

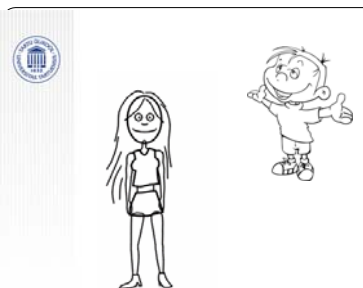
KEHALISE KASVATUSE MITMEKESISUS, Maret Pihu, Kehalise kasvatus  
didaktika lektor, TÜ.

## EESTI OLÜMPIAAKADEEMIA AASTAKONVERENTS, 20.04.2012

Ma tänan Eesti Olümpiaakadeemiat ja otsustuskomisjoni minule määratud professor Atko-Meeme Viru stipendiumi eest. Kasutasin saadud stipendiumi täiendades ennast 3 kuulises teoreetilis-praktilises rahvusvahelises programmis, mis keskendus erivajadustega inimeste kaasamisele kehalistesse tegevustesse.

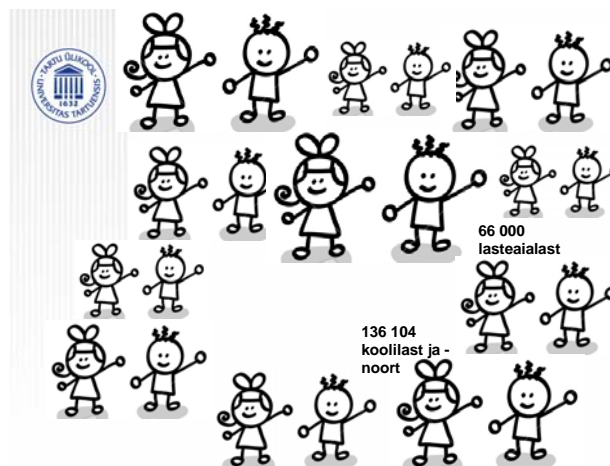
Mina olen olnud veel tudeng, kel oli rõõm, õnn ja au tunda professor A-Meeme Virut ja teha temaga koostööd mõningates tervislike eluviise väärtustavates projektides. Osaliselt tänu nendele projektidele, koostööle ja oma positiivsele sportimiskogemusele jõudsin arusaamisele, et just kehaline kasvatus noorte tervislike eluviiside kujundajana omab väga kandvat rolli.

Mul on väga huvitav töö, kus ma igapäevaselt puutun kokku eelkooliealiste laste ja noorte inimestega kehalise kasvatuselise õppetöö raames. Ma näen suurt liikumisrõõmu eelkooliealistel lastel, kuid 19 aastased noored on juba väga erinevate sportimiskogemustega, nii positiivsete kui ka negatiivsetega. Samas paljude laste ja noorte jaoks on lasteaed ja kool ainukesed kohad, kus nad puutuvad kokku sihipärase ja suunatud kehalise tegevusega.

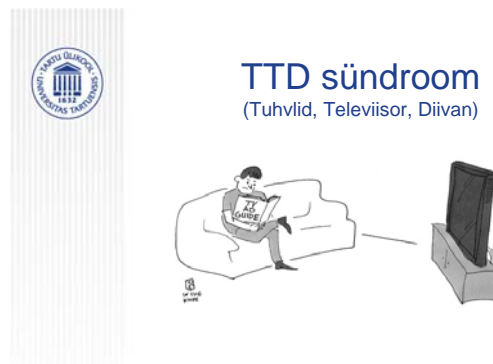


Käesoleval õppeaastal õpib Eesti üldhariduskoolides 136 104 last, lisaks 66 000 last koolieelses lasteasutuses. Kui iga laps tunneks, et sport on osake ka tema jaoks - ongi võimalik ennetada TTD- sündroomi.

See on professor M. Viru poolt esmakordselt 60-tel kasutatud väljend ja tähendab liikumisvaeguse tekitajaid – TUHVLIID, TELEVIISOR JA DIIVAN. Võibolla tänapäeval võiks



sedu väljendit täiendada, näiteks I- pod, Playstation, Autotransport, kuid mõte jääb samaks.

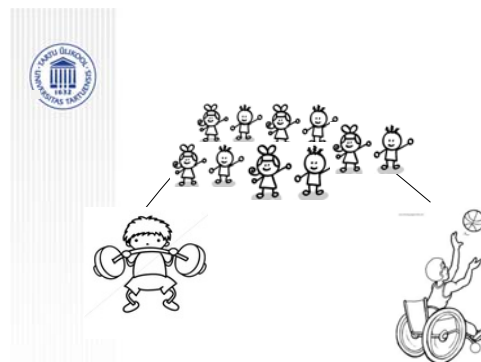


A.-M. Viru "Sirp ja Vasar"; (2006) Eluhelgus ja ajavarjud.

Juba 1960 avaldati Ameerikas spordi ajakirjas artikkel, kus president John F. Kennedy tundis muret, et noorte ameeriklaste hulgas on liiga palju neid, kes nn. lõdva ja pehme füüsilise olekuga. Ta kirjutas "Selline lõtvus võib hävitada rahva vitaalsuse. Visadus ja jõud ei ole mõne nädala saavutused, need tulevad kehadest, mis on seotud eluaegse sportliku tegevusega ja huviga selle vastu. Seega inimeste kasvav lodevus ja pehmus, on ohuks meie julgeolekule." Teda ajendasid sõnavõtma uuringu tulemused, kus ainult 42% noortest näitasid kehaliste võimete testides minimaalset võimekuse taset. 52 aastat hiljem räägime ikka samast probleemist ja arvatavasti teeme seda ka tulevikus.

