



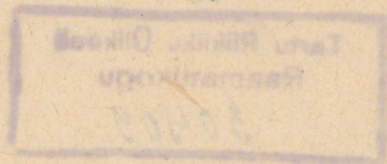
KERGEJÕUSTIK

PROGRAMMID
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

KERGEJÕUSTIK

PROGRAMMID KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

*Heaks kiidetud NSV Liidu Ministrite
Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee
Massiliste Spordialade Valitsuse poolt*



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1955

Originaali tiitel:

Программа для спортивных секций коллективов
физической культуры

Легкая атлетика

Государственное издательство
«Физкультура и Спорт»
Москва 1954

Tõlkinud E. Teemägi

Programmi koostasid:

E. S. Gromadski, G. V. Korobkov, L. S. Homenkov

2



ARHIIVKOGU

SISSEJUHATUS

Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei XIX kongressi direktiivides NSV Liidu arendamise viienda viie aasta plaani kohta on ette nähtud kehakultuuri ja spordi edasiarendamise kindlustamine.

Need kongressi juhised ja meie partei keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. kehakultuuriliikumise massilisuse arendamise ja nõukogude sportlaste meisterlikkuse taseme tõstmise kohta kohustavad kehakultuuri- ja spordikomiteesid, vabatahtlike spordiühingute nõukogusid, ettevõtete, asutuste, kolhooside, sovhooside, masina-traktorijaamade ja õppeasutuste kehakultuurikollektiive:

1. Põhjalikult parandama meie maa elanikkonna kehalist kasvatust, nõukogude kehakultuurlaste kasvatamist terveteks, kehaliselt igakülgset arenenud, karastatud, julgeteks, distsiplineeritud ja algatusvõimelisteks kommunismiehitajateks, Nõukogude riigi tõelisteks patriootideks, kes on valmis tööks ja meie kodumaa kaitseks ning piiritult usuvad kommunistliku partei üritusele.

2. Kindlustama töötajate laiade hulkade edasist kaasa-tõmbamist süstemaatilisele kehakultuuri ja spordi harrastamisele.

3. Otsustavalt tõstma nõukogude sportlaste saavutuste taset, kindlustama nende poolt maailmarekordite püstitamise ja esikohtade saavutamise maailmas tähtsamatel spordialadel.

Nende ülesannete täitmine nõuab eelkõige õppekasvatustöö igakülgset parandamist kehakultuurikollektiivide seksioonides.

Oma töös peavad kehakultuurikollektiivide seksioonid:

a) pidevalt püüdma süstemaatilisele õppe-treeningtööle kaasa tõmmata hulgaliselt noori ja täiskasvanuid;

b) korraldama õppe-treeningtööd seksioonides aastaringiselt, taotledes õppe-treeningtöö järjekindlust ja süstemaatilisust;

c) pöörama erilist tähelepanu õppe-treeningtööst osavõtjate igakülgse kehalise ettevalmistuse tugevdamisele VTK kompleksi normide sooritamise alusel;

d) kindlustama kehalise koormuse järjekindla tõstmise õppe-treeningtundides;

e) täiustama pidevalt õppe-treeningtundidest osavõtjate tehnilist ja taktikalist meisterlikkust;

f) korraldama süstemaatiliselt spordivõistlusi ja kindlustama seksiooni liikmete aktiivse osavõtu oma kollektiivi, spordiühingu, rajooni ja linna kalenderplaanis ettenähtud võistlustest;

g) kindlustama õppe-treeningtööst osavõtjatele süstemaatilise arstliku kontrolli;

h) korraldama pidevalt kasvatustööd õppe-treeningtundidest osavõtjate keskel, saavutama neilt nõutava distsipliini ja organiseerituse;

i) suurendama nõudlikkust instruktorite, treenerite ja ühiskondliku aktiivi suhtes õppe-treeningtöö organiseerimisel ja läbiviimisel.

Programmide eesmärgiks on kehtestada ühtsed põhimõtted õppe-treening- ja kasvatustöö organiseerimisel kehakultuurikollektiivide seksioonides ning osutada abi instruktoritele, treeneritele ja ühiskondlikule aktiivile õppe-treeningtöö kvaliteedi tõstmisel.

Seksioonide programmid vastavatel spordialadel on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele. Vastavalt kehakultuuri-kollektiivi töö konkreetsetele tingimustele võib teha vajalikke muudatusi seksiooni õppe-treeningtöö sisus, säilitades seejuures antud programmi põhiprintsiibid ja suunad.

KERGEJÕUSTIKUSEKTSIOONI ÜLESANDED

Kehakultuurikollektiivi kergejõustikusektsiooni põhiülesanneteks on:

1) noorte ja täiskasvanute hulgaline kaasatõmbamine süstemaatilisele kergejõustiku harrastamisele;

2) õppe-treeningtööst osavõtjate tervise tugevdamine, nende igakülgne kehaline arendamine ja ettevalmistamine „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks” normide sooritamiseks;

3) sektsiooni tööst osavõtjate ettevalmistamine kvalifitseeritud kergejõustiklasteks-järgusportlasteks;

4) õppe-treeningtööst osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, ustavuses meie kodumaale, Nõukogude Liidu Kommunistlikule Parteile;

5) õppe-treeningtööst osavõtjate kaasatõmbamine ühiskondlikule tööle kergejõustiku arendamisel ja kõige aktiivsemate kergejõustiklaste ettevalmistamine ühiskondlikeks instruktoriteks ja spordikohtunikeks.

ÕPPE-TREENINGTUNDIDE ORGANISEERIMINE

Kergejõustikusektsiooni võetakse mehi ja naisi, samuti poisse ja tüdrukuid, kes soovivad süstemaatiliselt harrastada kergejõustikku ja kellel see on arsti poolt lubatud.

Uustulnukate vastuvõtmine sektsiooni peab toimuma peamiselt ettevalmistava perioodi algul, kuid nii algajaid kui ka teatud ettevalmistusega kergejõustiklasi võib vastu võtta ka teisel aastaajal.

Õppe-treeningtöö sektsioonis toimub õppegruppide kaupa.

Olenevalt sportliku ettevalmistuse astmest (spordijärgust), moodustatakse õppe-treeningtööst osavõtjaist algajate, III, II või kõrgema spordijärgu õppegruppid.

Sektsioonis moodustatavate õppegruppide arv määratakse kindlaks olenevalt osavõtjate üldarvust, ettevalmistuse astmest ja soost.

Õppe-treeningtöö läbiviimine sektsioonis usaldatakse ühiskondlikele instruktoritele ja treeneritele.

Õppe-treeningtöö kergejõustikusektsioonides toimub käesoleva programmi alusel, mis on arvestatud kergejõustiklaste ettevalmistamiseks kuni II spordijärguni (kaasa arvatud).

Igaks õppeaastaks on programmis ette nähtud osavõtjate teatud kehalise arengu taseme ja sportlike tulemuste saavutamise kergejõustikus.

ÜLESANDED ÕPPEAASTATE KAUPA

ESIMENE ÕPPEAASTA (ALGAJATE GRUPP)

a) Õppe-treeningtööst osavõtjate igakülgne kehaline arendamine, organismi karastamine ja tervise tugevdamine. VTK I astme normide sooritamine.

b) Põhiliste kergejõustikualade tehnika õppimine ja osavõtt võistlustest.

TEINE ÕPPEAASTA (KOLMAS SPORDIJÄRK)

a) Õppe-treeningtööst osavõtjate igakülgse kehalise arengu taseme edasine tõstmine, kergejõustiklasele vajalike põhiliste omaduste — kiiruse, jõu, vastupidavuse ja osavuse arendamine. Üksikute puudujääkide likvideerimine kehalises arengus, VTK II astme normide osaline või täielik sooritamise.

b) Jooksu, hüpete ja heidete tehnika täiustamine, III spordijärgu normide täitmine valitud kergejõustikualadel.

KOLMAS ÕPPEAASTA (TEINE SPORDIJÄRK)

a) Igakülgse kehalise arengu edasine täiustamine ja treenituse kõrge taseme saavutamine. VTK II astme normide täielik sooritamise.

b) Tehnika ja taktikalise meisterlikkuse edasine täiustamine. II spordijärgu normide täitmine valitud kergejõustikualadel.

JÄRGNEV TREENING

a) Igakülgse kehalise arengu ja treenituse kõrge taseme saavutamine.

b) Tehnilise ja taktikalise meisterlikkuse edasine täiustamine ning I spordijärgu ja meistersportlase normide täitmine.

Õppe-treeningtööd seksioonis peab läbi viima aastaringelt, ilma vaheajata. Iga-aastane õppe-treeningtöö koosneb kolmest perioodist: ettevalmistavast, põhi- ja ülemineku-perioodist.

Allpool on toodud perioodide ülesanded ja ajad. Perioodide kestus on toodud NSV Liidu keskmisele kliimavööndile. Teistsuguste kliimaatiliste tingimustega maakohtades võib perioodide kestus mõnevõrra muutuda.

TREENINGUPERIOODIDE ÜLESANDED JA AJAD

Ettevalmistav treeninguperiood kestab 5 kuud (detsembrist aprillini).

Ettevalmistava perioodi esimese etapi (detsembrist veebruarini) ülesandeks on:

üldise kehalise ettevalmistuse parandamine;
kergejõustiklasele vajalike omaduste arendamine ja täiustamine;

sporditehnika õppimine ja täiustamine;
VTK normide sooritamine talispordi aladel.

Teise etapi (märtsist aprillini) ülesanneteks on:

üldise kehalise ettevalmistuse edasine parandamine ja organismi töövõime tõstmine;

kergejõustiklasele vajalike omaduste edasine arendamine seoses tema spetsialiseerumisega teatud kergejõustikualale;

valitud kergejõustikuala tehnika täiustamine.

Põhiperioodi treening kestab 5 kuud (maist septembrini).

Põhiperioodi esimese etapi (maist juunini) ülesanneteks on:

ettevalmistus võistlusteks ja neist osavõtmine;

eeskätt valitud kergejõustikualal vajalike omaduste edasine arendamine;

tehnika täiustamine;

kõrge treenituse taseme saavutamine.

Teise etapi (juulist septembrini) ülesanneteks on:

saavutatud treenituse taseme tõstmine;

saavutatud tehnikataseme säilitamine valitud kergejõustikualal;

spetsiaalne ettevalmistus võistlusteks ja regulaarne osavõtt nendest;

antud aasta kõrgeimate sportlike tulemuste saavutamine.

Ülemineku perioodi treening kestab 2 kuud (oktoobrist novembrini).

Perioodi ülesanded on:

saavutatud üldise kehalise ettevalmistuse säilitamine teiste spordialade sisselülitamisega treeningusse;

VTK normide sooritamine.

Kergejõustiklaste ettevalmistamisel kasutatakse järgmisi vahendeid: teoreetilisi tunde, rivi harjutusi, üldarendavaid ja spetsiaalharjutusi, harjutusi teistelt spordialadelt ja harjutusi, mis kuuluvad VTK kompleksi ning mille sooritamine on kergejõustikuharrastajatele põhialuseks.

Kõik loetletud vahendid on kohustuslikud mistahes erialaga kergejõustiklasele. Nende vahendite kasutamise maht ja iseloom määratakse õppe-treeningtöö organiseerimisel sõltuvalt kergejõustiklase üldkehalisest ja spetsiaalletteval-

mistusest, tema spetsialiseerumisest ühele või teisele kergejõustikualale, samuti aga aastaajast.

Kõikidel kergejõustiklaste õppe-treeningtöö perioodidel tuleb organismi karastamise eesmärgil kasutada laialdaselt loomulikke loodusjõude (päikest, õhku, vett), kuid samuti rangelt kinni pidada hügieenilistest nõuetest treeningu režiimi ja sportlaste igapäevase elu tingimuste kohta.

Teoreetilistes tundides tuleb õppe-treeningtööst osavõtjaid tutvustada järgmiste põhiteadmistega: kehakultuuri ja spordi, sealhulgas ka kergejõustiku olukord ja edasise arengu ülesanded NSV Liidus; inimorganismi ehitus ja selle funktsioonid; kehaliste harjutuste mõju treenijatele; hügieen ja arstlik kontroll; kergejõustiku tehnika ja taktika alused; kergejõustiku õpetamise ja treeningu meetodika; kergejõustikualane inventar ja võistlusmäärused.

