




KEHALISE KASVATUSE VAHENDID JA MEETODID



**Marion Piisang, MA
TLÜ Terviseteaduste ja Spordi
Instituut**

Mõiste “kehalise kasvatuse vahendid”

- **Kehalise kasvatuse vahendid** – tegevused ja abinõud, mida kasutatakse kehalise kasvatuse eesmärgi saavutamiseks

Kehalise kasvatuse vahenditeks on

- **kehalised harjutused** (= kehalise kasvatuse põhivahend);
- **hügieenitegurid**;
- **looduse tervistavad mõjud**

Hügieenitegurid kehalises kasvatuses

Hügieeninõuete täitmine – tervise säilitamise eeldus

- **Isikliku hügieeni nõuete järgimine -**
sportimisel spetsiaalse riietuse kasutamine, pesemine kehaliste harjutuste sooritamise järgselt jne
- **Ühiskondliku hügieeni nõuete (*puudutavad tööd, olmet, ümbritsevat keskkonda jne*) järgimine -**
sportimispaikade hügieenilisuse (puhtus, õhutatus, piisav valgustus jne) tagamine

Looduse tervistavad jõud

Looduse tervistavad jõud – vahend inimese tervise tugevdamiseks ja tema töövõime tõstmiseks

**Karastamine – õhu-, vee- ja päikese-
protseduuride kasutamine organismi
adaptatsioonimehhanismide treenimiseks**

**Eesti oludes on peamiseks karastamise-
vahendiks õhk (= rohke väljas viibimine)**

Liikumine looduses

**Spordipedagoogika seisukoht: liikumisümbrus
võimaldab kujundada suhteid loodusega**

**Kaasaja probleem: võõrandumine loodusest on
muutnud inimese suhtumist ümbritsevasse
keskkonda**

**Kaasajal on noorte inimeste liikumisharrastus küllalt
vähe seotud loodusliku ümbrusega**

Halb perspektiiv:

**kasvavad üles inimesed, kes ei tunne ega väärtusta
loodust**

Liikumisümbrus

Inimene saab liikuda/ sportida

- **tõelises looduslikus ümbruses** (nn puutumatu loodus)
- **kujundatud looduslikus ümbruses** (tervise- rajad, staadionid, välisujulad jne)
- **tehiskeskkonnas** (sisehallid, siseujulad jms)

Kehalised harjutused kehalise kasvatuse vahendina

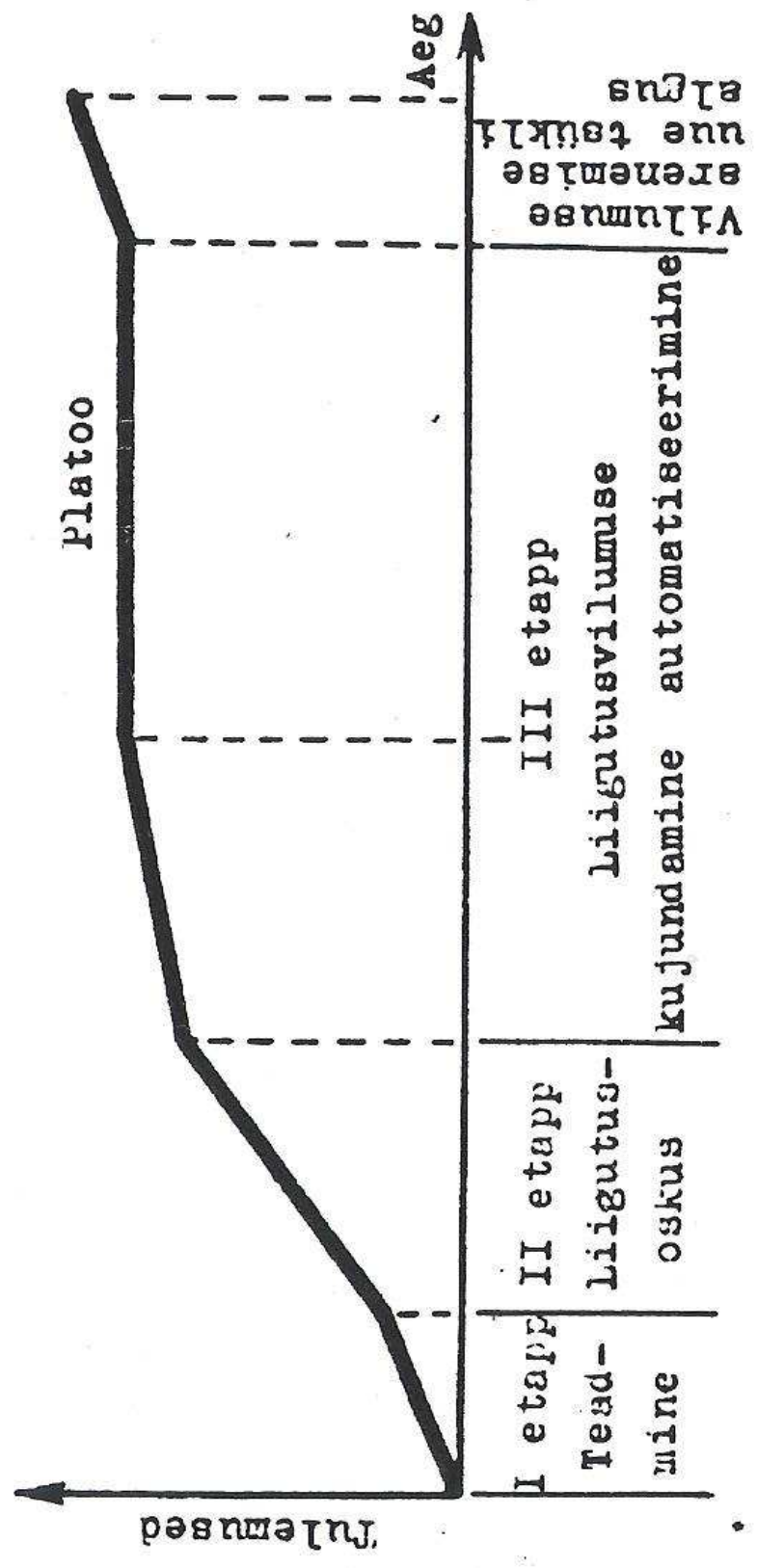
Kehalised harjutused kujutavad endast liigutuste ja/või liikumise teadlikku sooritamist sportliku tegevuse/ kehalise kasvatuse eesmärkide saavutamiseks

