

Ja muidugi liikumine ka ...

Kaarel Zilmer
TLÜ

Looduse ja Terviseteaduste Instituut

Liikumisõpetaja aastast 1964, Ph.D

**Inimene on loodud liikuma ja see
on temale antud õnn ...**

Elias Lönnrot

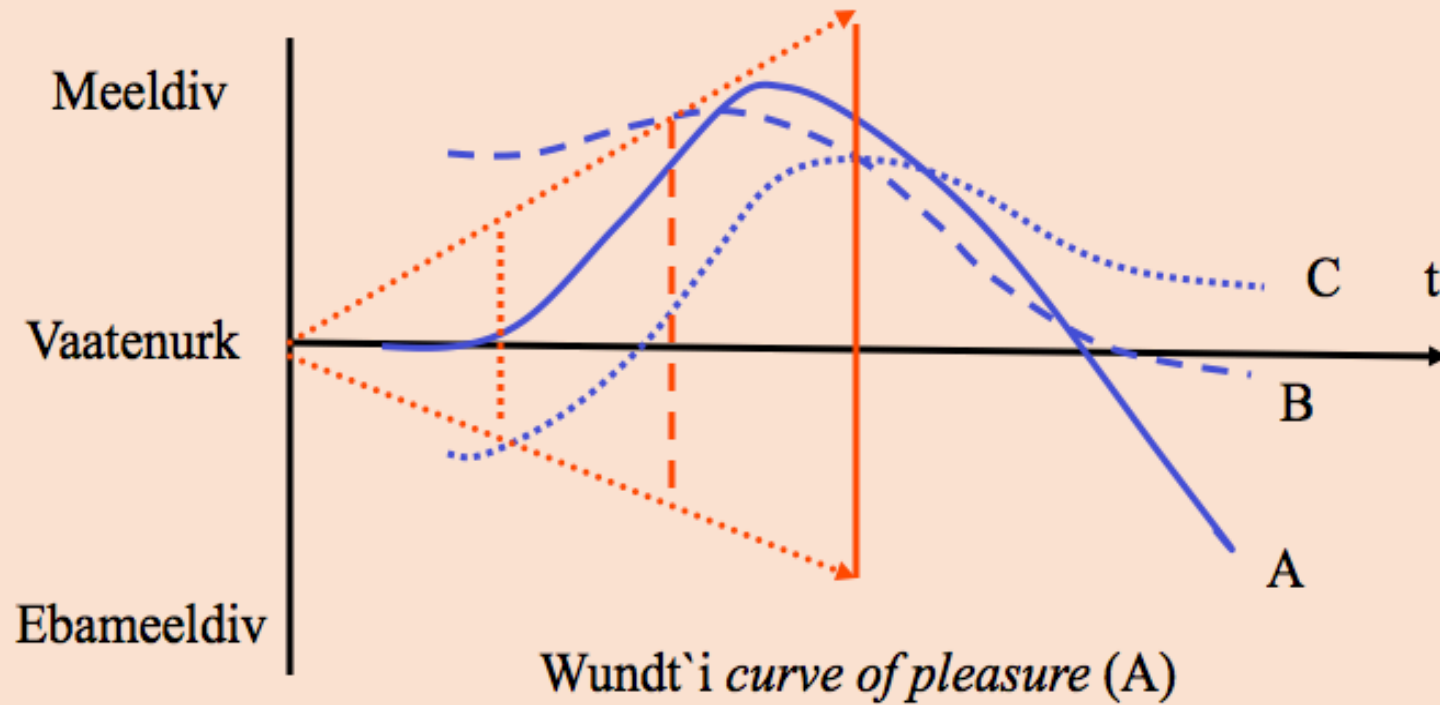
Mida arutaksime ?



