamist. Enne tunde on õpetaja kohustatud kontrollima jää seisukorda.

Suusatamistundide läbiviimine nõuab spetsiaalseid tingimusi. Kui koolil endal ei ole suuski, on tingimata vaja enne talve sõlmida leping suusabaasiga. Kui koolis on suuski vastavalt õpilaste arvule klassis, siis nummerdatakse need enne suusatamisalase õppetöö algust ja kinnistatakse igale õpilasele teatud kindel suusapaar. Õpilased on kohustatud teadma oma suuskade numbrit ja valvama nende korrasoleku järele. Suuskade väljaandmisele rakendatakse klassi korrapidajad, kes märgivad spetsiaalsesse kaustikusse suuskade saajad ja annavad suusad õpilastele kätte. Kepid võib välja anda kas enne tundi või hiljem koos suuskadega.

Pärast tunni lõppu annavad õpilased suusad korrapidajatele tagasi, kes kontrollivad nende korrasolekut. Vigastuste ja murrete korral teatavad korrapidajad sellest viivitamatult õpetajale.

Ujumistundide läbiviimine (programmi lisamaterjali läbivõtmine) on võimalik ainult tingimusel, et õppetöö läbiviimise koht on hoolikalt ette valmistatud. Ujumistundideks kasutatakse läheduses asuvat jõge, tiiki, kanalit, jooksva veega basseini või, kus on võimalik, siseujulat.

Enne õppetöö algust on vaja õpilastega läbi viia vestlus käitumiseeskirjadest tunnis ja spordiriitusest. Õpilased peavad saama kooliarstilt eriloa (kui tund viiakse läbi siseujulas). Looduslike veekogude puhul on vaja koht enne üle vaadata (põhja seisukord, sügavus), piirata seenõõridega, rangelt kehtestada eeskirjad vette minekuks ja veest tulekuks, samuti käsklused ja signaalid ujumise õpetamise ajaks.

Õpilastele tuleb tingimata teatavaks teha järgmised eeskirjad:

1. Kui õpilasel on halb enesetunne (köha, nohu, haiglane seisund), on ta kohustatud seda õpetajale ütlema. Sellises seisukorras on vetteminek keelatud.

2. Sügavas kohas on keelatud üksinda ujuda.

3. Kül mavärinate ilmnemisel on vaja kohe lahkuda veest.

4. Pärast ujumist on vaja end kuivatada käterätikuga.

5. Tuleb rangelt kinni pidada kõigist õpetaja ja tema abiliste juhendeist.

Tingimuste ettevalmistamise hulka kuulub: a) õppetöö koha ettevalmistamine (puhtus, tuulutamine, märgistamine), b) vahendite ettevalmistamine (seisundi ja asendi kontrollimine).

TUNNI ÜLESEHITUS

Kehalise kasvatuse tunnid täidavad teadmiste, oskuste ja vilumuste andmise kõrval ka tervendavaid, kasvatavaid ja sanitaar-hügieenilisi ülesandeid. Selles seisab nende omapära.

Tunni tervendav toime saavutatakse harjutuste valiku, nende doseerimise ja läbiviimisega, mis kindlustab õpilaste organismi mitmekülgse mõjustamise ning harjutuste positiivse mõju nende tervisele ja kehalisele arengule.

Tunni hariduslik külg kindlustatakse õppeülesannete ja õpetamismeetodite õige rakendusega, mis peab olema suunatud programmi materjali aktiivsele ja täielikule omandamisele ning hädavajalike teadmiste ja põhiliste liigutuste liikumisoskuste ning -vilumuste valdamisele õpilaste poolt.

Õppetöö kasvatav iseloom väljendub õpilaste õpetamise ja kasvatamise kommunistlikus suuniluses, nõukogude patriotismi, töösse ja ühiskondlikusse omandisse sotsialistliku suhtumise ning kollektivismi kasvatamises.

Tunni kvaliteet sõltub tema ülesehitusest. «Tunni ülesehituse» all mõistetakse: a) tunni ülesande selget määritlust, olenevalt õppeveerandi ülesandest või tundide süsteemist; b) tunni ülesannet lahendavate harjutuste valikut ja sisu; c) õpetamise meetodiliste võtete valikut ja õpilaste organiseerimist. Eeltoodu asetab õpetajale spetsiifilised nõuded, mida ta peab tunni ülesehitamisel tingimata silmas pidama. Neid nõudeid arvestamata ei ole võimalik täielikult lahendada õpilaste kehalise kasvatuse ülesandeid.

Need ülesanded on järgmised:

1. Välja valida ja läbi viia harjutused ning mängud, mis aitavad kaasa õpilaste igakülgele kehalisele arenemisele ja tervise tugevdamisele ning õige rühi kujundamisele.

2. Lahendada igas tunnis konkreetne pedagoogiline ülesanne, kusjuures pidada alati silmas tundide omavaheolist seost ning arvestada läbivõetud ja omandatud õppematerjali. Samal ajal peab iga üksik tund kujutama endast lõpetatud tervikut ja täitma temale püstitatud konkreetse ülesande.

3. Valida õppematerjal vastavalt õpilaste koosseisule, nende kehalisele ettevalmistatusele, kehalisele arengule, tervislikule seisundile ja huvidele.

4. Kasutada ratsionaalselt õppetöö läbiviimise kohta ning olemasolevat inventari ja sisustust.

5. Muuta harjutuste kombinatsioone ja isegi harjutuste valikut tunnis, sõltuvalt kliimatilistest tingimustest ning tunni asukohast tunniplaanis.

6. Iga tunni eesmärgiks peab olema õpilastes kõrgete moraalseste ja tahteliste omaduste kasvatamine.

Kehalise kasvatuse tunni ülesehitus sõltub: I — õppetöö organiseerimisest, II — õppematerjali iseloomust, III — tunni läbiviimise meetoditest.

I. Tunde võib liigitada sissejuhatavateks tundideks, arvestustundideks, tundideks, kus õpitakse uut või korratakse läbivõetud materjali, ja segatundideks.

Sissejuhatavad tunnid viiakse läbi õppeaasta algul. Neid võib plaani võtta ka veerandi algul, samuti üleminekul programmi uue osa õppimisele. Sissejuhatavates tundides viiakse läbi vestlusi, kus õpilasi tutvustatakse õppeaasta või õppeveerandi jooksul tehtava töö sisuga.

Õpilaste ees püstitatakse rida konkreetseid nõudmisi, mida õppetöö heaks kordaminekuks on vaja tingimata täita.

Sissejuhatavad tunnid kergendavad tunduvalt õppetööd, sest õpilased suhtuvad siis edasistesse tundidesse suurema teadlikkusega. Neis kasvab huvi ja püüe saavutada paremaid tulemusi selles või teises kehalises harjutuses (hüpped, ronimine, heited jms.).

V—VIII klassis viiakse sissejuhatavates tundides läbi vestlused üleliidulisest kehakultuurikompleksist «Valmistööks ja NSV Liidu kaitseks», rõhutades õpilaste kehalise kasvatuse riiklikku tähtsust. Õpilastele jutustatakse ÜLKNÜ Keskkomitee otsusest, milles neid kutsutakse üles aktiivselt osa võtma massilisest kehakultuuritööst koolis ja sooritama OVTK ning VTK I astme norme.

Õppeaasta algul ehitatakse õppetund üles umbkaudu järgmise plaani kohaselt:

1. Tervitamine ja edu soovimine õppeaasta alguse puhul.

2. Küsitlus, kes täitis õpetaja poolt antud ülesande: õppis ujuma, sooritas OVTK (VTK) suvised normid, muretses spordidressi.

3. Jooksva kooliaasta õppeülesannete teatavaks tegemine; õpilastele püstitavaist nõudeist õppeaasta ja antud õppeveerandi jooksul.

4. Nõuded õpilaste tunniks valmistumisel (spordidressi olemasolu, ümberriietuse kord, rivistumine ja minek õppetöö paigale, korrapidaja kohused).

5. Klassi kehakultuuriorganisaatori ja õpetaja abiliste rühmavanemate valimine.

6. Suvise hooaja spordiüldised spordialade järgi. (Kooli sportlaste osavõtt rajooni ja linna suvistest sportlikest üritustest ning nende saavutused.)

7. Spordivõistlused koolis eeloleval õppeaastal.

Õppeaasta algul läbiviidava sissejuhatava tunni ülesehitust ja sisu võib pisut muuta. Näiteks hea õppetöö korralduse juures ühe ja sama õpetaja juhtimisel, kes on töötanud antud koolis rea aastate jooksul, võib sissejuhatav vestlus kesta 10—15 minutit. Ülejäänud aega kasutatakse harjutusteks ja mängudeks. Tuleb aga silmas pidada, et sissejuhataval tunnil oleks asjalik, tõsine iseloom, sest ta on omalaadne «häälestus» edasiseks õppetööks. Neil juhtudel, kui õpetaja töötab antud koolis esimest aastat, ehitab ta tunni üles teisiti. Leningradi 12. koolis tutvus

õpetaja R. Ozol enne esimese tunni läbiviimist klassi koosseisuga, vesteldes sel eesmärgil klassijuhatajaga ja kooli arstiga ning saades andmeid ka klassi päevaraamast. Ta koostas endale koondregistri, mida kasutas esimeses tunnis.

XI klassis läbi viidud sissejuhatavas tunnis juhtis ta õpilaste tähelepanu puudustele nende kehalises ettevalmistuses ja kehalises arengus. Ta selgitas, et kehaline kasvatus on kahepoolne protsess, mis koosneb õpetaja tööst ja õpilaste suhtumisest sellesse. Häid tulemusi võib saavutada ainult asjasse tõsiselt suhtumise puhul. R. Ozol juhtis õpilaste tähelepanu sellele, et ilma õpetaja abita ja juhtimiseta nad ei ole suutelised täitma XI klassi õpilastele esitatud nõudeid. Vaatamata kõigile oma püüetele ei suuda õpetaja üksinda midagi teha, kui õpilased suhtuvad õppetöösse ükskõikselt. Edasi jutustas ta sellest huvitavast tööst, mis seisab õpilastel ees, ja sellest, mida nõutakse klassilt tervikuna ning igalt õpilaselt üksikult. Määrati kindlaks kehakultuuriorganisaatori ja klassi korrapidaja kohustused, rapordi vorm ja nõuded sportliku riie-tuse kohta. Vestlus lõppes kehakultuuriorganisaatori valimisega.

Arvestustunnid viiakse läbi õppeveerandi kestel pärast kindlaksmääratud õppematerjali läbivõtmist, eesmärgiga teha kokkuvõtte läbivõetu omandamise kohta.

Arvestustund ehitatakse üles sõltuvalt harjutustest, mis kuuluvad arvestamisele. Mõnel juhul, nagu suusatamises ja 800 m jooksus, kestab arvestus kogu tunni. Kuna õpetaja on seotud arvestuse läbiviimisega, siis võivad õpilased, kes on normid sooritanud, iseseisvalt mängida. Enamasti aga ehitatakse arvestustunnid üles umbes nii: üks alagrupp sooritab õpetaja kontrolli all arvestusele minevaid harjutusi, kaks-kolm ülejäänut tegelevad rühmavane-mate juhtimisel.

Tunde, kus õpitakse uut materjali, iseloomustab see, et nendes pühendatakse peamine tähelepanu õpilastele esmakordselt esitatavatele harjutustele. Selle õpetamiseks kulutatakse umbkaudu 20—25 minutit. Ülejäänud aega kasutatakse õpitud harjutuste elementide kinnistamiseks mitmesugustes mängudes (teatevõistlused, mängud, mis nõuavad õpitud elemendi kvaliteetset või kiiret sooritamist jms.).

Toome sellise tunni näitliku plaani VIII—XI kl. jaoks, milles õpitakse tõkkejooksu:

1. Tunni algus — rivistumine, raporteerimine, tunni sisu teatavaks tegemine.

2. Õpetaja vestlus tõkkejooksust.

3. Ettevalmistavad harjutused topispallidega ja spetsiaalsed harjutused.

4. Harjutused varbseinal.

5. Tõkkeületamise harjutused kohapeal (tõukejala üleviimine, vabajala üleviimine, käte ja kere liigutused).

6. Teatejooks madala tara täpse ületamise peale (tara ületatakse nagu tõket).

7. Rivistumine. Kõnd. Tunni kokkuvõte.

Kordamistundides pööratakse peamine tähelepanu läbivõetud liigutuselementide kinnistamisele ja täiustamisele. Viimistletakse maksimaalset kiirust, täpsust jms. nõudvate liigutuste tehnikat. Kordamistunnis jätkub tegelikult õppimine, kuid sealjuures õpilaste teadmisi ja oskusi süvendatakse ja kinnistatakse. Sel eesmärgil kasutatakse laialdaselt mängu.

Enamik kooli tundidest kujutab endast segatunde, kus osa materjali on uus, osa aga läbivõetu kordamine. Näiteks võib IV õppeveerandil VII klassis segatunni kergetõustikus üles ehitada järgmise plaani kohaselt:

1. Rivistumine, raporteerimine, tunni ülesande teatavastegemine.

2. Sportlik kõnd üleminekuga jooksule (korduv).

3. Kordusjooks (60 m poole jõuga, 40 m aeglast käiku. Korratakse 3 korda).

4. Pesapallivise ühesammulise hooga (kordamine) ja kolmesammulise hooga (õppimine).

5. Mäng, milles esinevad palli jalaga vedamise elemendid — poistele; tütarlastele — korvpalli viskamine korvi (kordamine).

6. Rivistumine. Kõnd. Tunni kokkuvõte.

II. Õppematerjali iseloomu poolest tehakse vahet võimlemistundide, kergetõustikutundide, suusatamistundide ja mängutundide vahel.

Võimlemistunnid ehitatakse üles enamasti selliste harjutuste kasutamisele nagu tasakaal, ripped, toengud, ronimine, üleronimine, akrobaatilised harjutused, kandamite tõstmine ja kandmine, võimlemis- ja toenghüpped. Tundi lülitatakse kolm või neli peamist harjutust.

Näiteks: tasakaal, ronimine ja toenghüpped; kandamite tõstmine ja kandmine, akrobaatika ja võimlemishüpped.

Kergejõustikutunni sisu moodustavad jooksud, heited, hüpped. Tund kavandatakse antud alade mistahes erikujusid kasutades. Näiteks: kiirjooks, hooga kõrgushüpe, granaadivise, kestvusjooks, hooga kaugushüpe, kuulitõuge.

Võimlemis- ja kergejõustikutundidesse tuleb lülitada mängu eesmärgiga kinnistada ja viimistleda õpitud harjutusi ning omandada oskusi õpitu kasutamiseks muutuvais olukordades.

Mängutunnid, millesse lülitatakse peamiselt sportlike mängu (korvpall, võrkpall, väravpall, jalgpalli elemendid), ehitatakse üles sõltuvalt mängude sisust, kuid umbkaudu järgmise plaani kohaselt:

1. Rivistumine, raporteerimine, tunni sisu teatavaks tegemine.

2. Kõnd, jooks ootamatute peatustega, hüpetega.

3. Spetsiaalsed harjutused palliga (vedamine, põrgatamine, söötmine paigalt ja liikumiselt jms.).

4. Harjutused visketäpsuse arendamiseks.

5. Kahepoolne mäng.

6. Rivistumine, kõnd. Kokkuvõtete tegemine tunnist.

III. Tänapäeval on juurdunud kindlalt praktikasse kaks tunni läbiviimise moodust. Esimene seisneb selles, et õpetaja viib kogu klassiga tunni algusest lõpuni ise läbi. See on niinimetatud frontaalne võte. Teisel juhul rakendatakse grupitööd, kus põhiliste harjutuste õpetamine toimub rühmade kaupa õpetaja abiliste juhtimisel, keda on varem instrueeritud ja kes on saanud eelneva ettevalmistuse.

Tunni frontaalse läbiviimise puhul on harjutuste järjestus kogu klassil ühesugune, sest kõik õpilased sooritavad üheaegselt üht ja sama harjutust. Sedaliiki harjutusi, nagu madalstart, heited ja hoota kaugushüpe, on täiesti võimalik läbi viia kogu klassiga. Tunni läbiviimisel õpilaste jaotamisega rühmadesse on harjutuste järjestus igal rühmal erinev. Näiteks — esimese 10 minuti jooksul tunni põhiosast tegeleb 1. rühm heidetega, 2. rühm kaugushüpega, 3. rühm lähtejooksuga. Järgmiseks 10-ks minutiks läheb 1. rühm üle hüpetele, 2. rühm jooksule, 3. rühm heidetele. Edasised 10 minutit tegeleb 1. rühm jooksuga, 2. rühm heidetega ja 3. rühm hüpetega.

Vaatamata tundide ülesehituse suurele mitmekesisusele on igapäevale neist omased ühtsed, omavahel orgaanilises seoses olevad koostisosad.

Nagu ükskõik millises õppetunnis, nii on ka siin olemas tunni algus, käik ja lõpetamine, või, teisiti öeldes, õppetunni sissejuhataja, põhijärg ja lõpposa.

Tunni esimeses — sissejuhatavas — osas lahendatakse ülesanded, mis on seoses tunnist osavõtjate organiseerimisega õpetaja juhendite ja korralduste täitmiseks. Õpilaste tähelepanu juhitakse tunni sisule ja ülesannetele ning valmistatakse neid ette kavandatud harjutuste täitmiseks tunni järgnevas osas.

Tundide sissejuhatavasse ossa kuulub enamasti: rivitumine, raporteerimine, tunni sisu ja ülesande lühike teatavaks tegemine, rivi- ja korraharjutused; kõnd; kõnd vahelduvalt jooksu, hüpete, käte, jalgade ja kere liigutustega; harjutused õpetaja valikul. Tunni sissejuhatava osa kestab umbes 5—8 minutit.

Tunni põhiosa lahendatakse järgmisi ülesandeid: 1) liigutus- ja liikumisoskuste ning -vilumuste süstemaatiline kujundamine ja viimistlemine; 2) omandatud oskuste ja vilumuste kinnistamine vahelduvates tingimustes ja keerukamates olukordades; 3) jõu, kiiruse, osavuse, julguse, vastupidavuse, otsustavuse jt. omaduste arendamine. Tunni põhiosa sisuks võib olla antud klassi kogu programmiline materjal. Põhiosa kestus on 30—35 minutit.

