TERVIS JA KEHALISED VÕIMED



KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMINE

KOGUMIK

LIIKUMISÕPETUSE AINEKAVA TERVIS JA KEHALISED VÕIMED VALDKONNAS ÕPITULEMUSTENI JÕUDMIST TOETAVAD TEGEVUSED

Iceland Liechtenstein Norway grants
TARTU ÜLIKOOL liikumislabor
SOTSIAALMINISTEERIUM
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
LIIKUMA KUTSUV KOOL

Liikumisõpetuse eesmärk põhikoolis on kujundada õpilastes eeldused igapäevaselt aktiivselt liikuda ja tegeleda liikumisharrastusega. Nendeks eeldusteks on:

· motivatsioon,
· teadmised,
· oskused,
· harjumus,
· positiivne hoiak liikumise suhtes.

Liikumisõpetuse eesmärk gümnaasiumis on ennastjuhtiva inimese kujunemine, kellel on liikumise suhtes positiivne hoiak ja oskused iseseisvalt liikumisharrastusega tegeleda ning kes mõistab vastutust oma tervise hoidmisel.

PÕHIKOOLI ÕPITULEMUS TERVIS JA KEHALISED VÕIMED VALDKONNAS

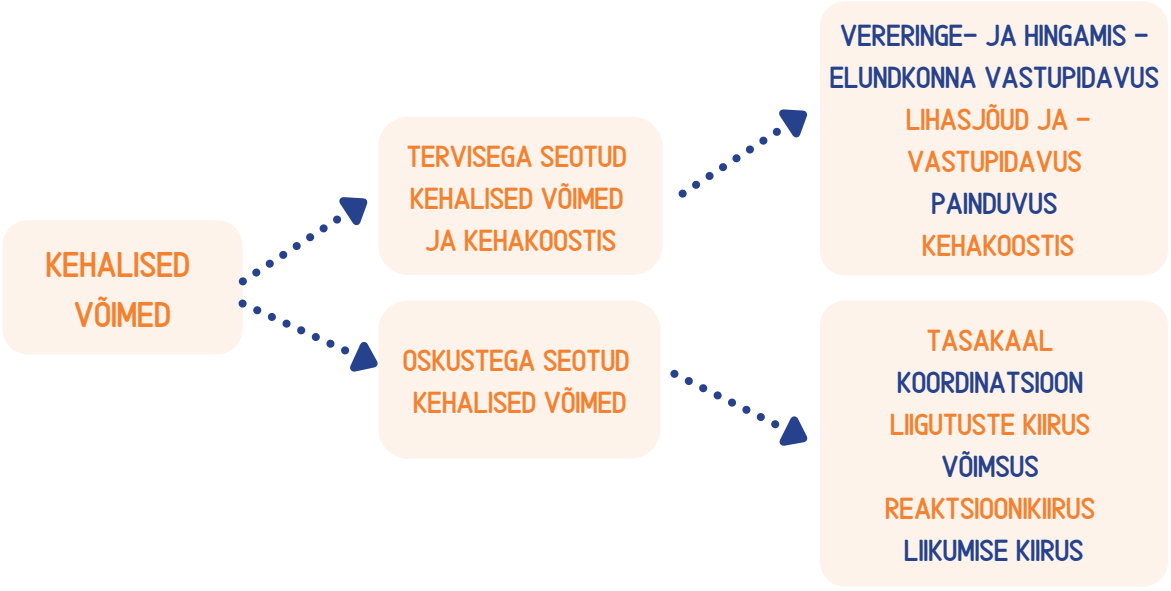
ÕPILANE MÕISTAB TERVISE JA KEHALISTE VÕIMETE SEOST JA ANALÜÜSIB LIIKUMISE JA TOITUMISE TASAKAALU.

GÜMNAASIUMI ÕPITULEMUS TERVIS JA KEHALISED VÕIMED VALDKONNAS

ÕPILANE MÕISTAB VASTUTUST ENDA TERVISE JA VORMISOLEKU HOIDMISEL KEHALISTE VÕIMETE ARENDAMISE, LIIKUMISE JA TOITUMISE KAUDU.

Kehalised võimed on otseselt seotud inimese tervise ja elukvaliteediga kogu eluea jooksul. Optimaalsel tasemel kehalised võimed võimaldavad hästi toime tulla töö ja vaba aja tegevustega, olla terve ja vastu seista vähesest liikumisest põhjustatud haigustele. Eristatakse kahte tüüpi kehaliste võimete gruppi.