Õppe-treeningtöö põhivormiks kergejõustikusektsioonis on tund. Tunni sisu tuleb kindlaks määrata olenevalt püstitatud ülesannetest, osavõtjate koosseisust, tunni läbiviimise tingimustest ja aastaajast.

Täienduseks tundidele peavad õppe-treeningtööst osavõtjad sooritama süstemaatiliselt hommikvõimlemist, hügieenilisi protseduure, jalutuskäike, samuti täitma iseisvalt instruktori (treeneri) ülesandeid kehalises arengus ja tehnika omandamises esinevate puuduste likvideerimiseks.

Õppe-treeningtundides ja spordivõistlustel tuleb rangelt silmas pidada NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee ning NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi nõudeid osavõtjate arstliku kontrolli, vigastuste vältimise, võistlus- ja treeningukoha sanitaar-hügieenilise olukorra ja sisustuse kohta.

Erilist tähelepanu tuleb pöörata osavõtjate kasvatamisele, mida tuleb teha pidevalt. Kasvatustöö peab olema sihikindel ja plaanipärane ning seda tuleb siduda ettevõtte, asutuse või kooli partei-, ametiühingu- ja komsomoliorganisatsioonide partei-poliitilise ja massilise kultuuritöö plaanidega.

Õppe-treeningtundides ja spordivõistlustel tuleb lahendada terve rida kasvatuslikke ülesandeid. Sellisteks ülesanneteks on: osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, armastuse ja ustavuse vaimus meie sotsialistlikule kodumaale ja kommunistlikule parteile, sotsialistliku suhtumise kasvatamine töösse ja ühiskondlikku omandisse, teadliku distsipliini ja organiseerituse, kollektiivsuse, sõprus-

tunde, seltsimehelikkuse, tugeva tahtejõu ja kindla iseloomu kasvatamine.

Loetletud ülesandeid peavad esimeses järjekorras lahendada instruktorid ja treenerid. Instruktorid ja treenerid peavad oma töö üles ehitama nii, et õppe-treeningtundidel ja võistlustel oleks tõeliselt kasvatuslik iseloom. Õigeaegne algus, tundide organiseeritud ja kvaliteetne läbiviimine, kõrge nõudlikkus osavõtjate suhtes, täpne kohaleilmumine ja määruste range täitmine võistlustel, võistlustingimuste kergendamise mittelubamine, instruktori (treeneri) isiklik eeskuju jne. peavad olema osavõtjate kasvatamise tähtsaks tingimuseks.

Kasvatustööd väljaspool tunde ja võistlusi peab läbi viima kehakultuurikollektiivi nõukogu ja kergejõustikusektsiooni büroo vestluste, loengute, ettekannete, ekskursioonide korraldamise, muuseumide, näituste, teatrite, kino külastamise ja koosolekute, ühiskondlike kohustuste täitmise vormis, kusjuures tuleb osa võtta ühiskondlik-poliitiliste ürituste ettevalmistamisest ja läbiviimisest.

ÕPPE-TREENINGTÖÖ PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Õppe-treeningtöö planeerimine kergejõustikusektsioonis peab toimuma käesolevas programmis esitatud õppematerjalide alusel.

Õppeplaani ja õppe-treeningtundide aastagraafiku koostamisel peab lähtuma arvestusest: kolm tundi nädalas kestusega 2—3 tundi. Tundide arv nädalas ja nende kestus sõltuvad osavõtjate ettevalmistusastmest ja treeninguperioodist.

II ja I järgu kergejõustiklaste treeningut tuleb läbi viia individuaalplaanide alusel, mille koostab instruktor (treener), arvestades iga osavõtja individuaalseid iseärasusi ja võimeid.

Kergejõustikusektsioonil peavad olema järgmised õppetöö dokumendid: õppeplan, aastagraafikud õppematerjali jagamise kohta treeninguperioodide kaupa ja tunniplan.

Peale selle peavad treener ja instruktor koostama igale õppegrupile õppeprogrammi ja õppematerjali jaotusgraafikute alusel tööplaanid ja tundide konspektid allpool toodud vormi kohaselt.

Allpool on toodud kergejõustiklaste talviste treeningtundide graafikud NSV Liidu keskvööndis ja lõunarajoonides ning tundide graafik algajatele kergejõustiklastele suvel.

NSV Liidu keskvööndi jaoks on toodud kaks graafikut: üks tundide läbiviimiseks nii spordisaalides kui ka väljas, teine — tundide läbiviimiseks ainult väljas (spordisaali puudumisel).

Algajate kergejõustiklaste treeningtundide graafikus on toodud kõige levinumad kergejõustikualad (lühi-, kesk- ja pikamaajooks, kõrgus- ja kaugushüpe, kuulitõuge, kettaheide ja granaadivise). Samal kujul tuleb planeerida treeningtunde ka edaspidi ja teistel kergejõustikualadel (sportlik käik, tõkkejooks, teivas- ja kolmik hüpe, odavise ja vasaraheide, mitmevõistlus).

Õppe-treeningtöö ja kasvatustöö arvestus kergejõustiku-sektsioonis koosneb eelnevast, jooksvast ja kokkuvõtlikust arvestusest.

Nii eelnevad, jooksvad kui ka kokkuvõtlikku arvestust peetakse spetsiaalses päevikus ja teiste vormide järgi, mis on kehtestatud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt.

**Kehakultuurikollektiivi
kergejõustikusektsiooni näidis-õppeplaan**

Tundide sisu	Õppeaasta		
	I	II	III
I. Teooria ja praktika kõigile osavõtjaile			
Teooria:			
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	2	2	2
2. Lühiülevaade kergejõustiku ajaloost NSV Liidus ja selle edasise arengu ülesanded . .	1	2	1
3. Lühiandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju treenijate organismile	2	2	2
4. Kergejõustiklase hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Vigastuste vältimine. Esmaabi andmine	2	2	2
5. Kergejõustiku tehnika ja taktika alused . .	2	2	3
6. Kergejõustiku õpetamise ja treeningu metoodika alused	—	2	3
7. Võistlusmäärused. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine	1	1	2
8. Treeningukohad, sisustus, inventar ja nende korrashoid	2	1	—
Praktika:			
riviharjutused, igakülgne kehaline ettevalmistus ja VTK normide sooritamine (võimlemine, murdmaajooks, suusatamine, ujumine, korvpall, võrkpall jne.)	94	92	91
II. Kergejõustikualade teooria ja praktika (käik, jooks, hüpped, heited, mitmevõistlus)	200	200	200
III. Kergejõustikuvõistlused	Toimuvad vastavalt spordiürituste kalenderplaanile		
Kokku tunde	306	306	306

Näidis-graafik talvise töö planeerimiseks võimlas ja vabas õhus
(NSV Liidu keskvööndi tingimustes)

Kuud	Nädalapäevad	Soojendus (ettevalmistavad harjutused)	Spetsiaalsed harjutused	Harjutused topispallidega, liivakottidega, hüüpsiga	Harjutused riistadel (varbsein, rööbaspuud, rõngad jne.). Akrobaatilised harjutused	Harjutused tõstekangliga, hantlitega (käsituketega), pommidega	Mängud: korvpall, võrkpall, võitlus palli pärast jne.	Suusatamine	Sportliku kälgu, hüpete ja heidete tehnika täiustamine	Murdmaajooks
Detsember	1									
	2		+	+	+	+				
	3									
	4									
	5		+	+	+		+	+		
	6									
	7							+		
Jaanuar	1									
	2		+	+	+	+				
	3									
	4									
	5		+	+	+		+	+		
	6									
	7							+		
Veebruar	1									
	2		+	+	+		+		+	
	3									
	4									
	5		+	+	+	+		+		
	6									
	7							+		
Märts	1									
	2		+	+	+				+	
	3									
	4									
	5		+	+	+	+		+		
	6									
	7		+	+						+
Aprill	1									
	2		+	+	+					+
	3									
	4		+	+	+				+	
	5									
	6									
	7		+	+					+	+

Näidis-graafik talvise töö planeerimiseks võimalas ja vabas õhus
(NSV Liidu keskviõõndi tingimustes)

Kuud	Nädalapäevad	Käik (harilik ja sportlik), jooks	Virgutusvõimlemise laadi harjutused	Harjutused liivakottildega, topispallidega, hüplisaga. Harjutused pommidega ja tõstekangiga	Mängud vabas õhus: võitlus palli pärast, takistustega teatejooksud jt.	Spetsiaalsed harjutused	Suusatamine, uisutamine, mängud jääl (hoki)	Sportliku käigu, jooksu, hüpete ja heldete tehnikka tähtustamine	Murdmaajooks. Harjutused maastikul
Detsember	1								
	2	+	+	+		+		+	
	3								
	4	+	+			+		+	
	5								
	6								
	7							+	
Jaanuar	1								
	2	+	+	+		+		+	
	3								
	4	+	+			+		+	
	5								
	6								
	7							+	
Veebruar	1								
	2	+	+	+		+		+	
	3								
	4	+	+			+		+	
	5								
	6								
	7							+	
Märts	1								
	2	+	+	+		+		+	
	3								
	4	+	+			+		+	
	5								
	6								
	7	+	+			+	+	+	
Aprill	1								
	2	+	+			+		+	+
	3								
	4	+	+			+		+	+
	5								
	6								
	7	+	+			+	+	+	+

Näidis-graafik algajate kergejõustiklaste

Harjutuste nimetused	T u n d i d e											
	M a i											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Soojendus. Aeglane jooks 1-2 min. Üldarendavad harjutused	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Spetsiaalsed harjutused . . .	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Paigaljooks kõrge põlvetõste- ga, kiirendusjooks, kordus- jooks 30-40 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Mitmesugused hüppeharju- tused	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Murdmaajooks	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Lühimaajooks. Tehnika õppi- mine. Treening												
Kaugushüpe. Tehnika õppi- mine. Treening												
Kõrgushüpe. Tehnika õppi- mine. Treening												
Granaadivise. Tehnika õppi- mine. Treening												
Kuulitõuge. Tehnika õppi- mine. Treening												
Kesk- ja pikamaajooks. Teh- nika õppimine. Treening .												
Võistlused									+			+

Mais korraldatakse õppe-treeningtunde maastikul (metsas). Üles-
mide sooritamine murdmaajooksus.

Juunis ja juulis korraldatakse õppe-treeningtunde spordiväljakul või
mide sooritamine 100 meetri jooksus ja kõrgus- ning kaugushüppes.

suvised töö planeerimiseks

n u m b r i d																			
J u u n i												J u u l i							
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+		
+			+		+		+			+		+			+		+		
	+			+		+			+		+		+			+			
+			+		+		+			+		+			+				
	+			+		+			+		+		+			+	+		
+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+		
		+							+					+					

anne — osavõtjate järkjärguline rakendamine treeningtööle, VTK norstaadionil. Ulesanne — tehnika õppimine ja omandamine ning VTK nor-

Harjutuste nimetused	T u n d i d e											
	J u u l i						A u g u s t					
	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sooendus. Aeglane jooks 1-2 min. Üldarendavad harjutused	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Spetsiaalsed harjutused . . .	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Paigaljooks kõrge põlvetõste- ga, kiirendusjooks, kordus- jooks 30-40 m	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Mitmesugused hüppeharjutu- sed												
Murdmaajooks												
Lühimaajooks. Tehnika õppi- mine. Treening	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+
Kaugushüpe. Tehnika õppi- mine. Treening		+			+				+		+	
Kõrgushüpe. Tehnika õppi- mine. Treening	+			+				+		+		
Granaadivise. Tehnika õppi- mine. Treening	+			+								
Kuulitõuge. Tehnika õppimi- ne. Treening		+			+			+		+		
Kesk- ja pikamaajooks. Teh- nika õppimine. Treening .	+			+	+		+	+	+	+	+	+
Kettaheide. Tehnika õppimi- ne. Treening							+		+		+	
Võistlused				+		+						+

Juulis korraldatakse õppe-treeningtunde spordiväljakul või staadionil ritamine 100 meetri jooksus ja kõrgus- ning kaugushüppes.

