

K O O L I T E R V I S E R A D A

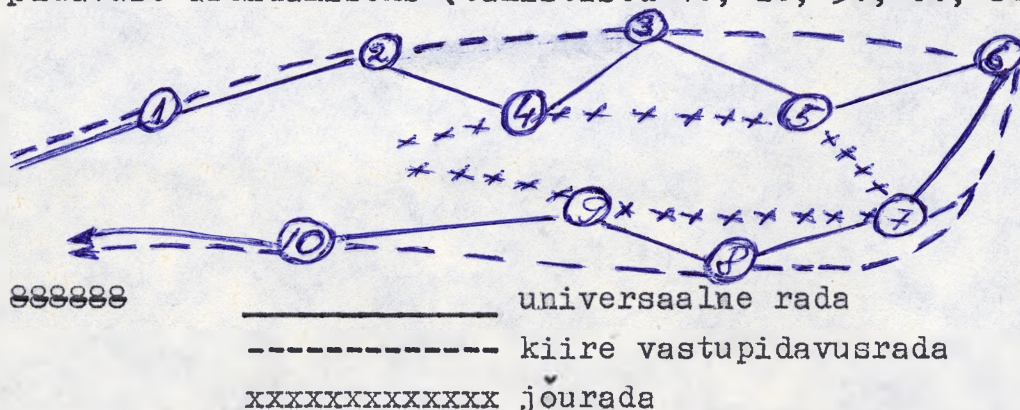
Kooli terviserada ehitatakse kooli territooriumile või selle vahetusse lähedusse.

Terviserada on soovitatav kasutada vahetundide sisutamisel, spordisektsioonide treeningtundides, kehalise kasvatuse tunni lopetavas osas vastupidavuse ja jõu arendamisel ning koduste ülesannete andmisel füüsiliselt norgematele lastele.

Terviseraja ehitamine tuleb eelnevalt kooskõlastada linna täitevkomitee või külanoukoguga ning looduskaitse organitega.

Kooli terviseraja pikkuseks on 1000 meetrit, rajal 10-11 elementi (takistust ja voimlemisriista). Rada tuleb planeerida selliselt, et oleks kasutatud kooli voimlemisväljaku riistastik, VTK-takistusriba, looduslikud takistused (kraavid, liivaauk jms.).

Raja planeerimisel võiks arvestada tema kasutamist üldfüüsiliseks ettevalmistuseks (läbitakse kõik elemendid), jõu arendamiseks (läbitakse elemendid 4., 5., 7., 9.) või vastupidavuse arendamiseks (takistused 1., 2., 3., 6., 8., 10.).



Rohkem kasutamist leiab selline rada, kus takistuste paigutus ja raja skeem võimaldavad kasutada teda osade kaupa.

Kaksikredelit ja kolmikpalki saab kasutada mitu korda erineva toimega harjutuste sooritamiseks ristuvate rajaskeemide puhul:

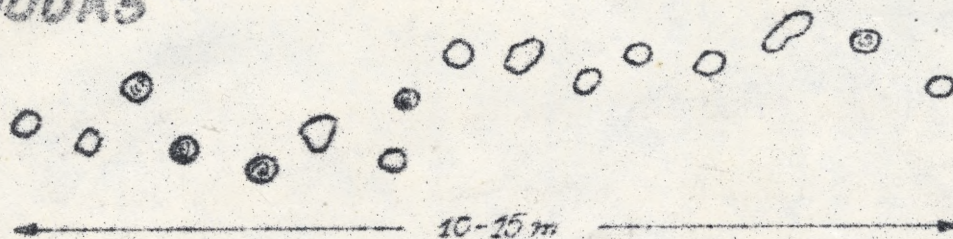


Õnnetuste ärahoidmiseks tuleb kaksikredeli (5.), horisontaalredeli (9.) ja sügavushüppe palgi (10) alla ehitada saepurukastid.

KOOLI TERVISERAJA ELEMENDID

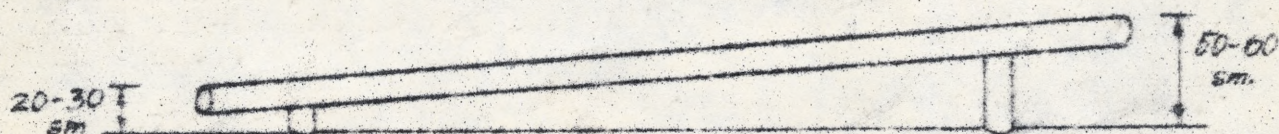
2

1. "SOOJOOKS"

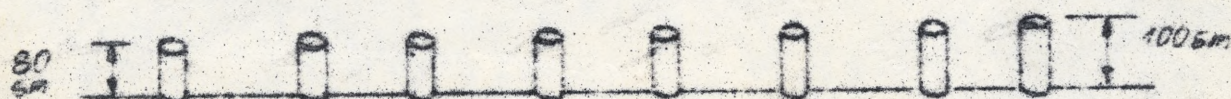


25-30 kivi ja palgijuppi on kaevatud maasse. Vahed 100-150 sm.