Tunni kolmas — lõpposa — viiakse läbi eesmärgiga lõpetada õpilaste töö, viia nende organism suhteliselt rahulikku seisundisse. Tunni selles osas kasutatakse kõndi erinevas tempos, rahulikku jooksu ja tuttavaid, vähese liikumisega seotud mängu. Lõpuks tehakse tunnist kokkuvõtte, antakse või meenutatakse koduseid ülesandeid (neid võib anda ka tunni käigus). Tund lõpetatakse õpilaste organiseeritud lahkumisega õppetöö paigalt. Lõpposa kestab 5—7 minutit.

Tunni ükskõik missuguse osa konkreetne sisu ja kestus sõltub klassi kehalisest ettevalmistusest ja treenitusest, õpilaste organiseeritusest ja käitumisest, tunni asendist tunniplaanis, õppetöö läbiviimise paigast ja kliimatilistest tingimustest. Näiteks, kui klassis ei valitse küllalt hea distsipliin, võib tunni sissejuhatavat osa pikendada ja peamist tähelepanu pöörata õpilaste organiseerimisele.

Klassis, kus õpilased omavad hea ettevalmistuse ja on

harjunud suure koormusega¹, antakse neile sissejuhatavas osas intensiivsemaid, kestvama pingega harjutusi (kestvusjooks, kõnd kätel, jalgade ja kere liigutustega, mida täidetakse aeglaselt, keskmises ja kiires tempos).

Harjutuste vaheldumine ja ühendamine tundides, mis on tunniplaani järgi esimesed, erineb selle poolest, et on keelatud kavandada tunni lõppu suure kehalise koormusega harjutusi ja mängu, mis põhjustavad õpilaste emotsionaalset ärritumist, sest see võib kajastuda järgnevatel tundidel käigus klassis (kutsuda esile tähelepanu nõrgenemist ja distsipliini langust).

Koolipäeva esimeses ja teises tunnis tuleb suure koormusega ja emotsionaalse tõusuga harjutused anda tunni põhiosa keskel. Viimases tunnis võib sedalaadi harjutused plaanida tunni lõppu.

Organismi ja tähelepanu koormus peavad järk-järgult sellega suurenema, et õpilastele antakse harjutusi, mis nõuavad teatavat närvi- ja lihasepingutust. Sellest eeskirjast on lubatud siiski ka kõrvalekaldumisi. Talvel tuleb näiteks väljakul läbiviidava tunni algusesse planeerida harjutusi liigutuste suure amplituudiga, jooksu ja hüppeid. Seda tehakse selleks, et õpilasi «soojendada», millela pole võimalik tunni edasine läbiviimine.

TUNNI METOODIKA

Sageli võib märgata, kuidas õpetaja, koostanud tunni plaani ning valinud välja harjutused ja mängud, läheb enesekindlalt tundi. Kuid kõik, mis on tema plaanis nii hästi ette nähtud, osutub tegelikkuses teistsuguseks. Õpilased võtavad tunnist osa huvitult, passiivselt ja ilma tähelepanuta. Õpetaja seletused ei ole küllalt arusaadavad.

Mis on siis selliste nähtuste põhjuseks? See tuleb sellest, et õpetaja, osutades tähelepanu tunni sisule, ei mõelnud järele, kuidas seda läbi viia.

Õpetaja, kes tunneb oma ainet, kuid ei oska oma teadmisi õpilastele edasi anda ega valda õpetamise tehnikat, pole suuteline tundi hästi läbi viima.

Õpetaja meisterlikkus ei seisne mingisuguses erilises kunstis, mis nõuab ainult andekust. See on erilaadne

¹ Koormus — vt. lk. 61.

oskus, mida peab valdama. Oskus õpetada ei tule iseene-
sest, seda on vaja püsivalt õppida, nagu muudki eriala.

Õpetaja meisterlikkus koosneb teadmistest: mida õpe-
tada (s. t. tunda õpetatavat ainet); keda õpetada (s. t.
tunda õpilaste koosseisu); kuidas õpetada (s. t. teada,
kuidas tundi läbi viia, — tunda tunni läbiviimise tehnikat).

Küsimusele «Mida õpetada?» — vastab kehalise kasva-
tuse riiklik programm. Selles on kindlaks määratud mater-
jali maht igale klassile ja arvestusnõuded üksikute liiku-
misviiside kaupa.

Küsimusele «Keda õpetada?» võib õpetaja leida vas-
tuse, tutvudes klassi päevaraamatu ja arstliku ülevaatus-
andmetega ning vestlustes klassijuhataja ja lastevanema-
tega.

Vastus küsimusele «Kuidas tundi läbi viia?» kuulub
kõige keerukamate hulka.

Edukalt võib tunni läbi viia see õpetaja, kes armastab
ja tunneb oma ainet ja on sügavalt veendunud, et keha-
kultuur ja sport on suure riikliku tähtsusega üritus.

Tunni läbiviimisel ei saa piirduda ainult «retseptide»
tundmisega. Väga tähtis on mõista ja teada õpetamise
ülesannet; liigutus- ja liikumisoskuste ning -vilumuste õpe-
tamise ja viimistlemise mitmekesiseid meetodeid; õpilaste
organiseerimist tunnis, arvestades nende kasvulisi, soolisi
ja individuaalseid iseärasusi ning kehalist ettevalmistust;
tundide läbiviimise tehnikat terve õppeaasta ulatuses.

Analüüsime V—XI klassi kehalise kasvatus tundide
läbiviimise metoodika mõningaid külgi.

Vaatamata tunni variantide¹ suurele mitmekesisusele
viiakse tunni sissejuhatav ja lõpposa läbi kindlaksmäära-
tud korra kohaselt. Reeglite kohaselt alustatakse tunde,
välja arvatud sissejuhatavad tunnid, õpilaste rivistamisega
klassi korrapidaja poolt. Kogunemine õppetööpaigale võib
olla erinev. Ühel juhul tuleb klass rivis, aga teisel juhul
lubatakse spordidressi ümberriietunud õpilastel tulla võim-
lasse või väljakule vabalt ja tegelda seal käskluseni
«Klass paigale!».

Sel ajal kui korrapidaja rivistab klassi tunniks üles, jäl-
gib õpetaja end vahele segamata korrapidaja tegevust,
mille kohta ta pärast raportit paneb hinde klassi päeva-
raamatusse või avaldab rivi ees. Ainult erandjuhtudel,

¹ Vt. «Tunni ülesehitus».

kui korrapidaja avaldab täielikku saamatust ega suuda klassi üles rivistada, pidurdades tunni algust, rivistab õpetaja õpilased ise, teeb korrapidajale, kehakultuuriorganisatorile ja õpilastele märkuse korralageduse pärast ning alustab tundi rapordita. Rivistanud klassi üles, annab korrapidaja käskluse «joondu», «valvel», «keskele vaat» ja sammub ise õpetaja juurde, kes seisab viiru keskkohas, sellest umbes 5—8 m kaugusel. Raporteerimine toimub õpetajast 2—3 sammu kaugusel, kusjuures antakse üle ka rapordileht tunnist osavõtivate õpilaste arvuga. Raporteerivate korrapidajate järjekorra määrab kindlaks kehakultuuriorganisaator.

Raporteerimine toimub järgmiselt:

«Seltsimees õpetaja! Tunnist võtab osa VII b klass, arvult 35 õpilast. Kohal 34. Korrapidaja Rein Orav.»

Pärast seda astub korrapidaja paar sammu kõrvale, jäädes seisma õpetajast vasakule.

Õpetaja tervitab õpilasi: «Tervist», mille peale klass vastab üksmeelselt «Tervist», eraldamata seda sõna silpideks.

Pöördudes korrapidaja poole, ütleb õpetaja talle «Vabalt». Viimane läheb lühimat teed mööda rivi paremale tiivale ja annab valjult käskluse «Vabalt». Klassi korrapidaja jääb pärast rapordi andmist rivi etteotsa. Tunni alustamine rapordiga on kohustuslik. See tuleb tingimata läbi viia tõsisel ja asjalikus vormis. Selline raport organiseerib õpilasi, mobiliseerib nende tähelepanu, loob «meeleolu» järgneva tööks, rõhutab kehalise kasvatuse tunni iseärasusi, tema erinevust teistest tundidest.

Kategooriliselt on keelatud katkestada korrapidajat raporteerimise ajal, teha talle märkusi, teda parandada vms. Kõike seda tuleb teha pärast rapordi lõppu. Tunni algul ei tohi läbi viia loendust, sest see võtab aega ja on mõttetu. Kõik märkused ja kirjutused päevaraamatusse tehakse pärast tunni lõppemist korrapidaja rapordi põhjal.

Kuidas raporteerida, sellega tutvuvad õpilased III klassis. Kui mingisugustel põhjustel mõned V klassi õpilased seda ei tea, tuleb kehakultuuriorganisatorile teha ülesandeks neile seda õpetada. Kui aga terve klass ei oska raporteerida, tuleb esimeses sissejuhatavas tunnis lasta õpilastel dikteerimise järgi üles kirjutada rapordi tekst ja teha ülesandeks see järgmiseks tunniks selgeks õppida.

Pärast korrapidajalt rapordi vastuvõtmist tuleb klassile

teatavaks teha eelseisva tunni lühike sisu ja eesmärk. IX klassis tehakse see näiteks nii: «Pärast harjutusi topispallidega õpime me täna selgeks hoota kuulitõuke tehnika, treenime kõrgushüpet ja viime läbi kontrollkatse 500 m jooksus tütarlastele ja 800 m jooksus poeglastele.» Või: «Tunnis on ette nähtud 100 m jooks, granaadiviske tree-ning ja hooga kaugushüppe (siruhüppe tehnikas) kordamine.»

Pärast tunni sisu teatavaks tegemist asuvad õpilased sooritama harjutusi kavandatud plaani kohaselt. Viiakse läbi riviharjutused, kõnd ja jooks erinevas rütmis, kusjuures pööratakse tähelepanu üksikute tehniliste elementide (puusa etteviimine, põia maha asetamine, kere asend, käte ja jalgade koostöö) õigele täitmisele, harjutatakse kiiret reageerimist mitmesugustele signaalidele (peatumised, pöörded, kükkimised, tempo vahetamine käteplaksutuse või vile peale jms.).

Seda tüüpi harjutuste juures tuleb vältida monotoonset, ühetaolist lugemist või plaksutamist, mida sageli mõned õpetajad harrastavad. Lugemist soovitatakse varieerida plaksutamisega, koputamisega, tamburiini pörinaga; kasutada õpetaja poolt antud liikumiserütmi ja -tempo iseseisvat säilitamist õpilaste poolt. Sel juhul jääb õpetaja pärast 1—2 takti lugemist vait ja 3—4 järgmist takti jooksevad (kõnnivad) õpilased omaette lugedes.

Õpetajad kasutavad sageli tunni algul niinimetatud soojendusjooksu — jooksmist 1—4 minuti vältel. Juhul, kui seda viiakse läbi ainult koormuse eesmärgil, ei ole tal mingisugust väärtust.

Tunni algul kasutatakse üldarendavaid virgutustüüpi soojendusharjutusi (3—4 harjutust). Neid võib läbi viia liikumisel või paigal (peatudes harjutuse sooritamise ajaks).

Jooksu- ja üldarendavaid harjutusi kasutatakse tunni selles osas närviotsesside liikuvuse arendamiseks ja tähelepanu mobiliseerimiseks (s. o. oskus täita harjutust signaali või käskluse järel) ning närvi- ja lihassüsteemi ettevalmistamiseks kehaliseks pingutuseks.

Tunni lõpul õpilaste organismi koormatus järk-järgult langeb. Näiteks, pärast järjestikku läbi viidud suure liikuvusega mängu ja hüppeid tuleb läbi viia kiire tempoga kõnd koos aeglustumisega ja lühiajaline jooks ülemine-

kuga kõnnile, samuti võib sooritada lõdvestusharjutusi. Soovitavad on rahuliku iseloomuga mängud.

Tund lõpetatakse rivistamisega samas kohas, kuhu õpilased rivistusid tunni algul. Õpetaja teeb kokkuvõtte. Seda tehakse näiteks nii: «Meie täitsime tunni plaani. Kõrgushüppe rulluvhüppe tehnika on omandatud. Kuid on vaja töötada selle kinnistamise juures. Seda teeme järgmistes tundides. Kiirjooksus esineb peaaegu kõigi juures vigu. Te viite puusa liiga vähe ette, mis mõjub sammu pikkusle. Paljudel on käed surutud keha ligidale, see segab jooksu kiirust. Tunnis oli Ivanov tähelepanematu, segas seltsimehi ja täitis harjutusi lohakalt. Ivanov, pärast tundi tule minu juurde.»

Kokkuvõtete tegemine peab olema sooritatud tingimata enne tunni lõppemist tähistavat kellahelinat, et õpilasi mitte kinni pidada ja võimaldada neil õigeaegselt lahkuda.

Pärast kokkuvõtete tegemist annab õpetaja käskluse «Valvel!» ja jätab õpilastega hüvasti, öeldes: «Nägemiseni!», õpilased vastavad: «Nägemiseni!». Seejärel annab ta klassile käskluse: «Parem (vasak) pool!» ja õpilased lahkuvad rivikorras õppetöö paigalt.

Õpetamise tehnikas on suure tähtsusega metoodiliste võtete tundmine. Nende hulka kuuluvad selgitus, jutustus, käsklus, demonstreerimine ja näitlike vahendite kasutamine.

Selgitamise eesmärgiks on luua õpilastes harjutustest ettekujutus ning teha selle täitmise viis arusaadavamaks ja konkreetsemaks. On tähtis, et õpilased omandaksid õpitava teadlikult.

Selgitada on vaja kõige peamisemat ja olulisemat, millele õpilastel tuleb tähelepanu pöörata. Oskuses leida peamist seisabki õpetaja meisterlikkus, mille aluseks on teadmised liigutuste tehnikast ja nende koostisosadest.

Selgitamise juures tuleb pidada silmas õpilaste liigutusvilumusi ja mitte selgitada neid liigutusi, mis on juba hästi omandatud ja mida täidetakse automaatselt. Näiteks, kui õpilastele hakata selgitama, kuidas on vaja õigesti käia, s. o. rääkida käte ja jalgade vastassuunalisest liikumisest, võib liikumisel kohe märgata tõkestatust või samanimeliste käte ja jalgade (parem käsi ja parem jalg) üheaegset etteviimist.

On soovitatav, et selgitus oleks näitlik, sest siis kujutavad õpilased kergesti, mida neilt nõutakse. Näidete valikul

tuleb aga silmas pidada, et ei võetaks abiks juhuslikke võrdlusi, vaid kasutataks ainult neid, mis abistavad liigutuste tajumist. Näiteks on toenghüpete juures nõudeks, et harjutuste sooritamisel ei tohi võimlemisriistale kaua toetuda. Selleks öeldakse õpilastele: «Ärge hoidke käsi kaua võimlemisriistal, tõugake kiiremini ära, nagu oleks võimlemisriist tuline!» Lati ületamisel rulluvhüppe tehnikas öeldakse: «Tehke, nagu heidaksite end latile.»

Ei tohi kasutada ühtesid ja neidsamu näitlikke selgitusi, sest need muutuksid harjumuslikuks ja kaotaksid uudsuse ning teravuse. Kõik selgitused peavad olema sõnastatud lühidalt ja korrektselt.

Erialaste terminite mõistmiseks on vaja õpilasi varem ette valmistada ning kasutada neid termineid ainult pärast seda, kui nad on saanud õpilastele arusaadavaks. Näiteks, kui õpilased ei tea, mida tähendab «vahelduva kiirusega jooks», ei tohi öelda: «Täna on meil kavas vahelduva kiirusega jooks.» Õpilastele on vaja eelnevalt selgitada selliseid sõnu, nagu kross, lähe, finiš, vahelduva kiirusega jooks, salto jt.

Kui õpilasi tutvustatakse harjutustega esmakordselt, ei tule neile kaua ja üksikasjaliselt selgitada kõiki üksikasju, sest nad pole võimelised kõike ühekorraga meelde jätma. Peale selle ei võimalda üksikasjaline, paljusõnaline selgitus mõista põhilist ja peamist. Üksikasjadele võib juhtida õpilaste tähelepanu edaspidi.

Õpetaja selgitus peab olema selge, väljendusrikas ja loogiline; õpetaja, kes ei valda kultuurset kõnelemisviisi, ei oma autoriteeti õpilaste silmis, kes tavaliselt väga kiuslikult märkavad kõiki puudusi õpetaja kõnes.

Jutustust kasutatakse kehalise kasvatuses tundides täienduseks selgitusele. Jutustuses antakse harjutusest ja tema täitmisviisidest laialdasem ettekujutus, tuues vastavaid näiteid Nõukogude Liidu parimate sportlaste kogemustest ja nende saavutustest. Jutustust kasutatakse programmi uue osa õpetamisel või tutvumisel hüppe, heite ja jooksu uute viisidega, üleminekul harjutustele uuel võimlemisriistal, uute mängude õppimisel, samuti ka mängude, jooksu, kõrgus- ja kaugushüppe, heidete jt. tehnika analüüsimisel. Ühesõnaga — jutustust kasutatakse siis, kui on vaja põhjalikumalt valgustada õpitava harjutuse detaile.

Jutustusega ei tohi liialdada: selleks ei tohi kulutada

mitte üle 3—5 minuti. Jutustuseks on vaja hoolikalt valmistuda, igasugune improvisatsioon on siin lubamatu.

Jutustuse puhul esitatakse õpetaja kõne vormi ja sisu kohta samu nõudeid, mis selgituse puhulgi.

Laialdaselt kasutatakse praktikas ettenäitamist. Siin tuleb demonstreerida parimaid eeskujusid, millede poole peavad õpilased püüdma. Ettenäitamine peab olema absoluutselt täpne, sest õpilased kopeerivad seda, ja iga viga, mida ettenäitamisel endale lubatakse, leiab nende poolt kordamist. Demonstreerimise viib läbi õpetaja ise, kuid selleks võib rakendada ka õpilasi, sest mõningail juhtudel on raske ühendada selgitust ja ettenäitamist. Näiteks: harjutused rippes ülesirutatult, ronimine kõiel, tasakaaluharjutused poomil jt. Mõnikord on vaja näidata harjutust tervikuna. Juhul, kui õpilaste tähelepanu suunatakse mingisugusele üksikasjale, tuleb seda ettenäitamisel ka esile tuua (sooritada liigutus aeglaselt). Tutvustades õpilasi algul terve liigutusega, võib neile hiljem demonstreerida selle üksikuid koostisosi. Ettenäitamise tehnika valik sõltub tunni eesmärgist.