Augustis ja septembris korraldatakse õppe-treeningtunde sporditaiustamine ning VTK normide sooritamine ja ettevalmistus III spordi-

n u m b r i d																	
A u g u s t						S e p t e m b e r											
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
+	+		+	+		+	+	+	+	+		+	+		+	+	
	+		+			+		+		+			+		+		
+				+			+		+			+		+		+	
+			+			+		+		+			+		+		
+	+		+	+	+		+	+	+	+		+	+	+	+	+	
	+			+			+		+			+		+		+	
		+			+							+		+		+	

Ulesanne — tehnika õppimine ja omandamine ning VTK normide sooväljakul või staadionil. Ulesanne — tehnika edasine omandamine ja järgu omandamiseks.

Näidis-graafik talvise tegevuse planeerimiseks
(NSV Liidu lõunarajonide jaoks)

Kuud	Detsember							Jaanuar							Veebruar							Märts						
Nädalapäevad	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Käik (harilik ja sportlik). Jooks		+		+				+		+					+		+					+		+				
Üldettevalmistavad harjutused		+		+				+		+					+		+					+		+				
Spetsiaalsed harjutused		+		+				+		+					+		+					+		+				
Harjutused liivakottide, topispallide ja hüppisaga. Harjutused pomide ja tõstekangiga			+						+									+							+			
Mängud: korvpall, võitlus palli pärast, teatejooksud takistuste ületamisega jt.					+						+								+							+		
Harjutused maastikul. Murdmaajooks																			+							+		
Tehnika täustamine sportlikus käigus, jooksus, hüpetes ja heidetes							+							+							+							+

..... kehakultuurikollektiivi kergejõustiku-
(kollektiivi nimetus)

sektsooni õppe-treeningtundide plaan.

..... 195..... a.

Jrk. nr.	Tunni sisu	Kuupäev või tunni number					

..... kehakultuurikollektiivi kergejõustiku-
(kollektiivi nimetus)

sektsooni õppe-treeningtunni konspekt.

Kuupäev Tunni aeg

Vajalik inventar

Tunni ülesanded: 1.
2.
3.

Tunni osad	Ülesanded	Sisu	Doseerimine	Organisatsioonilised ja meetodilised juhised

ÕPPEMATERJAL

TEOORIA JA PRAKTIKA KÕIGILE ÕPPE- TREENINGTÖÖST OSAVÕTJAILE

Teooria

1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

Kehakultuuriliikumise ülesanded, organisatsioon ja juhtimine NSV Liidus. Suure Sotsialistliku Oktoobrirevolutsiooni tähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisele NSV Liidus. Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei juhtiv ja suunav osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. Kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse üritused kehakultuuri ja spordi arendamiseks NSV Liidus.

Kehaline kasvatus kommunistliku kasvatuses koostisosana. Kehalise kasvatuses ülesanded NSV Liidus — nõukogude inimeste tervise tugevdamine, igakülgne kehaline arendamine ja nende ettevalmistamine tööks ja kodumaa kaitseks.

Nõukogude kehakultuuriliikumise organisatsiooniline struktuur. Kehakultuuri ja spordi riikliku juhtimise organiseerimine NSV Liidus. Mitmesuguste ministereeriumide osa elanikkonna kehalise kasvatuses organiseerimisel. Ühiskondlikud organisatsioonid, kes juhivad kehakultuuri- ja ja sporditööd NSV Liidus.

Komsomoli ja ametiühingute osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. Kehakultuurikollektiiv — isetegevusliku kehakultuuriliikumise põhilüli.

Kehakultuuri- ja spordikomiteed — kehakultuuriliikumise riikliku kontrolli ja juhtimise organid meie maal.

ÜK(b)P Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. ja selle tähtsus kehakultuuriliikumise edasisele arengule NSV Liidus.

NSV Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei XIX kongressi otsuste valgusel.

Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks”. VTK kompleks — nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi alus. Lühike ajalooline ülevaade kompleksi arengust ja muudatustest tema struktuuris ja normatiivides vastavalt kehakultuuriorganisatsioonide ülesannetele NSV Liidus.

VTK kompleksi tähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. VTK kompleksi tähtsus nõukogude inimeste tervise kindlustamisel ja igakülgisel kehalisel arendamisel.

Tutvumine VTK kompleksi põhimääruse ja instruksiooniga. VTK kompleksi astmed. VTK kompleksi normid.

VTK kompleks kui õppe-treeningtööst osavõtjate üldise kehalise ettevalmistuse alus. Eelnev õppe-treeninguline ettevalmistus ja arstlik kontroll kui põhinõuded VTK kompleksi normide sooritajatele. Ettevalmistus VTK normide sooritamiseks ja nende sooritamine sektsioonide õppe-treeningtöö eri perioodidel.

Sport NSV Liidus. Spordi ühiskondlik-poliitiline ja riiklik tähtsus NSV Liidus. Nõukogude spordi üldrahvalik iseloom. Üksikute spordialade iseloomustus. Nõukogude inimeste materiaalse heaolu ja kultuuri kindel kasv — spordi massilise arengu põhiline eeltingimus ja baas.

Nõukogude spordi iseloomustavad jooned. Nõukogude spordi vastandlikkus kodanliku spordi reaktsioonilisele olemusele. Nõukogude sportlaste kõrge moraalne pale.

NSV Liidu spordiorganisatsioonide rahvusvahelised sidemed. Nõukogude sportlaste saavutused võitluses ülemaailmsete esikohtade pärast tähtsaimatel spordialadel. Spordi olukord kapitalistlikes maades. Kehakultuur ja sport rahvademokraatia maades. NSV Liidu kogemuste laialdane kasutamine kehakultuuri ja spordi arendamisel rahvademokraatia maades.

Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. Nõukogude spordiklassifikatsiooni tähtsus. Austavad sportlikud nimetused ja spordijärgud — suure ühiskondliku tähtsuse väljendus, mida omistatakse kõrgetele sportlikele saavutustele meie maal.

Spordiklassifikatsiooni tähtsus ja osa spordi massilisuse arendamisel ja nõukogude sportlaste spordimeisterlikkuse

tõstmisel. Nõukogude spordiklassifikatsiooni täiustamine ning järgunormide ja -nõuete tõstmine kui nõukogude sportlaste saavutuste kindla kasvu ja õppe- ning treeningmeetodite täiustamise väljendus.

Spordiklassifikatsiooni määrad, järgunormid ja -nõuded.

NSV Liidu kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded uute kõrgesti kvalifitseeritud sportlaste hulgalisel ettevalmistamisel üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni tingimuste alusel.

2. Lühiülevaade NSV Liidu kergejõustiku ajaloost ja ülesanded kergejõustiku edasiarendamiseks

Kergejõustiku iseloomustus. Kergejõustiku tähtsus ja koht nõukogude kehalise kasvatuses süsteemis. Kergejõustiku mõju kergejõustikuharrastajate organismile.

Kergejõustikualade tekkimine.

Jooks, hüpped ja heited vanadel muinas-kreeka olümpiamängudel.

Kergejõustik kaasaegsetel olümpiamängudel.

Kergejõustik Venemaal.

Kergejõustik NSV Liidus pärast Suurt Sotsialistlikku Oktoobrirevolutsiooni.

Kergejõustiku massilisuse kasv NSV Liidus VTK kompleksi alusel.

Naiste kergejõustik NSV Liidus.

Nõukogude sportlaste rahvusvahelised kohtumised kergejõustikus.

Nõukogude kergejõustiklaste osavõtt XV Olümpiamängudest.

Nõukogude kergejõustiku kool ja selle põhijooned.

NSV Liidu kergejõustiku lähimad ülesanded.

Kergejõustikualase töö olukord kehakultuurikollektiivides ja vajalikud abinõud selle edasiarendamiseks.

3. Lühiandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju treenijate organismile

Lühiandmed inimorganismi ehitusest. Kesknärvisüsteemi juhtiv osa kogu organismi tegevuses. Luud, sidemete aparatuurid ja lihased, nende ehitus ja koostöö. Lühiandmed

vereringest, vere tähtsus. Süda ja veresooneid. Hingamine ja gaasivahetus. Kopsud. Hingamise tähtsus organismi elutegevuses. Seedeelundid ja ainevahetus. Erituselundid.

Kehaliste harjutuste mõju kesknärvisüsteemile. Lihasüsteemi, hingamiselundite ja vereringe funktsioonide täiustumine kehaliste harjutuste mõjul. Ainevahetuse muutumine sportlastel.

Süstemaatiline tegelemine kehaliste harjutustega kui terve tugevdamise, kehaliste võimete arendamise ja kõrgete sportlike tulemuste saavutamise vältimatult vajalik tingimus.

Sportliku treeningu alused. Sportlik treening kui organismi funktsioonide, tahteomaduste, sportlase tehnilise ja taktikalise meisterlikkuse täiustamise protsess.

4. Kergejõustiklase hügieen. Arstlik kontroll ja enesekontroll. Vigastuste vältimine. Esmaabi

Kergejõustiklase isiklik hügieen, päevarežiim ja toitumine. Loomulike loodusjõudude (päikese, õhu ja vee) kasutamine organismi karastamiseks. Sportliku massaaži ja enesemassaaži tähtsus ja masseerimise tehnika. Hügieenilised nõuded treeningu- ja võistluskohtadele, riietusele ja jalanõudele.

Arstlik kontroll kui õppe-treeningtöö õige korraldamise kohustuslik tingimus.

Näidustused ja vastunäidustused kergejõustikutreeningus.

Enesekontroll. Enesekontrolli tähtsus ja sisu kergejõustikutreeningus. Enesekontrolli objektiivsed andmed: kaal, kasv, dünamomeeter, spiromeeter ja pulss. Enesekontrolli subjektiivsed andmed: enesetunne, uni, söögiisu, meeleolu, töövõime, higieritamine ja üldine seisund.

Sportliku treeningu ja „sportliku vormi” mõiste. Väsimuse ja üleväsimuse mõiste. Võitlusabinõud üleväsimuse ja ületreeningu vastu.

Enesekontrolli päevik. Õigesti ja valesti üles ehitatud õppe-treeningtöö näitajate muutumine.

Vigastuste mõiste. Vigastuste iseärasused kergejõustiku ja teiste spordialade harrastamisel.

Vigastuste põhjused treeningul ja võistlustel ning abinõud nende vältimiseks.

Esmaabi vigastuste puhul.

5. Kergejõustiku tehnika ja taktika alused

Tehnika ja taktika mõiste.

Tehnika ja taktika tähtsus kõrgete sportlike tulemuste saavutamisel.

Tehnika ja taktika omavaheline seos õpetamisel, treeningul ja spordivõistlustel.

Muudatused tehnikas ja taktikas seoses muudatustega võistlusmäärustes.

Tehnika ja taktika spetsiifilised iseärasused igal kergejõustikualal.

Sportliku käigu tehnika alused. Võistlusmääruste nõuded sportlikule käigule. Liigutuste üldskeem käimisel. Keha asend, jalgade ja käte liikumine. Sammude pikkus ja sagedus. Lihaste lõdvestamise tähtsus sportlikus käigus. Hingamine käimisel.

Jooksutehnika alused. Põhilised võistlusmääruste nõuded jooksus. Üldine liigutuste skeem jooksmisel. Käigu ja jooksu võrdlev analüüs. Kõigi jooksufaaside analüüs. Keha asend, jalgade ja käte liigutused. Põia asend jooksu ajal. Hingamine jooksmisel. Jooksutehnika iseärasused erinevatel distantsidel.

Hüppetehnika alused. Kõigi hüppealade üldised ratsionaalsed alused. Põhilised võistlusmäärused erinevatel hüppealadel.

Kaugushüppe tehnika. Hoojooks ja selle tähtsus. Äratõuge hüppe sooritamisel. Mitmesugused hüppeviisid. Maandumine.

Kõrgushüppe tehnika. Hoojooks, viimaste hoojooksusammude iseärasused. Äratõuge hüppe sooritamisel. Kõrgushüppe põhiviisid ja nende efektiivsuse võrdlev analüüs. Maandumine erinevate hüppeviiside kasutamisel.