2. TASAKAALUPALK (6-8 m)

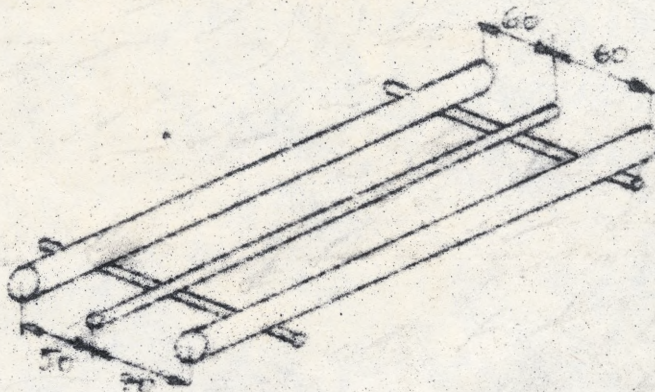


3. HARKHÜPPERADA

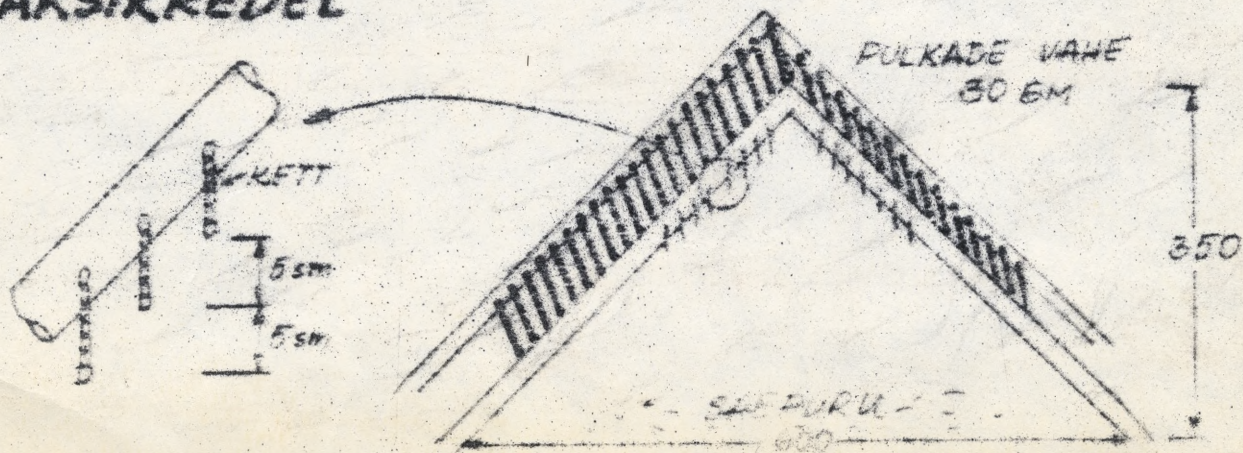


8-10 palgijuppi on kaevatud massse vahedega 6-8 m.