Tuleb läbi mõelda, kuidas ja kus kohas on kõige sobivam harjutust ette näidata. Mõningaid harjutusi demonstreeritakse seistes õpilaste poole küljega, mõningaid, seistes nende poole näoga. Viimasel juhul kasutatakse ettenäitamise «pegelpildi» moodust: õpetaja teostab liigutust paremale poole samal ajal, kui õpilastel tuleb seda teha vasakule. See viis nõuab õpetajalt eelnevat ettevalmistust.

Kui harjutust sooritatakse paigalseisvate õpilaste ees, seisab õpetaja nii, et kõik teda näeksid. On otstarbekohane demonstreerida harjutust kõigile õpilastele samalt kohalt, näiteks võimlemislaualt või seinäärsest klapplaualt. Kui õpilased seisavad 3—4-kaupa kolonnis, on õpetaja koht lühemakasvuliste õpilaste ees. Kolonni võib pöörata paremale või vasakule (arvestades valgustust) või paigutada saali äärde.

Kui harjutust sooritatakse liikumisel (ringliikumine), demonstreerib õpetaja harjutust õpilastele vastu liikudes. Kui harjutus sooritatakse ringis, seisab õpetaja ettenäitamise ajal õpilastega ühisel ringjoonel.

Ettenäitamiseks võib kasutada näitlikke vahendeid — plakateid, jooniseid, fotosid, filme. Need vahendid on kohased seepärast, et neil on selgesti näha hüppe, jooksu või heite sooritamise üksikud momendid.

K ä s k l u s on omalaadne korraldus, millega määratakse kindlaks harjutuse algus ja lõpp, liikumise tempo ja rütm. Käsklus koosneb kahest osast: eel- ja täitekäsklusest, mis on eraldatud pausiga. Esimene osa hääldatakse pikaldaselt, näiteks «pa-re-m», aga teine osa kõvasti ja eraldatult — «pool». Eelkäsklus koondab õpilaste tähelepanu järgnevaks tegevuseks, täitekäsklus määrab kindlaks harjutuse täitmise alguse.

Käskluse andmisel ei tarvitse õpetaja tooni forsseerida (karjuda), vaid ta peab häälutama käsklust küllalt kõvasti, selgelt ja rahulikult. Üleliigne pingutus viib häälepaelte katkemiseni, jätab ebameeldiva mulje ja mõjub õpilastele ärritavalt. Õpetaja! tuleb käskluse andmise tooni mitmekesistada, vastavalt olukorrale (võimla suurus) ja õpilaste seisundile. Kui õpilased on rahulikud ja tähelepanelikud, antakse käsklused vaikselt, kui aga võimlas on kära, jutt ja õpilased pole küllalt tähelepanelikud, katkestab käskiv toon järsult korralageduse. Tundide läbiviimise puhul väljakul, staadionil, suusatamisel ja uisutamisel soovitatakse sõnalised käsklused asendada vile- või lipusignaalidega. Õpilased tutvuvad varem käskluste tähendusega, õppides need selgeks. Näiteks:

Vile signaalid

Koguneda minu juurde! — lühikesed viled.

Tähelepanu, valvel! — pikk vile.

Sammu marss! — lühike, pikk ja uuesti lühike vile.

Seis! — üks pikk ja üks lühike vile.

Signaalid käega

Tähelepanu! — tõsta parem käsi kõrvale, küünarvarrega üles.

Seis! — tõsta parem käsi üles ja lasta alla.

Minu juurde! — tõsta parem käsi ja keerutada pea kohal.

Riviharjutuste läbiviimisel on käskluste kasutamine kohustuslik. Suurem osa harjutusi sooritatakse õpetaja lugemise saatel (plakutustega), millist tegevust ei tohi vahetada käskluse mõistega. Lugemisega määratakse kindlaks harjutuste sooritamise üldine rütm ja tempo. Lugemisel tuleb tarvitada vahelduvat tooni, asendades lugemist mõnikord samas rütmis hääldataud sõnadega. Näiteks: «Üks, kaks, kolm, neli!», «Pea püsti!».

Lugemise abil töötatakse välja oskus täita harjutust

kiires, keskmises ja aeglasel tempos. Kuid sellistel liikumisliikidel, nagu jooks, hüpped, heited ja isegi vabaharjutused, võib kinni pidada õpilase individuaalsest tempost ja rütmist.

Eeltoodud õpetamise meetodiliste võtete kõrval tuleb tingimata pöörata veel tähelepanu õpilaste rühma üldisele juhtimisele. Õpetaja peab nägema, kuidas õpilased õpitavat materjali omandavad. Ühel juhul tuleb teha märkusi, teisel juhul julgustada. Mõnikord piisab ühest tähelepanematust õpilasest, et rikkuda kogu korda tunnis. Õigel ajal õpetaja poolt peatatult, mõnikord teisele kohale ümberpaigutatult (kolonni etteotsa), on teda kerge lülitada üldisesse töösse.

Suure tähtsusega on õpetamisel oskus õigeaegselt märgata õpilase vigu, selgitada talle nende põhjused ja tee nende parandamiseks.

Kõrgel tasemel läbi viidud tundi iseloomustab ülesehituse harmoonilisus, loogiline seos kõigi õpetaja poolt tarvituselevõetud abinõude vahel (seos organiseerimise ja sisu, õppemeetodite ja kasutatavate õppeabinõude vahel).

Iga tunni eel määratakse kindlaks eesmärk, mis peab olema tunni käigus teostatav. Tunnis ei tohi esineda mõttetuid harjutusi, mis viiakse läbi üksnes niinimetatud füsioloogilise koormuse eesmärgil. Õppeaega ei tohi kulutada tarbetult. Kõik harjutused peavad olema suunatud õpilastes teadmiste ja oskuste süstemaatilisele kujundamisele. Killustatus on tunnis lubamatu. Tuleb tingimata saavutada, et kõik tunni struktuursed osad oleksid omavahel loogiliselt seotud. Näitena toome tunni, mis viidi läbi Moskva 349. kooli V klassis.

Tunni ülesanne: viimistleda sügavushüppe oskust seisvast asendist, õpetada õpilastele kandami tõstmist ja kandmist gruppides, tutvustada õpilasi mänguga «Palli edasiandmine viirus».

Tunni plaan

1. Rivistumine, raporteerimine, neljaks lugemine.
2. Mäng-harjutus «Jooks mööda ruutu».
3. Harjutused võimlemispinkidel.
4. Võimlemispinkide tõstmine ja kandmine.
5. Sügavushüpe.
6. Mäng — «Palli edasiandmine viirus».
7. Kõnd.

Tunni läbiviimine

Raporteerimisele järgneb neljaks lugemine. Antakse ülesanne: esimestel numbritel minna esimese pingi juurde, teistel — teise, kolmandatel — kolmanda ja neljandatel — neljanda pingi juurde. Õpetaja juhatab kätte pingid ja ütleb ühtlasi, kuhu need tuleb paigutada ja pärast kanda. (Pingid asetatakse ruudukujuliselt saali keskele.) Õpetaja käskluse «Marss!» peale lähevad õpilased pinkide juurde ja paigutavad need näidatud kohale, rivistudes ise oma pinkide juurde, näoga ruudu suunas.

Õpetaja selgitab mäng-harjutust «Jooks mööda ruutu». Märguande peale jooksevad kõik paremale (vasakule) ümber pinkide, püüdes võimalikult kiiresti jõuda oma kohale tagasi. Rühm, kes kõigist kiiremini täitis harjutuse, saab «punkti». Mängu korratakse 4—5 korda.

Kõnd paigal 30 sekundit.

Igale rühmale antakse ülesanne paigutada pink varem numbriga märgitud kohale.

Harjutused võimlemispinkidel:

1. Istuda harkistes pingile, käed kuklal; käte sirutamine üles koos selja sirutamisega.

2. Istuda harkistes pingile, käed rinnal; kehapööre paremale (vasakule) samapoolse käe sirutamisega kõrvale.

3. Paariks lugemine. Istuda pingile, esimesed numbrid näoga vasakule, teised paremale poole; võtta kätega kinni pinkide omapoolsest äärest; kallutada kere taha, puudutada peaga põrandat ja tulla tagasi lähteasendisse. Esimesed numbrid sooritavad harjutuse, teised numbrid hoiaavad neid jalapöidadest; seejärel vahetatakse kohad.

4. Lähteasend sama; tõsta põlvest kõverdatud jalad ette ja panna kannad pingile; jalad sirutada ja alla lasta.

5. Pinkide tõstmisviiside õppimine. Lähteasend — seista pingist paremal: Täitmine:

a) lugemisel «üks» võetakse parema käega pingi tagumisest äärest, vasakuga eesmisest äärest. Lugemisel «kaks» tõsta pink pea kohale, «kolme» ajal lasta alla ja «nelja» ajal end sirgu ajada;

b) sama, seistes pingi poole vasaku küljega;

c) sama, pingi allalaskmisega paremalt vasakule;

d) sama, pingi allalaskmisega vastupidises suunas.

6. Rivistuda malelauakujuliselt pinkide kõrvale, kül-

jega pinkide poole. Käskluse «üks» peale astuda pingile, «kaks» peale teisele poole maha hüpata. Korrata 8—10 korda.

Esimene ja viimane õpilane igas rühmas toovad kumbki kohale ühe tabureti (tooli). Ülejäänud asetavad nendele pingid. Pinke hoiavad kinni õpilased, kes on õppetööst vabastatud või õpetaja poolt selleks määratud.

Sügavushüpe. Kõik hüppavad üheaegselt, vastavalt õpetaja lugemisele: «ühe» ajal — tõusta pingile, «kahe» ajal valmistuda hüppeks ja «kolme» ajal hüpata. Korrata harjutust. Seda harjutust tehakse keerukamaks plaksutuste ja pööretega hüppe ajal.

Pinkide asetamine kohale, kus nad seisid enne tundi. Kantakse tunnis õpitud viisil.

Mäng «Palli edasiandmine viirus». Võistkonnad koostatakse esimestest ja neljandatest numbritest (esimene võistkond) ning teistest ja kolmandatest numbritest (teine võistkond).

Rivistumine ühte viirgu, kõnd.

Kokkuvõtte tunnist.

Selles tunnis on õpilaste jagamine rühmadesse, rivistumine ja ümberrivistumine loogiliselt põhjendatud ja seotud. Tund on selge, küllalt sisukas ja huvitav.

Umbes samuti võib tunnis kasutada võimlemiskeppe, millega peale üldiste ettevalmistavate harjutuste viiakse läbi rippe- ja toengharjutusi, võimlemishüppeid üle lati, alt läbironimine ja teisi harjutusi.

Tunni läbiviimisel rühmade kaupa on väga tähtis selle organiseerimine. Töötamisel rühmadega abistavad õpetajat selleks eraldi ettevalmistatud abilised. Ilma selleta ei ole tunni läbiviimine rühmade kaupa mõeldav. Abilised on kohustatud teadma, missuguseid võimlemisriistu ja harjutusi on kavatsatud tunnis kasutada, tundma julgestusviise ja oskama kohale asetada võimlemisriistu. Samuti peab olema abilistele teada ühelt võimlemisriistalt teisele ülemineku kord.

Abiliste instrueerimine toimub varem. Kuid enne tundi tuleb veenduda, kas nad teavad harjutusi ja mäletavad õpetaja kõiki juhtnõure.

Olenevalt tunniks kavandatud harjutustest võib õpetaja ise juhatada rühma, kes õpib uut materjali. Kui aga tunnis korratakse varem õpitud harjutusi, siis võib õpetaja jälgida kõikide rühmade tööd. Abilised annavad harjutuste

juures seletusi, julgustavad oma seltsimehi ja parandavad nende vigu. Selline tunni läbiviimise moodus ei vähenda mingil määral õpetaja vastutust, vaid vastupidi, tõstab seda, sest jälgida üheaegselt kogu klassi tööd, kes tegeleb kolme-nelja eriliiki harjutustega, on märgatavalt raskem. Õppetöö rühmade kaupa äratav õpilastes huvi, sest õpilased sooritavad siis liigutusi individuaalses rütmis ja tempos. Sealjuures on võimalus harjutusi rohkem korrata.

Mõningad õpetajad kasutavad tundide «tihendamiseks» järgmisi võtteid: 1) viies rühmad harjutuskohale, näitavad nad ise igale rühmale harjutused ette, minnes ühe rühma juurest teise juurde. Sel juhul jääb õpetaja osaks harjutuste demonstreerimine ja nende mõningane selgitamine, kuna abistajate osaks jääb ainult õpilastele abi osutamine; 2) enne õppetöö alustamist rühmade kaupa näitab õpetaja k o i k i d e l e õpilastele kõikidel riistadel ette harjutused, mida tuleb sooritada, ja alles pärast seda teeb ülesandeks asuda harjutusi sooritama. Sellisel juhul kulutatakse asjatult palju aega harjutuste demonstreerimiseks. Peale selle ei suuda õpilased kõiki harjutusi kõikidel riistadel meeles pidada. Nii esimene kui ka teine võtte on meetodiliselt ebaõiged.

Kui klassis pole aktiivi ette valmistatud ja õpilased pole õppinud iseseisvalt töötama, ei tohi tundi läbi viia rühmade kaupa. Tuleb meenutada, et vanemates klassides, VII—IX, kus nõutakse sportlike saavutuste tõstmisele suunatud individuaalset treeningut, on õpetajal hädavajalik osata tundi läbi viia rühmadesse jagatud klassiga.

Tunni täisväärtuslikuks läbiviimiseks on vaja täpselt arvestada aega, et iga rühm jõuaks tegelda iga plaanis oleva harjutusega mitte alla 10 minuti.

Harjutused võimlemisriistadel tuleb kavandada vastavalt õpilaste ettevalmistusele. 2—3 elemendist koosnevaid kombinatsioone on soovitatav anda ainult pärast seda, kui need elemendid on hästi omandatud. Elementide õpetamist sellistel võimlemisriistadel nagu kang (madal ja kõrge), rööbaspuud, hobune sangadega ja ilma, võib läbi viia 2—3 õpilasega üheaegselt. Näiteks kangil — kinnertõus, tireltõus tõukega (hooga); rööbaspuudel — hüpe toengusse rööbaspuude otstel, toengust hooga ette — iste paremal (vasakul) rööpal, jt. Hea sportliku inventari olemasolu korral, kui omatakse mitut võimlemisriista, soovitatakse rühmadele anda harjutusi kahel eri riistal. Näi-

teks, 3. ja 4. rühma tütarlapsed sooritavad harjutusi erikõrgusega rööbaspuudel, poisid aga — ronimis- ja tasakaalu harjutusi.

Vahetus toimub 15—20 minuti pärast. Tütarlapsed lähevad üle tasakaaluharjutustele ja ronimisele, poisid — rööbaspuudele. Seejärel sooritatakse toenghüppeid. Poisid (mõlemad rühmad) sooritavad harjutusi kitsel, tütarlapsed (mõlemad rühmad) — sangadega hobusel. Toenghüpete asemel võib läbi viia ka üldise mängu. Hüpeteks või mänguks kasutatakse 6—7 minutit.

Koolides, kus on ainult üks eksemplar igast võimlemisriistast, võib koostada rühmade järjekorra graafiku põhilistel riistadel. Leningradi 239. koolis viis õpetaja D. Lobõsevitš, arvestades õpilaste ettevalmistust üksikutel võimlemisriistadel, tunnid läbi järgmise kava kohaselt:

Võimlemisriistade kasutamise graafik
Leningradi 239. kooli VIII klassi tundides

Tunni nr.	Kuu-päev	R ü h m a d		
		1	2	3
1	15/I	Kang	Rõngad	Rööbaspuud
		Rööbaspuud	Kang	Rõngad
2	22/I	Kang	Rööbaspuud	Rõngad
		Rõngad	Kang	Rööbaspuud
3	29/I	Rööbaspuud	Rõngad	Kang
		Kang	Rööbaspuud	Rõngad
4	5/II	Kang	Rööbaspuud	Rõngad
		Rõngad	Kang	Rööbaspuud
5	12/II	Rööbaspuud	Rõngad	Kang
		Rõngad	Kang	Rööbaspuud
6	19/II	Rööbaspuud	Rõngad	Kang
		Kang	Rööbaspuud	Rõngad
7	26/II	Kang	Rööbaspuud	Rõngad
		Rõngad	Kang	Rööbaspuud
8	5/III	Rõngad	Rööbaspuud	Kang
		Kang	Rõngad	Rööbaspuud
9	12/III	Rööbaspuud	Rõngad	Kang
		Kang	Rööbaspuud	Rõngad
10	19/III	Kang	Rööbaspuud	Rõngad
		Rõngad	Kang	Rööbaspuud

Märkused: 1. Samal kujul koostatakse võimlemisriistade graafik IX, X ja XI klassi jaoks.

2. Hüppeid (toeng- ja võimlemishüpped) sooritavad kõik õpilased täiendavate harjutustena igas tunnis.

Toome näiteid mitmesuguse sisuga ja erinevate läbiviimismeetoditega (frontaalne ja rühmade kaupa) tundide kohta.