Kehalised harjutused on kehalise kasvatuse ja sporditreeningu põhiliseks vahendiks

Kehaliste harjutuste õpetamine – liigutusvilumuse kujundamine

- **Liigutusvilumuse kujundamine toimub tegevuse/ harjutuse paljukordse kordamise teel**
- **Liigutusvilumuse kujunemisele kaasneb vastavate kehaliste võimete ja tahtemaduste areng; parem kehalise võimekuse tase soodustab liigutusvilumuse kujundamist**
- **Liigutusvilumuse kujunemise kiirus oleneb tegevuse / harjutuse raskusest, mõju avaldavad ka õpilaste ealised ja individuaalsed iseärasused ning pedagoogi meisterlikkus**

LIIGUTUSVILUMUSE KUJUNEMINE



Liigutusvilumuse kujunemine

Ajutisi tagasilangusi liigutusvilumuse kujunemises võivad põhjustada

- **pikaajaline treeningpaus** (eelnevalt kujunenud reflektorsed seosed kustuvad);
- **subjektiivsed põhjused** (väsimus, kartus jms);
- **objektiivsed põhjused** (halb varustus, halb ilm jne);
- **vajadus ümber õppida vääralt omandatud
tehnika**

Meetodi mõiste

Sporditreeningu meetodite all mõistetakse treeneri ja sportlase töö viise, mille abil omandatakse teadmisi, oskusi ja vilumusi, arendatakse vajalikke võimeid
(Loko 1996: 68)

Metoodika – mingi tegevuse edukat omandamist tagav erinevate vahendite, meetodite ja tegevuse korraldamise vormide kogum

Kehalise kasvatus meetodid

(alus: Isop 1992)

Eesmärk	Õppemeetodid
Kehaliste harjutuste tutvustamine	Sõnalised meetodid (seletus, jutustus, vestlus, loeng jms); näitlikud meetodid (harjutuse demonstratsioon jm)
Kehaliste harjutuste õppimine	Osa- ja tervikmeetod; vigade ennetamise ja parandamise meetodid; abistamise meetodid; kordusmeetod; kontrollimeetodid
Kehaliste harjutuste kinnistamine, kehaliste võimete arendamine	Kordusmeetod, ühtlusmeetod, vaheldusmeetod; mängumeetod; võistlusmeetod; kontrollimeetodid

Sõnalised meetodid

Seletus (instrueerimine)

Tegevuse (tehnika vms) täpne selgitamine

NB! Seletus olgu oskussõnaline, konkreetne, hästi kuuldav; rõhutada tuleb olulist

Saatev selgitus

Tegevust saatvad (olulisi momente rõhutavad) lakoonilised kommentaarid. Saatelugemine – võimlemisharjutuste sooritust saatev rütmi lugemine

Sõnalised meetodid

Korraldused (juhised) ja käsklused

Käsklus – kindla sõnastusega; korraldus – vaba sõnastusega

NB! Vältida me-vormis korraldusi

Sõnalised aruanded

Õpilase poolt antav informatsioon oma tegevuse kohta – pedagoog saab (vajalikku) teavet treeningu käigu kohta, õpilasel areneb enesejälgimise oskus

NB! Vältida lobisemist !

