



KEHALINE AKTIIVSUS

Marion Piisang, MA
TLÜ Terviseteaduste ja Spordi
Instituut

LIIKUMISVAJADUS



**Liikumisvajadus –
üks inimese
füsioloogilistest
põhivajadustest**

**Liikumisvajadus on
erinevatel
inimestel erinev**

Foto: raamatust *Lapsi ja urheilu*
(1991)

A. Maslow' VAJADUSTE HIERARHIA

ARENEMIS-
VAJADUSED

ENESEAKTUALISEERIMISE
VAJADUSED

oma eelduste arendamine ja
energiavarude kasutamine

ESTEETILISED VAJADUSED

vajadus luua ja tajuda ilu

INTELLEKTUAALSED VAJADUSED

vajadus uurida, teada ja aru saada

SOTSIAALSE TUNNUSTUSE VAJADUS

vajadus tegutseda tulemusrikkalt ja
saada tunnustust

PUUDUS-
VAJADUSED

ARMÄSTUS- JA ÜHTEKUULUVUSVAJADUS

vajadus tegutseda koos teistega ja
kuuluda kellelegi

TURVALISUSVAJADUS

vajadus tunda end kindlalt ja turvaliselt

FÜSIOLOOGILISED PÕHIVAJADUSED

nälg, janu jne.

**Kui n.ö madalamad
vajadused on
rahuldamata, ei
teki inimesel
eneseteostuslikke
vajadusi**

Joonis raamatust

Sõerd, J. (1992). *Psühholoogia
kõigile*



KEHALINE AKTIIVSUS JA SPORTIMISAKTIIVSUS

- **Kehaline aktiivsus (liikumisaktiivsus)**
– igasugune skeletilihase aktiivsus,
millele kaasneb energiakulu;
tegevuslik aktiivsus
- **Sportimisaktiivsus - tegelemine**
kehaliste harjutustega; sportimine



KEHALIST AKTIIVSUST MÄÄRAVAD TEGURID

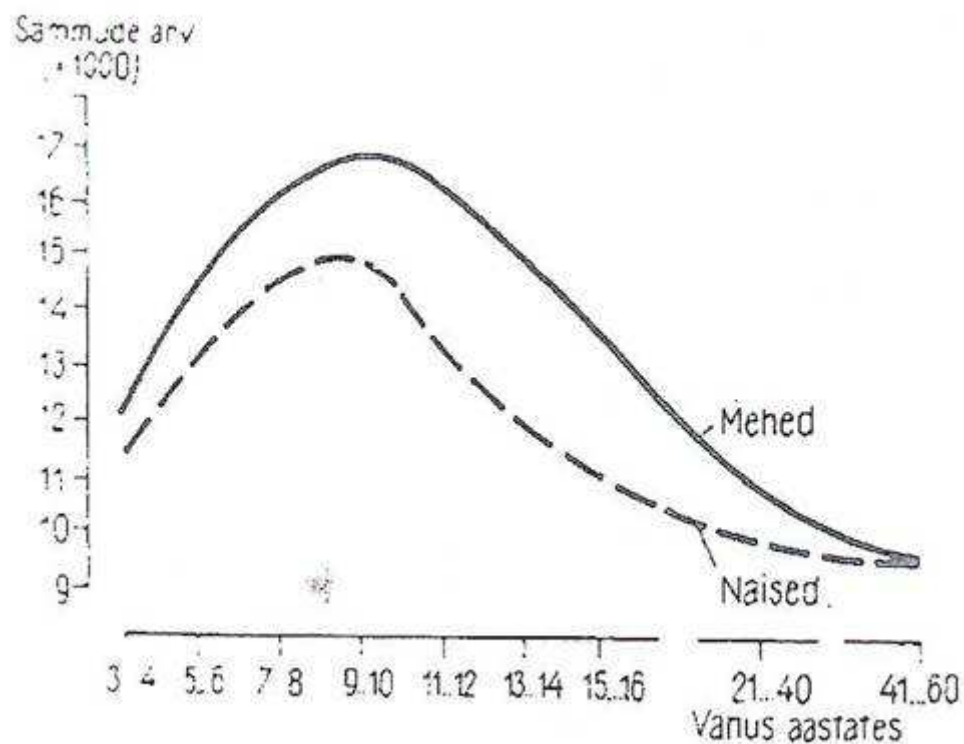
- **Individuaalsed mittemuudetavad tegurid:**

sugu, vanus, geneetiline eripära jms

- **Individuaalsed muudetavad tegurid:**

kehamass, teadmised kehalisest aktiivsusest, suhtumine kehaliselt aktiivsesse eluviisi jne