1. **Tervisega seotud kehalised võimed ja kehakoostis** on otseselt seotud tervisega.
2. **Oskustega seotud kehalisi võimeid** läheb vaja erinevatel spordialadel ja igapäevaelus.



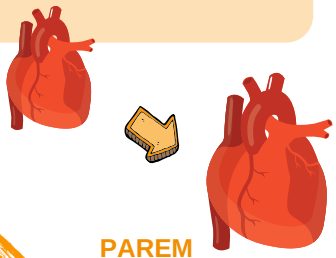
ÜLDISE VERERINGE- JA HINGAMISELUNDKONNA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavuse all mõeldakse seda, kui hästi inimese keha on võimeline omandama hapnikku. Mida paremini inimese keha hapnikku omandab, seda paremini on tema lihased hapnikuga varustatud, seda rohkem vabaneb energiat ja seda parem on tal ka töövõime – st ta ei väsi nii kiiresti, ta suudab pikemaajaliselt sõita rattaga, joosta või teha füüsilist tööd ja pingutada. Sellise inimese organism seisab paremini vastu ka haigustele.

VERERINGE- JA HINGAMISELUNDKONNA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE TOIMUB, KUI:

- süda, kopsud ja lihased töötavad koos pikemaajaliselt;
- inimene on kehaliselt aktiivne mõõduka või tugeva koormusega, see tähendab, et süda hakkab kiiremini lööma, kopsude töö on aktiivsem ja tänu sellele saavad lihased rohkem hapnikku.

Mõõduka ja tugeva kehalise aktiivsuse all mõtleme liikumist sellisel viisil, mis paneb südame kiiremini lööma, tekitab hingeldamist ja higistamist. Lastel ja noortel on tervise seisukohalt oluline, et sellist liikumist oleks **igas päevas vähemalt tund aega**. See liikumine ei pea olema järjest, vaid võib koguneda osade kaupa päeva jooksul.



SÜDA SUURENEB TREENINGUGA → **SEEGA PUMPAB TA IGA LÖÖGIGA ROHKEM VERD** → **ROHKEB HAPNIKKU JÕUAB LIHASTESSE** → **PAREM TÖÖVÕIME**

VASTUPIDAVUS- Tervise seisukohalt loetakse üldist vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavust kõige olulisemaks kehaliseks võimeks. Üldist vastupidavust arendavad sellised tegevused, kus suured lihasrühmad on pikemaajaliselt töös. Sellisteks tegevusteks on näiteks jooksmine, suusatamine, ujumine, jalgrattasõit, parkuurimine ja füüsilist tööd nõudvad tegevused. Selline tegevus peab toimuma vähemalt **10 minutit järjest**.

MÕNED SPORDITEGEVUSTE NÄITED, KUS HEA VASTUPIDAVUS ON VAJALIK



RATTASÕIT



RULLUISUTAMINE



JOOKSMINE



UJUMINE

ÜLDISE VERERINGE- JA HINGAMISELUNDKONNA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavuse all mõeldakse seda, kui hästi inimese keha on võimeline omandama hapnikku. Mida paremini inimese keha hapnikku omandab, seda paremini on tema lihased hapnikuga varustatud, seda rohkem vabaneb energiat ja seda parem on tal ka töövõime – st ta ei väsi nii kiiresti, ta suudab pikemaajaliselt sõita rattaga, joosta või teha füüsilist tööd ja pingutada. Sellise inimese organism seisab paremini vastu ka haigustele.

Vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavuse arendamine toimub, kui:

- süda, kopsud ja lihased töötavad koos pikemaajaliselt;
- inimene on kehaliselt aktiivne mõõduka või tugeva koormusega, see tähendab, et süda hakkab kiiremini lööma, kopsude töö on aktiivsem ja tänu sellele saavad lihased rohkem hapnikku.

MÕÕDUKA JA TUGEVA KEHALISE AKTIIVSUSE ALL MÕTLEME LIIKUMIST SELLISEL VIISIL, MIS PANEB SÜDAME KIIREMINI LÖÖMA, TEKITAB HINGELDAMIST JA HIGISTAMIST. LASTEL JA NOORTEL ON TERVISE SEISUKOHALT OLULINE, ET SELLIST LIIKUMIST OLEKS IGAS PÄEVAS VÄHEMALT TUND AEGA. SEE LIIKUMINE EI PEA OLEMA JÄRJEST, VAID VÕIB KOGUNEDA OSADE KAUPA PÄEVA JOOKSUL.