Sõnalised meetodid

Jutustus

Jutustust võib kasutada laiema ettekujutuse loomiseks õpitavast harjutusest/ tegevusest; seda tuleks kasutada väljaspool praktilisi kehalise kasvatus tunde

Vestlus

Aktiivne õppemeetod, mis võimaldab kiirest õppijate teadmisi ja ootusi selgitada, nende hoiakuid ja arusaamu korrigeerida. Teadmiste edastamise meetodina jääb vestlus alla loengule (isegi keskpärasele!)

Loeng

Akadeemilise õppe meetod, mis võimaldab teadmisi edastada paljudele inimestele korraga

Näitlikud meetodid

■ **TEGEVUSE VAHETU DEMONSTREERIMINE**

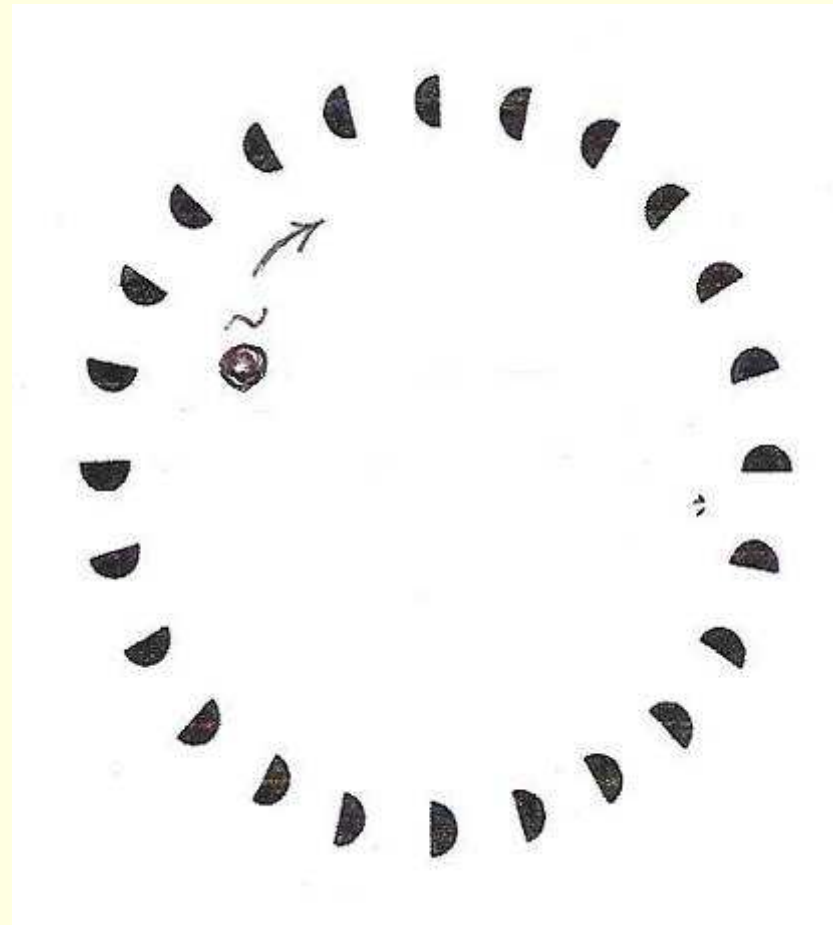
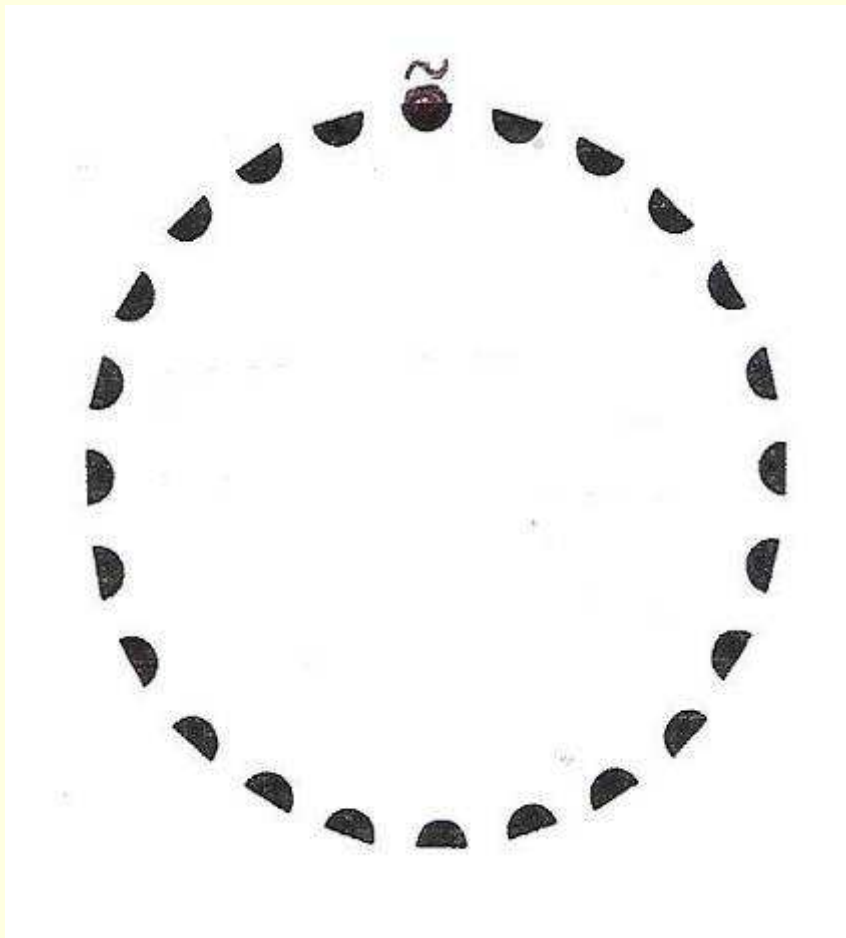
□ Harjutuse ettenäitamine