Teivashüppe tehnika. Teivashüppe tehnika iseärasused. Hoojooksu tähtsus. Mitmesugused teiba kandmise moodused. Viimased hoojooksusammud, teiba auku torkamine. Ripe teibal pärast äratõuget. Üleminek rippest toengusse. Lati ületamine. Maandumine.

Kolmikhüppe tehnika. Hoojooksu tähtsus. Viimaste hoojooksusammude iseloom, võrreldes kaugus- ja kõrgushüppe viimaste hoojooksusammudega. Kolmikhüppe üldine liikumisskeem: „hopp”, „samm” ja „hüpe”. „Hopi”, „sammu” ja „hüppe” iseärasused.

Heidete tehnika alused. Heiteriista lennukauguse sõltuvus algkiirusest, äraheite nurgast ja punktist, samuti ka heiteriista asendist õhus. Heiteriistade mõõtmed ja kaal meestele, naistele, poistele ja tüdrukutele. Põhilised võistlusmäärused eri heitealadel.

Oda- ja granaadiviske tehnika. Oda ja granaadi hoidmisviisid. Hoojooks ja oda või granaadi kandmine. Heitekäe, keha ja jalgade liigutused viimastel hoojooksusammudel — viskesammudel (ettevalmistus viskeks). Oda ja granaadi tahaviimise iseärasused. Viskeliigutuste dünaamika. Peatumine pärast äraviset.

Kettaheite tehnika. Ketta hoidmine. Heitja asend ringis enne heitele asumist. Ketta eelpendeldamine. Pöörded kettaga: pööre vasakul jalal, toeta faas, maandumine paremale jalale ja äraheite-eelne asend. Heiteliigutuse dünaamika. Jalgade vahetus.

Vasaraheite tehnika. Vasara hoidmine. Heitja asend ringis enne heitele asumist. Vasara eelringitamine, selle iseloom ja tähtsus. Pöörded vasaraga ning käte ja jalgade liikumine pööretel. Äraheite dünaamika.

Kuulitõuke tehnika. Kuuli hoidmine. Kuulitõukaja asend enne tõukele asumist. Hoosamm kuuliga. Hoosammu eesmärk. Äratõuke-eelne asend. Äratõuke dünaamika.

6. Kergejõustiku õppimise ja treeningu metoodika alused

Õppimine ja treening kui õppe-treeningtööst osavõtjate liikumisvilumuse kujundamise ja täiustamise ning kehaliste omaduste paremustamise ühtne protsess.

Nõukogude pedagoogika didaktilised printsiibid kui põhilised õpetamisjuhised õpetamise ja treeningu protsessis. Õpetuse ja treeningu kasvatuslik iseloom.

Teadlikkuse printsiibi kui põhilise õpetamisprintsiibi tähtsus.

Kergejõustikuharjutuste õpetamise meetodid. Õpetamise tervik- ja osameetod. Nende kombinatsioon ja seos. Kergejõustikuharjutustest ettekujutuse loomise moodused. Näitlike õppevahendite tähtsus kergejõustikualade tehnika täiustamisel.

Õpetamise järjekord erinevatel kergejõustikualadel. Vigade kindlakstegemine ja nende parandamine. Spetsiaal-

sete ettevalmistusharjutuste tähtsus kergejõustikualade tehnika täiustamisel.

Treeningu definitsioon ja ülesanded. Põhilised vahendid, mis tõstavad treenitust. Treeningu printsiibid. Põhiliste kehaliste omaduste arendamise meetodika. Tund kui kergejõustikualase õppe-treeningtöö organiseerimise põhivorm.

Väsimus ja ületreening ning arstliku kontrolli tähtsus nende vältimiseks, harjutuste doseerimine. Kergejõustiklase režiim. Spordivigastuste profülaktika. Instruktori (treeneri) osa õpetamisel ja treeningul.

7. Võistlusmäärused. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine

Võistluste osatähtsus. Võistlusalad. Võistlusjuhend. Võistlusteks registreerimine. Osavõtjad ja esindajad. Võistluste ettevalmistamine. Kohtunike kolleegium ja tema kohustused. Kergejõustiku võistlusmäärused. Arvestussüsteemid võistkondlikel kergejõustikuvõistlustel. Massilise osavõtuga jooksukrosside organiseerimise ja läbiviimise iseärasused. Võistluskalendri koostamine kergejõustiku alal.

8. Treeningu- ja võistluspaigad, sisustus, inventar ja hoolitsemine nende eest

Spordiväljakute ja staadionide klassifikatsioon. Jooksuradade, hüppe- ja heitekohtade rajamine. Hoolitsemine treeningu- ja võistluskohtade, sisustuse ja kergejõustiku-inventari eest.

P r a k t i k a

Riviharjutused, igakülgne kehaline ettevalmistus ja VTK normide sooritamine

Riviharjutused

Riviharjutused on tähtsaks vahendiks osavõtjate organiseerimisel, distsipliini ja hea rühi kasvatamisel, osavõtjate otstarbekal paigutamisel üheskoos sooritatavates harjutustes paigal ja liikumisel vastavalt läbiviidavate tundide tingimustele.

Üldine arusaamine rivist ja käsklustest. Rivi, viirg, tiib, rinne, rivi laius, rivi tagakülg, rivi sügavus, distantsid, intervall. Eel- ja täitekäsklused.

Tegevused rivis, paigal ja liikumisel. Rivistumine, joondumine, loendus rivis, pöörded ja poolpöörded paigal, rivi harvendamine ja koondamine, rivi suuna muutmine, viirgude ümberrivistumine rivis.

Rivi- ja rännaksamm. Paigalsammu tähtsus. Üleminek sammult jooksule ja jooksult sammule. Peatumine sammu ja joostes liikumisel. Liikumiskiiruse muutmine. Käskluste „pikali” ja „püsti” täitmine.

Üldarendavad harjutused

Üldarendavate harjutuste kasutamise põhiline eesmärk — osavõtjate igakülgne kehaline arendamine: lihassüsteemi ühtlane arendamine, luu- ja sidemete aparaadi tugevdamine, liigeste suure liikuvuse, liigutuste koordineerimise ja tasakaaluvõime arendamine, samuti südame-vereringe-süsteemi ja hingamiselundite funktsioonide parandamine.

Üldarendavaid harjutusi sooritatakse paigal ja liikumisel, vahenditeta ja vahenditega, mitmesugustel riistadel, üksikult ja paaris.

Üldarendavad harjutused peavad moodustama iga tunni lahutamatu osa, kuid nende sisu, suunitus, maht ja doseerimine sõltuvad osavõtjate kehalise arengu tasemest, õppetreening töö perioodist (aastaajast), eelseisvatest võistlustest jne.

Üldarendavate harjutuste valikul tuleb kasutada esmajärjekorras harjutusi, millel on rakenduslik iseloom ja mis võimaldavad rakenduslikust küljest tähtsate oskuste väljakujundamist (jooks, hüpped, heited, ronimine jne.).

Sõltuvalt harjutuse kasutamise meetodikast võib ühte ja sama harjutust kasutada eelkõige ühe või teise või üheaegselt rea kehaliste omaduste arendamiseks, arvestades inimse organismi terviklikkust.

Seoses sellega on allpool toodud üldarendavate harjutuste lühike näitlik loetelu tinglik.

Instruktorid ja treenerid, lähtudes õppe-treening töö ülesannetest, võivad laiendada või muuta nende harjutuste ringi ja rakendamist, kasutades selleks vastavaid õppevahendeid.

Harjutused jõu arendamiseks

Võimlemisharjutused üksikute lihasgruppide jõu arendamiseks (harjutused käte, jalgade, kere- ja kaelalihastele), liikumisel ja paigal (seistes, istudes, lamades), individuaalselt ja paaris, vahenditeta ja mitmesuguste vahenditega (hantlite (käsikute), tõstepommide, tõstekangide, metallkeppide, kurikate, topispallide ja hüpitsatega), võimlemisriistadel (kangil, rööbaspuudel, rõngastel, varbseinal ja võimlemispingil, köiel, latil ja redelil).

Hoota kõrgus- ja kaugushüpe. Akrobaatilised jõuharjutused üksi ja paaris. Harjutused vastupanuga.

Harjutused kiiruse arendamiseks

Kergejõustikualad — kiirjooks (stardid, kiirendusjooksud, spurdid), kõrgus- ja kaugushüpe ja mitmesugused heited.

Harjutused akrobaatilistes ja võimlemishüpetes.

Spetsiaalselt valitud teatejooksud ja liikumismängud („Kolmas liigne”, „Kodutu jänes” jne.). Korvpall, võrkpall, laptuu.

Harjutused vastupidavuse arendamiseks

Jooks. Murdmaajooks. Matkamine ja suusatamine. Jalgrattasõit. Sõudmine.

Harjutused osavuse arendamiseks

Üheaegsed eriisloomulised käte, jalgade ja kereliigutused. Harjutused vahenditega (kurinatega, topispallidega, hüppenõoriga). Korvpall ja võrkpall. Kombineeritud teatejooksud. Harjutused võimlemisriistadel. Kolmikhüpe hoota, kõrgushüpe hoota ja hooga, kettaheide, kuulitõuge. Vettehüpped.

Harjutused painduvuse arendamiseks

Käte hooliigutused (kordamööda ja üheaegselt) ette-üles, alla-taha, labakäte pööramine, käte pööramine küünar- ja õlaliigesest.

Jalgade hooliigutused (kordamööda ja üheaegselt) lamades, istudes ja seistes — ette, taha ja kõrvale. Jalgade

kõverdamine ja sirutamine (kordamööda ja üheaegselt) — lamades, istudes, seistes. Sügavad väljaasted — ette, taha, kõrvale.

Painutused ette, taha ja kõrvale ja keha pöördpainutused.

Üleshüpped ülesirutusega ja käte ning jalgade maksimaalse viimisega taha.

„Sild”, „poolspagaat”, „spagaat”.

Harjutused varbseinal.

Lõdvestusharjutused

Kere poolkallutus ette: õlgade tõstmine ja langetamine täieliku lõdvestamisega ning käte vaba raputamisega.

Käed kõrval või ülal: — lõtvade käte vaba langetamine ja kiigutamine.

Kere poolkallutus kõrvale: vabalt rippuvate lõtvade käte ja labakäte raputamine.

Vabalt rippuvate käte vibutamine koos kere pööretega.

Harkseis, kere kallutatud ette, käed kõrval: täielik kere- lihaste lõdvestamine ja käte vaba kiigutamine.

Täielik lihaste lõdvestamine selililamangus.

Seis ühel jalal (võimlemispingil): teise jala lihaste täielik lõdvestamine, vaba vibutamine ja läbiraputamine.

Algseis või harkseis: kere-, käte ja jalgade lihaste täielik lõdvestamine laskumisega kägarasse.

Harjutused teistelt spordialadelt

Teiste spordialade rakendamisele õppe-treeningtöös tuleb vaadata kui seksioonitööst osavõtjate igakülgse kehalise ettevalmistuse süstemaatilise täiustamise ning „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks” normide sooritamise ettevalmistamise tähtsale vahendile.

Sel eesmärgil kasutatakse teistelt spordialadelt järgmisi harjutusi.

Võimlemine. Lihtsad harjutused võimlemisriistadel, parema ettevalmistuse puhul aga sportliku võimlemise III järgu harjutuste elemendid.

Akrobaatika. Tirelid ette, taha, kõrvale, tirelring kõrvale, tirelid ette hooga, tiriseis pea toetusega ja tiriseis kätel, üleminekud „silda” lamades ja püstiasendist.

Suusatamine. Vahelduvtõukelise ja paaristõukelise suusasammu tehnika õppimine, pöörded paigal ja liikumisel,

mäkketõusmis-, laskumis- ja pidurdamisviisid. Matkad suuskadel. Suusatamistreening.

Ujumine. Ujuda mitteoskajatele — krooli- või küliliujumise tehnika omandamine ja treening. Ujuda oskajatele — enesetäiendamine selles ujumisviisis, mida osatakse.

Sportmängud. Ühe või mitme mängu (korvpalli, võrkpalli, tennise jt. mängude) tehnika õppimine, tutvumine mängutaktikaga ja mängureeglitega. Treeningmängud ja sõpruskohtumised.