ÜLDIST VASTUPIDAVUST ARENDAB KA PIKEMAAJALINE FÜÜSILINE TÖÖ.



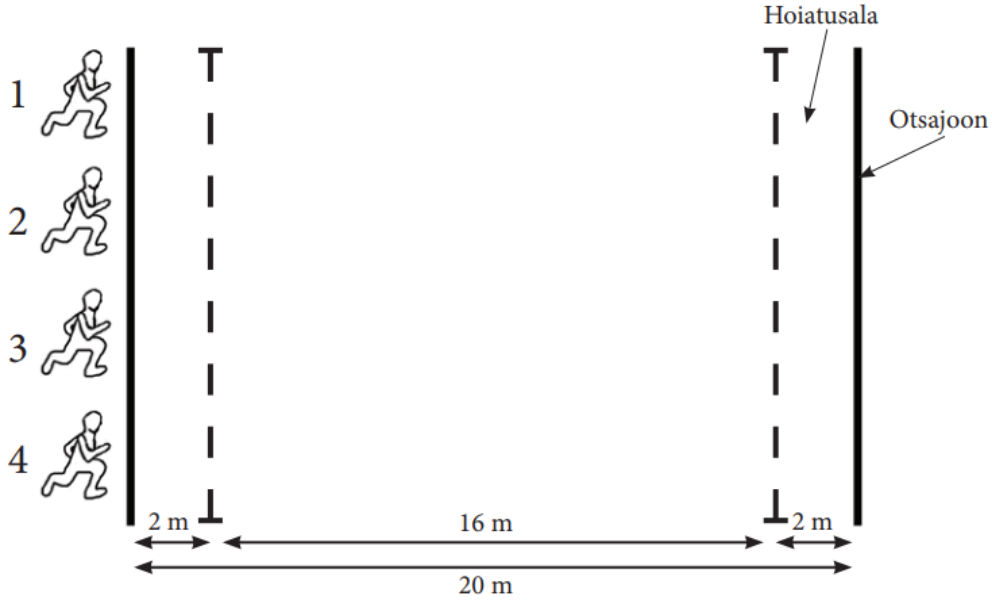
Kui vereringe- ja hingamiselundkonna vastupidavust arendavaid liikumistegevusi teha õige intensiivsusega, ajalise kestvusega ja sagedusega, aitavad need näiteks:

- Tõsta inimese töövõimet igas vanuses.
- Vähendada riski ülekaalulisuseks ja sellega seotud haigusteks.
- Vähendada riski südame- ja veresoonkonna haigusteks ja südameinfarktiks.
- Tõsta ja säilitada luude tihedust.
- Vähendada riski teatud tüüpi vähi tekkeks.
- Toime tulla stressi tekitavate teguritega.
- Tekitada heaolutunnet nii kehaliselt kui ka emotsionaalselt.

KUIDAS MÕÕTA – 20M LÕIKUDE VASTUPIDAVUS-KORDUSJOOKS

Vahendid: Piisavalt suur ühtlase pinnasega maa-ala, kuhu märkida 20-25m pikkune distants, koonused (4tk), kleeplint või kriit, mõõdulint, testi helisalvestis (järjest sagenevate helisignaalidega) ning vahend, milles seda mängida.

Juhised testijale: sooritatakse ainult üks katse. Enne testimist kontrolli helitehnika toimimist. Ole kindel, et helisignaalid kõlavad õige intervalliga ja kõik testis osalevad lapsed kuulevad seda. Algne kiirus on 8.5 km/h, mis kiireneb iga minuti järel 0.5 km/h võrra. Kui lapsed ei oska tempot ise hoida, peaks üks testijatest nendega esimesed lõigud kaasa jooksma. See tuleb otsustada enne testiga alustamist.



Tulemus: Loendatakse läbitud tasemed ja nende lõigud. Kui õpilane lõpetab testi enne, kui pool sellest tasemest on läbitud on tulemuseks taseme arv (nt 5), kui ta aga jõuab üle poole sellel tasemel, siis 5,5.