NB! Demonstratsioon peab looma harjutusest/tegevusest õige ettekujutuse! Harjutus näidatakse ette tervikuna, õiges tempos

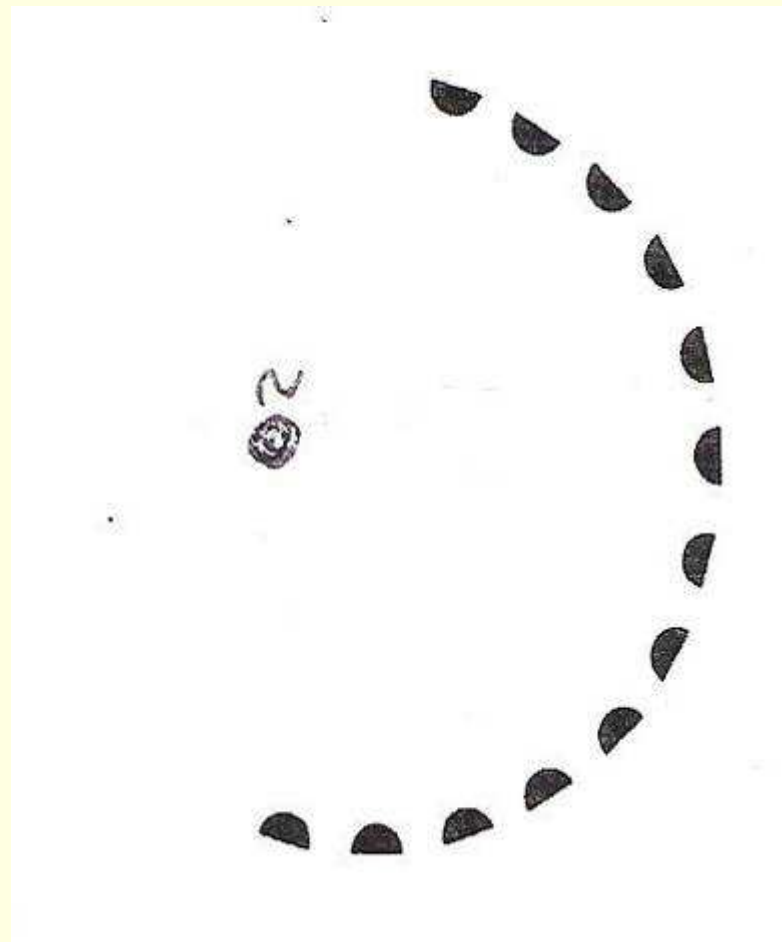
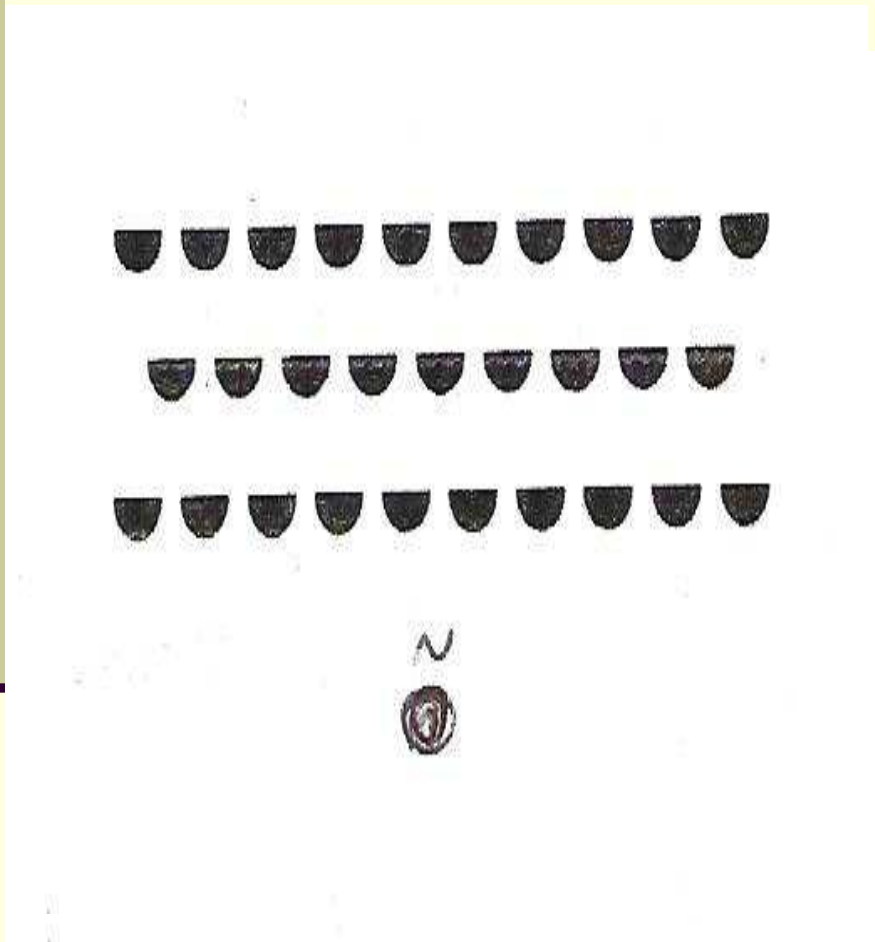
□ Näitlike vahendite demonstreerimine

NB! Kasutada edasijõudnutega; näidata olulist ...

Harjutuste ettenäitamine



Harjutuste ettenäitamine



Näitlikud meetodid

■ LIIGUTUSTE TUNNETAMISE MEETODID

□ Orientiiride kasutamine

Esemeliste või sümboolsete orientiiridega võib tähistada liigutuste suunda, amplituudi, trajektoori, pingutuse momenti jms

□ Liidri kasutamine

Partneri, liikuva objekti vms kasutamine tegevuse stimuleerimiseks

Liigutuste tehnika õpetamise meetodid

□ Tervikmeetod

Tegevuste õppimist tervikuna kasutatakse harjutuste puhul, mida pole võimalik osadeks jagada

NB! Õppimist lihtsustab

- keskendumine tegevuse/ harjutuse konkreetsetele osadele (nn tervik - osa - tervikmeetod);
- tegevuse sooritamine kergendatud tingimustes või aeglasemas tempos

Liigutuste tehnika õpetamise meetodid

□ Osameetod

Harjutuskombinatsioone ja pikki või paljudest erinevatest (keerulistest) osadest/ elementidest koosnevaid harjutusi õpitakse osade kaupa