4. KOLMIKPALK



5. KAKSIKREDEL

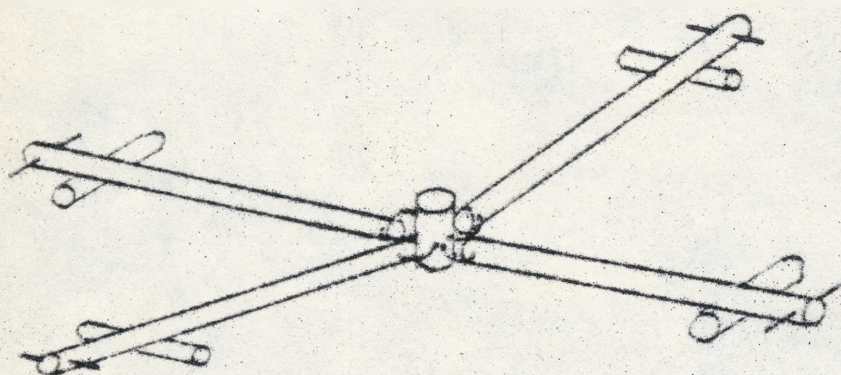


6. TAKISTUSRADA

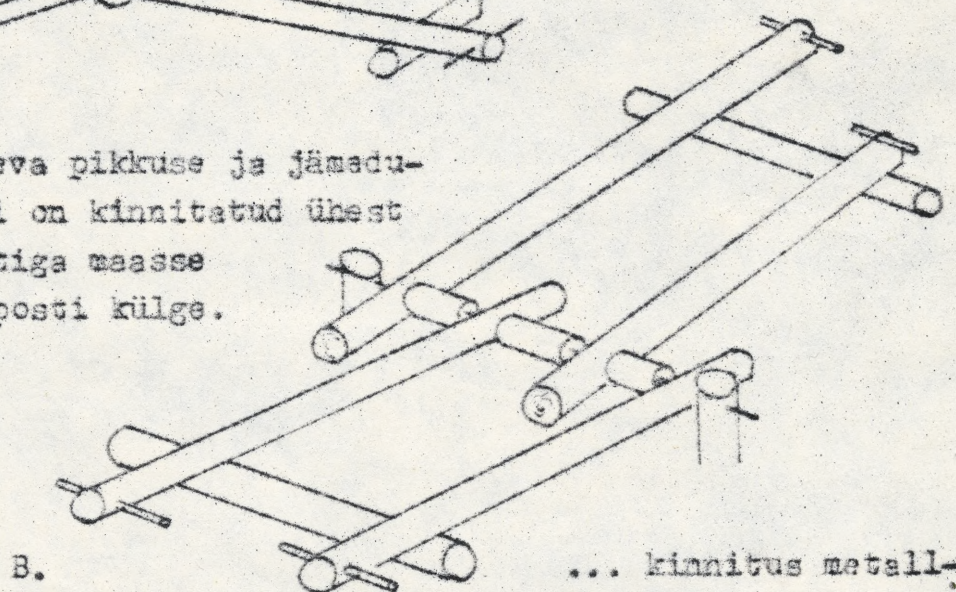


6-8 40 ja 60 sm kõrgust takistust 6 m kaugusel üksteisest on valmistatud prussidest või peenest ümarpuidust.

7. TÕUPALGID



A. Neli erineva pikkuse ja jämedusega palki on kinnitatud ühest otsast ketiga meesse kaevatud posti külge.



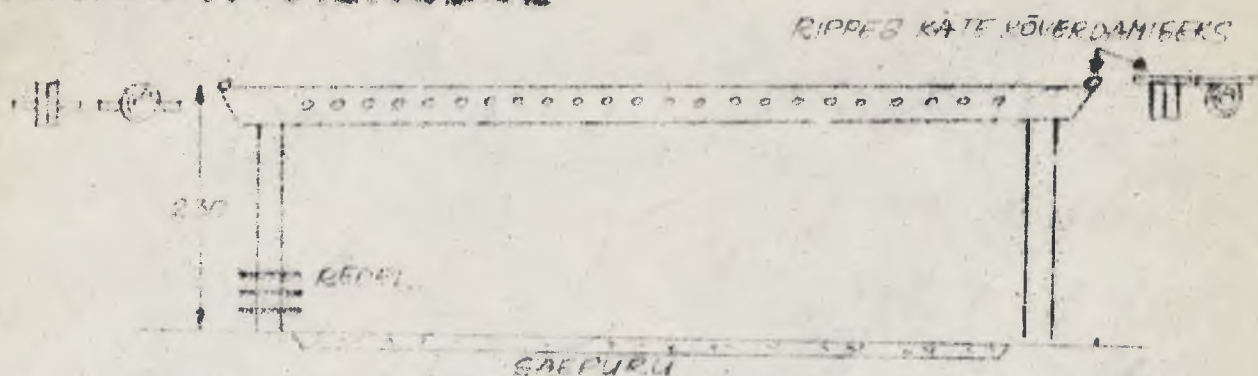
... kinnitus metall-
toruga.

8. HÜPPERADA



8-10 autokummi on valeitud treppadega meesse. Kummide vahe 100-120 sm.

9. HORISONTAALREDEL



6 m palki või kätte 2-tollilise lauda on kinnitatud vahedega 30,mm puitad või tornijupid.

10. SÜGAVUSHÜPE



Terviserajale soovitatavaid elemente:

- Kõis või latt renniseks. Kinnitada puu okse külge.
- Renniseks autokummidest.
- VPE takistuseriba takistused.
- Rada planeerida selliselt, et ts lähiks kord või kaks kooli võimaluslinnaku.

