

Vändra Gümnaasium

Marlon Kivisild ja Sten Endel Raudsepp

12. klass

**Vändra Gümnaasiumi sügisese spordipäeva läbiviimine  
2019. aastal**

Praktiline töö

Juhendaja: Mario Mägisalu

Vändra

2021

## SISUKORD

SISSEJUHATUS .....	3
1. SPORDIPÄEVA KORRALDAMINE.....	4
2. SÜGISENE SPORDIPÄEV.....	5
3. VÕISTLUSALAD .....	6
4. PENDELTEATEJOOKS .....	7
5. ÕPILASTE OSALUS SPORDIPÄEVAL .....	8
6. ERINEVUS OSALEMISE JA KORRALDAMISE VAHEL .....	9
RESÜMEE.....	11
KASUTAUD ALLIKAD.....	12
LISAD.....	13
Lisa 1. Pendelteatejooksu tulemused .....	13
Lisa 2. Õpilaste osalus spordialadel.....	14
Lisa 3. Jäädvustused spordipäevast.....	16

## **SISSEJUHATUS**

Meie praktilise töö „Vändra Gümnaasiumi sügisese spordipäeva läbiviimine 2019. aastal” eesmärgiks on korraldada spordiüritus, uurida õpilaste osalemis aktiivsust sügisel spordipäeval, võrrelda eelnevalt toimunud sarnaseid üritusi Vändra Gümnaasiumis ja tuua välja erinevused osalemise ja korraldamise poolest. 4.–6. klass peab sooritama 4 ala ja 7.–11. klass 5 ala. Klasside vahel toimus ka pendelteatejooksu võistlus. Ürituse korraldasime Vändra Gümnaasiumi 4.–11. klassi õpilastele.

Kuna meile endale on ka sport väga südamelähedane, siis valisime praktilise töö teemaks just selle. Tundus väga äge kogemus ise näha seda, mida tehakse meie jaoks, et me noored saaksime niimoodi sportida ning oma füüsilist ja sportliku arengut jälgida.

Oma töös tutvustame, kuidas me korraldasime kooli spordipäeva, kombineerisime erinevad kergejõustiku alad ja kuidas neid sooritati. Teeme ülevaate spordipäeval osalenud õpilaste arvust ja enda mõtetest seoses spordipäevaga.

## **1. SPORDIPÄEVA KORRALDAMINE**

Aastas kaks korda toimuv spordipäev on väga hea viis jälgida enda arengut ja juba varakult huvi hakata tunda mõne spordiala ja liikumise vastu. Seega on kindlasti au ka ise seda tutvustaja rollis olles kogeda.

Augusti lõpus tuli meie kooli kehalise kasvatuse õpetajal Mariol hea mõte korraldada praktilise tööna spordipäev, millest saaksid osa võtta 4.-11. klassi õpilased. 12. klass oli vabastatud, sest koristasid võimlat seoses esimese septembri aktusega. Aega oli juba üsna väheks jäänud, aga andsime endast parima. 28. august oli päev, millal me mõtlesime kuidas kombineerida erinevad kergejõustiku alad ja asukohta, kus spordipäev läbi viia. Kuna koolil puudub korralik ja nõuetekohane staadion, siis kindlasti on Väandras selleks suurepärased võimalused Väandra Staadionil.

Spordialad, millel võistelda tuli, olid üllatavad, sest soovisime tekitada põnevust ja huvi spordi vastu. Spordialade vahendid ja varustuse saime kooli ja staadioni poolt.

Õpilastele lõunasöögi korraldasime Väandra Gümnaasiumi söökla abiga. Menüüsse sai lisatud soolane ja magus pirukas, banaan ja pudel vett.

29. augustil me töötasime välja ajakava ja õpilaste nimekirjad ning tulemuste tabelid koos juhendaja Mario Mägisaluga. Turvalisuse ennetamiseks kutsusime meditsiinilist abi andma ka kooliõe Aet Lepla.