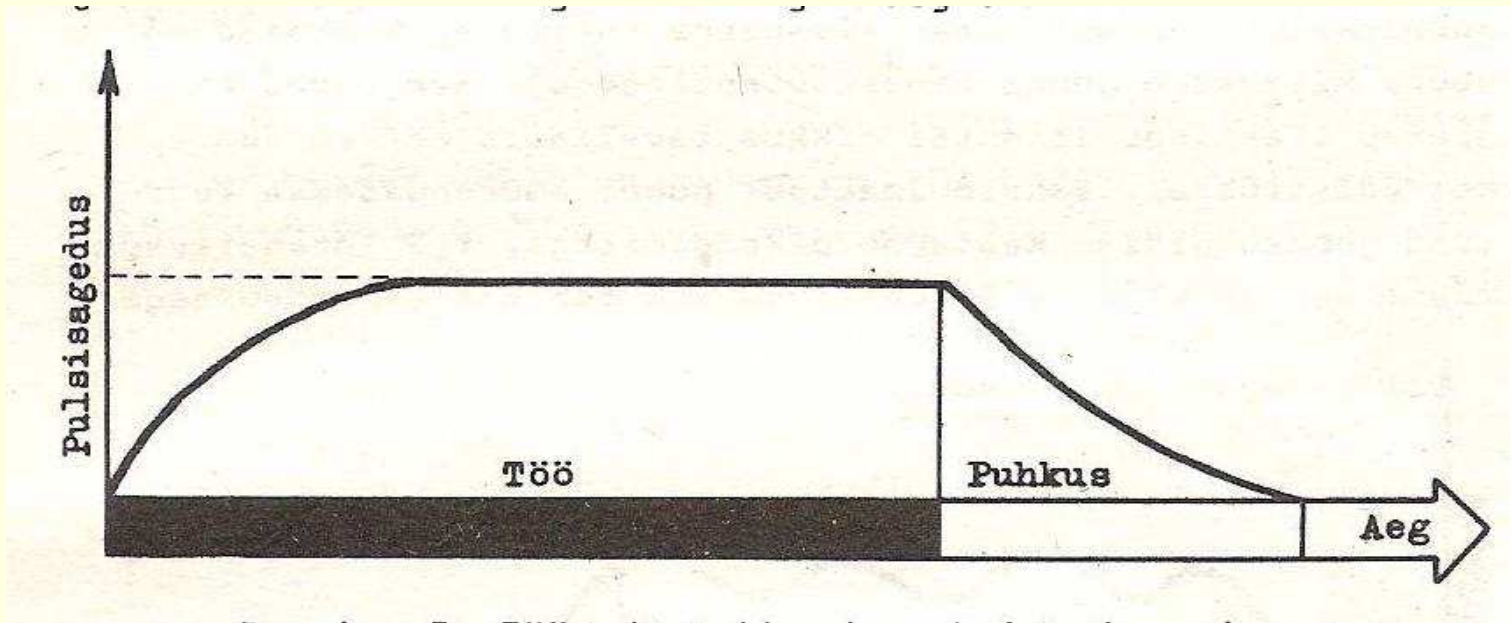
NB! Tagada harjutuse kõigi osade võrdselt kindel omandamine

Osameetodi kasutamise võimalused:

- Osa- tervikmeetod
- Progresseeruv osameetod; kordav osameetod

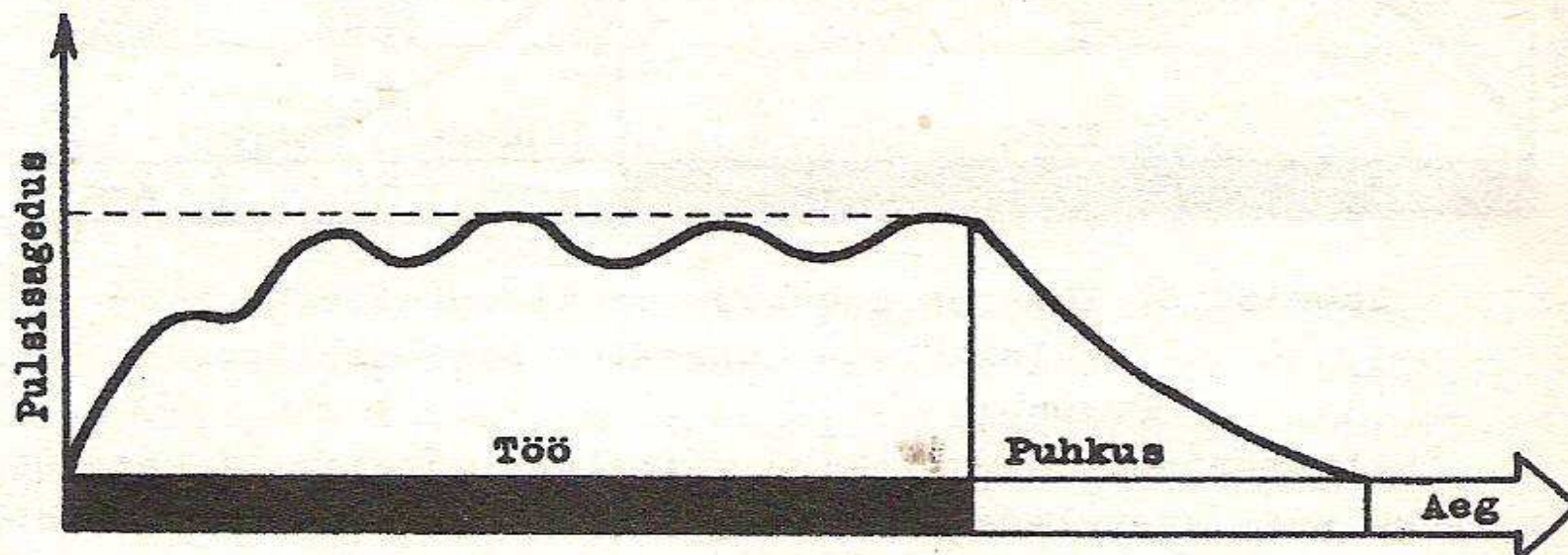
Ühtlusmeetod

Ühtlusmeetod – konstantse iseloomu ja intensiivsusega tegevuse sooritamine suhteliselt pikka aega; kasutatakse aeroobvastupidavuse arendamiseks



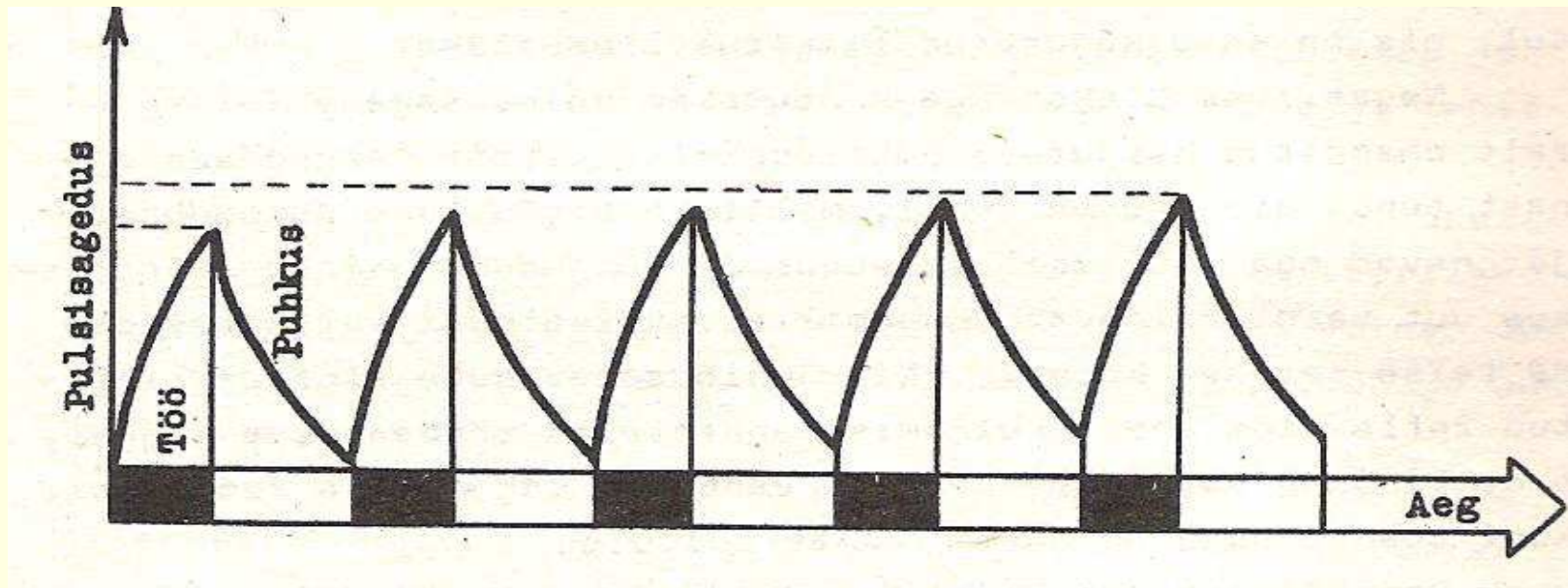
Vaheldusmeetod

- Vaheldusmeetod – tegevuse kestev (puhkepausideta) sooritamine vahelduva intensiivsuse või iseloomuga pikka aega



Kordusmeetod

- Kordusmeetod – ühe ja sama tegevuse mitmekordne kordamine vahelduvalt puhkepausidega, mis tagavad organismi valmisoleku järgmiseks pingutuseks