Olümpiavõitja Erki Nool ütleb oma raamatus Autogramm "Sport on rõõmus tegevus. Paraku kiputakse tippporti kajastama kui mingit sunnitööd, räägitakse kangelaslikust enesepiitsutamisest ja üliinimlikust vaevanägemisest. Tore sõnum noortele küll ! Sport on inimese vaba valik.....

Kuidas siis suunata lapsi ja noori selleni, et võimalikult paljud tunnetaksid spordi rõõmu ja suhestuksid teadmisega, et ka sport on osake nende jaoks.

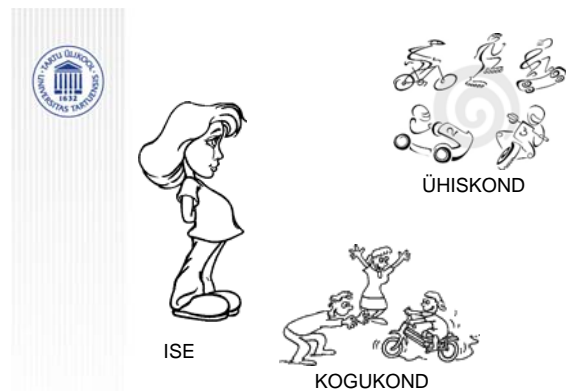


2008 a. vastu võetud koolieelse lasteasutuse õppekava ja 2010 a. vastu võetud kehalise kasvatuse ainekava võib pidada mitmekesiseks ja justkui läbi erinevate sportlike tegevuste peaks iga laps ja noor

olema võimeline endale leidma meelis spordiala. Tutvudes ainekavaga võiks ju järeldada, et näiteks 10 erinevat õppesisu valdkonda, hõlmates enda alla palju erinevaid spordialasid 2. kooliastmes (4.-6.klass), annab selleks põhjuse. Kuid mitmekesisus ei tähenda siiski ainult tegevuste ja alade paljusust. Mitmekesisuse all mõistame pigem spordi ja kehalise tegevuse keerukust mitmetel selle tasanditel ja nagu näha üksnes spordialade paljususest regulaarse kehalise tegevuse omandamiseks ei piisa.

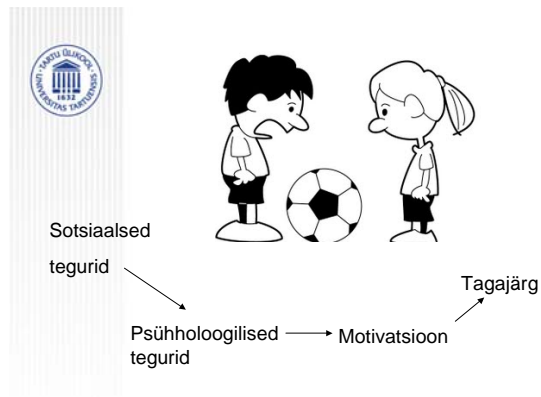


Inimese kehalist aktiivsust mõjutavad kolm peamist tegurit – tema ise (nt hoiakud), kogukond, kuhu ta kuulub (nt sotsiaalne toetus) ja ühiskond (nt. keskkonna võimalused). Seega ka kehalises kasvatuses kontekstis, kui tahame et laps või noor suhestuks sportliku tegevusega, on oluline nende kolme teguriga arvestada. Tartu Ülikooli kehalise kasvatuses õppetooli ja seal hulgas minu viimaste aastate uuringud on just keskendunud sellele, kuidas õpikeskkond läbi erinevate tegurite mõjutab õpilaste motiveeritust ja seeläbi nende kehalist aktiivsust. Tänapäeva suurte valikute ja muutunud ühiskonna taustal on oluline õpetajatena üha rohkem mõelda psühholoogilistele teguritele õpetamiskeskonnas.



Viimaste aastate uuringu tulemuste kaudu on kinnitust leidnud, et just sotsiaalsed tegurid (õpetaja käitumine, sõbrad) on need, mis mõjutavad kehalises kasvatuses oodatavat tulemust kõige rohkem. Kuid see toimub psühholoogiliste tegurite ja motivatsiooni mõjutamise kaudu. Seega see, kuidas õpilane tajub, oma õppimiskeskonda ja tänu sellele enda oskuste (kompetentsuse) paranemist on olulise tähtsusega tema motiveeritusele ja kehalisele tegevusele. Näiteks Soome Jyväskylä teadlased Kalaja ja Jaakkola on oma uuringu tulemustele toetudes öelnud, et üldse kõige võimsam

vahend õpilaste regulaarse kehalise tegevuse kujundamisel on kehalises motiveeriva keskkonna kujundamine.



Muusikalis Minu veetlev leedi ütleb Eliza Doolittle professor

Higginsile, et lilletüdruku ja leedi vahe ei ole mitte see, kuidas ta käitub, vaid see kuidas teda on koheldakse. Ma jään lilletüdrukuks alati Mr. Higginsi jaoks, sest ta kohtleb mind sellena, kuid ma tean et ma olen leedi kolonel Pickeringi jaoks, kuna ta kohtleb mind leedina. Seega ka õpetamiskeskonnas on oluline mõelda, miliseid sõnumeid me lastele ja noortele saadame.



Kokkuvõttes lõpetan mõttega, et just

see mitmekihilisus kehalises kasvatuses, mis sisaldab endas oskuste õpetamist, psühholoogiliste ja pedagoogiliste printsiipide arvestamist teebki kehalise kasvatus ja seeläbi kehalise tegevuse propageerimise nii põnevaks ja väljakutsuvaks, sest see mõjutab lõppkokkuvõttes kogu ühiskonna tervislikku seisundit.