BIOLOOGILINE LIIKUMISAKTIIVSUS



- **Loomulik liikumisaktiivsus kasvab alates 3.-4.eluaastast kuni 7.-8.eluaastani; saavutatud maksimum püsib murdeeani ja hakkab seejärel vähenema**
- **Poiste liikumisaktiivsus on tüdrukute omast 10-15% kõrgem**

Joonis raamatust: Tervise teejuht. I
(1988)



KEHALINE AKTIIVSUS

- **Normokineesia** - tasakaal inimese kaasasündinud liikumisvajaduse ja tema kehalise aktiivsuse vahel
- **Hüpokineesia** (vaegliikumine) - inimese kehaline aktiivsus ei kata tema liikumisvajadust;
hüpokineesia on südame-veresoonkonna-haiguste põhjuseks
- **Hüperkineesia** - liikumisliig



KEHALISE AKTIIVSUSE POSITIIVNE MÕJU

- **Lihased tugevnevad, nende jõudlus paraneb**
- **Luud tugevnevad** (osteoporoosi risk väheneb)
- **Südamelihas tugevneb** (südame-veresoonkonna-
haiguste risk väheneb)
- **Paraneb lülisamba liikuvus ja rüht**
- **Naha verevarustus ja toonus paranevad**
- **Hingamine muutub sügavamaks ja korra-
pärasemaks, paraneb organismi varustamine
hapnikuga**



KEHALISE AKTIIVSUSE POSITIIVNE MÕJU (2.)

- **Ainevahetus intensiivistub, rasvadepood vähenevad**
- **Vegetatiivsed regulatsioonimehhanismid elavnevad**
- **Paraneb üldine enesetunne, tõuseb psüühiline toonus**
- **Aktiivsus ja kontaktivõime suurenevad**
- **Paranevad mälu ja tähelepanu kontsentratsiooni-
võime**



MIKS PEAB LAPS LIIKUMA ?

- **Liikuv laps on tervem, tema füüsiline mina-pilt on positiivsem** (ta on oma kehaga rohkem rahul)
- **Liikuvast lapsest kasvab tõenäoliselt ka liikuv täiskasvanu.**
- **Liikuv laps on tavaliselt normaalkaaluline, seda ka täiskasvanuna.** Ülekaalulisuse tekke seisukohalt on kriitilised perioodid vanuses 5- 8/10aastat ja murdeeas
- **Liikumine lapsepõlves tugevdab luustikku.** Luude arengu seisukohalt on tähtis vanus 12- 15 aastat



MILLINE PEAB OLEMA LAPSE LIIKUMINE ?

- Lapsed peaksid iga päev aktiivselt liikuma vähemalt 60 minutit
- Liikumine peab olema *hingeldama ja higistama ajav*
- Laste liikumine peab olema mitmekesine. Luustiku tugevnemise seisukohalt peaksid lapsed jooksuma ja mängima liikumis- ja sportmänge (liikumine erinevates suundades), hüppama-hüplema, tantsima ... jms. Jalgrattasõit ja ujumine ei stimuleeri luude arengut



KEHALISE AKTIIVSUSE EDENDAMINE

SOODUSTAVAD FAKTORID

Mõjurid	Meetodid
TEADMISED	Loengud, vestlused, info- materjalid, raamatud, TV, raadio, ajalehed/ajakirjad
SUHTUMINE	Vaidlused, probleemide lahendamine, rollimängud, kogemused, hinnangute selgumine

KEHALISE AKTIIVSUSE EDENDAMINE

VÕIMALDAVAD FAKTORID

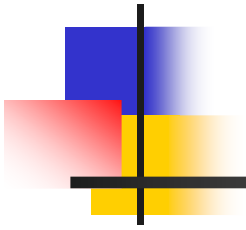
Mõjurid	Meetodid
FÜÜSILINE KESKKOND	Lähema keskkonna ümber- korraldamine, meelespeade tegemine, vaba aja, varustuse, ruumide jms olemasolu, sotsiaalne keskkond
PSÜHHOMO- TOORSED JA KÄITUMUSLIKUD TEGURID	Motoorsete oskuste omandamine, isiklike muutuste plaan, valmisolek muutusteks, eesmärkide püstitamine, enesehindamine, tagasilöökide ennetamine