Võistlusmeetod

- Võistlusmeetod – treeningprotsessi efektiivsuse tõstmiseks spetsiaalselt organiseeritud võistlustegevus

Võistlusmeetodi kasutamise eesmärk – sportlase tehnilis- taktikaliste, kehaliste ja psüühiliste võimete maksimaalse rakendamisega kutsuda sportlase organismis esile olulisi nihkeid

Võrreldes reaalse võistlusega kasutatakse võistlusmeetodi korral raskendatud või kergendatud tingimusi

Mängumeetod

- **Mängumeetod** – kindla eesmärgiga mänguline tegevus, mis võimaldab arendada kehalisi võimeid, lahendada ja/või kinnistada tehnilis-taktikalisi kombinatsioone jne

Mängumeetod põhineb spordiala-spetsiifilistel liikumismängudel, mängulistel situatsioonidel jms

Mängumeetodi pluss - kõrge emotsionaalsus

Vigade vältimine ja parandamine

Vigade tekke põhjused:

- ettekujutus õpitavast harjutusest on vale (halb demonstratsioon, arusaamatu seletus jms);
- õpilase kehalised võimed ei vasta õpitavale tegevusele;
- halvad harjutuse sooritamise tingimused: korrast ära harjutuspaik, ebasobiv varustus;
- psüühiline barjäär ja/või tervislikud põhjused: julguse puudumine, haiglane olek

Vigade parandamise meetodid

■ Korrektiivmeetod

Vea kõrvaldamine toimub sõnaliselt juhendeid andes

■ Parandav saatelugemine

Kasutatakse üldarendavate võimlemisharjutuste puhul; paranduseks kasutatavad sõnad loetakse harjutuse saatesse

■ Eraldusmeetod

Kasutatakse osameetodil õpitavate harjutuste puhul; vigane osa harjutusest eraldatakse, õpitakse ümber ja seejärel ühendatakse muu harjutusega

Vigade parandamine

■ Võrdlusmeetod

Veast ettekujutuse loomiseks näidatakse harjutus vigaselt ette, seejärel demonstreeritakse harjutus õigesti

NB! Vältida vea teinud õpilase halvustamist või harjutuse ettenäitamist vigasemalt kui seda tegelikult tehti

■ Kontrastmeetod

Õpilasel lastakse tegevust sooritada rõhutatult/ liialdatult õigesti

Abistamine

Nõuded abistamisele

- Abistamisega ei tohi liialdada, õpetada õpilasi abi küsima
- Abistajal peab olema piisavalt jõudu, reageerimiskiirust, liigutuskoordinatsiooni jms
- Abistaja peab tundma sooritatava harjutuse tehnikat, eeskätt harjutuse osi, kus õpilane võib abi vajada
- Abistaja peab tundma õpilaste individuaalseid iseärasusi ja oskama hinnata nende soorituse kulgu

Abistamise meetodid

■ Hoidmine

Abistaja on harjutuse sooritajaga pidevas kontaktis. Hoidmise eesmärgiks harjutuse sooritamise kergendamine, kartuse kõrvaldamine

■ Toetamine

Abistaja liigub koos harjutuse sooritajaga ning on valmis sooritaja hetkeliseks abistamiseks (näiteks tasakaalu kaotamise korral)

■ Julgestamine

Abistaja paikneb kohas, kus harjutuse sooritamisel õpilane võib abi vajada; ta sekkub tegevusse vaid äärmisel vajadusel

Kontrollimeetodid

■ Vaatlus

Kindla plaani alusel läbiviidav ja kindlaid parameetreid (nt hinnatavad näitajad, hinnangu kriteeriumid jms) arvestav tegevus

■ Küsitlus

Vt. sõnalised aruanded ja vestlus

■ Kontrollharjutuste / -testide sooritamine

Kontrollharjutused ja testid võivad olla standardiseeritud (kindla metoodika ja hinnanguskaalaga) või spordipedagoogi enda loodud

Lugemissoovitus:

- HEIN, V. (2011). *Spordipedagoogika*. Tartu: TÜ Kirjastus, lk 21- 44, 83- 90, 101- 120
- ISOP, E. (1992). *Kehaliste harjutuste õpetamise üldised alused*. Tallinn: TPÜ, lk 5- 58
- ISOP, E. (1990). *Kehalise kasvatuse teooria üldised alused*. Tallinn: TPedI, lk 38- 57
- LOKO, J. (1996). *Sporditeooria*. Tartu: AS Atlex, lk 64- 78; 109- 115