- * Toitumine
- * Liikumine
- * Mis tähtsam ?
- * Raske ja mõttetu eelistust määrata
- * Neid ei saa eraldi käsitleda, vaid tuleb koos ja võrdsemalt arutada
- * Meeldiv, et ETL on toonud sisse ka liikumise teema
- * Seda võiks teha veelgi jõulisemalt

Liikumise meeldivus

Tegevuse meeldivus



Esmalt – normaalsest liikumisest

- * Liikumises leiab üsna palju ka mittenormaalseid
- * Liigutakse üle oma võimete ja piiride (isegi tervise hinnaga)
- * Tahtmatult esineb enda seisundi või oskuste/võimete mitteamarvestamist
- * Liigutakse/tegutsetakse teiste mõjul või sundimisel
- * Liikumisega esineb kahjuks palju probleeme
- * Liikumine võiks senisest enam inimest aidata, mistahes eas, aga eriti kriisi olukordades
LIIKUMATA EI SAA, EGA TOHI OLLA!
Pead leidma – ENDA LIIKUMISE !

Normaalsus liikumises !

- * Ei saa ette , ega takka järgi liikuda !
- * See on sama - nagu söömise, joomise, magamise jpm. tegevuste puhul
- * Mis vajavad regulaarsust ja tööd endaga -mugavuste ja harjumuste ületamist
- * Oma harjumuste ja toimetuste oskuslikku seostamist sellega - selle aja leiab alati !
- * Ei pea kindlasti ” *trennis käima ega sportima* “
- * *Ma ei spordi, ma liigun ! – EV president pr. Kersti Kaljulaid*
- * Peab tegema seda, mis tundub olevat sulle vajalik ja sobiv, paljudel juhtudel (hakkama) liikuma
- * Liikuda-just enda jaoks ! **ENESEHOOLE** enam ausse !

LIIKUMISE OLEMUS

- * Liikumine on tahtest lähtuv tegevus
- * Närvisüsteemi kaudu juhitud lihastegevus
- * Tulemusena – liigutus, liikumine
- * Vajab energiat ja kulutab ning taastab samas seda
- * Nii et liikumine – see pole ainult kehaline tegevus, vaid toetub tunduvalt laiemale taustale, on multifunktsionaalne toiming
- * Liikumine seob paljusid muid tegevusi, muutudes nende kaasosaks ja andes paljudele muudele tegevustele veel ühe – märkamatu , aga olulise mõjuteguri

Liikumisega seotud käitumine

- * Liikumine toimub alati mingist eesmärgist lähtuvalt, aga võib olla ka alateadvusest kantud
- * Otsustust määravad – sisesed ja välised ootused, vajadused, võimalused, takistused
- * Liikumise teostamine ja seda määravate teguritega arvestamine moodustavadki – liikumisega seotud käitumise
- * Liikumist saadab kahjuks meil jätkuvalt tippspordi vari ja mõõdupuu ...

LIIKUMISEGA SEOSTUVAD TUNDED

- * **Heaolutunne** (mõtted erksad, ind & energia, liigutused õnnestuvad, hea meeleolu ja rahuldus)
- * **Keskendumine** (tähelepanu on koondunud tegevusele, häirivad tegevused jäänud kõrvale)
- * **Nägemisaistingud** (maastiku ja nähtava nautimine, tegevuspaik meeldib ja pakub naudingut)
- * **Higistamise tugevus** (tugev higistamine, higistamine, läbimärg olemise tunne)
- * **Lihase- ja liigesevaegused** (mööduv lihaste hellus, valu)
- * **Helitaust** (meeldivad hääled, meeldiv helitaust)