Lisa nr. 2

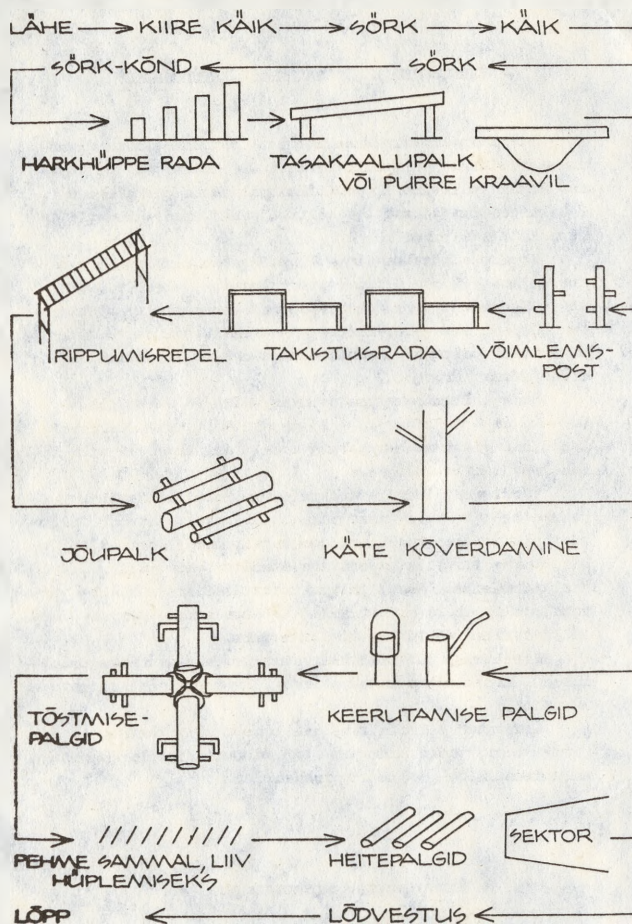
1979-a. I kv. palkide jaotus spordibaaside remondimeistri-
ga koolidele terviseradade ehitamiseks.

(igale koolile 5 m³)

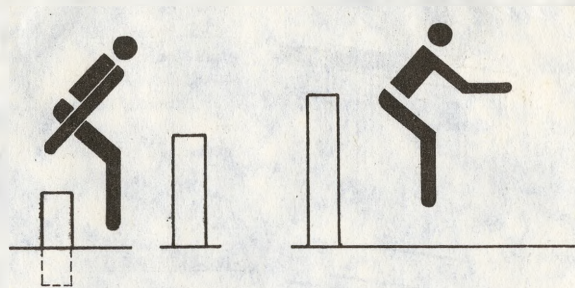
Tallinna Linna Haridusosakond	- 72 m ³
Tartu Linna Haridusosakond	- 30 m ³
Pärnu Linna HO	- 24 m ³
Kohtla-Järve Linna HO	- 30 "
Jõgeva HO	- 12 "
Rapla HO	- 24 "
Harju HO	- 12 "
Võru HO	- 30 "
Tartu raj. HO	- 24 "
Põlva raj. HO	- 30 "
K-Järve raj. HO	- 12 "
Valga HO	- 12 "
Viljendi HO	- 48 "
Pärnu rajooni HO	- 6 "
Rakvere raj. HO	- 42 "
Paide raj. HO	- 12 "
Kingissepa HO	- 18 "
Haapsalu HO	- 6 "
Narva HO	- 6 "

KOKKU	-456 m ³
-------	---------------------

TERVISERAJA SKHEEM /1500 M/



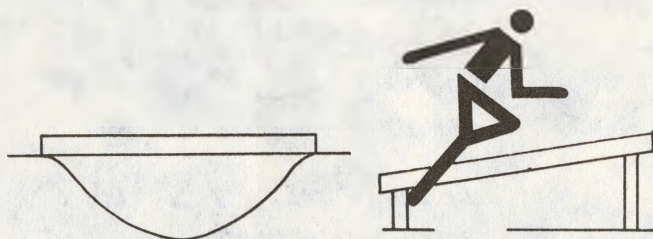
TERVISERAJA TAKISTUSED



1. HARKHÜPPE RADA

Palgijupid kõrgusega 60-140 cm, $\varnothing$ 25-40 cm, 8-12 tk., vahemaa 2,5-3 m.

H.: Harkhüpe käte toetusel madalamast alates, korraga 2-3 x.