KEHALISE AKTIIVSUSE EDENDAMINE

KAITSVAD FAKTORID

Mõjurid	Meetodid
SOTSIAALNE TOETUS	Asjatundjate ning kaaslaste abi ja toetus, administratiivne toetus, võimalus osaleda organiseeritud kehalises tegevuses, võistlused
FÜÜSILINE TOETUS	Tagasiside kehalise võimekuse testidest, ergutused ja materiaalne kasu

SPORT

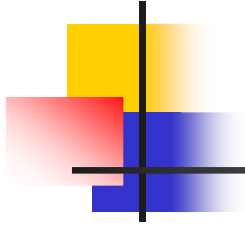




SPORT

(*Eesti Spordiseadus 1998*)

- **SPORT** – mänguline, valdavalt võistlusliku ja kehalise iseloomuga tegevus või vastav õppetegevus
- **TERVISESPORT** – põhiolemuselt mittevõistluslik liikumisharrastus, mille eesmärk on tervise hoidmine ja tugevdamine
- **VÕISTLUSSPORT** – sportlik tegevus, mis on suunatud edu saavutamisele avalikus sportlikus konkurentsisis

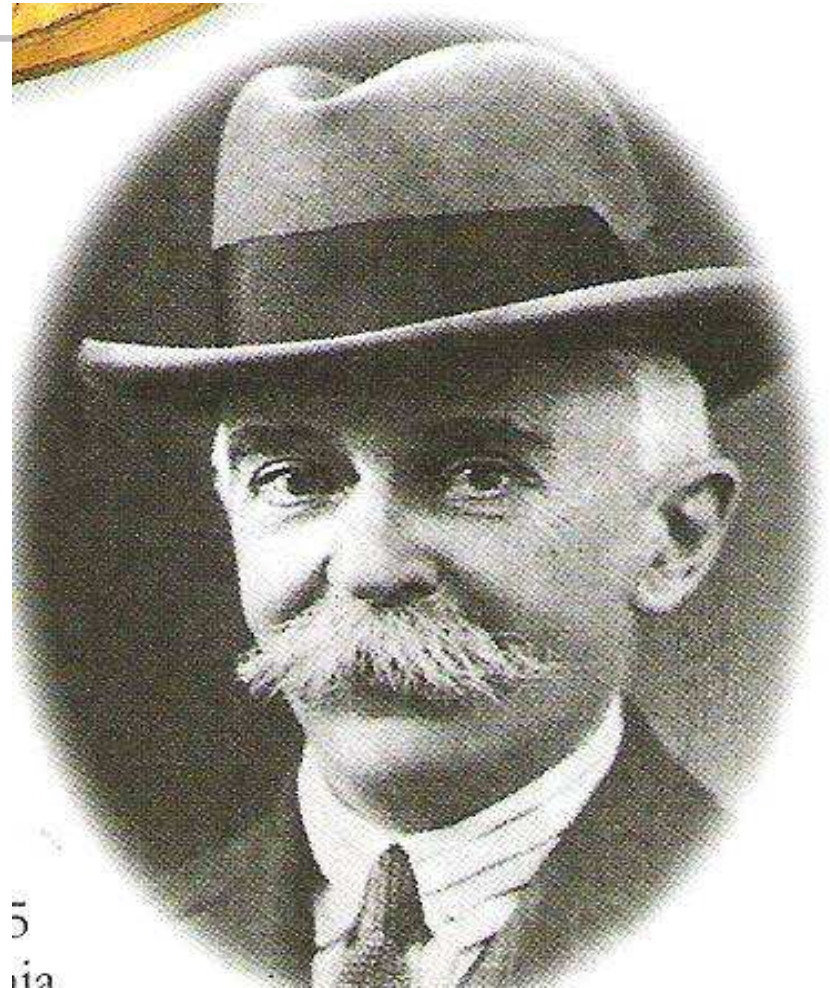


Tänapäeva sporti iseloomustavad

- **suund maksimaalsele tulemusele;**
- **spordialade mitmekesisus;**
- **treeningu- ja võistlusväliste faktorite osatähtsuse tõus;**
- **spordi sotsiaalsed funktsioonid**

AUS MÄNG (*fair play*)

- Ausa mängu mõiste võeti kasutusele 19.sajandil kaasaegse spordi kodumaal Inglismaal
- Parun Pierre de Coubertin (1863-1937) tõi *ausa mängu* idee kaasaegsesse olümpialiikumisse