Schneider , 1997



Neli aastaaega

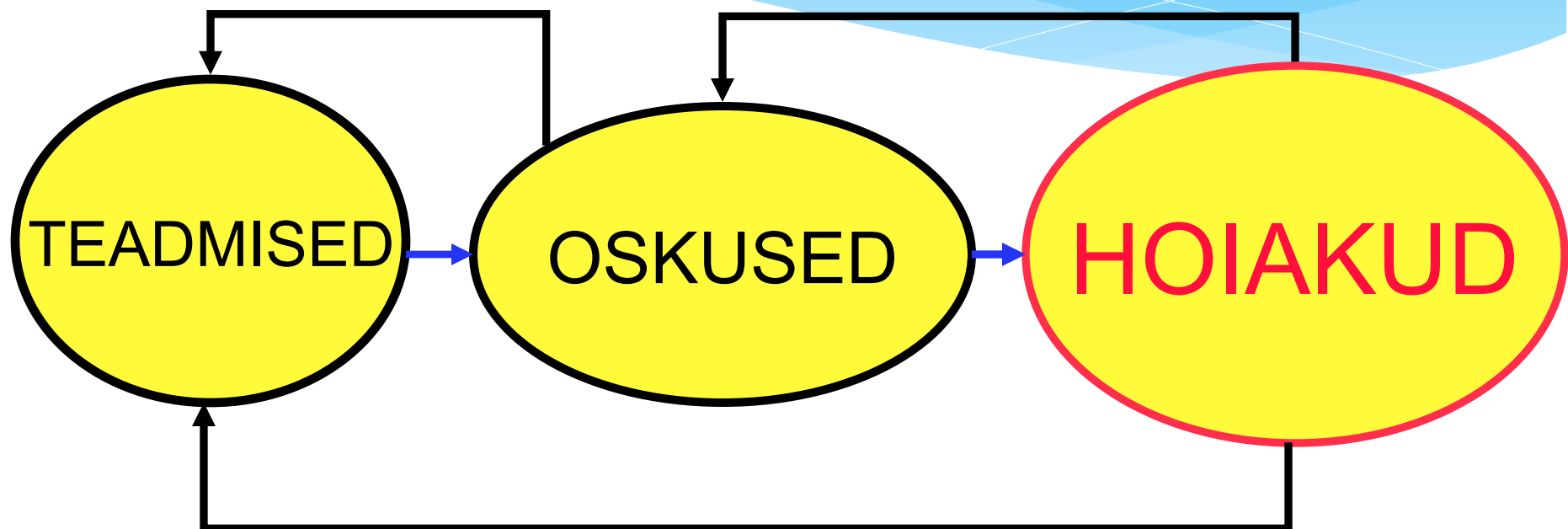
See on Eesti !





Liikumine ...
... ON MÕNUS !

Liikumisharjumust kujundavad tegurid



Jaksamisvõime (JV)

JV – suutlikkus õppida/töötada

* JV-t soodustavad tegurid

- * Otstarbekas rütm / vaimne – kehaline tasakaal
- * Emotsionaalne huvitatus / taastumine
- * Aktiivne puhkus / liikumine
- * Meelelahutus / liikumine
- * Selge viide pidevale liikumisalase tegevuse vajadusele – mis on võimendumas liikumisharrastusena (LH) ka Eesti ühiskonnas
- * R. Rebane /PM 14.05. – ... igas eas tuleb mingit liigutust teha. Minu põlvkonnal läinud kehvasti, nooremad teadlikumad... (LH –l selleks suur võimalus – KZ)

Liikumisharrastuse eesmärgid ?

- * Isiklik rahulolu, mõnu- , aga ka pingutusetunne
- * Nauding mistahes aktiivsest (kehalisest, erineva pingutustasemega, vormiga) tegevusest
- * Vaba ja sundimatu tegevusmiljöö
- * Suurem individuaalsus kehalise koormuse valikul, **LIIKUMISEST EI SAA KEEGI KÕRVALE JÄÄDA !**
- * Vabadus ja võimalus kaaslaste ja seltskonna valikul (eriti klassi- ja koolivälises olukorras)
- * Võimalik pakkuda tööle tasakaalustavat tegevust
- * Tekitada soov valitud tegevuste kordamiseks