Läbiviimine: Vastupidavusjooksu test näitab õpilase aeroobset vastupidavust. Õpilase ülesanne on joosta ühest joonest teiseni mööda 20 meetrist rada (vt joonis). Jooksu kiiruse määrab regulaarselt kostuv helisignaal. Eesmärk on joosta sellise kiirusega, et õpilane jõuaks enne jooneni, kui kõlab signaal. Alguses on kiirus väike (8,5km/h), aga peale igat taset see tõuseb. Õpilase ülesanne on jälgida helisignaalide rütmi ja joosta selle järgi nii kaua kui suudab. Kui õpilane ei jõua kahel järjestikusel korral enne helisignaali otsajooneni, on test tema jaoks lõppenud. Kui ta ühel korral ei jõua otsajooneni aga järgmisel jälle jõuab, võib jooksmine jätkuda. Kui ta tunneb, et ei jõua enam tempos püsida, siis ta võib peatuda ja test on lõppenud.

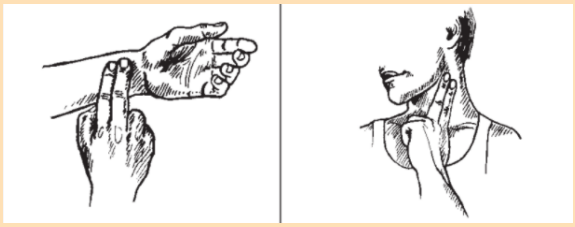
VIDEO

HELIFAIL

ÜLDISE VERERINGE- JA HINGAMISELUNDKONNA VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Tavalise täiskasvanud inimese süda lööb **rahulikus olekus** 60-100 korda minutis. Treenitud sportlase süda aga võib lüüa magades isegi vähem kui 30 lööki minutis. **SÜDAMELÖÖGISAGEDUS (SLS)** on tavaliselt lastel kõrgem kui täiskasvanutel. Südame löögisagedus tähendab seda, kui palju süda teeb lööke teatud aja jooksul (näiteks ühes minutis).

PULSI MÕÕTMINE



A. Pane sõrmed randmele või kaelale, nii et sa tunned pulssi.
B. Loe löögid 10 sekundi jooksul.
C. Korruta see number 6-ga, siis saad teada oma SLS minutis.

Teine võimalus saada teada tegevuse intensiivsuse mõjust on kasutada rääkimis-laulmistesti.

- **Kui sa saad tegevuse ajal rääkida, kuid ei saa laulda** – ON TEGEVUSE INTENSIIVSUS VASTUPIDAVUSE ARENDAMISEKS PARAS
- **Kui sa hingeldad nii kõvasti, et ei saa rääkida** – ON TEGEVUSE INTENSIIVSUS LIIGA KÕRGE
- **Kui sa saad tegevuse juures laulda** – ON TEGEVUSE INTENSIIVSUS LIIGA MADAL.

MÕNED SPORDITEGEVUSTE NÄITED KUS HEA VASTUPIDAVUS ON VAJALIK



RATTASÕIT



RULLUISUTAMINE



JOOKSMINE



UJUMINE

PAINDUVUSHARJUTUSI TULEB TEHA JÄRJEPIDEVALT – VÄHEMALT KOLM KORDA NÄDALAS, KUNA KAKS NÄDALAT PEALE HARJUTUSTE LÕPETAMIST HAKKAB PAINDUVUS TAAS VÄHENEMA

PAINDUVUS

PAINDUVUS näitab liigese või liigeste liikuvuse ulatust ja sõltub liigese ehitusest ning lihaste ja kõõluste venitatavusest. Optimaalne painduvus võimaldab liigesel või liigestel liikuda vabalt ja efektiivselt. Eristatakse kahte tüüpi painduvust:

MÕNED SPORDITEGEVUSTE NÄITED KUS HEA PAINDUVUS ON VAJALIK



TENNISE SERV | TÕKKEJOOKS | ILUVÕIMLEMINE | UJUMINE

1. **Staatiline painduvus** on seotud keha hoidmisega paigal liigese või liigeste liikuvusulatuse piires.
2. **Dünaamiline painduvus** näitab liigese liikuvust aktiivse ja kiire liigutuse ajal. Sellist tüüpi painduvust on vaja näiteks sportmängudes palli püüdmisel, kõrgushüppel jne.

STAATILINE PAINDUVUS



Pildil Tartu Võimlemisklubi Rütmika võimleja Maria Terep. Foto: Indrek Kask.



Euroopa juunioride karikaetapp sulgpallis. Pildil Kristin Kuuba (sinised tossud) ja Helina Rüütel (roosad tossud). Foto: Margus Ansu / Postimees.

DÜNAAMILINE PAINDUVUS

KUIDAS MÕÕTA

KERE ETTEPAINUTUS PÜSTI SEISTES

mõõdab lülisamba liikuvust, puusade ja alajäsemete painduvust.