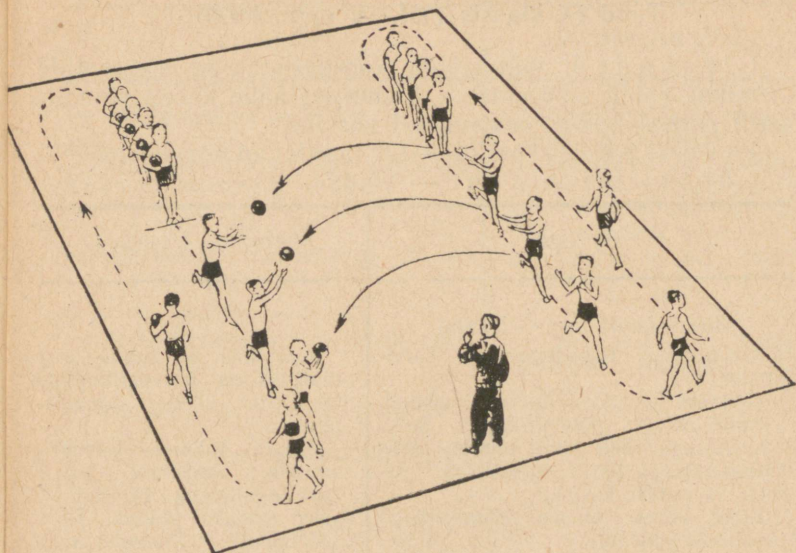
Tund VII klassis (II õppeveerand)

Ülesanded: 1) õpilaste tutvustamine topispallide söötmisega liikumiselt; 2) liigutuste viimistlemine toengkülghüpetel ja ronimisel; 3) mängu «Pall püüdjale» kordamine.

Inventar: topispallid — 15 tk., kaal 2 kg, köied — 4—6, korvpall, hobused — 2, värvilised käesidemed — 15 tk., tükk kriiti.

Läbiviimise koht — võimla.

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhataav osa</i> — 5 min.</p> <p>Rivistumine. Järjest lugemine. Raporteerimine. Tervitamine. Õpilaste spordidressi ja puhtuse kontrollimine. Õpilaste tutvustamine tunni sisuga.</p> <p>Pöörded. Kõnd aeglaselt ja kiiret tempos. Kõnd vaheldumisi jooksuga (16 sammu kõndi, 16 sammu jooksu).</p> <p>Rivistumine kolonni kahekaupa.</p> <p><i>Põhiosa</i> — 36 min.</p> <p>Harjutused topispallidega: seistes näoga vastakuti, söödetakse üksteisele topispalle liikumiselt (juurdevõtu sammudega) ülepeaviskega,</p> <p>sama viskega rinnalt,</p> <p>palli söötmine vabal viisil, seistes teineteise poole küljega;</p> <p>sama aeglaselt ja kiirelt kõnnilt,</p> <p>seistes teineteise poole küljega; palli viskamine ühe käega alt üle partneri pea, püüdmine toimub kahe käega,</p> <p>sama, aeglaselt ja kiirelt kõnnilt, palli söötmine vabal viisil jooksult.</p>	<p>Vahelduv kõnd ja jooks sooritatakse üleminekuna «maona» liikumisele. Signaali lugemise alustamiseks annab õpetaja, seejärel loevad õpilased omaette.</p> <p>Kõigi viskeliikide juures on kaugus õpilaspaaride vahel 5 meetrit.</p> <p>Palli söötmist sooritatakse liikumiselt (juurdevõtu sammudega) ühelt võimla poolt teisele.</p> <p>Harjutus täidetakse pidevas liikumises. Lõpetanud harjutuse, läheb õpilane võimla äärt mööda tagasi ja võtab lähteasendi (joon. 1).</p>



1. Topispallide söötmine liikumiselt

Tunni sisu

Metoodilised juhised

Toenghüpped:

pealehüpe hobusele, mahahüpe ette, kägarhüpe, harkhüpe ülessirutusega, külghüpe paremale (2 korda), sama, vasakule (2 korda).

Ronimine:

vabal viisil, ronimine üleminekuga ühelt köielt teisele. Mäng «Pall püüdjale».

Lõpposa — 4 min.

Rivistumine. Aeglustav kõnd. Kokkuvõtete tegemine tunnist. Märkused tunni kohta.

Toenghüppeid sooritavad üheaegselt 2 inimest, kui tingimused seda ei võimalda, tuleb seda sooritada rühmade kaupa. Üks rühm sooritab toenghüppeid, teine tegeleb ronimisega. Õppetööd rühmade kaupa viiakse läbi ettevalmistatud abiliste olemasolu puhul.

Ronimist sooritavad üheaegselt 4—6 õpilast.

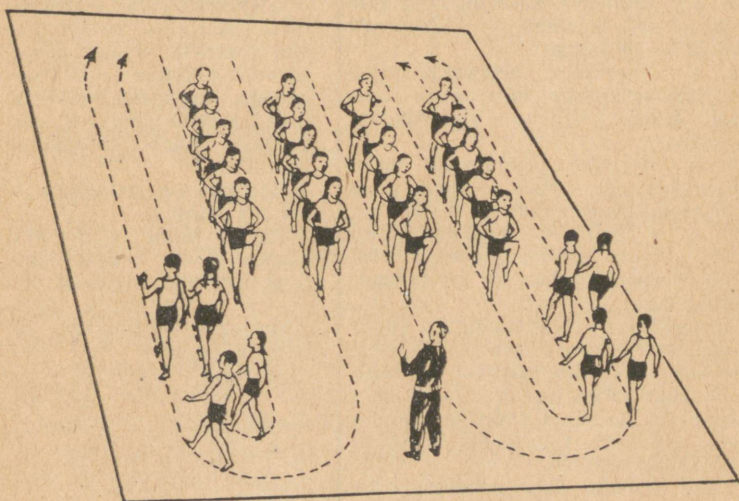
Tund IX klassis (III, IV õppeveerand)

Ülesanded: viimistleda korvpallimängu elementide tehnikat (palli söötmine — liikumisel kahe käega rinnalt, palli põrgatamine, pealevisked korvile).

Inventar: korvpallid — 12, tagalauad korvidega. — 2.
Läbiviimise koht — võimla.

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhataav osa — 5 min.</i></p> <p>Rivistumine. Raporteerimine. Tervitamine.</p> <p>Opilaste tutvustamine tunni sisuga.</p> <p>Kõnd kõrge põlvetõstega; jooks hüplemisega ühelt jalalt teisele; jooks küünitamisega korvi tagalauani parema ja vasaku käega.</p> <p>Kõnd kiires tempos, üleminekuga tavalisele sammule.</p>	<p>Jutustada, et tunni eesmärgiks on korvpallimängu tehniliste võtete omandamine.</p> <p>Muuta kolonni liikumissuunda. Harjutuse puhul korvitagalauani küündimiseks asetada kolonn pool-sõõrina nii, et liikumist alustaksid vasakul tiival asuvad õpilased.</p>
<p><i>Põhiosa — 38 min.</i></p> <p>Harjutused — 10 min.</p> <p>Lähteasend — käed ees; sõrmede pigistamine rusikasse ja avamine.</p> <p>L. a. — käed vöö kohal; põlvetõste kordamööda parema ja vasaku jalaga.</p> <p>L. a. — algseis; samm parema jalaga ette ja vasakut jalga juurde tuues teha painutus ette järelvibutusega, pöörduda tagasi lähteasendisse; sama, alustada vasaku jalaga.</p> <p>L. a. — käed kuklal; liikuda sammu samaaegse kehapöördega eesseisva jala suunas.</p> <p>L. a. — käed puusas; liikuda edasi koosjalu hüpetega.</p> <p>Palli söötmine teineteisele vastu liikuvais kolonnides — 7 min.</p>	<p>Kõik harjutused sooritatakse liikudes neljakaupa kolonnis. Jõudnud võimla teise otsa, hargneb kolonn kaheks (kolonnideks kahekaupa). Paarid pöörduvad paremale ja vasakule ning lähuvad tagasi lähtekohta, kus moodustatakse uuesti neljakaupa kolonn.</p> <p>Kallutuste juures mitte kõverdada põlvi. Sirutada täielikult.</p> <p>Mitte viia küünarnukke ette.</p> <p>Maanduda kergelt päkkadele.</p> <p>Saavutada söödu täpsus (partneri rinnale).</p>

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p>Palli põrgatamine — 7 min.</p> <p>Pealevisked korvile pärast palli ühe käega põrgatamist — 7 min.</p> <p>Teatejooks korvpallimängu elementide kasutamiseks — 7 min.</p> <p>Lõpposa — 2 min.</p> <p>Kõnd. Kokkuvõtete tegemine tunnist.</p> <p>Märkused tunni kohta.</p>	<p>Saavutada palli väike tagasipõrge põrandalt.</p> <p>Saavutada, et õpilased pärast põrgatamist suudaksid orienteeruda ja õigel ajal sooritada viske.</p> <p>Taotleda, et pall langeks tingimata korvi.</p> <p>Teha teatavaks, milliseid tulemusi saavutati pealevisetel.</p>



2. Kolonni hargnemine harjutuste täitmisel liikumisel

Tund X klassis (IV õppeveerand)

(Tütarlapsed)

Ülesanne: viimistleda: a) kuulitõuke tehnikat; b) kõrgushüpet rullhüppe tehnikas. Jooksupharjutuste kordamine koos suuna ja tempo muutmisega.

Inventar: kuulid raskusega 4 kg — 6 tk., hüppepostid, nõör.

Läbiviimise koht — väljak.

Sissejuhataav osa — 7 min.

Rivistumine. Raporteerimine. Tunni sisu teatavaks tegemine.

Kõnd kõrge põlvetoestega (käed puusas), kiirendusega. Jooks aeglustavas tempos. Kõnd. Rivistumine poolringi. Pööre väljaku keskele.

Harjutused:

L. a. — harkseis, käed õlgadel; käte sirutus üles samaaegse tõusmisega päkkadele (4 korda).

L. a. — harkseis; aeglane kallutus ette käte sirutusega kõrvale ja seejärel kolm vetruvat järelvibutust (5 korda).

L. a. — jalad põialaiuselt harki; parem käsi ees, vasak — taga. Järsk käte asendi vahetamine (8 korda).

L. a. — õpilased hoiavad kätest kinni; parema jala hoog ette ja taha; sama — vasaku jalaga (6 korda kummagi jalaga).

Toengkükk, toenglamang; sügav väljaaste ette, käed kõrval; selles asendis teha kaks-kolm vetruvat liigutust; sama teise jalaga.

Kõnd päkkadel ja tavaline kiirenev kõnd üleminekuga jooksuks. Käskluse järgi muuta suunda.

Kõnd rivistumisega neljakaupa kolonni, suunaga paremalt (vasakult). Harvenemine keskelt juurdevõtmise sammudega paremale ja vasakule.

Põhiosa — 33 min.

Kuulitõuge parema (vasaku) käega — 10 min.,

kuuli heitmine üle pea (4 korda), seistes vasak külge ees, tõuge parema käega (2—4 korda), sama — vasaku käega (2—4 korda).

Sammuda pehmelt. Kõnni ajal loeb ühe takti õpetaja, teise takti loevad õpilased omaette, järgmise takti loeb õpetaja kiiremini, samas tempos sammuvad õpilased veel ühe takti. Järgnev lugemine on veel kiirem. Seejärel loeb õpetaja aeglase-malt ja teeb kiirenduse üleminekuks jooksule.

«Üks-kaks ajal sooritatakse harjutus, «kolm-neli» ajal võetakse uuesti lähteasend. Esimese takti loeb õpetaja, järgmised harjutuse taktid loevad õpilased ise. Õpetaja juhib tähelepanu vigadele.

Harjutus sooritatakse vastav arv kordi.

Tõsta jalga võimalikult kõrgele ja viia kaugemale taha. Jalg tuua alla aeglaselt.

Harjutus sooritatakse kaheksani lugedes.

Harjutus sooritatakse teineteise järel seisvates viirgudes. Esimene viirg sooritab 2—4 tõuget ja vahetab seejärel kohad teise viiruga. Samal ajal, kui esimene viirg sooritab tõukeid, toob teine viirg õpetaja märgu-

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p>Kõrgushüpe rulluvhüppe tehnikas — 15 min., proovihüpped 80 cm kõrguselt (2 korda), hüpe 100 cm kõrguselt (2 korda), hüpped individuaalsete ülesannete täitmisega hüppetehnikas (4—5 korda).</p> <p>Mäng «Andsid edasi — istu» — 8 min.</p> <p><i>Lõpposa</i> — 5 min.</p> <p>Rivistumine. Kokkuvõtete tegemine tunnist. Märkused tunni kohta.</p>	<p>ande peale kuulid tagasi. Teinud viimase tõuke, toob esimene viirg kuulid tagasi ja annab üle teisele viirule. Pärast harjutusi viirud koonduvad väljaku vasakule (paremale) äärelle.</p> <p>Hüppekoha valmistavad ette tunnist vabastatud õpilased. Samal ajal tuletab õpetaja klassile meelde hüppeviisi. Jagab õpilased: kes sooritab äratõuke vasakult jalalt — vasakule, kes paremalt jalalt — paremale.</p> <p>Mängus kasutatakse korvpalle.</p>

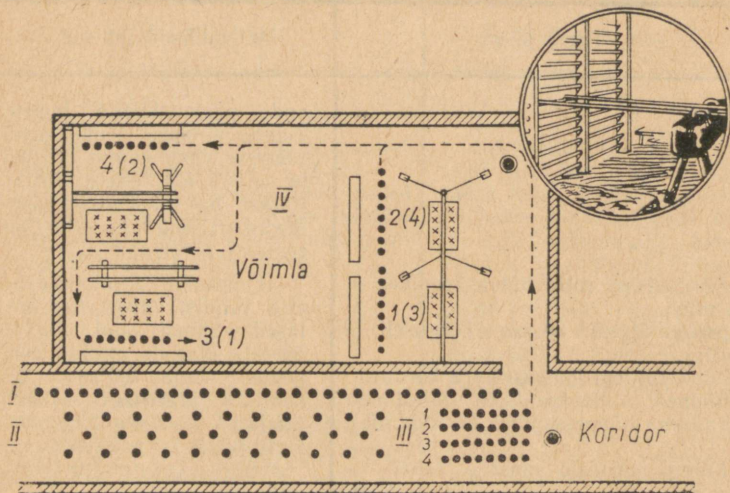
Halva ilmastiku puhul viiakse koolides, kus ei ole spetsiaalset võimlat, tunnid läbi selleks kohandatud ruumides (üks klassiruum või kaks ühendatud ruumi). Sageli kasutatakse ka ruumi juures asetsevat koridori, kus viiakse läbi rivistumine, raporteerimine, riviharjutused, kõnd, jooks, ettevalmistavad harjutused, mõnda liiki hüpped jt.

Sellistes tingimustes töötades on tähtis läbi mõelda, kuidas võimalikult ökonoomsemalt paigutada riistad ja asetada õpilased üksikute harjutuste puhul. Tunni läbi mõeldud organiseerimise näiteks võivad olla N. Šavorenkovi kogemused (Moskva 432. kool).

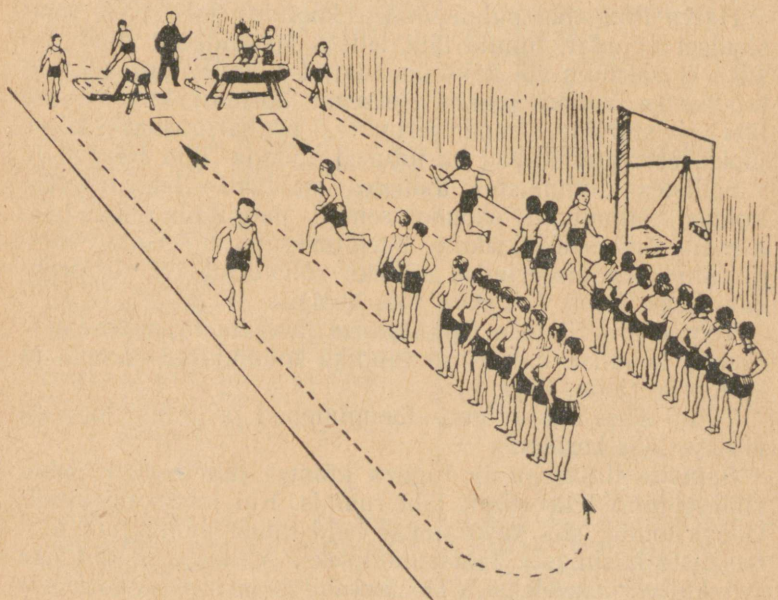
Toome ära riistade paigutamise ja õpilaste paiknemise skeemi kehalise kasvatuses tunniks kohandatud ruumis ja koridoris (joon. 3 ja 4).

Tunni sissejuhatav osa, toenghüpped ja tunni lõpposa viiakse läbi koridoris.

Sajuste ilmadega ja tugeva külma (üle —20°) puhul viiakse tunnid tavaliselt läbi ruumis. Kui koolis on ainult klassiruumid, siis kasutatakse neid tunde mõningate teoreetiliste küsimuste läbiarutamiseks. Näiteks, üleliidulise kehakultuurikompleksi VTK ülesehitus ja sisu, konkreetse spordiala tehnika koos filmi demonstreerimisega, suuskade



3. Võimlemisriistade ja õpilaste paigutamise skeem selleks kohandatud ruumis ja koridoris



4. Õpilaste paigutus toenghüpete sooritamiseks

hooldamine, ettevalmistumine OVTK (VI—VII klassis) ja VTK I astme (IX—XI klassis) teoreetiliste normide sooritamiseks. Tundides soovitatakse õpilastele kirjandust kõne all olnud küsimuste kohta ning antakse ülesandeid is seisvaks tegelemiseks üksikute harjutustega.

Suusatamistunni organiseerimine on üsna keerukas. Maarajoonide koolides on tingimused nende tundide läbiviimiseks soodsamad kui linnas, sest seal pole vaja kulu- tada aega baasi minekuks. Õpilaste ettevalmistus tunniks jäetakse täielikult vahetunnile.

Kõige parem on suusatamistunde läbi viia tunniplaani viimaste tundidena. Kuid arvestades seda, et talvel on päev väga lühike ja tavaliselt juba kella 3—4 paiku muutub pimedaks, on teises vahetuses tingimata vaja paigutada need tunnid kas esimeseks või teiseks.

Linna tingimustes organiseeritakse suusatamistunnid mitut moodi. Mõningatel juhtudel ühendatakse paralleelklassid ja õppetöö, kestusega 90 minutit, viiakse läbi väljaspool õppetööks määratud aega, kusjuures I vahetuse tundide jaoks määratakse sel puhul päeva teine pool, II vahetuse tundide jaoks hommikupoolik. Toome näite ühendatud tunnist.

Tund V klassis (III õppeveerand)

Tunni kestus — 90 min.