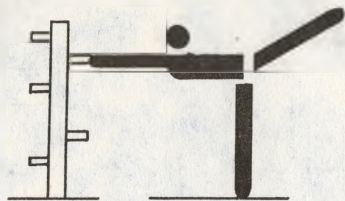


2. TASAKAALUPALK

Palk 5-6 m pikk, kõrgus 40 ja 70 cm.

Sobiv ka puredene üle kressvi palk.

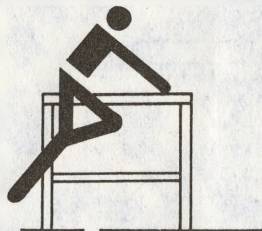
H.: 1) Tasakaalukõnd. 2) Hüplemine üle palgi kate toetusel või ilma.



3. VÕIMLEMISPÕST

120-150 cm kõrgune post, mille küljes 20 cm pikkused toed. Lähedastikku 2-3 posti.

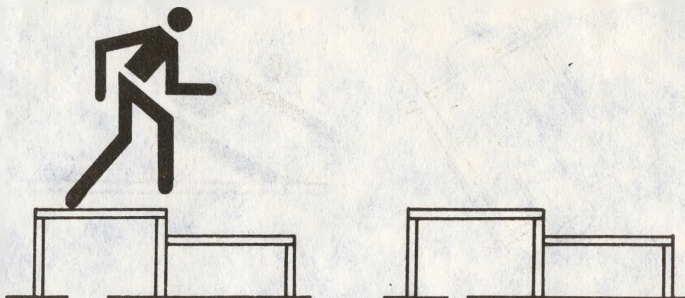
H.: Jalgade, käte toetamisel painutus-, venitus-, hoo-
harjutused.



4. VÕIMLEMISTÕKE

80-120 cm kõrgune 100cm laiune tõke, poolel kõrgusel tugi. Lähedastikku 2-3 tõket.

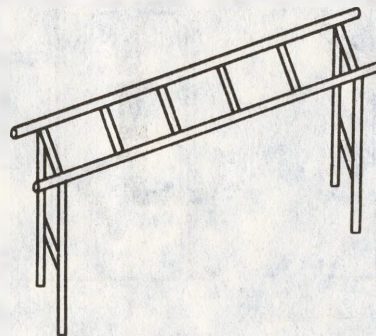
H.1) Jalgade, käte toetamisel võimlemisharjutused
2) käte toetusel ülehüpped, silt läbironimine.



5. TAKISTUSRADA

6-8 takistust 50 ja 30 cm kõrgused, laius 100+100 cm,
vahemaa 3-4 m

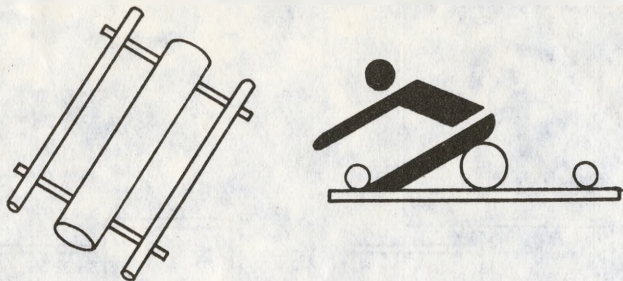
H.: 1) Hüplemiseks 2) Ülejooksmiseks



6. RIPPULISREDEL

Redel 4-5 m, laius 60-70 cm, pulkade vahe 50-60 cm,
kõrgus 240-260 cm

H.: Rippes kätega edasiliikumine

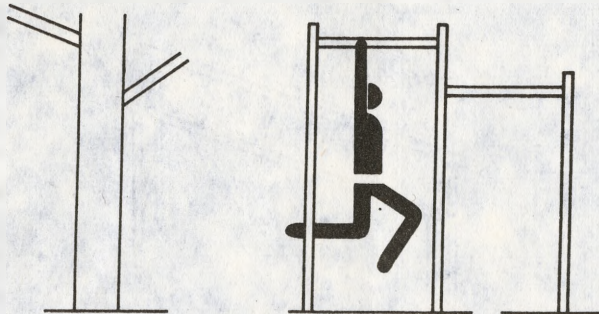


7. JÕUPALK

3-4 m pikkune palk, kehel pool 60 ja 80 cm kaugusel lett jalgade toetamiseks.

H.: Istudes või kõhuli kere tõstmine ja langetamine.

Korduste arv 3/4 maksimaalsest.

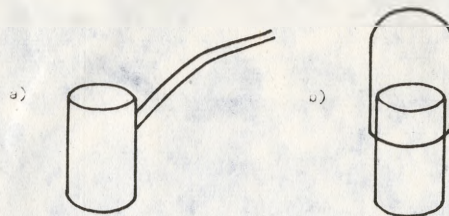


8. KÄTE KÕVERDAMISE PUU

230-260 cm kõrgusel puuks või kang käte kõverdamiseks.