## **2. SÜGISENE SPORDIPÄEV**

Spordipäev toimus 2. septembril 2019. aastal ja algas kell 9.00 hommikul. Meie (vt joonis 4) jõudsime staadionile kell 8.00, sest pidime valmis panema viskesektorid, laudad ja kaugushüppe kastid. Peale kogunemist alustasime soojendusharjutustega, soojenduse viis läbi Marlon Kivisild (üks töö autoritest). Peale soojendusharjutusi oli kõnede aeg, kus said sõna Sten Endel Raudsepp (teine töö autor) ning kooli direktriss Marget Privits. Peale soojendust alustasime pendelteatejooksuga, mis ei olnud sugugi selline nagu õpilased oodanud oleks. Raskuseks pandud hüppeliigeste ümber treeningkumm, mis takistas neil täiskiirusel jooksmist ja nõudis väga suurt tasakaalu. Peale pendelteatejookse saatsime kohtunikud omadele kohtadele ja alustasime võistlustega. Iga võistlusala kolme parimat autasustasime diplomiga, vt joonis 2 ja 3.

Ürituse auhindade ja piltide eest hoolitses kooli huvijuht Eike Meresmaa. Samuti tegi pilte ka kooli sotsiaalpedagoog Reilika Kivisild.

### 3. VÕISTLUSALAD

1. 100m jooks. Joosta tuli 30m, seejärel hüpata hüppenööriga kümme hüpet, siis joosta jälle 30m ja visata tennisevall paari meetri kaugusel olevasse ämbrisse ning viimaks tuli ületada finiši joon. Iga võistleja läbis distantsi ühe korra ja seejärel pandi paika paremusjärjestus (vt joonis 5). Finaaljookse ei toimunud.
2. Granaadivise. Granaadivise on väga sarnane palliviskele, aga palli asemel visatakse metallist granaati. Õpilased on seda ala proovinud korduvalt ka kooli kehalise kasvatuse tundides. Igal võistlejal oli kolm katset ja kõik sooritati järjest.
3. Hoota kaugus. Hüpe tuli sooritada kaugushüppe kasti. Sooritaja seisab kaugushüppe kasti ees oleva joone taga ja hüppab kasti kohapealt hoogu võtmata. Ainsaks abiliseks on käed ja jalad millega saab hoogu anda. Igal võistlejal oli 3 katset. Võistlus toimus nimekirja järgi ja korraga sooritati üks hüpe.
4. 400m takistusjooks. Aja peale tuli läbida 400m pikkune staadioni ring kus olid ees takistused (slaalom, tõkke alt läbi ronimine, üle mati ronimine ja krabikõnd).
5. Kuulijänn. Ala toimus kuuliheite sektoris. Kui muidu kuuli heidetakse, siis kuulijänni sooritades tuli kuuli visata kahe jala vahelt ja kahe käega. Igal võistlejal oli 3 katset ja need sooritati järjest.

#### **4. PENDELTEATEJOOKS**

Teatejooks on mitmest etapist koosnev võistkondlik ala, kus võistkonnaliikmed läbivad ükshaaval järjestikused etapid ja üks jooksja annab teate (kas teatepulga näol, puudutusega või muul moel) edasi järgmisele sama võistkonna jooksjale. (Vikipeedia, 2015).

Pendelteade (vt joonis 6) toimus klasside vahel (klassid jagasime vanusegruppidesse). Igast klassist esindas võistkonda 4 tüdrukut ja 4 poissi. Ühel võistlejal tuli läbida 50m, aga seda nii, et tema hüppeliigeste ümber oli kumm, mis takistas vahemaad läbida nii kiiresti nagu harjunud oldi. Kumm avaldas vastupanu teha pikki samme ja kuna kumm on jäik siis see sundis jalgu kiiremini edasi – tagasi liigutama. Selleks, et aega võtta oli iga võistkonna viimase vahetuse jooksjal seljas vest, mis märkis viimase vahetuse jooksjat. (Tabel 1 ja 2). 10. ja 11. klass panid välja ühise võistkonna, sest puudus piisav arv õpilasi, et enda klass esindama panna.