TERVISELE HEA – kui sõrmeotsad puudutavad põrandat ja suudad hoida seda asendit ühtlaselt 10 sekundit.



ÕLALIIGESE LIIKUVUSE HINDAMINE

TERVISELE HEA – kui sõrmeotsad puudutavad üksteist. Oluline on testida nii paremat kui ka vasakut õlaliigese liikuvust.





KÜLJELE PAINUTUS

TERVISELE HEA – kui sa saad peopesaga puudutada põlve väliskülge nii, et rahulikult painutad küljele (jalad jäävad sirgeks ja kere on otse). Algasendis seisad, jalad õlgade laiuselt harkis.



KÜKITAMINE – sääre kolmpealihase painduvuse hindamine.

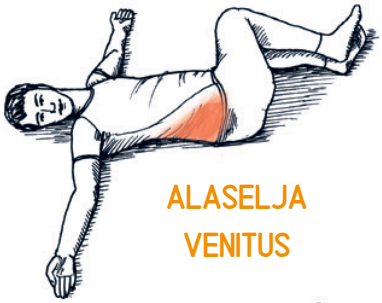
TERVISELE HEA – kui sa saad teha poolküki nii, et käed on ees üleval ja kannad jäävad maha. Kui kannad tõusevad üles, on säärelihased lühenenud ja vajavad painduvuse taastamist.

PAINDUVUS

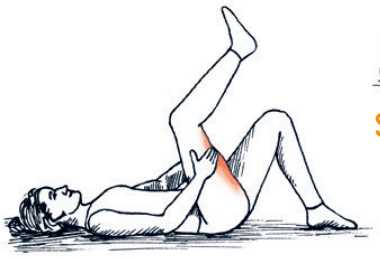
PAINDUVUSHARJUTUSI TULEB TEHA JÄRJEPIDEVALT – VÄHEMALT KOLM KORDA NÄDALAS, KUNA KAKS NÄDALAT PEALE HARJUTUSTE LÕPETAMIST HAKKAB PAINDUVUS TAAS VÄHENEMA



RINNALIHASE VENITUS, SIRUTUS ÜLASELJALE



ALASELJA VENITUS



REIE TAGAKÜLJE VENITUS



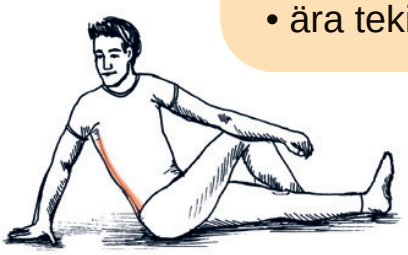
SÄÄRE VENITUS



ÜLASELJA VENITUS

Harjutuste sooritamisel:

- hinga rahulikult ja sügavalt sisse ja välja;
- hoia rahulikult asendit 10—30 sekundit;
- ära lukusta liigest;
- ära tekita ülevenitust – jälgi enesetunnet.



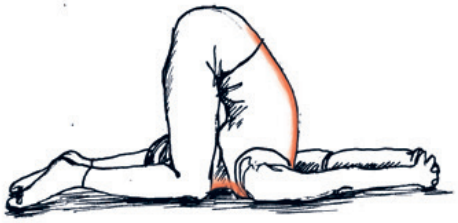
TUHARALIHASTE JA KEHATÜVE LIHASTE VENITUS



VENITUS KAELALE



REIE SISEKÜLJE VENITUS



VENITUS KAELALE JA SELJALE



REIE ESIKÜLJE VENITUS



REIE ESIKÜLJE VENITUS



VENITUS KAELALE JA SELJALE

SELGA SÄÄSTEV ISTEST ETTEPAINUTUS – MÕÕDAB ALASELJA JA REIE TAGAKÜLJE LIHASTE PAINDUVUST

Vahendid: mõõdukast (35x45.x32)

Tulemus: mõõdetakse sentimeetrites. Kui testitav suudab viia sõrmeotsad jalatallani, on tulemus 15 cm.

Läbiviimine: NB! Vajalik on eelnev soojendusharjutuste sooritamine reie tagumistele ja alaselja lihastele. Testimine toimub sokkides või paljajalu. Testitav istub, mõõdetav jalg sirgelt ees, jala tald täielikult vastu kasti, mis ei tohi eest ära libiseda. Teine jalg on põlvest kõverdatud, väljapoole kaldu ning jalatald vastu mõõdetava jala reie sisekülge. Testija võib hoida ühte kätt testitava põlvel, et see sirge püsiks. Testitav painutab otse ette ning lükkab sirgete käte ja sõrmedega mõõtepulka risti mööda kastil olevat mõõduriba nii kaugele kui ulatab ning peatub vähemalt 1 sekundiks. Painutust tuleb sooritada ühtlaselt, vahepeal mitte peatudes ega vibutades.