Ülesanded: 1) kahesammulise vahelduvtõukelise suusatamisviisi tehnika viimistlemine; 2) nõlvakult põhisendis laskumise ja trepptõusu õppimine.

Inventar: suusad sidemete ja keppidega — 40 paari.

Läbiviimise koht: mets, park, kungas kallakuga kuni 12^o.

Kui koolis on oma suusabaas ja lähedal asetseb park, mets või väli, viiakse tund läbi tunniplaani kohaselt, kestusega 45 minutit.

Toome näite sellisest tunnist.

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhataav osa</i> — 15 min.</p> <p>Suuskaade saamine ja kohandamine.</p> <p>Rivistumine ühte viirgu. Lühike tunni sisu teatavaks tegemine. Siirdumine kolonnis ühekaupa õppetöö paigale.</p>	<p>Abistada õpilasi sidemete kohandamisel.</p> <p>Kehakultuuriorganisaator kontrollib ja märgib üles kõik tundi ilmunud õpilased.</p>

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p><i>Põhiosa</i> — 60 min.</p> <p>Otselaskumised põhiasendis kallakul kuni 12°.</p> <p>Trepitõus põiki- ja otsesuunas.</p> <p>Kahesammulise vahelduvtõukelise suusatamisviisi õpetamine.</p> <p><i>Lõpposa</i> — 15 min.</p> <p>Rivistumine ühte viirgu. Lühikese kokkuvõtte tegemine tunnist.</p> <p>Suuskade puhastamine lumest ja tagastamine baasi. Riietumine ja minek kooli.</p>	<p>Rivistumine ühte viirgu teostatakse ilmumise järjekorras, mitte pikkuse järgi.</p> <p>Minekul õppetöö paigale jälgida suusatamise tehnikat ja teha õpilastele selle kohta märkusi.</p> <p>Demonstreerida ja selgitada laskumist. Suuskade kaugus teineteisest 10—15 cm, üks jalg ette nihutatud 1/2—1 jalapöia pikkuse võrra. Keha raskus jaotatud võrdselt mõlemale jalale.</p> <p>Keha on kallutatud veidi ette. Demonstreerida, et tasakaalu kaotamisel tuleb viia käed keppidega kõrvale.</p> <p>Kokkupõrgete vältimiseks meenutada laskumise ja mäkketõusu reegleid.</p> <p>Demonstreerimine ja selgitamine toimub suusatamise käigus.</p> <p>Jälgida õpilaste individuaalset suusatamistehnikat.</p> <p>Kehakultuuriorganisaator märgib üles õpilaste ilmumise baasi.</p> <p>Nõuda suuskade ja keppide õiget kokkupanemist ning nende hoolikat puhastamist lumest.</p>

Tund VI klassis (III õppeveerand)

Kestus — 45 min.

Ülesanded: 1) Kahesammulise paaristõukelise suusatamisviisi õppimine; 2) kahesammulise vahelduvtõukelise suusatamisviisi, käärtõusu ja põhiasendis laskumise viimistlemine; 3) suusatamistreening kergel murdmaastikul: poisid — 2 km, tütarlapsed — 1,5 km.

Inventar: 40 paari suuski keppidega.
Läbiviimise koht: väli, mets, park.

Tunni sisu	Metoodilised juhised
<p><i>Sissejuhataav osa</i> — 5—10 min.</p> <p>Suuskade saamine ja kohandamine, klassi rivistamine, tunni sisu teatamine.</p> <p>Liikumine õpekohale.</p>	<p>Liikumine õppetöö paigale on ühtlasi soojenduseks.</p>
<p><i>Põhiosa</i> — 25—30 min.</p> <p>Kahesammulise paaristõukelise suusatamisviisi õppimine. Suusatamisviisi analüüsimine elementide kaupa ja tervikuna. Suusatamisviisi omandamine üldjoontes.</p> <p>Kahesammulise vahelduvtõukelise suusatamisviisi viimistlemine osade kaupa, abistavad harjutused keppidega, keppideta, ja tervikuna.</p> <p>Tõus ja laskumine põhiasendis.</p> <p>Vaba suusatamine kergel murdmaastikul.</p>	<p>Mahajääjate grupiga viiakse õppetöö läbi eraldi suusarajal.</p> <p>Järsakul, kallakuga kuni 15°.</p> <p>Näidatakse kätte suund ja kogunemispaik.</p>
<p><i>Lõpposa</i> — 10 min.</p> <p>Liikumine suusabaasi, suuskade tagastamine.</p> <p>Kokkuvõtte tunnist. Kodused ülesanded.</p>	

Individuaalne lähenemine. Tunni läbiviimisel tuleb tingimata pöörata tähelepanu mitte ainult kogu klassile tervikuna, vaid näha ka iga õpilast üksikult. Jälgides õpilasi, võib teha kindlaks, et ühed neist taipavad kiiresti, mida õpetaja näitab ja selgitab, teised aga märgatavalt aeglasemalt. Ühtedel on tunnis tõsine, keskendatud meeolu, teised on tähelepanematud ja kalduvad tihti tegelema kõrvaliste asjadega. Õpetaja ülesanne on õpetada kõikidele õpilastele seda materjali, mis on programmis ette nähtud. Igaks korraks tuleb leida õige lähenemisi viisi õpilasele. See on võimalik ainult siis, kui õpetaja teab, kellega tal on tegemist, s. o. tunneb oma õpilasi.

Õpilaste individuaalsete iseärasuste tundmine määrab

kindlaks õpetamise metoodilised võtted. Ühele grupile õpilastele piisab üksnes harjutuse demonstreerimisest, et seda siinsamas õigesti sooritada ning pärast mõnekordset kordamist juba hästi täita. Sellised õpilased on kiire reaktsiooniga. Kuid mitte igasuguse aktiivsusega ei kaasne sihikindel tegevus. Juhtub, et õpilased täidavad kiiresti seda, millest räägib õpetaja, kuid teevad seda hooletult ja lohakalt. Nad unustavad õpitu üsna kiiresti, neil ei ole küllaldaselt tööarmastust. Lähenemisel sellistele õpilastele tuleb olla nõudlik ja sageli meenutada tehnika tõsise õppimise vajalikkust, nendelt on vaja nõuda jõukohaste harjutuste eeskujulikku täitmist. Seda gruppi õpilasi on mõnikord kasulik harjutuste täitmise eest hinnata veidi madalamalt, sest et see võib sundida neid end õppetöös pingutama ning õpetab ettevõtetut lõpuni viima.

Õpilaste hulgas esineb ka selliseid, kes liigutuse mõtte omandavad suure vaevaga. Neile on vaja anda üksikasjalisemaid nõuandeid, neid on vaja ergutada sõnadega ja igati abistada. Märgates õpilase juures harjutuse täitmisel mõnesugust hirmu, tuleb neid julgustada. Teinud harjutuse 2—3 korda läbi õpetaja abiga, hakkab õpilane seda julgesti iseseisvalt täitma. Selliseid juhtumeid võib sageli märgata tasakaaluharjutuste puhul kõrgel riistal (1 m ja rohkem), sügavushüpetel, kõrgus- ja toenghüpetel, maha-hüpetel võimlemisriistadelt. Mõningail juhtudel (argus, laiskus) peab aga õpetaja visalt nõudma, et õpilane sooritaks oma harjutuse. Iseasi, kui õpilane ei ole liigutust omandanud, või ei tee seda kartusest näida naeruväärsena. Õpilasele tuleb anda võimalus harjuda liigutuse iseloomuga ja rahuneda, siis muutub ta tingimata taas «töövõimeliseks».

Kui õpilane ei ole küllalt püüdlik, ei huvitu harjutuse täitmisest, on vaja temaga vestelda ja selgitada sellise nähte põhjused. Mõnel juhul tekib tingimatu vajadus rääkida õpilaste vanematega või mõjutada teda pioneeri- või komsomoliorganisatsiooni kaudu. Õpilast võib tõmmata kaasa osa võtma spordisektsioonide tööst, usaldada talle ülesandeid tunnis (vahendite väljaandmine ja kokkukogumine, väljaku märgistamine jms.).

Juhtub, et õpilane sooritab harjutusi loiult seepärast, et ta on kaaslastest haiguse tõttu maha jäänud ja harjutused on talle rasked. Sellist õpilast on vaja julgustada, muuta harjutused tema jaoks kergemaks, soovitada täiendavat

harjutamist koolis ja kodus. Ei tohi takistada tugevate, kehaliselt hästi ettevalmistatud õpilaste sportlike saavutuste kasvu. Tundides peavad nad minema edasi, viimistleva oma oskusi ja vilumusi. Neid tuleb laialdaselt rakendada õpetajat abistama harjutuste demonstreerimisel ja tegutsema abilistena-rühmajuhtidena. Tuleb aga kaotada upsakuseavaldused tugevate õpilaste juures, kui nad keelduvad abistamast seltsimehi, heidavad nalja nõrgemate üle ja peavad end teistest peajao kõrgemaks. Näiteks hakkas ühe kooli VIII klassi õpilane R., linna tšempion võimlemises, hooletult ja vastumeelselt sooritama elementaarseid võtteid rööbaspuudel, mida õpetaja oli teinud ülesandeks kogu rühmale. Tema eeskujul hakkasid ka kõik ülejäänud õpilased sooritama harjutusi hooletult. Tund oli nurjunud. Selliste õpilaste juures, nagu R., tuleb kasutada kasvatustlikku mõjutamist ja nimelt: tõmmata neid kaasa tegutsema abilistena, anda individuaalseid ülesandeid, vestelda, teha märkus rivi ees jne.

Klassis võib esineda juhuseid, kus poeg- või tütarlapsed, ilmutades häbelikkust, keelduvad harjutusi sooritamast. On vaja selgitada selle häbelikkuse põhjus. Sageli on see tingitud puudustest spordidressi juures. Seepärast tuleb nõuda, et õpilaste dress oleks alati korras ja kohane õppetöoks. Harjutuste täitmisel peab ühtlasi silmas pidama õpilaste paigutust, sest mõned asendid pole sugugi ilusad ning võivad esile kutsuda naeru ja muuta sellega õpilase kohmetuks. Näiteks — harkiste näoga rühma poole või kallutus ette, seistes seljaga rühma poole jne.

Iseärasused harjutuste läbiviimisel tütarlastega. Arvestades tütarlaste organismi iseärasusi, tuleb vähendada vastupidavusharjutuste, ronimiste ja üleronimiste, takistuste ületamise, kandami tõstmise ja kandmisega seotud harjutuste arvu ja raskust. Tingimata tuleb piirata kestvusjooksu ja suusatamise distantse.

Tütarlaste juures on veelgi olulisem kui poiste juures, et neid õpetataks liigutusi sooritama pehmelt, pingevabalt ja plastiliselt. Muusikasaate olemasolu puhul tuleb lülitada tunnikavva mõnevõrra tihemini ka tantsu ja rahvatantsu elemente.

Ei tohi lubada tütarlastel ülemääraselt innustuda painduvusharjutustest («sillad», spagaadid» jms.). Ettevaatlikumalt kui poiste juures tuleb kasutada sügavushüppeid; algusest peale tuleb taotleda pehmet, vetruvat maandu-

mist ja mitte tõsta riista kõrgust, kuni maandumistehnikat pole omandanud kõik õpilased.

Tunni füsioloogiline koormus peab tütarlastele olema veidi madalam kui poistele. Menstruatsioonipäevadel tuleb tütarlapsed harjutuste sooritamisest vabastada. Vabastatud õpilased on aga kohustatud tunnis viibima ja tähele panema kõiki õpetaja juhiseid.

Tihedusest ja koormusest. Tunni tiheduse all mõistetakse aja ratsionaalset kasutamist selgituseks, ettenäitamiseks, otseselt harjutusteks, õpilaste organiseerimiseks ja harjutuspaiga ettevalmistamiseks.

Kui õpetaja paljusõnaliselt ja kaua selgitab õpilastele juba tuntud harjutust, jääb tund vähem tihedaks. Õpilased hakkavad igavust tundma, kalduvad tegelema kõrvaliste asjadega ja õpetajal tuleb kulutada aega, et taastada klassis distsipliin. Läbimõtlematu, pikaksvenitatud selgituse tulemusena jääb õpilastele harjutusteks üksnes 15—20 minutit tunnist. Õigesti kasutatakse tunniks määratud aega siis, kui õpilased on tegevuses harjutustega, kui selgitus ja ettenäitamine viiakse läbi täpselt, selgelt ja võimalikult lühidalt. Selgituse lühidus ja täpsus ei tohi omandada kiirustamise iseloomu, kuna sel juhul kannatab õppetöö kvaliteet.

Harjutuste läbiviimisel on täiesti lubamatu, et neid sooritavad ainult üks-kaks õpilast, kuna ülejäänud seisavad oma järjekorra ootel. Seda võib esineda vaid hüpete juures, kus harjutusi sooritavad õpilased vahetuvad järjekorras üsna kiiresti. Tuleb taotleda, et harjutustega oleks samaaegselt haaratud vähemalt $\frac{1}{3}$ klassist (näiteks tasakaaluharjutused, kaugusvisked, hoota kaugushüpe, jooks kõrg- ja madallähtest). Grupiviisiliselt (3—4 rühmas) organiseeritud töö puhul võimlemisriistadel on võimalus samaaegselt sooritada harjutusi 2—6 õpilasel, kuid ülejäänud peavad sel momendil tähelepanelikult jälgima harjutavaid seltsimehi.

Tunni tihedust mõjutab kooli varustatus spordiinventari ja -abinõudega. Tund kulgeb huvitavamalt ja tihedamalt, kui on olemas topispallid, granaadid, kepid, kettad, kuulid jm. iga õpilase jaoks, või äärmisel juhul üks kahe õpilase kohta. Kuid ei maksa mõelda, et ilma varustuseta ei saa läbi viia tihedat tundi. Sedaliiki harjutusi, nagu kõnd, jooks, hüpped, mängud, akrobaatika ja tasakaal, on võimalik läbi viia nii, et samaaegselt oleks tegevuses vähe-

malt pool klassi. Kuid õpetajal tuleb siiski püüda soe-
tada vastavat inventari.

Õpilaste organiseeritus tunnis ja nende distsiplineeritus aitavad samuti kaasa aja kokkuhoiule, sest siis ei kaotata ainsatki liigset minutit märkusteks või üleminekuks ühelt õppetööst liigilt teisele. Püüdes saavutada tunni maksimaalset tihedust, ei tohi õpilasi üle koormata kehaliste harjutuste pideva sooritamise-
ga. Seepärast on pausid harjutuste vahel ajal hädavajalikud, kuid nad peavad olema täidetud kasuliku tegevusega: seltsimeeste töö jälgimine, riistade ettevalmistamine, üleminek õppetöölt mängule jms.

Otseses seoses tunni tiheduse küsimustega on õpilaste koormuse küsimus. Koormuse all ei mõisteta üksnes kehaliste harjutuste vahetut mõju õpilaste organismile, vaid ka õpilaste mõjutamist õpetaja poolt, mis väljendub harjutuste selgitamises, nende ettenäitamises, vigade parandamises, käskluste andmises jms.

Tunni koormuse mõju on väga mitmekesine. Kuulates näiteks õpetaja käsklust või tema selgitusi, vastab õpilane neile kõigile vastava liigutusega. Kehalised harjutused ja kõik teised ärritused omakorda kutsuvad välja siseelundite kindlaksmääratud funktsioonid. Saavutatakse kogu organismi vastastikune koostöö.

Kuid see või teine harjutus mõjub ühele või teisele elundile kas suuremal või vähemal määral. Nii kutsuvad jooks ja hüpped esile südame, kopsude ja jalalihaste aktiivse tegevuse, samal ajal kui heited mõjuvad peaaesjalikult õlavöö lihastele. Seepärast on tingimata vajalik eriliiki harjutuste otstarbekohane vaheldumine, et vältida ühtede organite ülekoormamist teiste arvel.

Varem peeti õigeks anda tunnis õpilaste organismile koormust järk-järgult. Olid välja töötatud spetsiaalsed juhised — «koormuskõverad», millest õpetaja oli kohustatud kinni pidama. Sellel väitel on oma füsioloogiline põhjendus. Organismi kohandumist tööga võib saavutada organismi järkjärgulise töölerakendamise teel, mis on eriti tähtis neile, kes alles alustavad tegelemist kehaliste harjutustega. Koormuse järkjärgulisust võib silmas pidada nii antud tunnis kui ka tundide süsteemis. Kuid see püüdlus koormuse järkjärgulise suurenemise poole kannatab ühekülgsuse all, sest inimesel tuleb elus kohtuda vajadusega ootamatult ja kiiresti vastata ärritustele. Seepärast on kaasajal juba tõestatud, et sellest reeglist võib ja tuleb

kõrvale kalduda. Harjutusi, millede täitmine nõuab õpilaselt maksimaalset jõupingutust, võib kasutada tunnis erinevates kohtades ja neid korratakse mitu korda. See ei arenda välja mitte ainult organismi kohanemisvõimet koormusteks, vaid arendab õpilastes ka võimeid oma jõupingutuste mobiliseerimiseks, sõltuvalt kujunevaist olukordadest ja õpetaja poolt antud ülesannetest.

Alati tuleb arvestada kehaliste harjutuste mõju organismile ja vahetada tunnis tugevat reaktsiooni esilekutsuvad harjutused kergema iseloomuga harjutustega ja puhkusega. Puhkuse all ei mõisteta mitte õpilaste passiivset seisundit, vaid tegevuse vahetust.

Koormust reguleeritakse harjutuste kordamise arvu ja harjutuste sooritamise aja muutmisega, lähteasendi muutmise, abinõude (pallid, kepid, käsikud, kurikad, topispallid jms.) kasutamise, liigutuste amplituudi, kiiruse, tempo ja rütmi muutmisega. Peale selle tuleb meele pidada, et pärast suure kehalise koormusega harjutusi ei tohi lasta sooritada jõuharjutusi (käte kõverdamine, ronimine köiel, kandamite tõstmine ja kandmine), koordinaatsiooniharjutusi ja täpsust (märkiviskamine, tasakaal) ning pingelist tähelepanu nõudvaid harjutusi (vabaharjutuste kombinatsioonide selgeksõppimine).

Õppeaasta esimestes tundides peab koormus olema väiksem kui järgnevatel.