## 5. ÕPILASTE OSALUS SPORDIPÄEVAL

Kõige suurem osalusprotsent (90%) oli 4.-6. klasside õpilaste seas (Joonis 1). 4.-6. klassi poistel oli osalus suurim, sest kõik alad tegid ära 93% õpilastest. Suure osalusega oli ka 4.-6. klassi tüdrukud, kelle osalus oli 88%. (Tabel 3. ja 4.)

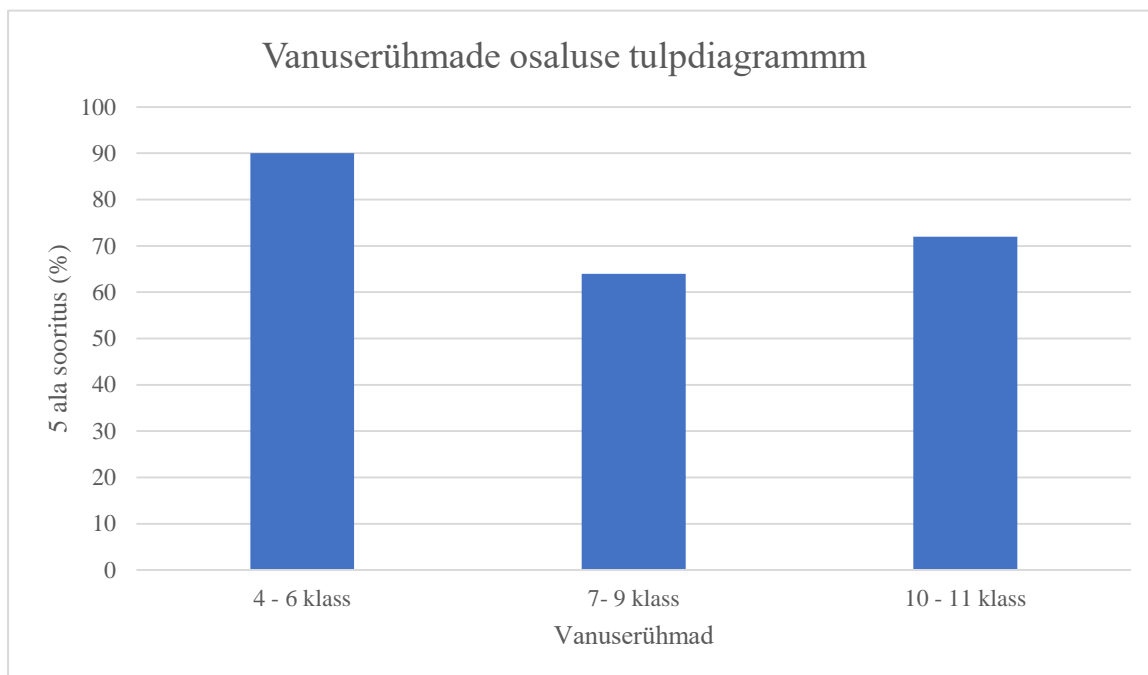
Ka 7.-9. klasside hulgas olid poisid aktiivsemad, nende osalus oli 72% ja tüdrukutel 58% (Tabel 5. ja 6.). Selles vanuseastmes sooritas kõik alad 64% (Joonis 1).

Gümnaasiumi õpilastest tegid kõik alad ära 79% tüdrukutest ja 63% poistest (Tabel 7. ja 8.). Kõik viis ala sooritas 72% õpilastest (Joonis 1).

Spordipäeval osalenutest õpilastest sooritasid kõik alad ära 76%.