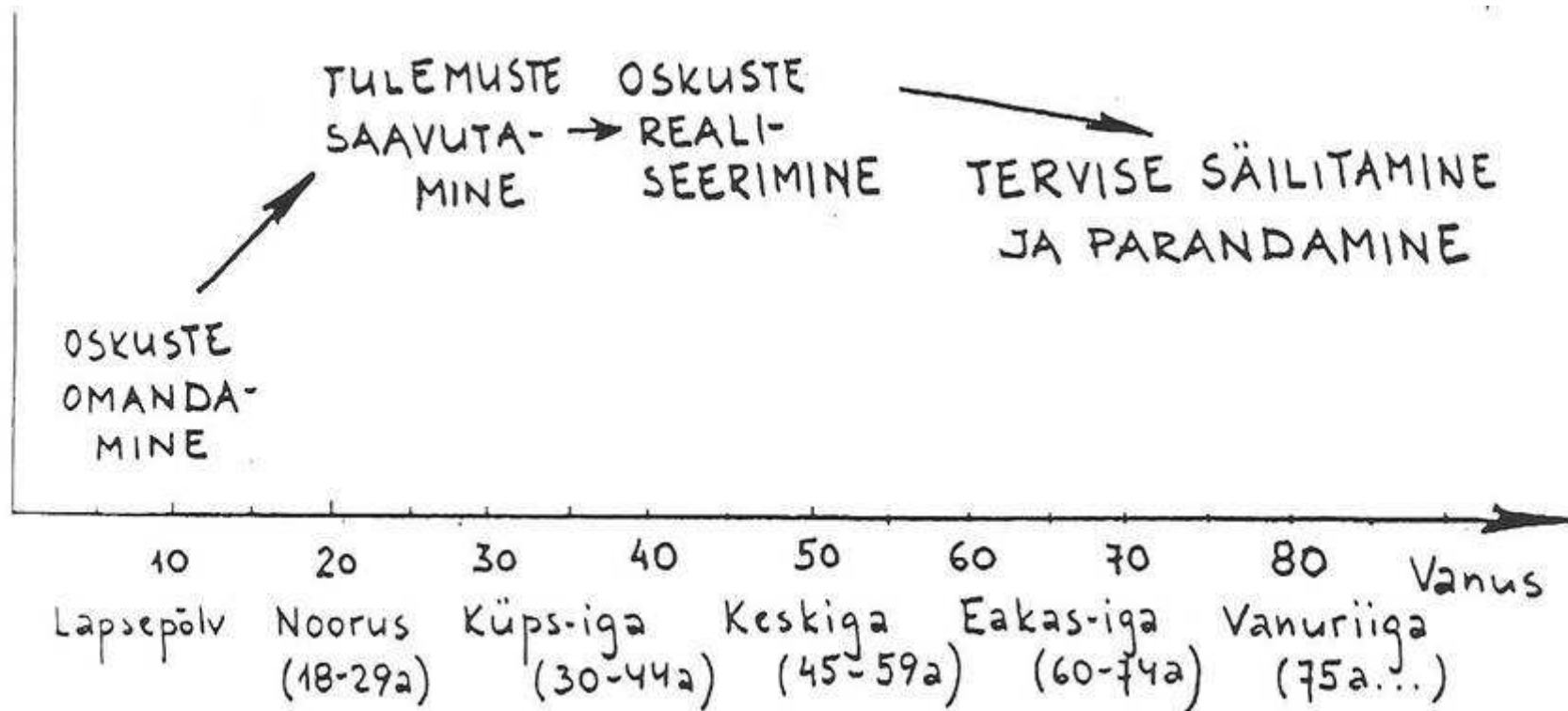


ANTIHK-OLÜMPIAMÄNGUD

(776.a eKr – 393.a m.a.j)