Liikumisharrastus ja tulem

- * Nagu kogu muudel tegevustel, on ka liikumisharrastuse puhul tähtsaim – tulem
- * Kindel hinnang just kasutatud vahendite ja tulemi vahekorras – efektiivsus – praeguseid võimalusi tuleks kasutada maksimaalselt (näiteks ETR, RMK , kergliiklusteed)
- * “Tühja investeerida” , aega raisata ei taha keegi ka liikumisharrastuses
- * Liikumisharrastustegevused kui pikema ja suurema strateegia (lausa kogu elukaare üks oluline) osa, lisades põhitegevustele oma mõju
- * NB ! Loe V. Mikita – arvamusi liikumisest

KELLY



LASTE LIIKUMINE

- * Ikka mängust & loovusest lähtuv
- * Otsiv & katsetav
- * Kõigi võimete kiire areng
- * Tipptasandi ahvatlus
- * Vanemate – juhendajate ambitsioonid
- * Lai ja ennast teostav tegevus
- * Kogemust ja oskusi andev
- * Ja parajal määral võistlemist , aga mitte ainult esikoha väärtustamist

Eesti Spordi arengukavast 2030 lähtuvalt

Alaeesmärk 1.1. Kehalise kasvatuse arendamine kaasaegseid nõudeid rahuldavaks liikumisõpetuseks kõikidele haridustasemetele

1.1.1. liikumise ja sportimise õppekavade eesmärkide uuendamine, nende käsitlemine ka integreeritult teiste õppeainetega õppekavades;

1.1.2. elus vajalike põhiliste liikumisviiside (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, orienteerumine) ja võistkondlike spordialade hindamise aluste uuendamine, igakülgse õpetamise juurutamine, sh tunniväliselt;

1.1.3. erialase õpetajakoolituse kohandamine igakülgse liikumise ja sportimise õpetamiseks;

1.1.4. kehalise tubliduse edendamise hea tava väljatöötamine ja rakendamine õppeasutustes.

- **4 aastat tagasi Eesti SK-l antud sõnum on jõudnud pärale !**
- **2030.ni oodata ei saa, areng tingib muutusi ka KK-s**
- **LÕ – aga alustada koolides 2018.aastast alates**

Miks ja kuskohalt äkki - liikumisõpetus ?

- * Mille asemele ?
- * Mille pärast ?
- * Kas ainult sildivahetus ?
- * On see uus võimalus kk- le ?
- * Mida võtta ja mida jätta ?

- 6) matemaatika;
- 7) loodusõpetus;
- 8) geograafia;
- 9) bioloogia;
- 10) keemia;
- 11) füüsika;
- 12) ajalugu;
- 13) inimeseõpetus;
- 14) ühiskonnaõpetus;
- 15) muusika;
- 16) kunst;
- 17) kehaline kasvatus;
- 18) tööõpetus.

Teema käsitus Soomest

- * 2 selget mõistet :
 - * **LIIKUNTA** – liikumine (mistahes moel)
 - * **URHEILU** – sport (mistahes moel)
- * Mõlemil on omad eesmärgid, rollid, sisu
- * Mõlemad täiendavad samas teineteist
- * Liikunta on – laiem, kõigega seostuvam
- * Urheilu – kitsam , spetsiifilisem
- * Kehalisest ja kasvatamisest pole juttugi
- * Meis istub ikka veel sees tippspordilik ja kasvatustlik suund, tahe seda kõigile ühtmoodi rakendada

Kehaline (?) kasvatus (?)

- * Liigne rõhuasetus kehalisele (sportlikule) tegevusele
- * Pisut ülepakutud rõhuasetus ka kasvatusel
- * Tegelikult toimub sisuliselt ju liikumistegevuste õppimine (teadmised, oskused, harjumuse tekitamine)
- * Seega võikski kehalise kasvatusel aine muutuda liikumisõpetuseks , nagu käsitleb seda ESAK 2030
- * Annab suurema sidususe teiste ainetega (kõigiga, mis soodustavad ja täiendavad liikumisega kaasnevat)
- * Mõtlemise / otsustamise / muutmise koht !
- * Paradigma muutus
- * Parandaks hoiakuid liikumisharjumusse ja parandaks selle aine rolli õppeprotsessis
- * Lisanduks ka seostatus rekreatiivse (enda uuesti loova/ taastava) mõtteviisiga

Lastega töö vajab ...