Õpilased, kes olid vabastatud spordipäevalt, panime tegema kohtuniku tööd. Õpetajatele lisaks olid kohtunikud 8 õpilast Vändra Gümnaasiumist. Meil on väga hea meel, et oli nii palju tublisid ja kohusetundlike õpilasi, kes kõik alad korralikult ära sooritasid.

Joonis



Joonis 1. Osalusprotsent vanuserühmade lõikes.



## **6. ERINEVUS OSALEMISE JA KORRALDAMISE VAHEL**

Tavaliselt oleme harjunud spordipäeval lihtsalt osalema, seekord, aga pidime seda ise korraldama. Kindlasti oli selle korraldamine vastutusrikkam töö ja vajab palju koostööd. Selle ürituse korraldamine oli silmaringi laiendav kogemus, sest me ei ole kunagi sellist tüüpi üritust korraldanud. Meil oli küll ürituse korraldamiseks vähe aega, aga saime sellega hästi hakkama.

Kui ainult osaleda spordipäeval ei ole sul palju kohustusi, pead ainult jälgima, et oleksid õiges kohas ning saaksid kõik alad ära sooritada. Sellele ei eelne mingit eeltööd ega ettevalmistust. Spordipäeval osaledes on kindlasti rohkem vaba aega, sest kõiki alasid ei ole võimalik järjest teha kuna õpilasi on palju ja võistlejate arv vanusegruppides on erinevad.

Korraldades ise üritust algab töö juba nädalaid enne üritust. Tuleb teha ettevalmistused ja muretseda vahendid, et üritus läbi viia. Pead olema tähelepanelik, et kõik sujuks ilusti ja kui peaks tekkima probleeme siis pead nendega ise tegelema mitte pöörduma kehalise kasvatuse õpetajate poole nagu sa teeks seda siis kui sa oled osaleja. Õnneks meie ürituse ajal ühtegi probleemi ei tekkinud. Üritust korraldades saad sa aru, et see on üks suur meeskonna töö. Selleks tuleb kaasata rohelt inimesi ja tööjaotus peab olema paigas.

## KOKKUVÕTE

Praktilise töö „Vändra Gümnaasiumi sügisese spordipäeva läbiviimine 2019. aastal” eesmärgiks oli korraldada spordipäev ja uurida kuidas õpilased spordipäevast osa võtavad ning uurida varasemalt selliste ürituste korraldamist. Ürituse saime hästi korraldatud ja uuritud, saime vastused õpilaste osalusele spordipäeval. Oma üritust ei saanud teiste sarnaste üritustega võrrelda, sest andmed sarnaste ürituste kohta puuduvad.

Korraldada üritust „Sügisene spordipäev“ oli meile positiivne kogemus. Kindlasti on see aeganõudvam ja raskem kui lihtsalt osavõtt. Õppisime palju ja teame nüüd mida järgmine kord paremini teha. Järgmisel korral sarnast üritust korraldades tuleks kindlasti aega paremini planeerida ja ülesanded omavahel selgemalt ära jagada, mitte tegeleda ühe asjaga mitmekesi. Saime teada, et asju tuleb hästi organiseerida, näiteks kadusid meil kahe võistlusala tulemused ära, aga selle probleemi saime lahendatud.

Vändra on väike koht, aga sport on siin noorte seas väga populaarne ja võimalused sellega tegeleda on suurepärased. Vändra staadionil on võimalused tegelda nii jalgpalli, kergejõustiku ja paljude teiste spordialadega, seega on kooli spordipäevade korraldamine sealsel staadionil igati õigustatud.

Uurides õpilaste osalust spordipäeval olid tulemused ootuspärased. Spordipäev ei olnud alade poolest tavapärane, aga õpilastele sobis selline vaheldus. Suurt osa mängis ka ilm, mis oli ürituse päeval suurepärane. Sellistes tingimustes sportimine õppimisele vahelduseks on fantastiline. Kõige suurema osalusega oli meie kooli kõige noorem vanusegrupp (4.– 6. klass). Uuringu tulemusena saime teada, et vanemate klasside õpilased osalevad vähem spordipäevadel kui nooremad õpilased.