Eriti tähtis on tunni läbiviimisel jälgida õpilaste reageerimise väliseid tunnuseid koormusele, et nendest sõltuvalt siis koormust muuta. Õpilaste organismi reageerimise kindlaksmääramiseks võib kasutada järgmist tabelit.

Õpetajal on vaja tingimata silmas pidada ja arvestada õpilaste tähelepanu koormust. See on maksev peamiselt nende tundide kohta, kus viiakse läbi uue materjali ja keeruliste mängureeglite õppimist ning harjutusi, mis nõuavad suurt täpsust. Seepärast peavad tunnis sedaliiki harjutused vahelduma vähem tähelepanu nõudvate harjutustega.

Püüdes tundi huvitavalt läbi viia, ei tohi seda üle koormata lõbusate ja meelt lahutavate harjutuste ning mängudega, sest selle tulemusena erutuvad õpilased üleliia ja kaotavad võime keskenduda vähemhuvitavale, kuigi see on õpetaja poolt tunnis ettenähtud harjutuste õppimiseks hädavajalik. Kui õpetaja läheb ainult õpilaste huvi rahuldamise teed, siis ta ei õpeta neile kunagi midagi.

Väsimusastme kindlaksmääramine väliste tunnuste põhjal¹

Jälgimise objekt	Väsimusastme tunnused	
	märgatav aste	äge aste
1	2	3
Üldilme	Lohakas rüht seisemisel või istumisel; kere kүүrus, pea longus, jäsemed lõdvad, üldine rõhutud olek.	Jäsemete värisemine.
Hingamine	Kiirendatud, rindkere asend nagu sissehingamisel.	Kestev hingeldamine.
Higistamine	Üldine higistamine, peamiselt keha ülemises osas.	Tugevalt avalduv higistamine.
Liigutused	Loidud, ebatäpsed, rütm rikutud.	Ebakindel samm ja tui-kuv kõnd, liigutuste korrapäatus.
Näonaha värvus	Mõnda aega kestev punetus.	Mõnda aega kestev tugev punetus või kahvatumine.
Näo miimika	Silmalaud langetatud, silmad säratud, vaade loid ja liikumatu, ninasõõrmed kokku tõmbunud, alumine huul alla vajunud.	Silmad pooleldi suletud, suulihaste kramplik seisund.
Hääl	Loid, madaldunud.	Katkendlik.
Enesetunne	Huvi kaotamine töö vastu, kaebused väsimuse üle, südameklõppimine ja hingeldamine.	Kaebused peavalu üle ja iiveldus, unine olek.

Muusika tunnis. Saatemuusika rea võimlemisharjutuste — kõnd, jooks, ettevalmistavad harjutused, hüpped, tantsusammud — juures tõstab õpilastes huvi õppetöö vastu, soodustab rütmi ja liigutuste ilmekuse ning oma keha valitsemisoskuse arendamist. Kõige sobivamaks muusikariistaks on sealjuures klaver. Klaveri puudumisel võib sooritada harjutusi ka akordioni või grammofoni saatel.

Muusikapalade valikul peab silmas pidama sooritatavate harjutuste iseloomu, nad peavad avaldama mõju õpilaste

¹ В. В. Белинович, Обучение физическим упражнениям. М. 1949, lk. 173.

esteetilisele arengule, kasvatama neis maitset, oskust mõista rütmi, tempot ja meloodiat.

Tunnis ei tohi saatemuusika kasutamiseга liialdada. Näiteks ei tarvitse teha muusika saatel pöördeid, harjutusi riistadel ja rivi harjutusi.

Õpetaja peab oskama ühtlustada käsklusi ja lugemist muusikaga. Selleks tuleb enne tundi välja valida vastavad muusikapalad. Üksikasjalisemaid juhiseid võib leida raamatust «Muusika võimlemistunnis»¹.

Neil juhtudel, kui õpetaja ise ei oska mängida, võib ta selleks rakendada õpilasi või kasutada õpilaste vanemate abi. Nendega on vaja varem kokku leppida tunnis saatena kasutatava muusika meloodia, tempo ja rütmi suhtes.

Kodused ülesanded. Kehalise kasvatuse tundides on oma koht ka kodustel ülesannetel. Neid kasutatakse õpilaste poolt õppetöös õpitud liigutuste tehnika valdamiseks ja nende viimistlemiseks, aga samuti ka üldiseks kehaliseks arendamiseks. Esimesel juhul võib anda ülesandeid vabaharjutuste, akrobaatiliste harjutuste, jooksu ja heidete tehnika vms. õppimiseks. Teisel juhul antakse virgutustüüpi harjutuste komplekse, harjutusi hübitsatega, rippe- ja toengharjutusi.

Koduste harjutuste valikul on vaja ette näha võimalusi nende teostamiseks kodustes tingimustes, jõukohasust, ohutust ja võimalikke raskusi, et neid rea päevade ja nädalate jooksul sooritades saavutaks õpilane soovitud tulemusi. Näiteks, harjutades iga päev jalgade tõstmist selililamangus, on õpilane mõne aja pärast suuteline sooritama nurkripet kangil või varvseinal; sooritades kodus käte kõverdamist toengus (toolil, voodil, laual, põrandal), võib õpilane, kes varem ei suutnud teha ainsatki käte kõverdamist rippes, seda korrata 6—8 korda.

Kodused harjutused kavandatakse üldjoontes tunnis, hiljem nad täpsustatakse, sõltuvalt õppetöö käigust ja õpetamise eesmärkidest. Ülesandeid on vaja tunnis hästi selgitada ja selgeks õpetada, anda juhiseid, kuidas organiseerida nende täitmist toas ja õues. Peale selle on vaja anda õpilastele võimalus ette valmistada koduseid harjutusi saalis, kooli juures asuval väljakul ning varustada neid vajaduse korral väiksema spordiinventariga.

¹ Ш. З. Гусак, Б. Я. Лурье, А. И. Кондратов, Музыка на уроке гимнастики, М., 1953.

Koduste harjutuste ettevalmistamine koolis viiakse läbi ühe või kahe kehakultuuriaktivisti järelevalve all. Harjutustunnid määratakse V—VII ja VIII—XI klassi õpilastele kaks korda nädalas á 1 tund.

Korrapidajad valvavad korra järele võimlas (väljakul), abistavad kaaslasi (selgitus, ettenäitamine, julgustus), annavad välja vajalikku spordiinventari, registreerivad osavõtjaid ja annavad selle kohta õpetajale teateid. Õppetöö lõpul koristavad korrapidajad inventari ja korrastavad ruumi (väljaku).

Koduste harjutuste täitmist tuleb õpetajal kontrollida. Seda võib teha küsimuste teel, vestlustes lastevanematega ja tulemuste kontrollimisega. Ühes tunnis kontrollitakse kahte-kolme õpilast. Hinne koduste harjutuste täitmise eest kantakse klassi päevaraamatusse.

Õppetöö erinevused kehaliselt nõrkade õpilastega. Kehalise kasvatusõpetamisel nõuavad erilist hoolitsust nõrga tervisega õpilased, kes teistega võrreldes väsivad kiiremini, ei suuda keskenduda ja jäta-
vad sageli tunde vahele. Nõrk tervis takistab neid sageli leidmast kooli kollektiivis õiget kohta. Tervise paranemisel tõuseb ka nende töövõime.

Tervise nõrgenenud seisund on kõrvaldatav nähtus. Mõõduka, kuid süstemaatilise tegelemise puhul kehaliste harjutuste ja mängudega, ettevaatlikul, kuid sihikindlal organismi karastamisel õhu, vee ja päikesega ning hügieeninõuetest kinnipidamisel võib iga õpilane saada tugevaks ja terveks.

On levinud aga ebaõige praktika kehaliselt nõrgenenud õpilaste vabastamise näol kehalise kasvatusõpetuse tundidest tervisliku seisundi tõttu. Keeld tegelda kehaliste harjutustega lülitab välja just neile kõige vajalikuma mõjutusvahendi.

Enamikule nõrga tervisega õpilastele on iseloomustav: vähenenud funktsionaalne tegevus, kehvveresus, lõtv lihas-
tik, puudused rühis, mahajäämus kehalises arengus eakaaslastega võrreldes ühe-kahe aasta võrra rea tähtsamate näitajate järgi (kaal, rinnaümbermõõt, kopsumaht, dünamomeetrilised näitajad).

Pedagoogilised tähelepanekud näitavad, et kehaliselt nõrgad õpilased ei ole kindlad oma jõule, on kohmakad ja kartlikud, vähese aktiivsusega, ülemäära tundlikud, mitteküllaldaselt innustuvad ja ohjeldamatult ärrituvad.

Põhjused, mis kutsuvad esile nõrgenenud seisundi, on mitmesugused. Mõnede juures avaldub nõrgenemine pärast ägeda nakkushaiguse põdemist, teiste juures hügieeniliste ja koduste tingimuste rikkumise tagajärjel. Sõltuvalt põhjustest, mis kutsusid esile nõrgenenud seisundi, ja selle iseloomust, peab üles ehitama ka kehalise kasvatuse töö metoodika. Kui õpilane on nõrgenenud seetõttu, et ta on kehalises arengus lihtsalt maha jäänud (ilma siseorganite tegevuse häirete ilmnemiseta), ja olustikulised tingimused on sealjuures normaalsed, võib õpetaja anda talle jõukohase füüsilise koormuse, mida õpilane peab täitma teatava pingega. Sellist õpilast tuleb igati kaasa tõmmata kehaliste harjutuste ja mängude harrastamisele.

Kui aga õpilane on nõrgenenud nakkushaiguse põdemise tagajärjel ja tema organism ei ole veel sellest täielikult paranenud, tuleb tingimata piirata õpilase kehalisi harjutusi ja eriti täpselt kindlaks määrata nende koormus, kuigi õpilane ise püüab aktiivselt tegutseda.

Sel juhul, kui õpilane on nõrgenenud ebasoodsate elamistingimuste tagajärjel, tuleb piiratud kehalise koormuse kõrval võtta tarvitusele abinõud õpilase olustikuliste tingimuste parandamiseks.

Esineb juhtumeid, mil laste nõrgenemise põhjus peitub ülemäärases koduses hoolitsuses. Kartuses «mida kõike ei või juhtuda» hoiavad vanemad õpilast aktiivsete liigutuste ja mitmesuguste mängude eest eakaaslastega. Need õpilased on sageli küllaldaselt arenenud, kuid nende funktsionaalsed võimed (kopsumaht, dünamomeetriselised andmed jt.) on üsna madalad, liigutustes on nad täiesti abitud, nad ei oska joosta, hüpata, ronida ega visata.

Järelikult ei piisa õpetajal ainult grupi teadmisesest, millesse arst on õpilase määranud. Väga tähtis on teada normidest kõrvalekaldumisi ning põhjusi, mis neid on esile kutsunud, ja mitte alati pole vaja piirata või eemal hoida õpilast harjutustest, mis nõuavad teatavat pingutust. Tingimata on vajalik pidev side kehalise kasvatuse õpetaja ja arsti vahel, side vanematega ja klassijuhatajaga eesmärgil teha kindlaks õpilase nõrgenemise tõeline põhjus ja sellest sõltuvalt määrata kindlaks metoodilised võtted. «Nõrgenemise» kõrvaldamiseks läheb tarvis hügieenilise ja kasvatusliku mõjutamise kompleksi koos kehaliste harjutustega.

Raviva iseloomuga õppetöö, mis nõuab ranget individua-

liseerimist ja meditsiinilist kontrolli, tuleb läbi viia spetsiaalsetes asutustes (arstikabinettide, polikliinikute jt. juures).

Tunni ülesehitus koos harjutuste arvestamisega nõrgenenud õpilastele jääb kogu klassile põhiliselt ühiseks.

Kui õpetaja viib tunni läbi klassi rühmadesse jaotamata, omistab ta kogu aja tähelepanu nõrgenenud õpilastele. Nii määrab ta kõrgushüppe puhul neile madalama kõrguse ja piirab hüpete arvu. Õpilastele, kes ei tohi palju joosta, teeb õpetaja ülesandeks valvata jooksu ajal korra järele või laseb neil sooritada kõndi jooksu rütmis. Heidete puhul antakse neile kergema kaaluga granaat ja piiratakse visete arvu. Mängudes, millest nõrgenenud õpilastel pole soovitatav osa võtta, kasutab õpetaja neid kohtunikena, vaatlejaina jne.

Tunni läbiviimisel rühmades nõutakse õpetajalt samuti tähelepanelikku ja individuaalset lähenemist igale nõrgenenud õpilasele. Äärmiselt tähtis on arvestada rühmadesse jaotamisel õpilaste tervislikku seisundit. Selleks suunab õpetaja arstlikule läbivaatusele esmajärjekorras need õpilased, kelle tervislikest puudustest kõnelesid vanemad, ja need, kes tema tähelepanekute kohaselt ruttu väsivad, on õppetöös passiivsed, avaldavad kaebusi tervisliku seisundi jms. üle.

Väga tähtis on õpetajal saavutada õpilaste usaldus: saavutada seda, et õpilased räägiksid õpetajale alati tõtt, et nad ei varjaks õpetaja eest haiglast olekut, kartes halvustavat suhtumist seltsimeeste poolt jne. Kuid loomulikult ei tohi õpetaja osavõtlik suhtumine kaebustesse halva enesetunde üle muutuda järeleandmiseks õpilaste õppetööst kõrvalehoidmise korral.

Eriti tähelepanelikult peab õpetaja jälgima õpilasi neis koolides, kus ajutiselt pole arsti ja kus puudub võimalus alaliseks arstlikuks läbivaatuseks.

Rühmades, mis on organiseeritud õpilaste kehalist ettevalmistust ja tervislikku seisundit arvestades, kulgeb õppetöö efektiivsemalt; paraneb õppedistsipliin, sest koormus õpilastele on jõukohane. Nõrgenenud õpilastele esitatakse jõukohaseid nõudeid. Vastavalt tervisliku seisundi ja kehalise ettevalmistuse paranemisele viiakse nad üle teistesse rühmadesse. Ja vastupidi — õpilase tervisliku seisundi halvenemisel viiakse ta ajutiselt nõrgemasse rühma.

Ühelgi juhul ei tohi õpilasele öelda, et ta on nõrgene-

nud. Rõhutades tema nõrkust, süvendame me endale märkamatuks õpilases alaväärsuse- ja passiivsusetunnet.

Mõningail juhtudel tuleb õpilase ülemäärase aktiivsuse puhul, mis arsti arvates on enneaegne, tema liigutusi piirata.

Koolipraktikas esineb sageli juhuseid, kus nõrgenenud õpilasi vabastatakse hüpetest, jooksust, ronimisest jms. See ei ole päris õige. Tervisele pole ohtlik mitte liigutuste laad, vaid see, kuidas neid läbi viiakse. Kogemused näitavad, et nõrgenenud õpilastega võib läbi viia harjutusi peaaegu kõikides liikumis- ja liigutusviisides, kuid sealjuures on vaja täita kindlaksmääratud meetoodilisi nõudeid. Õppetöö organiseerimisel selliste õpilastega on tingimata vaja:

1) tund läbi viia antud klassi üldise programmi kohaselt, kasutades nõrgenenud õpilaste suhtes individuaalse lähenemise spetsiaalseid meetoodilisi võtteid;

2) eriti jälgida harjutuste doseerimise mõõdukust, arvestades nõrgenemise põhjusi (eriti jõu- ja vastupidavusharjutuste puhul). Piirata harjutusi hüpetes (anda madalam kõrgus, lühem hoojooks, väiksem hüpete arv jms.), kiirjooksus, köiel ronimises jm.;

3) võimlemis- ja kergejõustikuharjutuste ning suusatamistehnika õpetamist viia läbi õppeprogrammi üldiste nõuete piires, kuid harjutuste valikul ja koormuse doseerimisel lähtuda võimalikult rohkem õpilaste individuaalsusest;

a) õpilaste puhul, kellel esineb häireid südame tegevuses (pärast nakkushaiguste põdemist), on nõutav eriline ettevaatus ja järkjärgulisus vastupidavusharjutuste sooritamisel;

b) õpilastel, kelle närvisüsteem on kergesti erutuv, tuleb vähendada emotsionaalset koormust;

c) loidude ja väheliikuvate õpilaste puhul, kes kehalises ettevalmistuses on maha jäänud, nõutakse aktiveerumist ja nende järkjärgulist kaasatõmbamist kehaliste harjutustega tegelemisele; pöörata sealjuures erilist tähelepanu vabale hingamisele ja õigele rühile;

4) kehakultuurilise töö arvestus nõrgenenud õpilastega viia läbi üldistel alustel. Nõrgenenud õpilastelt nõutakse õppe edukuse hindamisel teadmisi ja oskusi liigutuse õigeks sooritamiseks ning liigutuse tehnika tundmist. Kvantitatiivne resultaat ei ole hindamisel otsustavaks

teguriks. Nõuded tasakaalu- ja ettevalmistavate harjutuste osas esitatakse üldistel alustel;

5) nõrgenenud õpilased võtta eriarvele ja põhjalikuma arstliku ning pedagoogilise kontrolli alla nii kehaliste harjutustega tegelemise mõju kui ka nende tervisliku seisundi ning kehalise arengu jälgimise huvides terve õppeaasta jooksul.

R ü h i k a s v a t a m i n e. Üheks tunnuseks, mis iseloomustab hästi korraldatud kehakultuurialast tööd koolis, on õpilaste õige rüht, nende oskus sundimatult ja kaunilt hoida oma keha seismisel, istumisel ja kõndimisel.

Kooli kogu pedagoogiline kollektiiv on kohustatud jälgima õpilaste rühti. Kuid kehalise kasvatusse õpetajal on selles juhtiv ja vastutav osa. Iga liiki kehaliste harjutuste puhul pööratakse tähelepanu õpilaste rühi arendamisele, säilitamisele ja parandamisele.

Seismisel määravad õige rühi kindlaks järgmised tunnused: kere hoitakse sirgelt, kuid pingevabalt, õlad veidi tagapool; käed seisavad vabalt puusade kohal, peopesad on pööratud kergelt tahapoole; pea hoitakse otse.

Õpilased võivad ja peavad selgeks õppima oskuse võtta ja säilitada õige rüht. Eriti tähtis on saavutada siin teadlikku suhtumist ja soovi ise enda kallal selles suunas töötada.