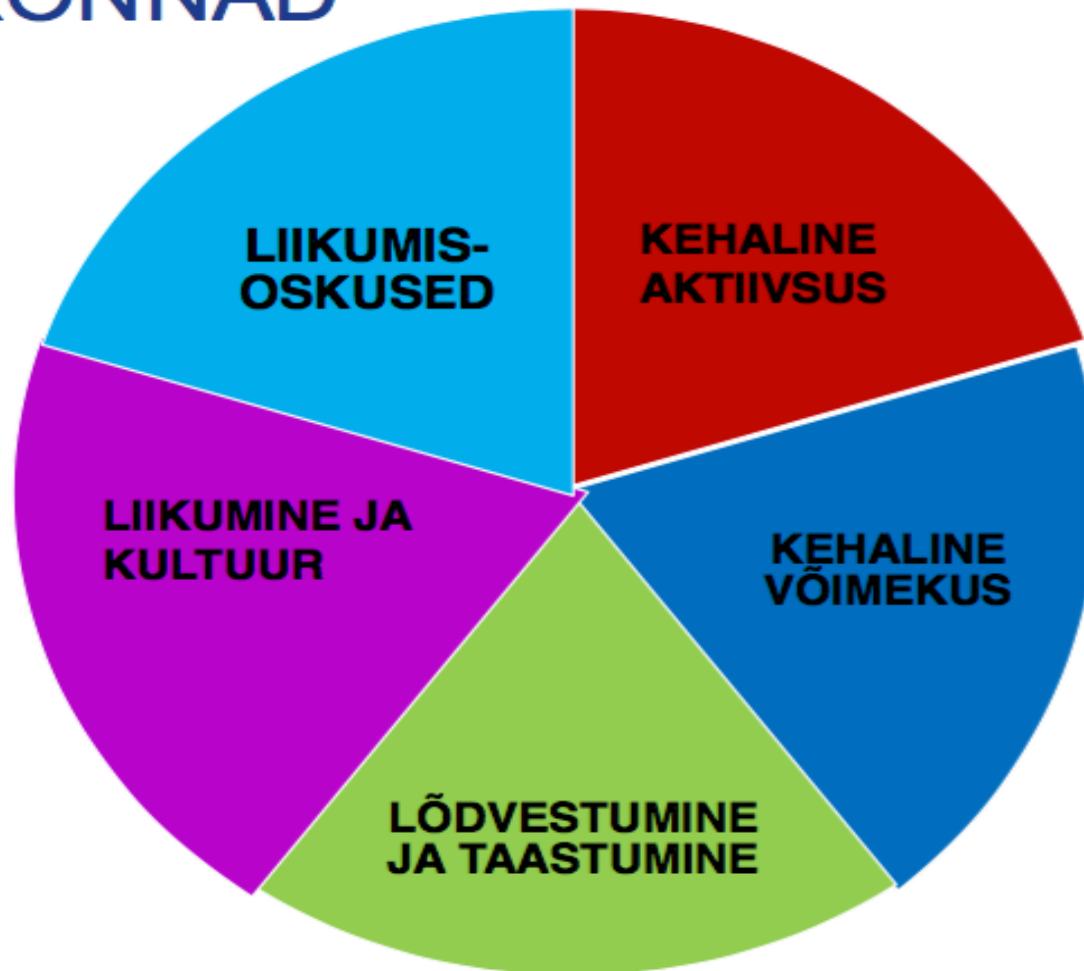
Pisut enam kui ainult kehalist... ja kasvatamist ...