## RESÜMEE

The aim of the work was to organize a sports day and to study how students take part in a sports day and to study the organization of such events in the past. We got the event well organized and researched and got answers to the students' participation in the sports day. Our event could not be explored with other similar events because no data is available for similar events. Organizing an event Autumn Sports Day was definitely a positive experience. It is certainly more time consuming and difficult than just participating. We learned a lot about what to do better next time. The next time you organize a similar event, you should definitely plan your time better and share the tasks more clearly, rather than dealing with one thing in many ways. We learned that things need to be well organized, for example, we lost the results of two competitions, but we solved this problem. Vändra is a small place, but sports are very popular here among young people and the opportunities to do so are great. Vändra Stadium has opportunities to play football, athletics and many other sports. When examining students' participation in the sports day, the results were as expected. The sports day was not usual in terms of areas, but the students were suitable for such a change from the usual sports day. The weather, which was great on the day of the event, also played a big part. Exercising in such conditions for learning as a change is fantastic. Our youngest age group (grades 4-6) had the highest participation. As a result of the research, we found out that older classes participate less in sports days than younger ones.

## **KASUTAUD ALLIKAD**

Vikipeedia (2015). Teatejooks. <https://et.wikipedia.org/wiki/Teatejooks> (23.11.2015).

Fotode autorid Eike Meresmaa ja Reilika Kivisild

## LISAD

### Lisa 1. Pendelteatejooksu tulemused

Tabel 1. Pendelteatejooksu tulemused 4.-6. klass.

Klass	Aeg (min)	Koht
4	2.33	5.
5A	2.23	3.
5B	2.26	4.
6A	2.19	1.
6B	2.20	2.

Tabel 2. Pendelteatejooksu tulemused 7.–10. klass.

Klass	Aeg (min)	Koht
7	2.19	3.
8A	2.27	5.
8B	2.23	4.
9	2.07	1.
10	2.11	2.

## Lisa 2. Õpilaste osalus spordialadel

Tabel 3. 4.-6. klass tüdrukud: (õpilasi nimekirjas 52)

Spordiala	Osalus (õpilast)
100m jooks	46
Granaadivise	47
Hootakaugus	45
400m jooks	44

Tabel 4. 4.-6. klass poisid: (õpilasi nimekirjas 43)

Spordiala	Osalus (Õpilast)
100m jooks	41
Granaadivise	38
Hootakaugus	41
400m jooks	40

Tabel 5. 7.-9. klass tüdrukud: (õpilasi nimekirjas 41)

Spordiala	Osalus (Õpilast)
100m jooks	25
Granaadivise	28
Hootakaugus	26
400m jooks	13
Kuulijänn	26

Tabel 6. 7.-9. klass poisid: (õpilasi nimekirjas 34)

Spordiala	Osalus (Õpilast)
100m jooks	24
Granaadivise	24
Hootakaugus	29
400m jooks	16
Kuulijänn	29

Tabel 7. 10.-11. klass tüdrukud: (õpilasi nimekirjas 15)

Spordiala	Osalus (Õpilast)
100m jooks	12
Granaadivise	13
Hootakaugus	13
400m jooks	9
Kuulijänn	12

Tabel 8. 10.-11. klass poisid: (õpilasi nimekirjas 13)

Spordiala	Osalus (Õpilast)
100m jooks	7
Granaadivise	8
Hootakaugus	8
400m jooks	8
Kuulijänn	10

### Lisa 3. Jäädvustused spordipäevast



Joonis 2. 10.-11. klassi poiste 400m takistusjooksu autasustamine



Joonis 3. 7.-9. klassi poiste hoota kauguse autasustamine





Joonis 4. Spordipäeva autasustamine (pildil korraldajad)



Joonis 5. 4.-6. klassi tüdrukute 100m jook





Joonis 6. Pendelteatejooks