KERGEJÕUSTIKUALADE TEOORIA JA PRAKTIKA

SPORTLIK KÄIK

Teooria

Sportliku käigu tehnika

Sportliku käigu tehnika omandamise tähtsus kiirkäija ettevalmistamisel.

Sportliku käigu nagu igasuguse käimisviisi põhiprintsiip — alaline kontakt maapinnaga. Sportliku käigu iseloomustavad iseärasused: sammude suur sagedus (kuni 200 või rohkem), suurendatud sammupikkus (üle 1 m); puusavöö selgelt väljenduv liikumine kahte telge pidi — eest taha ja vertikaaltelge pidi, tugijala väljasirutus — aktiivsem käte töö.

Oskus lihaseid pingutada ja lõdvestada ja selle tähtsus käimisel.

Keha väljasirutus, vaba hoiak. Pea asend, mis on mugav hingamiseks.

Käte töö: ette kuni keha keskjooneni, taha — veidi kõrvale. Mitmesugune käte kõverdamise nurk liigesest, sõltuvalt käte asendist. Käte kõverdamise nurga mõju sammu pikkusele.

Olavöö liikumine kahte telge pidi — eest taha ja vertikaalselt. Puusavöö liikumine. Puusavöö ümber vertikaaltelje liikumise tähtsus sammu pikkuse suurendamiseks.

Jala asend toetumisperioodil: jala mahaasetamine kannaga ees, lähemale keha keskjoonele, jala väljasirutamine vertikaaltasapinna läbimise momendil. Tugijala põveliigest „ülesirutamise” tähtsus: jala mahapaneku pehmendamine, vertikaalse kõikumise vähendamine, lihaste efektiiv-

sem töö äratõukel. Põia pööramine väljapoole äratõukel sammu pikendamiseks. Hoojala väike kõverdamine põlveliigesest.

Pika sammu käigutempoga sidumise tähtsus. Optimaalse sammupikkuse saavutamine kiire käigutempo juures.

Liigne vertikaal- ja külgekõikumine — vead, mida tuleb vältida.

Tehnika iseärasused sõltuvalt valitud distantsi pikkusest. Individuaalsete iseärasuste arvestamine.

Sportliku käigu treeningu metoodika

Talvine treening. Talvise treeningu ülesanded. Üldarendavad ettevalmistavad harjutused. Spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused sportlikuks käiguks vajaliku jõu, painduvuse, kiiruse ja lõdvestuse arendamiseks. Harjutused võimlemisriistadel. Spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused sportliku käigu tehnika täiustamiseks. Mitmesugused kergejõustikualad ja teised spordialad. Harilik käik. Sportlik käik. Erineva kiirusega jooks, minnes maksimaalselt kiiruselt üle aeglasele (nii vabas õhus kui ka saalis).

Kevadine treening. Kevadise treeningu ülesanded. Spetsiaalse vastupidavuse ja kiiruse arendamine. Üksikute lõikude läbimine maksimaalse kiirusega. Vahelduva kiirusega käik. Suurendatud kiirusega läbitavate lõikude järkjärguline pikendamine. Jooksmine vahelduvalt käimisega ja ainult jooksmine. Kiirkäija spetsiaalse ettevalmistuse tõstmine enne üleminekut rajatreeningule.

Suvine treening. Põhiülesanne — kiirkäija ettevalmistamine võistlustel esinemiseks. Kordus-, intervall- ja kontrollkäigu tähtsus. Võistlustest osavõtt kui kiirkäija treeningu lahutamatu osa. Jooks sellel perioodil kui täiendav vahend üldise vastupidavuse säilitamiseks ja aktiivseks puhkuseks, mis on vajalik pärast võistlustest osavõttu ja pingerikast tööd treeningul. Koormuse järkjärguline suurendamine enne vastutusrikast võistluste perioodi. Koormuse mõningane vähendamine võistluste eel selleks, et olla võistlustel värske. Treeningukoht. Distantsi pikkus kontrollkäigul. Töö kiiruse ja spetsiaalse vastupidavuse arendamiseks.

Sügisene treening. Selle perioodi tähtsus mitmeaastase treeningu süsteemis. Üleminekuperioodi ülesanded.

Praktika

Sportliku käigu tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjaid sportliku käigu tehnikaga. Luua kujutlus õpitavast sportliku käigu tehnikast.

Sportliku käigu tehnika demonstreerimine ja lühike seletus. Aeglase ja kiire (kuni 200 sammu minutis) sportliku käigu demonstreerimine (enne seletamist ja pärast seda).

2. ülesanne. Õpetada jalgade ja käte liigutusi sportlikul käigul. Harilik käik kiirendusega, mis ei muutu jooksuks (käed tugevasti kõverdatud). Aeglane ja kiire käik, toetudes maapinnale sirgete jalgadega. Harilikus seisuasendis viia keharaskus vahelduvalt ühelt jalalt teisele (ilma käte tööta). Sama, liigutades käsi nagu käimisel. Keskmise kiirusega sportlik käik 80—100-meetristel lõikudel.

3. ülesanne. Täiustada sportliku käigu tehnikat. Aeglase ja keskmise tempoga sportlik käik. Pöörata tähelepanu kere sirgele hoiakule, sirge jala mahapanekule kannale ja võimalikult lähedale keha keskjoonele, käte sujuvale tööle, puusade liikumisele (eriti vertikaaltelje ümber) ja kõigi liigutuste üldisele kooskõlastusele ning pingevabale olekule.

4. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Vabajala puusaliigese piirkonna etteviimiseks („puusa töö“) soovitatakse rakendada niisugust käiku, mille puhul parem jalg viiakse kaugele ette-vasakule. Sama vasaku jalaga (ette-päremale).

Jalad põialaiuselt harki, käed rinnal. Õla- ja puusavöö vastassuunalised pöörded.

Jalad pika sammu asendis, taga olev jalg täistallal, etteviidud jalg kannal. Üle minna taga oleva jala varvastele ja ees oleva jala täistallale ning vastupidi.

Kiirkäija käte töö matkimine paigal.

Hüpped puusavöö järskude pööretega vertikaaltelje ümber päremale ja vasakule.

Käik vasaku (parema) küljega ees, parem (vasak) jalg läheb kord vasaku (parema) jala ees, kord vasaku (parema) taga, puusa järsu pöördega.

Mitmesugune käik, rõhutades järgmisi liigutusi:

a) õla langetamine koos samaaegse allalaskumisega tugijalal;

b) õla järsk etteviimine koos vastaspoolse jala samaaegse etteviimisega (käed võivad seejuures olla ühendatud);

c) õla ja reie järsk etteviimine;

d) jala täielik sirutus põlveliigesest;

e) sama, käies ettekallutatult;

f) jala mahapanek kannale, järsu üleviimisega varvas-tele.

Sportlik käik käte erineva asendiga: käed kuklas, sirgelt ja selja taga.

Sportlik käik, rõhutades põia väljakeeramist tõukel ja jala mahapanekul.

Sportlik käik märke ja mäest alla.

LÜHIMAAJOOKS

Teooria

Lühimaaajooksu tehnika

Lühimaaajooksu põhiosad: start, lähtejooks, jooks distantstil, finišeerimine. Jooksuosade järgnevus ja katkematu üleminek ühelt teisele.

Start. Jooksu alguse suurim tähtsus. Starditehnika eriti hoolika väljatöötamise vajalikkus.

Madalstart. Jooksu õigeaegse alguse tähtsus stardisignaali järgi. Stardipakud. Jalapöidade toetamine stardipakkudele. Pakkude asetus. Pakkude kaldenurgad.

Lähetaja signaalile järgneva liigutusreaktsiooni kiiruse väljatöötamise vajalikkus.

Lähtejooks. Sammude pikkus stardist väljumisel. Keha kallutus. Käte liigutused. Lähtejooksu pikkus.

Jooks distantstil. Jooksusammu optimaalne pikkus, mis sammude teatud sageduse juures võimaldab saavutada parimat tulemust. Jalapöia asetamine jooksurajale. Jooksja keha raskuskeskme projektsiooni asend. Pöia sellise asetuse tähtsus, mille puhul tõukefaasi esimese osa

pidurdav mõju kahaneb miinimumini. Pingevaba säärega etteviidud vabajala põlve langetamine kiire „sõudeliigutusega”, nagu viies „enda alla”. Pöia püstloodis mahapanek viimasel hetkel. Jooks kogu distantsil päkkadel, vetrudes.

Liigutuste kramplikkuse ning ebaratsionaalsete pingutuste puudumise tähtsus jooksu ajal, vaatamata liigutuste maksimaalsele sagedusele ja jooksja poolt arendatavale suurele jõulisusele. Suure jõutagavara vajalikkus maksimaalse jooksukiiruse säilitamiseks distantsil.

Jooks inertsijõul, kaotamata saavutatud kiirust ja kasutades lõdvestust hetkeliseks puhkuseks — see on meisterlikkuse omandamise alus lühimaajooksul.

Kurvijooksu tehnika omandamine. Spetsiaalse treeningu vajalikkus kurvi läbimiseks sama kiirusega nagu sirgrajal.

F i n i š e e r i m i n e. Õige finišeerimise tähtsus. Kogemusteta jooksja vead. Finiši läbimine maksimaalse kiirusega, muutmata jooksutehnikat.

Lühimaajooksu treeningu meetodika

Talvine treening. Talvise treeningu tähtsus sprinteri kehalisel ja tehnilisel ettevalmistamisel sõeraajale väljumiseks suvise hooaja algul. Töö talveperioodil jooksutehnika ja vajalike omaduste arendamisel ulatusliku igakülgse kehalise ettevalmistuse alusel. Kõikvõimalike üldarendavate ja spetsiaalharjutuste ning teiste spordialade (võimlemine, suusatamine, tõstmine, sportmängud ja liikumismängud jne.) rakendamine sel eesmärgil.

Sprinterite igakülgse kehalise ettevalmistuse mõningane nõrgendamine ja spetsiaalse ettevalmistuse tugevdamine suvise hooaja lähenemisel.

Kevadine treening. Kevadise treeningu ülesanne jooksukiiruse ja spetsiaalse (kiirusliku) vastupidavuse väljatöötamisel. Maastikujooksude ulatuslik kasutamine lisaks üldarendavatele spetsiaalsetele harjutustele. Kiirendusjooksu kasutamine jooksutehnika omandamisel. Mitmekordne 30—40-meetriste lõikude jooksmine käigult sõeraajal, murul või pargiteel.

Suvine treening. Suvise treeningu suunitlus. Põhiülesanne — jooksja ettevalmistamine esinemiseks võistlustel 100- ja 200-meetrisel distantsil, samuti 4 × 100 m teatejooksus.

Võistluse tähtsus sel perioodil kui sprinteri treeningu lahutamatu osa. Iga nädalatreeningu lõpetamine osavõtuga 100 ja 200 m võistlustest kollektiivis.

Töö igas treeningtunnis kiiruse ja spetsiaalse (kiirusliku) vastupidavuse arendamiseks. Treeningkoormuse pidev tõus nädalast nädalasse.

Koormuse muutmine mitmesuguste lõikude, eriti 100 ja 200 m korduva läbimisega (aga mitte läbitava distantsi pikkuse suurendamise teel).

Sprinteri pideva täiustamise ja kõrgema sportliku vormi saavutamise tagamine.

S ü g i s e n e t r e e n i n g. Sügisese treeningu suur tähtsus sprinteri aastaringse treeningu süsteemis. Püsiv töö igakülge kehalise ettevalmistuse tõstmisel. Ekslik suhtumine sügisesse treeninguperioodi kui passiivsesse puhkusse.

P r a k t i k a

Lühimaajooksu tehnika õpetamise järjekord

1. **ü l e s a n n e.** Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjaid lühimaajooksu tehnikaga ja anda neile õige ettekujutus jooksutehnikast. Jooksutehnika demonstreerimine.

2. **ü l e s a n n e.** Õpetada 40—50 m kiirendusega läbimist püstistardist. Aeglane jooks kiiruse järkjärgulise suurendamisega vastava signaali järgi. Vaba jooks optimaalse pikkusega jooksusammu ja käte õige tööga.