Õpilastele tuleb selgitada õige rühi suurt tähtsust kui vajalikku tingimust normaalseks hingamiseks, vereringeks ja seedimiseks; pöörata nende tähelepanu esteetilisele küljele; demonstreerida kaasõpilaste varal seost kauni rühi ja igakülgse kehalise arengu, hea tervisliku seisundi ning reipa, elurõõmsa iseloomu ja käitumise vahel.

Kui õpilane taipab, et kaunis rüht ei kujune üksnes tunnis sooritatavate kehaliste harjutustega, vaid sellele on tarvis mõelda ka kogu koolis tehtava õppetöö ajal, samuti kodus ja tänaval viibides, on see juba pool võitu. Kehalise kasvatusse tunnis on aga vaja jälgida õpilasi eriti tähelepanelikult ja töötada nendega õige rühi omandamiseks.

Tavaliselt on pearõhk õige rühi kasvatamisele pandud I—IV klassis. V—XI klassis tuleb saadud harjumusi õpilastes vaid kinnistada ja säilitada. Eriti tähtis on pöörata rühile tähelepanu noorukieas, mil ilmneb mõningaid häireid liigutuste koordineerimisel (pikkuse tormiline juurdekasv, häbelikkus jm.). Viimane on eriti iseloomustav tütar-

lastele. Kui õigeaegselt ei pöörata tähelepanu nende alalisele püüdele hoida õlgu ettepoole, võib see põhjustada kүүrselgsust.

V—VII klassi tundides on soovitav kasutada rohkem selliseid harjutusi, mis nõuavad lülisamba ülemise osa ja õlavöö korduvat sirutamist ning harjutusi kõhulihaste tugevdamiseks (kõhupress).

Vanemates klassides on vaja hoolitseda peamiselt rühi säilitamise eest, jälgida kogu aeg keha õiget asendit ja sageli meenutada õpilastele: «ärge hoidke pead maas!», «õlad sirgu!», «ärge tõmmake kүүru selga!». Mõnikord on siin aga tingimata vaja kasutada individuaalset lähene-mismeetodit, sest on õpilasi, kes reageerivad üldistele märkustele väga pingutatult, ajades keha liikumatult sirgu. Sellist pingutatud seisundit on raske kaua hoida ja väsimusest tingituna peab õpilane lõdvestama lihased, kүүmu tõmbuma; õpetaja märkused rühi kohta, arvestamata seda õpilase iseärasust, viivad hoopiski rühi halvenemisele, mitte aga paranemisele. Sellise õpilase poole tuleb pöörduda otseselt ja teha märkus rahulikus toonis, astudes tema juurde või temast möödudes.

Suur tähtsus on harjutuste valikul tunniks, mis on suunatud organismi ühtlaseks ja mitmekūlgseks arendamiseks ja tugevdamiseks. See ei tähenda, et rühi kasvatamisele aitavad kaasa ainult ettevalmistavad ja üldarendavad harjutused. Kõnni, jooksu, hūpete, heidete, tasakaalu jms. õpetamine aitab samavõrd kaasa õpilase õige rühi kasvatamisele.

Harjutuste puhul võimlemisriistadel, mida võrdlemisi laialdaselt kasutatakse koolides, kus on hästi sisustatud võimla, peab õpetaja meeles pidama, et neid harjutusi tuleb valida õpilaste kehalist ettevalmistust ja nende kehalist arengut silmas pidades. Nõrgalt arenenud õlavööga õpilane tõmbub rippes ja toengus kүүru.

Tuleb silmas pidada rööbaspuude laiuse vastavust õlgade laiusele, sest kitsaste õlgadega poeglapsed viivad toengus püsimiseks õlad ette ja tõmbuvad kүүmu, mis samuti ei too kasu nende rühile.

Hea rühi kujundamisel ei ole vähese tähtsusega õpetaja isiklik eeskuju. Kui õpetaja on hea ja sundimatu hoiakuga, osav, liikuv ja reibas, täidavad õpilased tema juhitseid, veenmisi ja nõudeid hea rühi suhtes meeeldi, nähes õpetajas isiklikku eeskuju.

PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Planeerimine

Eesrindlike kehalise kasvatusõpetajate kogemused näitavad, et nad saavutavad oma töös positiivseid tulemusi eelkõige seetõttu, et nad osutavad suurt tähelepanu õppematerjali planeerimisele ja selle täitmise hindamisele. Aeg, mida nad kulutavad töömaterjalide koostamiseks, õigustab end edaspidi, sest tundideks valmistumisel pole vaja õppematerjali valiku juures enam kaua mõelda. Õige planeerimine loob töös perspektiivi, kindlustades ühtlasi õppeprogrammi läbivõtmise kindlaksmääratud järjekorras.

Kehakultuuri-alaste teadmiste, oskuste ja vilumuste maht, mida õpilased peavad omandama, määratakse kindlaks riikliku programmiga. Kehalise kasvatusõppeprogrammi erinevus teiste õppeainete programmidest seisneb selles, et õppematerjal pole siin edasi antud läbivõtmise järjekorras, vaid jaotatuna osadesse erialade järgi.

Näiteks sisaldab osa «Võimlemine» riviõppematerjali, võimlemisümberrivistumisi, üldarendavaid ja ettevalmistavaid õppematerjale, rippeid, toenguid, ronimist ja ülaronimist, heiteid, hüppeid, tasakaaluõppematerjale jne.

Programmi põhiosade järgi on antud ka arvestusnõuded.

Et kindlustada õppematerjali täielik läbivõtmine ja omandamine, on väga tähtis osata kogu programmi materjali ratsionaalselt jaotada tervele õppeaastale.

Toome ära õppeaja näitliku jaotuse programmi osade järgi (vt. tabel lk. 72—73). Planeerimisel on põhilisteks materjalideks õppeveerandi plaan tundide lõikes ja tundide konkreetse järjestuse plaan, mis koostatakse õppeveerandi plaani põhjal.

Õppematerjali planeerimisel on vaja lähtuda järgmistest asjaoludest:

1. Arvestamine aastaajaga. Tuleb silmas pidada, et programmi mõningaid õppematerjale saab läbi viia ainult kindlaksmääratud aastaajal. Näitena võib siin tuua suusatamise.

2. Arvestamine õppematerjali omandamise raskusega, s. o. arvestamine nende liikumisviisidega, mis nõuavad

Näitlik õppeaja jaotus programmi osade

Oppeveerandid	I									II							
	September				Oktoober					November				Detsember			
Kuud	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
Oppenädalad																	
Programmi osad																	
Võimlemine							2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Kergejõustik	2	2	2	2	2	2											
Suusatamine																2	2

Märkused: 1. Mängude osa viiakse läbi võimlemis-, kergejõustiku- ja suusatamistundides.
2. Arv «2» tähistab tundide arvu nädalas.

arvestusnõuete sooritamiseks pikemaajast ettevalmistust. Näiteks: kestva jook, heited tütarlastele, suusatamine.

3. Seos antud õppeveerandil läbivõetud ja järgmise õppeveerandi materjali vahel. Nii tuleb suusatamiseks, mida tavaliselt õpitakse III veerandil, õpilasi ette valmistada juba II veerandi teisel poolel. Mõningaid kergejõustikualasid, nagu kiirjooks ja heited, tuleb läbi viia paralleelselt põhilise materjaliga kõikide õppeveerandite kestel.

4. Õppeaasta režiimi arvestamine. Materjali valikul tuleb kooskõlastada selle maht õppeveerandite kestusega, mis on erinevad.

5. Arvestamine harjutuste mitmekülgse mõjuga õpilaste organismile. Ühte õppeveerandisse ei tohiks üleliia võtta

järgi Nõukogude Liidu keskvööndi koolide jaoks.

OPPETÖÖ VAHEAEG	III									OPPETÖÖ VAHEAEG	IV						Tundide üldarv	
	Jaanuar			Veebruar				Märts			Aprill				Mai			
	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.		27.	28.	29.	30.	31.	32.		33.
																	26	
								2	2								20	
												2	2		2	2	20	
	2	2	2	2	2	2	2	2										

sama tüüpi materjale, näiteks kiirjooksu, hooga kaugushüpet ja kestvusjooksu.

Päeva jooksul tuleb õpetajal mõnikord läbi viia õppetööd V—XI klassi õpilastega, kusjuures tunnid võivad olla V, VII, VIII ja X klassis. Juhul, kui igas klassis on plaanitsetud eri liiki liikumisviiside õpetamine, võib see põhjustada tundideks ettevalmistumisel suurt ajakulu. Tundide vaheajal on raske ette valmistada kohta ja vajalikku inventari õppetöö läbiviimiseks. Seepärast on soovitatav V—XI klassi õpilastega õppeveerandi jooksul läbi võtta ühed ja samad programmi osad.

Asudes õppematerjali planeerimisele, tuleb õppeaasta arvestusnõuded ja õppeprogrammi materjal jagada kõige-

Arvestusnõuete näitlik jaotus

Klassid	Õppeveerandid			
	I	II	III	IV
V	Kiirjooks. Heited.	Hooga kõr- gushüpe.	Suusatamine.	Hooga kau- gushüpe. Kestvusjooks.
VI	Kiirjooks. Hooga kõr- gushüpe. Heited (poeg- lapsed).	Toenghüpped. Ronimine või ripped ja toen- gud.	Suusatamine.	Hooga kau- gushüpe. Heited (tütar- lapsed). Kestvusjooks.
VII	Kiirjooks. Hooga kõr- gushüpe. Heited (poeg- lapsed).	Toenghüpped. Ronimine või ripped ja toen- gud.	Suusatamine.	Hooga kau- gushüpe. Heited (tütar- lapsed). Kestvusjooks.
VIII	Kestvusjooks. Heited (poeg- lapsed). Hooga kõrg- gushüpe.	Kombinat- sioonid röö- baspuudel või kangil, või ronimine. Toenghüpped.	Suusatamine.	Kiirjooks. Hooga kau- gushüpe. Heited (tütar- lapsed).
IX	Kestvusjooks. Heited (poeg- lapsed). Hooga kõr- gushüpe.	Käte kõverda- mine rippes (poeglapsed) või ronimine, või kombinat- sioonid röö- baspuudel või kangil.	Suusatamine.	Kiirjooks. Hooga kau- gushüpe. Heited (tütar- lapsed).
X— XI	Kestvusjooks. Hooga kõr- gushüpe. Heited (poeg- lapsed).	Käte kõverda- mine rippes (poeglapsed) või kombinat- sioonid röö- baspuudel või kangil. Toenghüpped.	Suusatamine.	Hooga kau- gushüpe. Kiirjooks. Heited (tütar- lapsed).

Õppematerjali näitlik jaotus õppeveeranditele V—VII klassis

Harjutuste liik	V				VI				VII			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Üldarendavad ja ettevalmistavad harjutused:												
pallidega		×				×					×	
keppidega		×				×					×	
hübitsatega	×			×	×			×	×			×
topispallidega		×	×			×	×			×	×	
vahenditeta			×				×				×	
vastupanuharjutused poistele			×				×				×	
tantsuelemendid						×					×	
varbseinal											×	
Kõnd ja jooks:												
kiirendatud kõnd	×			×	×			×	×			×
võidukäimine 60, 80 ja 100 m	×			×	×			×	×			×
jooks erineva tempoga kiirendusjooks	×			×	×				×	×		
madalstart	×				×				×			
60 m jooks (VII klassis 100 m jooks)				×				×				×
50 m jooks 2—3 takistusega				×								
jooks vaheldumisi kõnniga (40 m kõndi, 40 m jooksu) 500 m distant-sil	×											
500 m jooks (poeglapsed), 300 m jooks (tütarlapsed)	×							×				×
murdmaajooks 1 km (poisid), 500 m (tütarlapsed)								×				×
jooks keskmise tempoga teatava aja kestel	×				×				×			
Hüpped:												
sügavushüpped		×				×				×		
hooga kõrgushüpe	×			×	×			×	×			×
hooga kaugushüpe				×				×				×
toenghüpped		×								×		
hoota kaugushüpe	×				×				×			
hüpped pealeastumisega, sammhüpped	×				×				×			

Harjutuste liik	V				VI				VII			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Heited:												
kaugusvisked väikese palli või mõne muu kerge vahendiga . . .	×			×	×			×				
märkivisked palli ja teiste vahenditega . . .		×				×				×		
granaadivise (250—500 g)	×			×	×			×	×	×		×
korvpalli viskamine korvi kuulitõuge						×			×			×
Ripped, toengud, ronimine ja üleronimine:												
segaripped ja toengud ning nende üleminekud ronimine kõiel (latil), redelil		×				×				×		
üleronimine takistustest (120—130 sm)				×								
Tasakaal:												
harjutused seistes		×										
kõnd	×				×							
jooks									×			
pöörded, möödumine vastuliikumisel		×				×				×		
Akrobaatilised harjutused:												
tirelingid, tirelid, tiri-seisud		×				×			×			
Kandamite tõstmine ja kandmine:												
kandam 6, 8 kg (tütarlapsed) ja 10, 12 kg (poisid)		×				×				×		
kaaslase kandmine mitmesuguste viisidega		×				×	×			×		
Mängud	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Suusatamine			×							×	×	×

Märkused: 1. Märgid tähistavad materjali peamist kasutamist antud õppeveerandil.

2. Riviharjutused ning võimlemisümberrivistumised esinevad igal õppeveerandil.

Õppematerjali näitlik jaotus õppeveeranditele
VIII—XI klassis

Harjutuste liik	VIII				IX				X—XI			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Ettevalmistavad harjutused:												
pallidega		×				×					×	
keppidega		×				×					×	
hübitsatega	×			×	×			×	×			
topispallidega		×	×	×	×		×		×		×	
vahenditeta			×	×	×			×	×			×
jõuharjutused ja maad- luselemendid (poeg- lapsed)		×				×					×	
tantsusammud ja tant- sud		×									×	
vabaharjutused		×				×					×	
Kõnd ja jooks:												
kõnd, 100 m, kiires tem- pos	×	×		×	×	×		×	×	×		×
madalstart				×	×			×	×			×
vahelduva kiirusega jooks pöörete ja kii- rendusega	×			×	×			×	×			×
100 m jooks				×	×			×	×			×
800 m jooks	×			×	×			×	×		×	×
murdmaajooks	×			×	×		×	×	×		×	×
teatejooks				×			×	×			×	×
Hüpped:												
sügavushüpe		×				×					×	
kõrgushüpe	×				×			×	×			×
kaugushüpe				×				×	×			×
üle takistuste	×	×			×	×			×	×		
toenghüpped		×				×				×		
Heited:												
granaadivise	×			×	×			×	×			×
kuulitõuge	×			×	×			×	×			×
Ripped, toengud, ronimised, üleronimised:												
kaldredelil		×				×					×	
kõiel ja latil		×				×					×	
varbseinal	×				×				×			
rööbaspuudel, kangil		×				×					×	

Harjutuste liik	VIII				IX				X—XI			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Tasakaal:												
kõnd		×				×				×		
jooksmine	×				×					×		
akrobaatilised harjutused		×				×				×		
Mängud	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×
Suusatamine			×				×				×	×

Märkused: 1. Märgid tähistavad näidatud programmiosade peamist kasutamist antud õppeveerandil.

2. Riviharjutused ning võimlemisümberrivistumised esinevad igal õppeveerandil.

pealt õppeveeranditele. Sealjuures viiakse see jaotus läbi eespooltoodud juhiste põhjal.

Kogu õppeprogrammi materjali esialgsel jaotamisel õppeveerandele peab arvestama seda, mida tuleb läbi võtta just antud õppeveerandil. Teistel õppeveeranditel võib seda materjali kinnistamise ja õpilaste organismile mitmekülgse mõju avaldamise eesmärgil korrata ja komplitseerida. Kogu aasta materjali jaotamine õppeveerandele viiakse läbi graafiku kujul (näidis vt. lk. 75—78).

Õppeveerandi plaani on soovitatav koostada tundide lõikes, jaotades kogu läbivõtmisele kuuluva õppematerjali õppeveerandi tundidele. Selle alusel näeme, mitu korda tuleb lülitada tundi seda või teist liigitusviisi, mitu tundi võib pühendada uue materjali õppimisele või läbivõetu kordamisele ja kinnitamisele, arvestades sealjuures õpilaste organismi võimalikult mitmekülgset mõjutamist ja ligikaudset koormust.

Õppeveerandi üksikasjalise plaani võib koostada kas graafiku kujul või teksti näol, kusjuures tuleb lühidalt fikseerida ainult tunni peamine sisu.

Õppeveerandi näitlikud plaanid tundide kaupa on toodud lk. 79—83.

Üheks tingimuseks, mis kindlustab tunni kõrge kvaliteedi, on õpetaja ettevalmistav töö selle läbiviimiseks. Plaanid peavad olema koostatud ühe-kahe tunni peale ette ja need tuleb kanda spetsiaalsesse vihikusse, mida õpetaja on kohustatud tundi kaasa võtma.

Planeerimisel peab õpetaja:

1. läbi mõtlema tunni sisu vastavalt õppeülesandele;
2. valima harjutused nii, et nad aitaksid õpilastel

Näitlik tundide sisu V klassis
I õppeveerandil

Tundide arv — 18

Jrk. nr.	S i s u
1.	Sissejuhatav vestlus: a) vestlus ülesannetest uuel õppeaastal, b) nõuetest õpilastele, c) nõukogude sportlaste saavutuste kasvust, d) kehakultuuriorganisatoori valimine.
2.	Kõnd tempo muutmisega. Jooks sirgel ja siksakjooks ümber lipukeste. Topispalli (1 kg) söötmine ja püüdmine kahe käega. (vise üle pea). Hooga kõrgushüpe vabal viisil.
3.	Võidukäimine 40 m. Kiirendusjooks 30 m. Kõrgushüpe otsehoolt kägarhüppe tehnikas. Väikese palli hoota kaugusvise. Mäng «Pioneeripall».
4.	Jooks vaheldumisi kõnniga (40 m kõndi, 40 m jooksu) 200 m distantsil. Kõrgushüpe mõne eseme (korvpalli korv, võrk jt.) puudutamiseks käega. Väikese palli kaugusvise hoovõtusammuga. Mäng «Pioneeripall».
5.	60 m jooks. Kõrgushüpe kägarhüppe tehnikas küünitamisega ülesriputatud pallini. Topispalli söötmine ja püüdmine. Pendelteatejooks.
6.	Harjutused hübitsaga. Kordusjooks 20 m distantsil (3 × 20). Hooga kõrgushüpe kägarhüppe tehnikas. Väikese palli kaugusvise hooga.
7.	60 m jooks. Kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas lühendatud hoojooksuga madalatel kõrgustel. Granaadivise paigalt.
8.	Kordusjooks 20 m distantsil (3 × 20). Kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas. Granaadivise hoovõtusammuga.