H.: Käte kõverdamine. Korduste arv 3/4 maksimaalsest.

Rippes "jalgrattasõit"

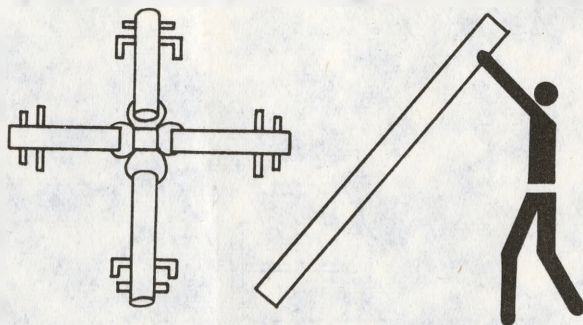


9. KEERUTALISE PAKUD

a) Erineva raskusega kuusepakud, mille küljes 1 m pikkune oks.
H.: Keerutamine mõlemas suunas (mitte heite).

b) Erineva raskusega puupakud (10-20 kg), mille küljes kaapronkõis (kõrgus 100-120 cm).

H.: Keerutamiseks ja heitmiseks märgistatud sektorisse.



10. TÕSTIISINAD

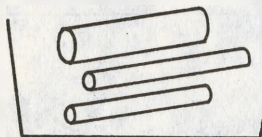
Koli 3-3,5 m pikkust erineva raskusega palki (a kergemast).
Ühest otsast ankurdatud keti või kaapronkõiega. Teisest otsast toetatakse naarmiseks. Kehel palgil alustugi 20 cm, kehel 30 cm.
H.: Palki tõstmine 2 seeriat (madalam ja kõrgem). alusejatel kergem palk.



11. KÕHUPINK

30-40 cm laiune pink, kõrgus
30 cm, pingi ees 70-80 cm kau-
gusel erineva kõrgusega postid
40-80 cm.

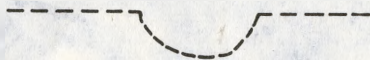
H.: Istudes, käte toetusega
või ilma, jalgade ringid, küh-
ritamised. 2 seeriat.



12. HEITEPALGID

Kümme-kond erineva raskusega
30-80 cm pikkust pelgiotsa.
Märgistatakse heitesektor.
H.: Pelgiotste heitmine ühe,
kahe käega, rinnalt, küljelt, pee-
kohalt.

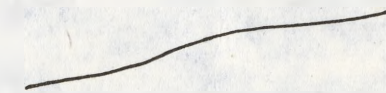
13. LOODUSLIKUD TAKISTUSED:



a) erineva laiusega kraavid ülehüppeks;



b) pehme sarnane pinnes hüplemiseks;



c) märkejooksurada

Olenevalt tingimustest märgistatakse loodus-
likud takistused.

KOOSTAS RAYMOND HALLIK
Joonistas MARI PÄRNOJA
EKE ÕPPE- JA TEHNILINE KESKUS

VABARIIKLIK KOONDIS "EESTI KOLHOOSIEHITUS"

JUHENDMATERJALE TERVISERAJA EHTAMISEKS

Terviserada ehitatakse spordi- ja puhkebaaside lähe-
dusse vahelduva reljeefiga maastikule, metsa või puistus-
se. Rajaks valitakse looduslikud jalgrajad ja metsateed.
Hea kui rajale jäävad looduslikud takistused - kraavid,
järsakud, soostunud kohad.

Rajale ehitatakse 10 - 15 puidust takistust. Raja al-
gus on 300 - 500 m ulatuses takistusteta, edasi tulevad
loo - 200 m vahedega (olenevalt raja isedrasustest) takis-
tused loogilises järjekorras - kergemalt raskemale. Esialt
takistused painutus-, venitusharjutusteks, hüplemisteks,
edasi jõuharjutusteks.

Raja ehitamiseks kasutatakse palke (4 - 6 m pikad,
30 - 40 cm ϕ ja latte 10 - 15 cm ϕ). Puit tuleb eelnevalt
tõõeldada, eriti maassekaevatav osa. Takistused värvida kol-
laseks või heleroheliseks.