Joostakse nii sirgrajal kui ka kurvil.

3. **ü l e s a n n e.** Õpetada madalstardist väljumist. Kiirete hoogsate käteliigutuste vajalikkus stardist väljumisel. Kere õige kallutus ja pea hoiak stardist väljumisel; õigeaegne jooksu algus signaali järgi.

Taotleda, et jooksja teeks stardist väljudes nii pikki samme, kui seda lubab keha suur ettekallutus, et edasiliikumine igal sammul toimuks tugeva äratõukega jala põlveliigesest maksimaalse väljasirutamisega äratõukel ja teise jala energilise viimisega ette-üles ning järgneva järsu langetamisega varvastele taha-alla. Taotleda, et jooksja oskaks esimesel 20—25 meetril arendada endakohast maksimaalset kiirust.

4. **ü l e s a n n e.** Õpetada madalstardist väljumist kurvil. Madalstardist üleminek jooksule distantsil nii sirgrajal kui ka kurvil.

5. ülesanne. Õpetada finiši läbimise tehnikat. 30—40 meetri jooksmine käigult, viskumisega finišilindile, algul ühekaupa, hiljem rühmiti.

6. ülesanne. Õpetada kogu distantsi täie jõuga läbimise tehnikat.

7. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õpevahenditest.

Teatepulga üleandmise õpetamine

1. ülesanne. Õpetada õppe-treeningtööst osavõtjatele teatejooksu tehnikat ja anda neile õige ettekujutus teatepulga üleandmisest.

2. ülesanne. Õpetada teatepulga üleandmist alt ja pealt ning selle võtmist teise kätte: üleandmine paigal seistes ja käigult, pulga võtmine vasakusse kätte. Sama, aeglasel jooksul; sama, kuid kiirel jooksul, arvestamata üleandmise maa-ala. Taotleda üleandja ja vastuvõtja õiget asendit, pöörates erilist tähelepanu kätele: õpetada teatepulka kiiresti ühest käest teise võtma, seda jooksul viivitamatult üle andma ja mitte kaotama (pulga vastuvõtmine toimub üleandja märguandel).

3. ülesanne. Õpetada teatepulga üleandmise tehnikat kiirel käigul: algul üleandmine tsooni piiramata, seejärel võistlusmäärustega kindlaksmääratud 20-meetrisel vahetusmaa-alal.

Õpetada täpselt arvestama teate vastuvõtja ja maksimaalse kiirusega jooksva üleandja vahelist kaugust (vastuvõtja startimise momendil). Taotleda kõigi elementide õiget tehnikat: start teatepulgaga, jooksu distantsil ja pulga üleandmine võistlusmäärustega kindlaksmääratud 20-meetrisel vahetusmaa-alal.

4. ülesanne. Õpetada teatepulga üleandmise tehnikat, vahetamata pulka ühest käest teise.

5. ülesanne. Õpetada teatepulga üleandmise ja vastuvõtmise tehnikat võistluste olukorras kahe või rohkema meeskonna osavõtul.

Taotleda, et jooksu ajal distantsil asetataks jalapöiad rajale rangelt vertikaalselt, täpselt ülalt alla, võimalikult lähemale jooksja keha raskuskeskme projektsioonile maapinnal. Õpetada jooksu distantsil ainult varvastel ja vetruvalt.

Lühimaajooksja spetsiaalsed harjutused

Jooks paigal kõrge põlvetõstega; sama, edasi liikudes.
Jooks paigal, toetudes kätega seina või puu najale, kõrge põlvetõstega.

Hüpped paigal (liivakastis) jalad koos; sama, ühel jalal (vaheldumisi vasakul ja paremal).

Jalgade hargitamisharjutused ette-taha.

Puusaliigeste liikuvust arendavad harjutused — sammu pikendamiseks.

Hüpped ühel jalal (vaheldumisi vasakul ja paremal).

Hüplev jooks jalgade hüppevõime arendamiseks.

Mitmesugused kolmik-, viisik- jne. hüpped jalalt jalale ning jalad koos.

Tihe tippiv jooks varvastel.

Vetruv jooks.

Jooks mööda kallakut alla (kaldteel) vaba, hoogsa sammuga.

KESK- JA PIKAMAAJOOKS

Teooria

Kesk- ja pikamaajooksu tehnika ja taktika

Kesk- ja pikamaajooksu põhiosad: start, lähtejooks, jooks distantstil, finišeerimine. Ühelt osalt teisele ülemineku järgnevus ja katkematus, tempo vahelduv iseloom.

Start. Stardiasendi iseloomustus. Keha kallutuse ja distantsi pikkuse vahekord. Madalstardi ja stardis ühe käega maapinnale toetumise kasutamise põhjused 800 meetri jooksus. Jalgade ja jalapöidade asetus. Keharaskuse viimine eesoleva jala põia eesmisele osale. Käte asend. Vaate suund.

L ä h t e j o o k s. Selle tähtsus üleminekul vabale jooksule distantstil. Kiire stardi taktikalised eelised. Kiirenduse kestus sõltuvalt distantsi pikkusest. Rühmastartide eelised.

J o o k s d i s t a n t s i l. Õige kehakallutuse tähtsus lihaste pingevabasse olekusse viimisel ja sammu pikendamisel. Vajaliku kallutuse kindlaksmääramine. Jooksurütmi tähtsus. Spurtide taktikaline tähtsus distantstil. Jalapöia veidi kehast ettepoole mahaasetamise tähtsus. Põlve

kõverdamise tähtsus enne jala mahapanekut ja kokku-
puudet maaga liigutuse juures, mis „saadab” jalga maan-
dumiskohta. Tugeva äratõuke ja vabajala energilise hoo-
liigutuse mõju sammu pikkusele. Jalapöidade otsejoones
teineteise kõrvale asetamise tähtsus. Keskmise sammu pik-
kus kesk- ja pikamaajooksus. Sammusageduse suurene-
mise ja püsiva rütmi säilitamise juhtiv osa jooksukiiruse
tõstmisel. Hingamine ja selle muutmine seoses väsimusega.

F i n i š e e r i m i n e. Jooksu iseloom finišeerimisel ja kii-
renduse pikkus.

Kesk- ja pikamaajooksu treeningu metoodika

Talvine treening. Üldise kehalise ettevalmistuse
taseme tõstmise vajalikkus, rõhutades painduvuse, jõu ja
üldise vastupidavuse arendamist. Tehnika, eriti lödvestus-
oskuse täiustamise tähtsus. Spetsiaalsete harjutuste mõju
ja iseloom jala-, eriti põialihaste ning sidemete tugevda-
misel.

Kevadine treening. Töö iseloom üldise vastu-
pidavuse ja spetsiaalse vastupidavuse tõstmisel. Ühtlase
tempoga murdmaajooksude tähtsus ja järkjärguline üle-
minek kiirendus-, intervall- ning kordusjooksule. Järk-
järgulisuse tähtsus koormuse suurendamisel. Kestva kõval
maal jooksmise mõju jalalihastele ja luuümbrisele. Abinõud
jalavigastuste vältimiseks jooksul kõval maal.

Suvine treening. Treeningu iseloom seoses pea-
ülesande lahendamise — ettevalmistusega võistlusteks ja
kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Treeningu põhi-
vormide — intervall- ja kordusjooksu — rakendamise põh-
jendus. Kõige intensiivsem tegevus kolmandal ja viiendal
nädalapäeval. Kontrollkatsetest osavõtu tähtsus kord nāda-
las või iga 10 päeva tagant. Põhidistantsil esinemise täht-
sus. Koormuse vähendamine viiendal nädalapäeval enne
võistlusi.

Sügisen e treening. Aktiivse puhkuse iseloom ja
tähtsus. Üleminek teistele kehalistele harjutustele ja nende
mõju jooksja organismile. Koormuse järsu vähendamise
lubamatus tervise säilitamise seisukohalt ja seoses raskus-
tega sportliku vormi endisele tasemele viimisel.

Praktika

Kesk- ja pikamaajooksu tehnika õpetamise järjekord

Kesk- ja pikamaajooksu tehnika õpetamisel tuleb alati meeles pidada rütmilise jooksu vajalikkust kui efektiivsuse ja ökonoomsuse alust. Kõik jooksja liigutused peavad toimuma vabalt, ilma liigse pingutusega.

1. ülesanne. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjatele üldjoontes jooksutehnikat korduvate aeglaste jooksudega 100 ja 200 meetri distantsil. Õpetada jooksusammu põhielemente.

2. ülesanne. Õpetada õiget kehahoiakut ja käte-liigutuste tehnikat. Taotleda õlgade pingevaba hoiakut ja liigutuste vajalikku amplituudi. Määrata kindlaks keha vajalik ettekallutus ja taotleda väikest ülesirutust nimmesosas vabajala põlve etteviimisel äratõuke momendil.

3. ülesanne. Õpetada jalapöidade õiget asetust ja põlve kiiret ning vaba etteviimist pingevaba säärega (põlve tõstmise kõrgus on muutuv). Taotleda ühtlast ja sujuvat sammu (ilma sammu ebaloomuliku pikendamiseta ja sääre ettependeldusega).

4. ülesanne. Õpetada püstistardi tehnikat ja lähtejooksu järgneva üleminekuga vabale hoogsale sammule. Jooksu tuleb korraldada nii sirgrajal kui ka kurvil.

5. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Kasutada samu harjutusi, mida on soovitatud sprinteritele.

TÖKKEJOOKS

Teooria

Tökkejooksu tehnika

80, 110 ja 400 m tõkkejooksu põhiosad: start, lähtejooks, tõkkesamm, jooks tõkete vahel ja finišeerimine. Ühe jooksuosa järgnevus ja katkematu üleminek teisele.

Start. Stardi tähtsus tõkkejooksul. Starditehnika hoo-

lika väljatöötamise vajalikkus katkematus seoses tõkke ületamisega. Madalstart. Tõkkejooksu stardi võimalikud individuaalsed erinevused lühimaajooksude stardist.

L ä h t e j o o k s. Lähtejooksu erilised tingimused tõkkejooksul seoses esimese tõkke asetusega. Lähtejooksu iseärasused tõkkejooksul.

Pikakasvuliste jooksjate individuaalsete kõrvalekaldumiste võimalikkus jooksusammude arvus kuni esimese tõkkeni. Sammude pikkuse stabiilsuse tähtsus lähtejooksul. Kaheksanda sammu pikkuse lühendamine, võrreldes seitsmenda sammu pikkusega kui kiire tõkkesammu vajalik eeltingimus. Tõkkekohale lähenemine pingevabas olekus. Jooks esimesele tõkkele 400 m tõkkejooksus. Äratõukekoha täpne tabamine. Lühimaajooksu lähtejooksu kõigi teiste asendite ülekantavus tõkkejooksu lähtejooksule. Kiiruse arenemine kuni kolmanda tõkkeni 80 ja 110 m tõkkejooksus.

T õ k k e s a m m. Tõkkele minek kui aktiivsete ja kiirete liigutuste kompleks tõkkesammu esimesel poolel. Efektiivse tõkkele mineku eeltingimused. Lühendatud kaheksanda (äratõuke-eelse) sammu tähtsus kiire äratõuke sooritamiseks. Jalgade asetuse variandid äratõukel. Äratõuke suund. Tõkkele mineku algus. Hoogne äratõuge. Tõukejala sirutuse ühendamine vabajala põlve energilise ette-üles tõstmisega. Kere üldise kallutuse suurendamine. Juhtkäte etteviimine.

Selge arusaamine põhilistest asenditest tõkkele mineku momendil. Äratõuke lõpetamise ühendamine tõkkele mineku lõpetamisega (üleminek toetuseta faasi). Kere viskumine rinnaga vabajala põlve poole sirge juhtkäte samaaegse etteviskamisega tõkkelati poole. Vabajala kiire sirutus põlveliigesest. Sääre etteviske tõkkelati poole.