9. Harjutused hübitsaga.
60 m jooks — arvestusnõuete täitmine.
Hooga kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas.
Granaadivise hooga.
10. Jooks keskmises tempos 1,5 min. (tütarlapsed), 2 min.
(poeglapsed).
Hüpped pealeastega.
Granaadivise hooga tagajärje peale.
Pendelteatejooks.
11. Arvestusnõuete täitmine granaadivises.
Jooks ühe-kahe takistuse ületamisega.
Hooga kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas.
Mäng «Snaiperid».
12. Hooga kõrgushüpe varemõpitud tehnikas.
Jooks keskmises tempos 1,5 min. (tütarlapsed), 2 min.
(poeglapsed).
Mäng «Snaiperid».
13. Hooga kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas.
Väikese palli märkivise ülesriputatud märgi pihta.
Mäng «Jooks lippude järgi».
14. Hüpped pealeastumisega.
Jooks keskmises tempos 1,5 min. (tütarlapsed), 2 min.
(poeglapsed).
Mäng «Pioneeripall».
15. 300 m jooks.
Hooga kõrgushüpe üleastumishüppe tehnikas.
Mäng «Pioneeripall».
16. 300 m jooks — kontrollkatsed.
Palli märkivise.
Hoota kaugushüpe.
Pendelteatejooks.
17. Hoota kaugushüpe.
Väikese palli märkivise.
Mäng «Jooks lippude järgi».
18. Arvestusnormide sooritamine nende õpilaste poolt, kes
seda varem pole teinud.
Mäng «Snaiperid».
Kokkuvõtte tegemine õppeveerandist.

Jrk. nr.	S i s u
1.	Vestlus kehakultuuri-alasest õppetööst II õppeveerandil. Harjutused võimlemispingil. Toenghüpped. Mäng «Kõievedu».
2.	Harjutused võimlemiskeppidega. Toenghüpped. Ronimine. Tantsusammud.
3.	Harjutused topispallidega (söötmine ja püüdmine). Tasakaal. Ronimine ja käte kõverdamine rippes. Mäng «Teatejooks hüpetega».
4.	Ülesandetüüpi harjutused. Tasakaal. Ronimine. Mäng «Ratas».
5.	Harjutused lühikese hübitsaga. Tasakaal. Toenghüpped. Mäng «Võitlus palli pärast».
6.	Harjutused topispallidega. Ronimine ja käte kõverdamine rippes. Toenghüpped. Mäng «Pall püüdjale».
7.	Akrobaatilised harjutused. Sügavushüpped. Mäng «Võitlus palli pärast». Tantsusammud.
8.	Harjutused väikeste pallidega (viskamine ja püüdmine liikumisel). Akrobaatilised harjutused. Ronimine. Mäng «Tunne hääle järgi».
9.	Akrobaatilised harjutused. Harjutused topispallidega. Ronimine. «Teatejooks hüpetega».

Jrk nr.	S i s u
10.	Harjutused võimlemisingil. Ronimine ja käte kõverdamine rippes. Toenghüpped. Teatejooks pealeviske täpsusele korvi.
11.	Harjutused hübitsaga. Toenghüpped — arvestusnõuete täitmine. Tasakaal. Kandami kandmine.
12.	Ülesandetüüpi harjutused. Kandami kandmine. Sügavushüpped. Mäng «Lendav pall».
13.	Harjutused keppidega. Ronimine — arvestusnõuete täitmine. Mäng «Pall püüdjale». Tantsusammud.
14.	Harjutused võimlemisingil. Mäng «Pall püüdjale». Tantsusammud (polka).
15.	Lühike kokkuvõtete tegemine õppeveerandist. Mängud õpilaste valiku järgi.

Näitlik tundide sisu VIII klassis III õppeveerandil

Tundide arv — 10 (kestusega 90 min.)

Jrk nr.	S i s u
1.	Vestlus suusatamis-alasest õppetööst ja spordiinventari ettevalmistamisest. Inventari hooldamine ja selle korrashoid. Rivistumine suuskadega. Käskluste «Paigale!», «Joondu!», «Valvel!», «Vabalt!» täitmine. Suusatamine kuni 2 km.
2.	Liikumine ravis suuskadega. Pöörded paigal ja liikumisel. Võtete «Olalevõtt!» ja «Jalalevõtt!» kordamine. Suusatamk kuni 3 km.

3. Suusatamine kolonnis kahekaupa. Kahesammulise vahelduvtõukelise suusatamisviisi viimistlemine. Trepptõus. Laskumine kõrgasendis ja sahkpidurdamine. Kerge suusatamine 2 km (tütarlapsed) ja 3 km (poeglapsed).
4. Käskluste «Paigale!», «Joondu!», «Valvell!», «Olalevõtt!» täitmine. Liikumine kolonnis kahe- ja neljakaupa. Liikumine suuskadel kahesammulise vahelduv- ja paaristõukelise suusatamisviisiga. Suusatamine 2 km (tütarlapsed), 3 km (poeglapsed). Trepp- ja käärtõus. Sahkpidurdamine ja pool-sahkpidurdamine. Suusatamine aja peale distantsil 1 km (tütarlapsed) ja 2 km (poeglapsed).
5. Suuskadega ja suuskadel liikumise võtete omandamise ja õpitud käskluste täitmise oskuse kontroll. Suusatamine ning laskumised ja tõusud varemõpitud viisil. Suusatamine aja peale 2 km distantsil (tütarlapsed), 3 km distantsil (poeglapsed).
6. Varemõpitud suusatamisviiside viimistlemine. Tõusude ja languste ületamine varemõpitud viisil. Pendelteatesuusatamine 500 m distantsil (võistkonnas 4—6 inimest). Suusatamine 3 km distantsil kiires tempos.
7. Õpitud suusatamis-, laskumis- ja tõusuviiside omandamise kontroll. Suusatamine distantsil 4 km (tütarlapsed), 5 km (poeglapsed).
8. Vahelduv- ja paaristõukelise suusatamisviisi, samuti kõigi õpitud laskumis- ja tõusuviiside viimistlemine (õpilaste soovi kohaselt). 3 km distantsi läbimine (katsevõistlus).
9. Õpitud suusatamisviiside viimistlemine. Kerge suusatamine kuni 3 km (tütarlapsed) ja 5 km (poeglapsed). Mäest laskumine.
10. Arvestusnõuete täitmine 3 km distantsil. Vaba laskumine mäest.

omandada tunnis õpetatavat materjali ja avaldaksid neile mitmekülgset mõju;

3. kavandama õpilaste organiseerimise vastvalt olemasolevaile tingimustele ja inventarile;

4. järele mõtlema meetodilised võtted antud õpilaste hulga õpetamiseks (arvestades nende sugu, vanust, kehalist ettevalmistust, tervislikku seisundit ja organiseeritust);

5. jaotama tunniks määratud aja üksikute harjutusliikide vahel nii, et oleks kindlustatud kogu kavandatud õppematerjali läbivõtmine.

Mõned õpetajad asendavad tunniplaani koostamisel ettevalmistavate harjutuste kirjelduse nende graafilise kujutamisega. See on mugavam, sest see võtab tublisti vähem aega. Keerukate harjutuste puhul tuleb graafilist kujutamist täiendada lühikese selgitusega.

Arvestus

Kehalise kasvatusprogrammi edukas omandamine õpilaste poolt on võimalik ainult tehtud töö organiseeritud ja süstemaatiliselt läbiviidud arvestuse tingimustes. Arvestuse teel selgitatakse konkreetsete liikumisviiside ja liigutuste tehnika omandamine õpilaste poolt, samuti tagab see iga õpilase saavutuste objektiivse hindamise.

Läbimõeldud ja otstarbekohane arvestus sunnib õpilast tõsiselt suhtuma õppetöösse ja tõstab huvi süstemaatilise kehakultuuriga tegelemise saavutuste tõstmise vastu põhilistes harjutusliikides.

Kehakultuuri-alases õppetöös arvestatakse tundidest osavõttu, ettenähtud plaani täitmist ja õppeedukust. Tundidest osavõtmise andmed kantakse klassi päevaraamatusse. Tunnist puudumist tähistatakse tähega «p», ilmumist ilma spordidressita tähega «d», vabastamist õppetööst üheks-kaheks tunniks haiguse pärast tähistatakse tähega «v», vabastamist õppetööst pikemaks perioodiks (spetsiaalne grupp) tähistatakse sõnaga «vabastatud», näidates ühtlasi vabastamise kestuse.

Päevaraamatu paremale poolele kantakse läbiviidud tunni lühike kirjeldus.

Arvestust tuleb pidada ka selle kohta, kuidas õpilased tundi suhtuvad. Siin pööratakse tähelepanu hilinemiseta tundiilmumisele, käitumisele ja hoolsusele, välisele ilmele, spordidressi olemasolule, keha puhtusele, korralikkusele. Need andmed ei avalda mõju märkustele õppeedukuse kohta, neid võetakse aga arvesse hoolsuse hindamisel.

Arvestust õppeprogrammi materjali läbivõtmise kohta teostatakse igas tunnis. Iga tunni lõpul näidatakse, kas kavandatud osa programmi materjalist võeti täielikult läbi ja kuidas õpilased selle omandasid.

Õppeedukuse arvestust tuleb pidada õpetaja töö kõige tähtsamaks ja otsustavamaks lõiguks. Selles peab kajastuma õpilaste teadmiste, oskuste ja vilumuste igapäevane individuaalne ja süstemaatiline hindamine.

Arvestus liigitatakse jooksvaks ja perioodiliseks.

Jooksev (ehk igapäevane) arvestus viiakse läbi peaaegu igas tunnis. Õpetaja määrab selleks eelnevais tundides küllaldaselt omandatud harjutuse ja teatab eelnevalt õpilastele, et antud harjutuse täitmise kohta pannakse hinne. Pärast kahte-kolme proovikatset sooritatakse harjutus hindele. Õpetaja teeb märkuse päevaraamatusse. Selliste harjutuste puhul, nagu hüpped, tasakaal, ronimine, heited ja jooks, on seda kerge teha, sest harjutuse täitmise protsessis võib õpetaja hinnata iga õpilast. Selliste harjutuste puhul, nagu seda on rivi- ja ettevalmistavad harjutused (pallidega, hübitsatega, keppidega, varbseinal, pingil jt.), ning jooksu ja vabaharjutuste puhul rühmades jälgib õpetaja enda valikul 1—2 õpilast, teatades neile eelnevalt sellest. Harjutuse kordamisel jälgib ta teisi õpilasi. Sel viisil võib õpetaja tunnis hinnata 5—6 õpilast. Hästi korraldatud jooksev arvestus avastab mahajäävad õpilased. Neile on soovitav anda koduseid ülesandeid või täiendavaid harjutusi väljaspool õppetööks määratud aega.

Jooksvas arvestuses võib mõnikord kasutada küsitlust. Õpilase küsitlust ja temale õpetaja poolt ülesandeks tehtud liigutuste sooritamist loetakse samuti õppeedukuse kontrollimiseks. Küsitluse juures võib õpilaselt nõuda tema poolt sooritatava liigutuse iseloomu jutustamist ning selgitamist. Õpetaja kasutab küsitlust kogu klassi tähelepanu mobiliseerimiseks sellele või teisele õppeprogrammi osale. Küsitlus viiakse läbi järgmiselt. Õpetaja kutsub välja õpilase ja teeb talle ülesandeks sooritada harjutus. Ebaõige täitmise puhul parandab õpetaja teda ise või laseb seda teha teistel õpilastel. Pärast küsitlust paneb õpetaja hinne päevaraamatusse.

Perioodiline arvestus viiakse läbi arvestusnõuete kontrollimise näol. Ühele õppeveerandile määratakse kahekolme arvestusnõude kontrollimine. Õppeveerandi algul või enne teatud liiki liigutuste õppimist räägib õpetaja õpilastele nõudeist, mis neil tuleb täita. Arvestusnõuete sooritamise toimub tunni põhiosas, säilitades sæga tunni üldise struktuuri.

Arvestustunnis tutvustab õpetaja õpilastele arvestusnõuete sisu ja sooritamise korda ning tuletab meelde, kuidas täita harjutust, kõneleb sellest, kuidas ja mille eest hinne pannakse. Pärast 1—2 prooviharjutust, mida sooritavad üheaegselt (kus see võimalik) või ridamisi kõik õpilased, asub õpetaja arvestatavate harjutuste juurde.

Arvestatavaid harjutusi sooritavad kõik tunnist osavõtavad õpilased järjekorras, kuid ainult õpetaja korralduse peale. Sooritanud harjutuse, kuulab õpilane ära märkused ja hinde ning lahkub pärast õpetaja sellekohast märguannet. Pärast arvestusnõuete täitmise lõppu teeb õpetaja rea üldisi märkusi, mille järel võib ette lugeda ka hinded.

Arvestust võib läbi viia ka rühmadesse jaotatud klassiga. Ühe rühmaga viib õpetaja läbi arvestuse, kuna kaks- kolm teist rühma tegelevad iseseisvalt aktivistide juhatusel. Järgnevalt vahetavad rühmad oma kohad.

Üksikute arvestusnõuete hindamisel pööratakse tähelepanu: a) õpilase poolt saavutatud tulemuse vastavusele iga harjutuse hindenormidele, kusjuures minimaalse normi täitmise puhul antakse hinne «3», keskmise normi täitmisel «4» ja kõrgeima normi täitmisel «5»; b) harjutuse sooritamise kvaliteedile (stiil, viis jt.), millest sõltub hinde tõstmine või madaldamine. Kõrvutades neid kahte näitajat, määratakse kindlaks antud arvestusnõude täitmise lõplik hinne.

VII ja VIII—IX klassis on arvestusnõuded samad, mis OVTK normid (VII ja VIII klassis) või VTK I astme normid (IX ja XI klassis), näiteks kiirjooksus, kestvusjooksus, hooga kõrgus- ja kaugushüppes, granaadiviskes, ronimises ja käte kõverdamises rippes. Arvestades koolitöö iseärasusi võib õpetaja programmi arvestusnõudeid täiendada. Hästisisustatud võimlat omavates koolides on võimalik arvestusnõuete lisamine võimlemises (toenghüpped, tasakaal, harjutused riistadel) jne.

Täiendavad arvestusnõuded tuleb määrata kindlaks programmi antud osa lisamaterjali põhjal. Siiski ei või ühel õppeveerandil sooritada üle kolme arvestusnõude. Õppeedukuse hindamisel arvestab õpetaja õpilaste individuaalseid iseärasusi (tervis, kehaline areng, eelnev ettevalmistus jm.). Nõrga tervisega õpilastelt ei tule nõuda arvestatavate harjutuste (jooksev arvestus) või arvestusnõuete (perioodiline arvestus) sooritamist tagajärje peale, mis nõuaks õpilaselt kehalise jõu maksimaalset pingutust.

Sellised õpilased saavad hinde harjutuse täitmise kvaliteedi eest ja teadmiste ning oskuste eest näidata liigutuse tehnikat. Mõningatel õpilastel, kel on küll normaalneervis, kuid kes on eakaaslastest kasvu või kaalu poolest maha jäänud, on mõnikord raske saavutada arvestusnõudeis ettenähtud tulemusi. Tõsise suhtumise puhul õpettõösse ja liigutuste eeskujuliku omandamise puhul võib sellisele õpilasele panna hea hinde, vaatamata sellele et praktilise tulemuse poolest jääb ta allapoole keskmist taset. Tütarlapsed tuleb menstruaatsiooniperioodil 1—3 päevaks arvestusnõuete sooritamisest tingimata vabastada. Neile korraldatakse katsed teistes tundides. Hindamisel tuleb õpetajal juhendada järgmisest:

Hinne «5» — harjutus on sooritatud tehniliselt õigesti (näidatud viisil), enesekindlalt, kergelt, täpselt ja kohases tempos; õpilane valdas täielikult harjutuse iseloomu ja kuju; arvestusnõude kõrgem norm täideti või ületati.

Hinne «4» — harjutus täideti õigesti, kuid ilma vajaliku enesekindluse ja täpsuseta; arvestusnõue täideti kõrgema normi lähedaselt.

Hinne «3» — põhiliselt täideti harjutus õigesti, kuid pingutatult või loiult, väikeste vigadega; arvestusnõuded täideti madalama normi piires.

Hinne «2» — harjutus täideti ebaõigesti, jämedate vigadega või jäi täitmata.

Õppeveerandi üldise hinde panekul võetakse arvesse jooksva arvestuse ja arvestusnõuete hindeid. Seda ei tule teha aga hinnete lihtsa summeerimise teel, vaid siin peab arvestama üksikute harjutusliikide tähtsust. Nii ei saa lugeda hinnet suusatamises võrdseks üksikute normide hinnetega võimlemises. Aastahinne saadakse õpilase tege like oskuste ja vilumuste põhjal kogu programmi mahu ulatuses.

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Õppetund — õppetöö organiseerimise põhiline vorm	7
Tunni ettevalmistamine	19
Tunni ülesehitus	28
Tunni metoodika	35
Planeerimine ja arvestus	71

H. A. Лупандина, В. Г. Якубовская
МЕТОДИКА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В V-X КЛАССАХ
На эстонском языке
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе 10

*

Toimetaja A. Marksoo
Tehniline toimetaja A. Ruutsoo
Korrektor E. Valdna

Ladumisele antud 18. III 1957. Trükkimisele antud 23. V. 1957. Paber 54×84, 1/16.
Trükipoognaid 5,5. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 4,51. Arvutus-
poognaid 5,23. Trükiarv 1000. Tellimise nr. 605.
Trükikoda «Bolševik», Viljandi, V. Kingissepa t. 31/26.

Hind rbl. 1.70.

Rbl. 1.70

A
A-21636

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00382065 3