Terviserada märgistatakse järgmiselt: lähtepaigas ra-
ja skeem (40 x 60), (sama puhkebaasi, sauna juures), takis-
tuste juurde harjutust iseloomustav joonis (40 x 40) ja jõu-
harjutuste juurde ka soovitatav korduste arv (üldine soovit-
us 3/4 maksimaalsest). Metsas märgistada rada kollase vär-
viga puudele 1,20 m kõrgusele 5 - 6 cm laiuse rõngana. Läh-
ja lõpetamine võiksid asuda lähestikku.

Terviseraja ehitamist alustatakse raja valimisega loo-
duses. Raja ehitamine tuleb kooskõlastada kohalikus metsa-
majandis.

Asustatud paikade läheduses on soovitatav takistused pai-
gutada kompaktselt puhkebaasi või elamute juurde. Lähedusse
märgistada 200 - 500 m sõrgirajad.

Инструктивные материалы для
здоровья.
На восточном языке.
С ПИ "EKE Projekti" rotaprint.
Tartu mnt. 16. Arv.p.o.18.
Tr.p.o.19. Tell.nr. 386-77.
T-400. MB-05139.

Õ I E N D

Vabariigi koolide spordibaaside kontrollimise kohta.

Eesti NSV Haridusministeeriumi kehalise kasvatuse osakond kontrollis 1978.a. augusti ja septembrikuu jooksul 48 kooli (neist 38 töötab spordibaaside meister) spordibaaside valmisolekut õppetööks.

Kahetestkümne aasta jooksul on vastavalt ENSV Ministrite Nõukogu 31. dets, 1966.a. määrusele nr. 534 eraldatud 76 koolile spordibaaside remondimeistri ametikoht siseujula või staadioni hooldamiseks.

Aastate jooksul on šeffide, õpetajate ja õpilaste ühistööna valminud Suure-Jaani, Põltsamaa, Nuia ja Kohtla-Järve 16. Keskkooli ning Puiatu ja Karaski 8.kl. Koolis suurepäraseid spordiväljakuid, mille arvukad harjutuspaigad ning maitsekalt värvitud rüüstastik võimaldavad edukalt täita kooli kehalise kasvatuse programmi ning pakuvad meeldivat sportlikku tegevust nii õpilastele kui ka ümbruskonna elanikele.

Viljandi rajooni haridusosakonnal on detailne tööplaan koolide spordirajatiste ehitamiseks, rekonstrueerimiseks ja täiendamiseks, mida edukalt realiseeritakse koos šeffide ja ehitusorganisatsioonidega.

Enne õppetöö algust kontrollitakse kõikide koolide valmisolekut õppetööks. Nõupidamisel annavad koolijuhid aru tööst ja tegematajätmisest. Õpetajate augustikuu nõupidamisel tehakse kokkuvõtte spordibaaside ülevaatusel.

Sellise süstemaatilise nõudlikkuse tulemuseks on Viljandi rajooni tõusmine spordibaaside osas vabariigi parimaks.

Ka suuremad objektid on viljandlastele jõukohased - teist aastat töötab 1. Keskkooliujula ja võimla, 5.kk. kilehall, ehitamisjärgus on Puiatu 8.kl. Kooli väike siseujula ning realses ehitusjärjekorras seisavad Nuia ja Suure-Jaani KK. võimla ning ujula.

Aastaid on eeskujulikult noodatud Suure-Jaani Keskkooli spordiväljakuid, mida pidevalt ka täiustatakse: käesoleval aastal püstitati algklasside õpilastele kiiged ja võimlemislinnak, alustati eraldi harjutuspaikade ja väljakute rajamist.

Võru rajooni Varstu Keskkooli terviserada, mis on üks esimesi koolile kuuluvaid "terviseradasid" vabariigis, on oskuslikult seostatud võimlemislinnaku ja loodusega.

Suurepärased harjutuspaigad on õp. Noormets koos aktiiviga suutnud rajada Väimela 8.kl. Kooli.

Karaski 8.kl. Koolis on õpilaste ja õpetaja ühistööna valminud omapärased võimlemisriistad ja huvitavad kehalist tegevust soodustavad mängud. Väikese kooliõue igas nurgakeses on õpilastel võimalik arendada oma kehalisi võimeid, leida meelepärast sportlikku tegevust.

Hästi hooldavad oma spordibaase Antsla, Tammsalu, Pärnu-Jaagupi, Abja, Nuala, Iisaku, Kadrina jt. koolid. Nihkumist parimuse poole on ka üksikutes Tallinna koolides (8., 10., 46., Maardu kk.). Võrreldes vabariigi koolidega jätab soovida Tallinna ja Tartu koolide spordibaaside hooldatus. Ka harjutuspaikade ja väljakute hulk ei rahulda suure õpilaste arvuga kooli.