Selge arusaamine põhilistest asenditest tõkkele mineku lõpul. Tõkkele mineku kui ühtse ja lahutamatu liigutuse tinglik jaotus tõkkele mineku alustamiseks ja lõpetamiseks. Kere vabajala suunas etteviskumise kui põhiliigutuse tähtsus keha raskuskeskme minimaalse tõusu tagamiseks tõkke ületamise momendil 110 meetri tõkkejooksus. Vähem energiline kere etteviskumine 80 ja 400 meetri tõkkejooksus. Järgnev edasilikumine toetuseta faasis tõuke, efektiivse tõkkele mineku ja jooksu üldise kiiruse mõjul.

Käte ja jalgade asendi otstarbekohane muutmine ja kere kallutuse säilitamine toetuseta faasis kui tõkkelt õige maandumise kohustuslikud eeltingimused tõkkesammu teisel poolel. Vabajala teisele poole tõket langetamise ühendamine

põlvest kõverdatud tõukejala kiire kaarekujulise liikumisega ja tõukejala juhtiv osa selle juures. Jala kaarekujuline liikumine. Sirge juhtkää samaaegne „sõudev” liigutus kõrvale-alla, lastes tõukejala põlve küünarnuki alt läbi. Kerekallutuse ja õlgade frontaalse asendi säilitamine. Sirgele jalale maandumine 120—150 cm kaugusel tõkkest. Selge ettekujutus põhilistest asenditest maandumisel.

Tõkete vaheline jooks. Tõketevahelise jooksu tingimused. Tõkete vahemaa. Selle maa läbimine kindla arvu sammudega. Jooksusammude iseärasused tõketevahelisel jooksul 80 ja 110 meetri tõkkejooksus. Sammude pikkuse ebaühtlus. Esimese tõketevahelise sammu täisväärtuse sõltuvus õigest maandumisest. Kolmanda sammu lühendamine seoses ettevalmistusega järjekordse tõkke ületamiseks.

Õige lähenemine igale tõkkele distantssi esimesel poolel 400 meetri tõkkejooksus. Sammu täie pikkuse säilitamise tähtsus distantssi teisel poolel 400 meetri tõkkejooksus. Pöidade otsejoonelise asetuse tähtsus 80 ja 110 meetri tõkkejooksus. Käte hoogsam töö 110 meetri tõkkejooksus. Lühimaajooksude kõigi teiste põhiliste asendite ülekantavus tõketevahelisele jooksule.

Finišeerimine. Lühimaajooksude finiši läbimise tehnika ülekantavus finišeerimisele tõkkejooksus.

Tõkkejooksu treeningu meetodika

Talvine treening. Talvise treeningu osa tõkkejooksja kehalises ja tehnilises ettevalmistuses. Igakülgne kehaline ettevalmistus kui vajalike omaduste arendamise alus. Kõikvõimalike üldarendavate harjutuste laialdane rakendamine. Teiste spordialade (võimlemine, suusatamine, tõstmine, sportmängud jne.) harrastamine. Liigete painduvuse ja liikuvuse arenemist soodustavate harjutuste tähtsus ning iseloom. Hüpete ja hüppeharjutuste tähtsus ning iseloom. Teised harjutused, mis soodustavad jalgade jõu tugevdamist.

Sprinterite talviste spetsiaalsete treeninguvahendite ülekantavus tõkkejooksja talvisesse treeningusse (kiiruse arendamine). Üldise ja spetsiaalse vastupidavuse tõstmise vahendid (jooksuharjutused vabas õhus jt.). Nende vahendite kasutamise suur maht ja erinevus 400 meetri jooksjate juures.

Tökkejooksu tehnika õppimine ja täiustamine. Tökkejooksja mitmekesiste spetsiaalsete harjutuste süsteemi-pärane ja paljukordne kordamine. Treeningu iseloom ühe ja kahe tõkke ületamise tehnika täiustamisel.

Tökkejooksja spetsiaalse ettevalmistuse tugevdamine ja üldise kehalise ettevalmistuse osatähtsuse vähendamine suvise hooaja lähenedes.

Kevadine treening. Kevadise treeningu osa kiirusliku vastupidavuse väljatöötamisel ja jooksukiiruse arendamisel. Jooksutreeningu laialdane rakendamine kevadel (ühtlased ja intervallmaastikujooksud, kiirendusjooks, kordusjooks lühikestel distantsilõikudel, start jne.). Jooksutreeningu eriline tähtsus 400 meetri jooksjate ettevalmistamisel. Treeningute korraldamine nii rajal kui ka maastikul (metsas, murul, pargiteedel jne.). Treeningute korraldamine koos lühimaajooksjatega. Hüpete ja hüppeharjutuste kasutamine maastikul ja võimalust mööda pehmel maapinnal. Tökkejooksja spetsiaalse ettevalmistuse vahendite kompleksi tugevdamine ja laiendamine. Üleminek tehnika viimistlemisele tõkkedistantsi lõikudel (2—3—5 tõkke ületamisega). Jooksukiiruse arendamise ühendamine tõkkejooksu tehnika viimistlemisega.

Suvine treening. Tökkejooksja suvise treeningu spetsiaalsem ja sihipärasem iseloom. Jooksukiirust ja kiiruslikku vastupidavust kindlustavate vahendite alaline ühendamine vahenditega, mis tagavad tõkkejooksu tehnika täiustamist ja treenitava tõkkedistantsi laitmatut läbimist.

Sprinterite suviste treeninguvahendite täielik ülekantavus tõkkejooksja treeningusse. Ühiste treeningute korraldamine lühimaajooksjatega kiirjooksus. Tavalise jooksutehnika pidev täiustamine.

Tökkejooksu tehnika täiustamine korduva tööga tõkkedistantsi mitmesugustel lõikudel (suurel kiirusel).

Hüpete ja hüppeharjutuste kasutamine jalgade jõu suurendamiseks.

Treeningukoormuse pidev tõus nädalast nädalasse.

Treenituse tõstmine valitud tõkkedistantsil kordusjooksude arvu suurendamisega $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ ja täisdistantsil.

Võistluste kui treeningprotsessi lahutamatu osa tähtsus. Iga nädalatreeningu lõpetamine osavõtuga võistlustest lühimaajooksudes või tõkkejooksus.

Sügisene treening. Sügisese treeningu suur tähtsus tõkkejooksja aastaringse treeningu süsteemis.

Jätkuv töö igakülgse kehalise ettevalmistuse tõstmisel. Tõkkejooksja sügise treeningu sihipärane iseloom painduvuse, kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamisel ning jalgade jõu tugevdamisel. Passiivsete harjutuste laialdane rakendamine töös painduvuse suurendamiseks. Jooksu treeningu vahelduvate vormide kasutamine. Hüppeharjutuste mitmekordne kordamine pingutuseta.

Praktika

Tõkkejooksu tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjaid tõkke ületamise tehnikaga. Tõkkejooks (start, lähtejooks, tõkke ületamine, jooks tõkete vahel, finišeerimine). Lühendatud (3—4 tõkkega) tõkkedistantsi läbimise demonstreerimine (koos startimisega).

2. ülesanne. Õpetada õppe-treeningtööst osavõtjatele tõkke ületamise tehnika aluseid (tõkkesammu tehnikat).

Ühe madala õppetõkke (naistel 30—50 cm, meestel 50—76 cm) ületamine. Hoojooks tõkkele minekuks — vabaltvalitava pikkusega; start — püstistart, jooks stardist tõkkeni — kiirenev; kiirus — keskmine.

Kahe ja kolme üksteisest kolme jooksusammu kaugusele asetatud õppetõkke ületamine (tõketevaheline maa-ala naistel 5,5—6,5 m, meestel — 6,5—7,5 m).

Tõkkesammu tehnika täiustamine rea spetsiaalsete harjutuste teel, mille aluseks on tõkkesammu matkimine ilma tõkketa.

3. ülesanne. Omandada tõketevahelise jooksu tehnika, luua harjutajais õige ettekujutus tõkkejooksu rütmist ja määrata kindlaks igaühe individuaalne rütm.

Katsejooksude kriitilise arutluse tähtsus, mis annab palju materjali tõketevahelise jooksu tehnika selgitamiseks. Arutlustel tuleb:

a) siduda tõketevaheline jooks tõkke äsjase ületamise tehnikaga ja ettevalmistusega järgmise tõkke ületamiseks;

b) selgitada keha raskuskeskme väiksemate kõikumistega jooksu eelist ja seoses sellega ökonoomse tõkkesammu ning tõkete vahemaa pöia eesmisel osal katmise efektiivsust. Selgitada jalgade jõu tugevdamise vajadust jooksuks keha raskuskeskme väiksemate kõikumistega;

c) piltlikult näidata sirgjoonelisest liikumisest kõrvalekaldumiste (õlgade väljapööramine, põidade vale asetus jne.) negatiivset mõju jooksule.

d) seletada, mispärast pika (üle kolme meetri pikkuse) tõkkesammu puhul pole tunduvat kiiruse kaotust, ja seoses sellega jala kiire asetuse tähtsust äratõukeks, tõkkele mineku aktiivsuseks jne.;

e) seletada jalgade ja käte töö kooskõlastatud iseloomu tõkkesammus (käte aktiivne etteviimine tõkkele minekul ja nende aeglane „sõudev” tahaviimine tõkkelt maandudes);

f) seletada keha kallutuse tähtsust aktiivseks tõkkele minekuks ja tõkkelt maandumiseks.

Praktilise töö jätkamine järgmiste harjutuste abil:

1. Kahe kuni kolme tõkkega distantsilõikude läbimine. Tõkete kõrgus: naistel — normaalne, meestel — 400 meetri tõkkejooksu puhul normaalne, 110 meetri tõkkejooksu puhul 91—106 cm. Start — püsti. Hoojooksu pikkus — vabalt valitav. Jooks tõkkele — kiirenev. Jooks tõkkele lähenedes — kiirus keskmine kuni maksimaalne. Tõkete vahemaa — vähendatud iga tõkkejooksja jaoks tema võimetele vastavaks; läbida see vahemaa kolme jooksusammuga (400 meetri tõkkejooksjail — 15 või 17 jooksusammuga).

2. Sama, kuid järk-järgult suurendada tõkete vahemaad kuni normaalseni.

3. Sama, kuid hoojooksuga esimese tõkkeni 13 m 50 cm — 13 m 72 cm, mis kaetakse 8 jooksusammuga (110-meetrisel distantsil).

4. Sama, tõkete vahelduva kõrgusega: esimene tõke — 106 cm, teine — 91,4 cm, kolmas — 106 cm (110 meetri jooksjatele).

5. Sama mis 1., 2. ja 3. harjutuses, kuid tõkete arvu suurendamisega kuni kuueni (80 ja 110 meetri tõkkejooksjatele).

6. Sama mis 1., 2. ja 3. harjutuses, kuid normaalse kõrgusega tõketega (110 meetri tõkkejooksjatele).

7. Sama mis 1. ja 2. harjutuses, kuid kurvil (400 meetri tõkkejooksjatele).

Iga jooksu tuleb lühidalt analüüsida, lähtudes järgmistest faktoritest: a) vaatlemise tulemused (tõkkele minek, käte töö, asend maandumisel, tõkete vahemaa läbimine); b) jooksja jälgede analüüsimine rajal (tõkkesammu pikkus,

pöia jälle iseloom äratõuke kohal, maandumiskoha ja jälle iseloom, esimese sammu pikkus, jooksusammude jälgede sirgjoonelisus ja pöidade õige asetus tõkete vahemaal).

Lühendatud vahemaalt tõkete vahelt tuleb järk-järgult üle minna normaalsele, arvestades jooksja võimeid läbida vahemaa pöia eesmisel osal.

4. ülesanne. Teha kindlaks iga õppe-treeningtööst osavõtja individuaalsed iseärasused tõkkejooksul madalstardist, õppida jooksutehnikat lõigul lähtest kuni tõkkeni koos tõkke ületamisega:

a) seletada lühidalt lähtejooksu iseärasusi tõkkejooksul seoses varajasema üleminekuga normaalsesse jooksuasendisse ja ettevalmistusega esimesele tõkkele minekuks; käte energilise töö vajalikkus tõkkejooksu stardil;

b) anda igale tõkkejooksjale katsestart tõketeta rajal. Leida tema kaheksanda sammu jälg ja anda talle konkreetne ülesanne tabada selle sammuga äratõukekohta (umbes 11 m 70 cm kaugusel stardijoonest);

c) soodustada jooksjal selle ülesande lahendamist stardipakkude asetuse ja esimese kolme sammu pikkuse muutmisega.