POISTELE (cm)

VANUS	RISK TERVISELE	TERVISE SEISU-KOHALT HEA	TERVISE SEISU-KOHALT VÄGA HEA
13	≤16.3	16.4 – 19.8	≥ 19.9
14	≤17.3	17.4 – 21.0	≥ 21.1
15	≤18.1	18.2 – 21.9	≥ 22.0
16	≤19.3	19.4 – 23.2	≥23.3
17	≤20.5	20.6 – 24.6	≥24.7

TÜDRUKUTELE (cm)

VANUS	RISK TERVISELE	TERVISE SEISU-KOHALT HEA	TERVISE SEISU-KOHALT VÄGA HEA
13	≤22.7	22.8 – 26.3	≥ 26.4
14	≤24	24.1 – 27.8	≥ 27.9
15	≤24.4	24.5 – 28.2	≥28.3
16	≤24.6	24.7 – 28.5	≥28.6
17	≤24.1	24.2 – 28.1	≥28.2

*Ortega, et al (2011)

VAATA LISAKS!

VIDEO

Iceland Liechtenstein Norway grants
TARTU ÜLIKOOL liikumislabor
SOTSIAALMINISTEERIUM
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
LIIKUMA KUTSUV KOOL

LIHASJÕUD JA -VASTUPIDAVUS

LIHASJÕUD on lihase või lihasgrupi võime rakendada maksimaalset jõudu – näiteks on lihasjõudu vaja asjade tõstmisel, lükkamisel ja tõmbamisel.

LIHASVASTUPIDAVUS on lihase või lihasgrupi suutlikkus seista vastu väsimusele – lihasvastupidavust on vaja pikemaajalisel asjade kandmisel, hoidmisel, rippumisel, surumisel jne.

Lihasjõu ja -vastupidavuse arendamine on tihedalt seotud ja tihti on neid raske eristada, sest mõlema puhul on oluline, et harjutusi korratakse ja tegevused on seotud enda keharaskusega ja vastupanu ületamisega.

KUI INIMESEL ON PIISAVALT JÕUDU, SIIS TA:

- **on tugevam ja suudab paremini toime tulla igapäevaste ülesannetega;**
- **suudab teha liikumistegevusi kauem;**
- **ennetab vigastusi;**
- **luud on tugevamad.**

I ja II kooliastmes on jõu ja jõuvastupidavuse arendamiseks sobilikud keharaskusega seotud harjutused ja erinevad liikumismängud, kus on oluline rakendada jõudu (näiteks hüplemised arendavad jalalihaste jõudu), paarisharjutused, harjutused-mängud väga kergete koormustega.
I kooliastmes on kõige sobilikumad mängud ja harjutused, kus on vaja hüpata, ronida, tõugata, joosta jne.

LIHASJÕUDU JA -VASTUPIDAVUST ON VAJA:

- IGAPÄEVASEKS LIIKUMISEKS JA LIIGUTUSTEKS,
- HEAKS JA TERVISLIKUKS KEHAHOIUKS,
- LIIKUMISHARRASTUSEGA JA SPORDIALADEGA SEOTUD TEGEVUSTE SOORITAMISEKS,
- KEHALISE VÕIMEKUSE JA VORMISOLEKU SAAVUTAMISEKS.

KUI INIMESEL EI OLE PIISAVALT JÕUDU, VÕIB SEE PÕHJUSTADA MITMEID TERVISEPROBLEEME – NÄITEKS SELJAVALU, EBAÕIGET KEHAHOIDU, KIIRET VÄSIMIST JNE.

MÕNED SPORDITEGEVUSTE NÄITED, KUS HEA JALGADE PLAHVATUSLIK JÕUD ON VAJALIK


KAUGUSHÜPE


VÕRKPALL


KÕRGUSHÜPE


KORVPALL

JALGADE PLAHVATUSLIK JÕUD – PAIGALT KAUGUSHÜPE

Tulemus: Mõõdetakse meetrites 1 cm täpsusega. Näiteks 1 m 56 cm.