Tallinna 42. Keskkoolil on spordibaaside remondimeister juba 1967. aastast, kuid ikkagi on staadioni muru hooldamata, jooksurajad rohtunud, markeerimata ja prahised; korvpalli konstruktsioonid värvimata, tagalauad lagunened ja röögd ripakil. Võimlemislinnak puudub. Ujula oli remondi ootel ajal, mil ujumistreeningud peaks käima.

Tallinna 24. KK ei ole 7. eelneva aasta jooksul (töötas remondimeister) suutnud rajada ühtegi sportmängude väljakut. Väike saal ei võimalda täita sportmängude programmi.

Tallinna 8. Keskkoolis puuduvad korv- või väravpalli väljakutel konstruktsioonid ja väravad.

Korduvalt on Kehra Keskkooli juhtkonna tähelepanu juhitud mittekorras spordibaasidele. Aasta tagasi olid väljakud rohtunud, markeerimata, piirdeaed ja paviljon lagunened. Seni kooli juhtkond sellest järeldusi ei teinud. Alles septembrikuu kolmandal nädalal alustati väljakute korrastamist.

16

Tartu 3. Keskkool on ehitatud ilma ühegi spordiväljaku ja kergejõustikusektorita, ka oma jõududega ei ole kool lastele minimaalsomaidki harjutustingimusi loonud.

Tartu 5. Keskkooli kolm korvpalliväljakut on puudulikult markeeritud, tagalaud konstruktsioonidelt puudu, Võimla riietusruum vajab remonti, naiste vahetamist magikonsude vastu ja uksele lingi panemist. Ujulat alles remonditi õppetöö ajal.

Tartu 8. Keskkooli staadioni korrastamist oli alustatud vahetult enne kontrollimist; kooli kaugus- ja kõrgushüppe sektorid olid rohtunud, ehitamisjärgus korvpalliväljakut kattis rohukamar ja korvpalli konstruktsioonid seisid püsti vaid lisatugede abil; puudus võimlemisväljak.

Elaperemehelikult hooldab oma hokistaadioni maja Jõgeva Keskkool. Samas paiknev Statsionaarne hokiväljak, mis suvel seisab kasutamata, on täis prügi ja prahti.

Võimla abiruumis puuduvad riiulid jaapid - inventar vedeleb põrandal. Täitmata on ka Haridusministeeriumi nõue spordiinventari kandekastide valmistamises.

Ambla Keskkoolil ei ole ühtegi välisväljakut ega harjutuspaika. Staadioni rekonstrueerimine venib. Tunnid toimuvad metsa-legendikul.

Väike-Maarja uus kooli maa-alale mahtus vaid korvpalliväljak ja üksikud võimlemisriistad. Staadioni ja teiste harjutuspaikade rajamine nüüd, pärast ehituse lõpetamist, on raske. Selleks puudub koolil ka k maa-ala.

Lähte Keskkooli staadionil on hooletusse jäänud osa kergejõustikusektoreid. Korralagedus valitses inventariruumis.

1973.a. kohustati spordibaaside remondimeistriga kooli rajama minikorvpalliväljakud ja võimlemislinnakud. Valdavas enamuses kooli on võimlemislinnakud ehitatud, kuid minikorvpalliväljakuid ja seni üksikutel koolidel (Nuia).

Haridusministeeriumi 1975.a. ringkirjaga on juhitud käesoleva õiendis toodud koolidest ka Tallinna 24. KK direktori tähelepanu remondimeistri ebaõnnele kaotamisele, Tartu 3., 5., 6. Keskkooli

tähelepanu sellele, et remondimeistri töö ei seisne üksnes ujula hooldamises, vaid ka spordiväljakute rajamises ja korras-
tamises. Seni koolid sellest järeldust ei ole teinud.

Puudused koolide spordibaaside hooldamisel tulevad remondi-
meistrite kaadri ebaõigest valikust ja töölerakendamisest. Sageli
on remondimeistri koht jaotatud mitme õpetaja vahel või õpetaja
ja teise asutuse töötaja vahel (Lähte KK, Jõgeva KK jt.).

Remondimeistritele ei ole kehtestatud kindlat tööaega, ei peeta
tehtud tööde arvestust, ega planeerita baaside väljaehitamist.

Halvasti võetakse osa üleliidulisest koolide spordibaaside
konkurss-ülevaatuses. Kokkuvõttes on esitanud üksnes Haapsalu,
Harju, Paide, Põlva, Rakvere, Tartu ja Võru rajoon ning Narva
ja Pärnu linn (tähtaeg 1. okt.).

Kehalise kasvatuse osakond