SPORTLIKU TEGEVUSE EESMÄRK ELUKAARE ERINEVATEL ETAPPIDEL



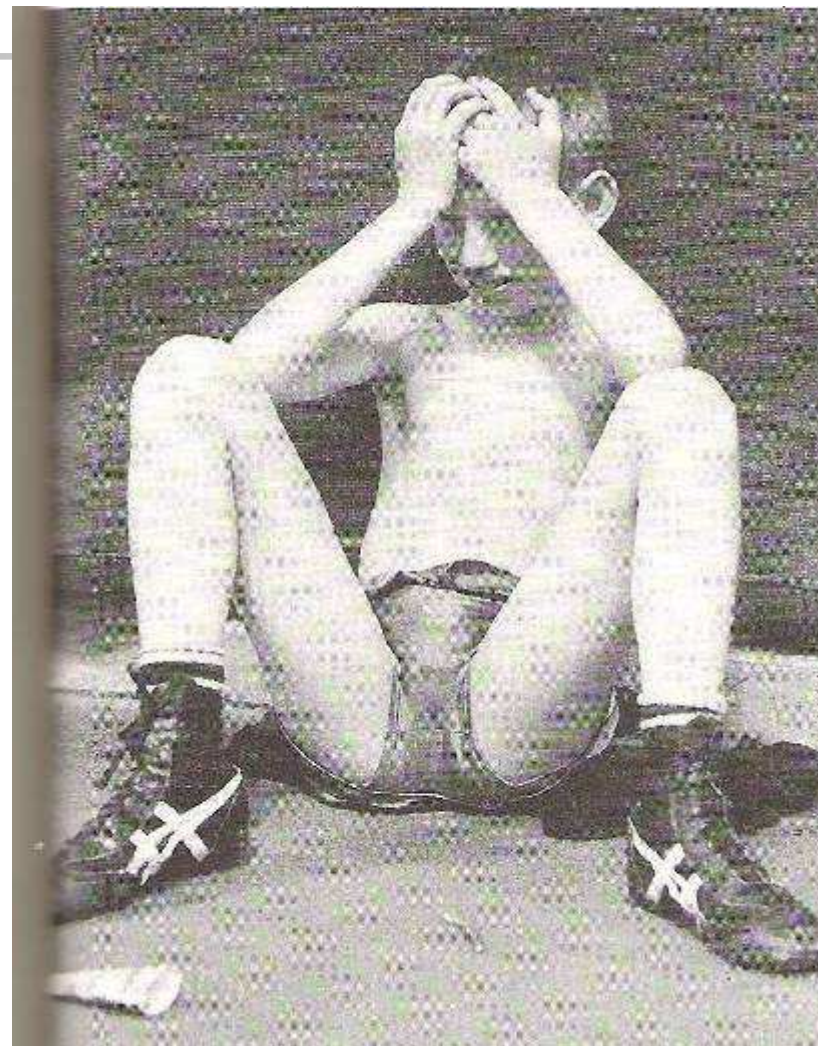
POSITIIVNE LASTE SPORDIS

- Sport kui mäng
- Arengu stimuleerimine
- Aktiivse tegutsemise võimalus; õppimisevõimalus
- Suhtlemisvõimalus, võimalus leida sõpru
- Võimalus harjutada koostööd, tunda sellest rõõmu
- Meelelahutuslikkus, põnevus; võimalus tunda ja kogeda edu



NEGATIIVNE LASTE SPORDIS

- Suur füüsiline ja psüühiline koormus, treeningu- ja võistluspinge
- Suund maksimaalsele tulemusele, varajane spetsialiseerumine, võitmise ületähtsustamine
- Agressiivsus, vägivald



NEGATIIVNE LASTE SPORDIS

- Täiskasvanulikkus, kommertslikus, laps-tähtede teke
- Täiskasvanute ootused ja ambitsioonid, eba-kompetentsed juhendajad
- Ebaõnnestumise / kaotamise võimalus



SPORDITREENINGUTE ALUSTAMINE

(Filin, 1988)

Vanus	Spordiala
6	Iluvõimlemine, iluuisutamine, riistvõimlemine (T)
7	Akrobaatika, riistvõimlemine (P), tennis, lauatennis, ujumine, vettehüpped
8	Korvpall, jalgpall
9	Kergejõustik, käsipall, võrkpall, suusatamine, kiiruisutamine, jäähoki, maahoki, purjetamine
10	Jalgrattasport, maadlus, vehklemine, moodne viievõistlus, aerutamine, sõudmine, poks



LUGEMISSOOVITUS

- Harro, M. 2001. Laste ja noorte kehalise aktiivsuse ja kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat
- Liikumine ja meditsiin. 1998. Koostajad: Vuori, I. ja Taimela, S.
- Tervislik liikumine. 2007. Koostajad: Fogelholm, M. ja Vuori, I.
- <http://www.eok.ee>

Olümpialiikumine

Olümpiamängud

Spordi eetika kodeks (aus mäng – tee võidule)