

TERVISE EDENDAMISE STRATEEGIA

Teine siht

KEHALINE AKTIIVSUS

kommentaare...

- Kehaline aktiivsus on tervisliku eluviisi oluline osa. Eluviisi kujunemine algab lapse- ja noorukieas, siis tehtud vigu on hiljem raske parandada. Suhtumist füüsilisse aktiivsusse mõjutab tugevasti ka kehaline kasvatus koolis. Igasugune tervisele kasulik kehaline tegevus peaks olema individuaalselt sobiva ja võimetele vastava koormusega. Koolis on klassides küll ühevanused, kindlasti mitte aga ühesuguste kehaliste võimeteiga lapsed. Kehalise kasvatus tunnis peaks olema võimalik kõigil osaleda vastavalt oma võimetele. Muidugi meeldib lastele ka võistelda, kuid neid ei peaks hindama mingite normatiivide või omavahelise võrdluse põhjal. Kui õpetaja paneb hindeid näiteks krossijooksus nii, et esimesed 5 saavad "5", järgmised "4" ja viimased "3", siis on küll midagi viltu. Mõnel on olemas ka konkreetset normatiivid, kes need on teinud, ei tea. Kui tingimata on vaja kehalises kasvatuses hindeid panna, siis selle alus võiks olla lapse individuaalne areng, st. õpetajal peavad olema võrdlemiseks eelmistel aastatel saavutatud tulemused. Hinnata saab ka tunnis osalemise aktiivsust. Üldse võiks aga haridusministeeriumile teha ettepaneku kaotada hindamine kehalises kasvatuses ja piirduda süsteemiga arvestatud-mittearvestatud, vähemalt alates keskastmest. Algklassides võib ju igale lapsele "viie" panna, kui ta ikka tunnist aktiivselt osa võtab. Halvad hinded ja üle jõu käivad normid peletavad õpilasi kehalise kasvatus juurest eemale ja kardetavasti mõjutavad halvad mälestused ka hilisemat suhtumist tervisesport. Miks meil osaleb nt. rahvajooksudel kümneid kordi vähem inimesi kui "arenenud" maades?
See ei tähenda, et õpilasi ei tohiks üldse sundida ennast pingutama, kuid seda peab tegema huvitava ja meeldiva tegevuse kaudu. Muidugi nõuab niisugune põhimõte õpetajalt palju tööd, lihtne on, stopper peos, seista ja aega võtta ning pärast hindeid laduda, palju raskem on leida kõigile meelepärast tegevust.
Suur probleem on muidugi ka sportimistingimused koolides, aga ka nigelates oludes on võimalik huvitavaid tunde teha, kui õpetaja tahab.
- Koolisporti tuleks igati toetada. Kindlasti peaks igal lapsel olema võimalus vabal ajal just oma kooli juures asjaliku juhendaja-treeneri käe all sporti teha. Praegustes spordikoolides ollakse liialt orienteeritud võistlusspordile, eriliste eeldusteta õpilasi, kellelt pole loota häid tulemusi, seal väga näha ei taheta. Võiksid olla eraldi grupid tippspordi ja tervisespordi orientatsiooniga lastele.
- Spordiklubid, mis saavad toetust riigi- või kohalikust eelarvest peaksid tegelema igal tasemel spordiga, et klubi liikmete hulgas oleks ka lihtsalt tervisesportlasi
- Rahvaspordiürituste korraldamisel ei tohiks samuti liialt rõhuda võistlusmomendile. Aja peale jooksude-suusatamise kõrval peaks olema võimalus ka lihtsalt liikuda, ilma igasuguse tulemuse fikseerimiseta.
- Tasulised spordiklubid peaksid pakkuma mitmekesisemaid sportimisvõimalusi, mitte ainult jõutreeningut ja aeroobikat (mis tihtipeale kipub olema anaeroobika). Vaja oleks koostöös kohalike omavalitsustega luua võimalusi sportimiseks just vabas õhus: jooksu- ja käimisrajad, jalgratta-rulluisuteed, suusarajad, tenniseväljakud, palliplatsid.

Lugesin oma jutu uuesti läbi ja leidsin, et suur osa sellest on Sul juba olemas. Üht asja tahaksin siiski rõhutada, riigi hariduspoliitika (või kontseptsiooni) üks osa peab käsitlema ka kehalist aktiivsust. Kooli kehalise kasvatus eesmärk peab lisaks õpilaste kehaliste võimete

arendamise olema ka nende liikumisharjumuse kujundamine. Ja kehalise kasvatuse tund ei tohi olla koolis midagi teisejärgulist, mida võib suvaliselt ära jätta või ümber tõsta.