Mõõtmine: Mati ette on märgitud maha stardijoon. Paralleelselt nende joontega on tulemuse mõõtmiseks märgitud maha või matile jooned alates 1 meetrist 10 cm vahedega (1m, 1.10m, 1.20m, jne). Mõõdulint asetseb risti nende joontega, maandumisala ühel küljel. Peale kahel jalal maandumist seisab õpilane nii, et tulemust saab lugeda mõõdulindilt või matile märgitud mõõdustiku järgi. Üles märgitakse hüpatud distants äratõukejoonest kuni õpilase kanna tagaosani. Testi sooritatakse kaks korda järjest ning parim tulemus läheb arvesse. Uus katse on lubatud, kui õpilane kukub hüppel tagasi või puudutab mõne teise kehaosaga maapinda.

Juhised õpilasele: Seisa õlgade laiuses harkseisus, varbad stardijoone taga, käed ees (paralleelselt maapinnaga). Koos põlvede kõverdamisega vii hoogsalt käed taha. Äratõukel vii uuesti käed hoogsalt ette-üles ning hüppa nii kaugele kui suudad. Kindlasti tuleb äratõuge sooritada koosjalgadega. Proovi maanduda kahele jalale kõrvuti tasakaalustatud asendisse nii, et pärast maandumist ei puudutaks ükski teine kehaosa maapinda.





VIDEO

VAATA LISAKS!

LIHASJÕUD JA -VASTUPIDAVUS
KUIDAS MÕÕTA

ÜLAKEHA MAKSIMAALNE ISOMEETRILINE JÕUD- KÄEDÜNAMOMEETRI PIGISTAMINE

Vahendid: reguleeritava käepidemega käedünamomeeter ja joonlaud (30 cm).

Tulemus: mõõdetakse kg-des, 0,1 kg täpsusega.

Läbiviimine: enne testimist määrata testitava käelaba suurus ja kohandada aparaati käepide vastavaks (vt Lisa 1). Mõõda parema käelaba maksimaalne laius pöidlast väikese sõrmeni. Mõõtmise täpsus on 0,5 cm. Tulemus ümardatakse lähima täissentimeetrini. Vali tabelist vastav koefitsient ja reguleeri käepide. Dünamomeetri seadistamise valem: y=x/5+1,5, kus x= käe suurus ja y= dünamomeetrile seadistatav mõõt (Ruiz jt. 2011). Nullitud dünamomeeter ripub mõõdetavas käes kehaga paralleelselt. Testitav käsi on sirge ja ei tohi testimise ajal olla kehaga kontaktis. Õpilane pigistab käedünamomeetrit maksimaalse jõuga vähemalt 2 (kuni 5) sekundit. Tulemus loetakse, märgitakse tulemuste lehele ja dünamomeeter nullitakse. Test viiakse läbi vaheldumisi mõlema käega kaks korda. Iga soorituse vahel on lühike puhkepaus taastumiseks. Testitav võib valida, millise käega ta soovib alustada. Arvesse läheb kummagi käe parim tulemus.

Juhised testitavale: Võta dünamomeeter ühte kätte. Hoia seda sirges käes ja kehast eemal kogu testimise ajal. Pigista nii tugevalt, kui suudad vähemalt kahe sekundi jooksul. Soorita testi kaks korda mõlema käega vaheldumisi, parim mõlema käe tulemus läheb kirja.



VAATA LISAKS!

VIDEO

RUIZ, ET AL. (2011). FIELD-BASED FITNESS ASSESSMENT IN YOUNG PEOPLE: THE ALPHA HEALTH-RELATED FITNESS TEST BATTERY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS. BRIT J SPORTS MED; 45:518–524.

FitBack

The European Network for the Support of Development of Systems for Monitoring Physical Fitness of Children and Adolescents