Õpilane ja jaksamine

- * Esmalt – oma tervisliku seisundi isiklik tagamine, omavastutuse suurendamine (enesehoole), õpetajate nõustav (!) osa selles
- * Õppimise ning puhkuse tasakaalu leidmine
- * Vaimse, füüsilise, sotsiaalse heaolu seisundi saavutamine õpilase tasandil – LÕ abil
- * Ühiskonna/kooli poolt pakutava parem kasutamine – ETR uus arendav tegevus (koolid !!)
- * Jaksamisvõime taastamise võimalus liikumise kaudu – selle tõstatamine kooli juhtkonna / KOV ees

Kõigil meil on võimalik tulevikus tegutseda veel LÕ-t toetavamalt (ka ETL-l)

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA VALDKONNAD



Liikumisharrastuse kõneisikud ?

- * Õpilased / KK (LÕ) õpetaja (d)
- * Koolijuht (id)
- * Lapsevanem (ad)
- * KOV juht (id)
- * TÜ,TLÜ jt.esindajad
- * EOK juhid, TK liige N, EOA , Ühendus
- “ Sport Kõigile ”, EKSL , spordiliidud
- * HT minister/ koostöös teiste MIN-dega
- * Vabariigi President ja Peaminister ka !!!
- * Aga ka näiteks – Tanel Padar või keegi muu ...
- * **Ka ETL – normaalse söömise ja liikumise suurema tasakaalu rõhutajana !**



EESTI INIMESED



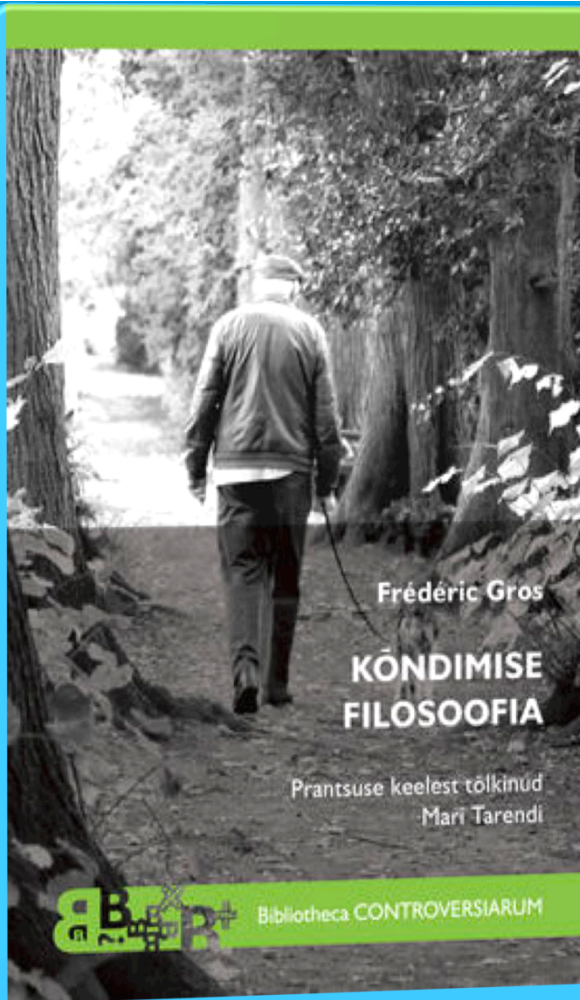
LIIGU – ja sa näed !

Täna tähelepanu eest !

Info & kontakt koostöoks : kzilmer@tlu.ee

Loe lisaks ka minu vaba veebi

www.suusatades.weebly.com



**“Kõndimise filosoofiat”
ei saa rahulikult lõpuni
lugeda. Tekib tahtmine
kõndida. Väike tiir toas,
siis õues, seejärel juba
tänavale ja edasi, kuhu
jalad viivad.**

**Hasso Krull
luuletaja, tõlkija**

**INNUSTAV, JULGUSTAV
MITTESPORTLIK KÄSITLUS**