TARTU ÜLIKOOL

TAGASISIDESTAMINE

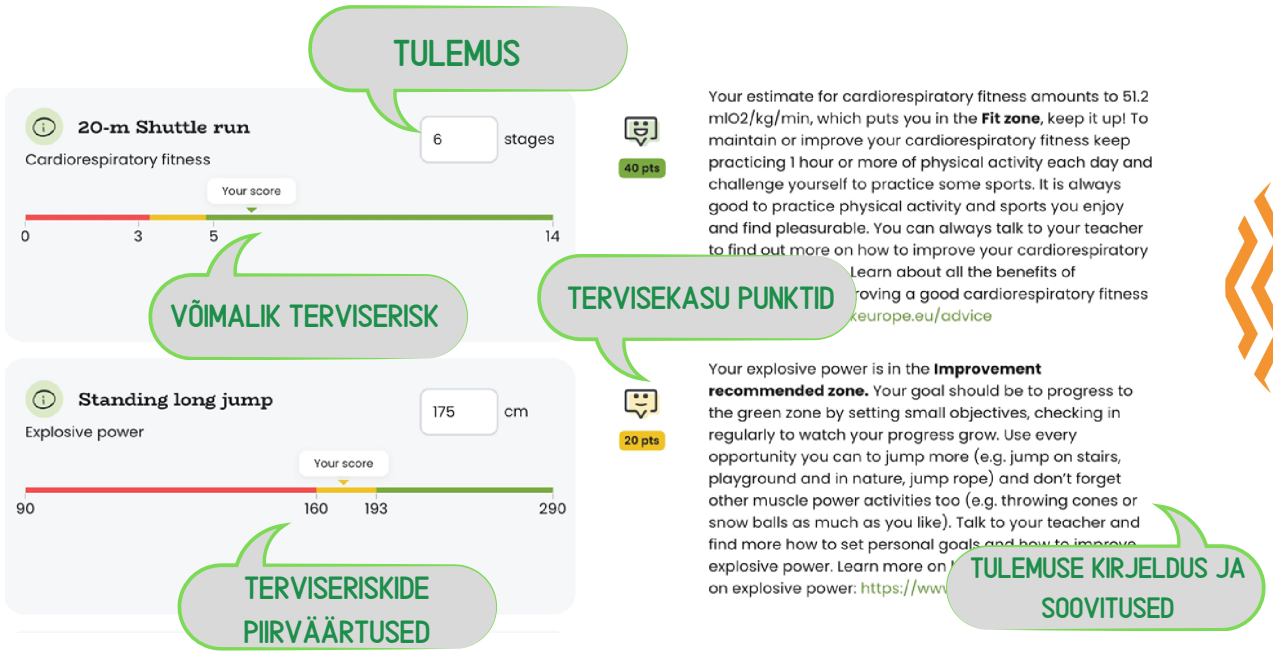
WWW.FITBACKEUROPE.EU

FITBACK'I KESKKOND ON ABIVAHEND INDIVIDUAALSETE KEHALISTE VÕIMETE TAGASISIDESTAMISEKS TERVISESKAALADE ALUSEL

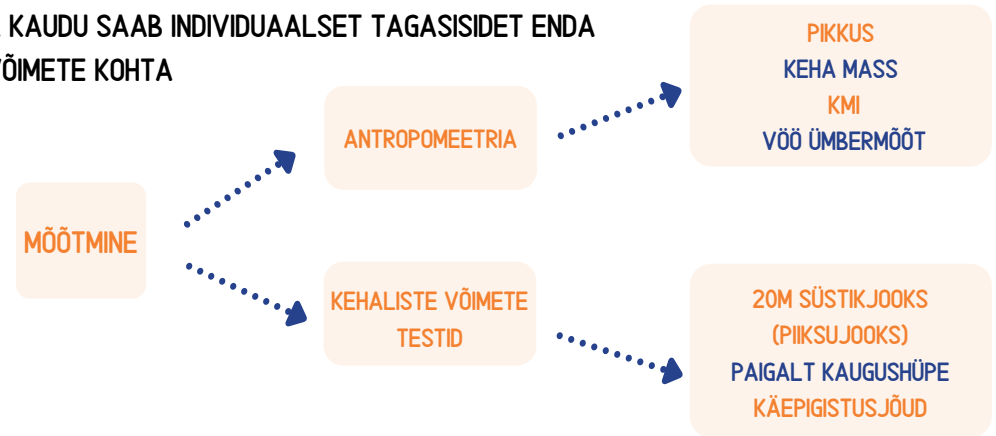
VIDEO

VEEBILEHT

Fitbacki keskkond võmaldab tagasisidet lastele ja noortele järgnevate tervisega seotud kehaliste võimete kohta: ülakeha jõud, jalgade plahvatuslik jõud ja aeroobne vastupidavus.
Andmete sisestamisel annab Fitback'i keskkond koheselt tagasisidet võrdluses tervise riskide referentsväärtustega ja annab soovitused kehaliste võimete arendamiseks vastavalt tulemustele.
NB! Sisestatud andmeid ei salvestata peale raporti koostamist.



KEKSKKONNA KAUDU SAAB INDIVIDUAALSET TAGASISIDET ENDA KEHALISTE VÕIMETE KOHTA



2022