Enamasti tuleb võimaluse piires lähendada pakke stardijoonele ja suurendada kolme esimese sammu pikkust (puusa kõrgemale tõstmise arvel käskluse järel „Valmis!” ja kere kallutuse arvel lähtest väljumisel).

Liigsete otsingute vältimiseks tuleb kolme tingliku joonega anda esimese kolme sammu pikkus (näiteks 3, 4 või 5 pöiapikkust);

d) pärast teistkordset katset proovitakse ületada üht tõket madalstardi tingimustes. Tõkke kõrgust suurendatakse järk-järgult kuni normaalseni. Nende katsete käigus korrigeeritakse lõplikult esimesed kolm sammu ja stardipakkude asetus; seejuures kontrollitakse alati seitsmenda ja kaheksanda sammu pikkust (pöiapikkuse abil); viimane (kaheksas) samm peab olema ühe pöiapikkuse võrra lühem seitsmendast.

Samal põhimõttel valitakse start ka 400 meetri tõkkejooksjatele.

Ülesande võib lugeda lahendatuks sel juhul, kui madalstardist väljudes läbitakse kahe tõkkega lõik rütmi rikku-mata.

5. ülesanne. Täiustada tõkkejooksu tehnikat tervikuna.

Tõkkejooksu tehnika täiustamine toimub tõkkejooksja väga mitmekesiste spetsiaalsete harjutuste alalise ja pideva kordamisega. Tõkkejooksja täiusliku jooksutehnika alusteks on mitmekülgsed oskused ja peenelt arenenud lihasteaistingud (kauguse, tõkete, liigutuste kooskõlastuse jt. aistingud). Tehnika täiustamine on lahutamatult seotud individuaalsete võimete arendamise ja kinnistamisega.

Tõkkejooksu tehnika võib saada täiuslikuks vaid ühenduses suure kiirusega.

Praktiline töö tõkkejooksu tehnika täiustamisel rajal toimub järgmiste harjutuste kordamise teel:

a) esimese (ühe) tõkke ületamine maksimaalsel kiirusel pärast jooksu madalstartist (startipaugu järgi);

b) kahe ja kolme tõkke ületamine madalstartist maksimaalsel kiirusel (startipaugu järgi);

c) kontrolljooks:

55-meetrisel tõkkedistantsil (110 meetri tõkkejooksjatele),
40-meetrisel tõkkedistantsil (80 meetri tõkkejooksjatele),
200-meetrisel tõkkedistantsil (400 meetri tõkkejooksjatele);

d) kontrolljooks täisdistantsil (jooksja tahtepingutused suunatakse tehnika aluste säilitamisele distantsi teisel poolel).

6. ü l e s a n n e. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Tõkkejooksu matkimine tõkkeid ületamata:

1. Tõkkesammu matkimine paigal. Vabajala põlve etteüles-alla tõstmine ja langetamine tõukejala põlve järgneva tõstmisega kaares kõrvaüle-üles-ette. Teine liikumine algab niipea, kui esimene on lõppenud.

2. Sama harjutus, kuid raskendatud vabajala sääre etteüles viskamisega (otsekohe pärast põlve tõstmist).

3. Sama harjutus, kuid raskendatud vabajala liikumise suuna muutmisega ette ja tema asetamisega sammu võrra (80—120 cm) algasendist ettepoole. Tõukejala põlv tuuakse aktiivselt ette.

4. Sama harjutus, kuid tõukejalg tuuakse ette veelgi

aktiivsemalt ja lõpetatakse selle kaarekujuline liikumine jala kiire asetamisega põia eesmisele osale ühe sammu võrra (40—60 cm) vabajalast ettepoole.

5. Tõkkejooksu matkimine (ilma tõkketa) kergel jooksul kõrge põlvetõstega ja vähese edasiliikumisega. Tõkkesamm tehakse iga kolme kuni viie vahesammu järel.

Nende harjutuste sooritamisel tuleb säilitada õlavöö tasakaal, vältida tahakallutust ja õlgade pööramist kõrvale. Tõkkesammu sooritamisega ei tohi kaasneda keha raskuskeskme tõusu.

Kui toodud harjutused on omandatud, muudetakse need keerulisemaks sellega, et vastaspoolse käe töö kooskõlastatakse vabajala tööga. Kooskõlastamisel peetakse silmas: sirge käe etteviset samaaegselt vabajala etteviskega ja selle aeglustatud („sõudvat”) alla-kõrvale-taha viimist vastasuunas tõukejala põlve kaarekujulisele ette liikumisele.

Harjutused, mis soodustavad tõkkesammu omandamist ühenduses jalgade ja käte kooskõlastatud tööga:

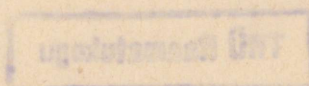
1. Jooksurajal tähistatud ühe või mitme tingliku tõkke ületamine pika tõkkesammuga. Harjutusi sooritatakse vabalt valitava pikkusega ja kiireneva (kiirus ei ole suur) hoojooksuga. Tingliku tõkke laius on naistel 100—150 cm, meestel — 130—180 cm.

2. Madalate õppetõkete ületamine kergel jooksul kõrge põlvetõstega (tõkete asetus ja vahesammude arv nende vahel on vabalt valitavad). Tõkke kõrgus naistele on 30—40 cm, meestele — 40—50 cm.

Harjutuste omandamisel tuleb nende iseloom ja sisu üle kanda harjutustele tõketega, mille kõrgus naistele on 60—76 cm, meestele 76—91 cm.

3. Tõkke ületamine hoota. Lähteasend: seistes tõukejalal 20—40 cm kaugusel tõkkest, viia vabajalg üle tõkkelati; sääripub vabalt või toetub latile. Harjutus algab vabajala sääre lühikese, kuid kiire hooliigutusega üles. Seda saadab vastaskäe etteviske. Põlvest pisut kõverdatud tõukejalg teeb kiire äratõuke, mille järel põlv liigub kaares üle tõkke. Harjutus lõpeb järgneva maandumisega: vabajalg maandub 30—40 cm kaugusel tõkkest ja otsekohe selle järel ka tõukejalg, olles sooritanud peaaegu täieliku esimese sammu tõkke taga. Harjutused jätkuvad üleminekuga tippivale jooksule kõrge põlvetõstega.

4. Sama mis 3. harjutus, kuid sooritatakse kõnnil. Har-



jutus algab sammult tõukejalale, millele otsekohe järgneb hüppesamm samal jalal. Hüppesammu ajal viiakse vabajalg üle tõkkelati. Üleminek tippivale jooksule.

5. Sama mis 4. harjutus, kuid sooritatakse kergel jooksul kõrge põlvetõstega ja pärast harjutuse lõpetamist minnakse üle samasugusele jooksule.

6. Mitme tõkke ületamine samal viisil, tõkete soovikohase asetusega ja sammude vaba arvuga nende vahel.

Toodud harjutuste sooritamisel tuleb:

- rõhutada vabajala ja tõukejala töös suurt aktiivsust;
- vabajala aktiivse tööga soodustada puusa etteviimist;
- sooritada harjutusi keha kallutamata; säilitada siiski üldine kehakallutus, mis on omane õigele jooksule kõrge põlvetõstega; tuleb jälgida, et harjutusega (eriti selle lõpul) ei kaasneks õlgade tahakallutust ja nende pööret kõrvale;
- sooritada harjutusi keha raskuskeskme minimaalse tõstmisega tõkke kohal.

Harjutuste sooritamisel võib kasutada tõkke asemel võimlemishobust, -kitse, poomi ja teisi takistusi.

Tõkkejooksu õpetamine ja jooksutehnika omandamine nõuavad treeningtundide alalist sisustamist järgmiste spetsiaalsete harjutustega:

1. Tõkkejooksja spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused paigal — seistes, istudes, lamades.

2. Tõkkejooksja spetsiaalsed harjutused toe juures (varbsein, tõke, mingi madal takistus).

Nende harjutuste täitmisel tuleb:

a) saavutada võimalikult suurem amplituud jalgade ette- ja külgsuunas hargitamisel;

b) sooritada harjutusi keha maksimaalse painutamisega (eriti vabajala poole);

c) kasutades lülisamba liikuvust nimme- ja rinnaosas, teha kallutus rindkere osas sirge seljaga (vältida kumerat kallutust);

d) kasutada harjutusi käte töö vilumuse ja oskuse kinnistamiseks (käe aeglane „sõudev” vastuviimine tõukejalale);

e) harjutustes, mis on seotud toetumisega ainult tõukejalale, säilitada jalapõia sirgjooneline asetus ning jala täielik sirutus põlveliigesest;

f) pöörata suurt tähelepanu aktiivsetele harjutustele; passiivseid harjutusi kasutada ainult kui paremat vahendit venituseks ja liikuvuse suurendamiseks.

Suur tähtsus 400 m, eriti aga 110 m tõkkejooksjatele on harjutustel, mis õpetavad tõkkejooksjat sooritama tõkkesammu suurtel amplituudidel üle 91 ja 106 cm kõrguste tõkete:

1. Minek seina äärde asetatud tõkkele. Tõkkele minek toimub 120—150 cm kaugusel seinast. Liigutustest võtavad aktiivselt osa: vabajalg (reis), kere ja juhtkäsi.

2. Tõukejala üleviimine tõkkest, seistes ettekallutunult tõkke juures, käed toetatud seinale jne. Harjutust võib täita kas üks kord või pidevalt korrates. Harjutusel võib olla kaks eesmärki: a) suure amplituudi saavutamine (küünitades põlvega kuni õlani), b) kiiruse saavutamine (eelnevalt tõsta põlv vabalt rippuva säärega ette-üles ja siis „saata” kiiresti alla-taha). Tõkke kaugus toest 90—110 cm.

3. Tõukejala üleviimine tõkkest, lähenedes sellele samudes, säilitades keha ettekallutust ja heites käed teisele poole tõket. Harjutus algab vabajala viimisega tõkke kõrvalt.

4. Sama, kuid üle mitme tõkke, mis on asetatud üksteisest 150—200 cm kaugusele.

5. Sama mis 3. harjutus, kuid lühikese hoojooksuga ja juhtkäte aktiivse ning ulatusliku etteviskega ja keha aktiivse etteviimisega vabajala suunas. Äratõukekoht on tõkke kõrval 30—120 cm vahega tõketest. Vabajalg viiakse üle tõkke kõrvalt.

6. Sama mis 5. harjutus, kuid üle mitme tõkke, mis on asetatud rajale nii normaalse kui ka lühendatud vahemaaga (nn. jooks tõkke kõrvalt).

7. Ühe normaalse kõrgusega tõkke ületamine vabalt valitava hoojooksuga, lähenedes tõkkele pingevabal jooksul, kõrge põlvetõstega ja jätkates jooksu kõrge põlvetõstega ka pärast tõkke ületamist.

Nende harjutuste omandamisel tuleb üle minna ühe ja mitme normaalse tõkke ületamise katsetele (sõltuvalt valitud tõkkejooksu distantsist). Hoojooks tõkkele — vabalt valitava pikkusega. Jooks tõkkele — kiirenev. Kiirus — üle keskmise ja kuni maksimaalseni, seda pärast tõkke ületamist aeglustamata. Põhiliste vigade kindlakstegemine ja seletamine, teed nende kõrvaldamiseks nii katsete kordamisega kui ka ühe või teise harjutusega. Tõkke ületamise vajalikkus treenitava distantsi tempos (400 meetri tõkkejooksjatele).

KAUGUSHÜPPE

Teooria

Kaugushüppe tehnika

Kaugushüppe põhiosad: hoojooks, äratõuge, liigutused lennul ja maandumine. Nende osade sõltuvus ja vastastikune seos terviklikus hüppes.

Hoojooks. Hoojooksu pikkus ja hüppepaku tabamise täpsus. Ühtlaselt kiirenev hoojooks maksimaalse kiirusega selle lõpul. Viimaste sammude rütm, „kõrge” jooks päkal äratõuke eel, viimase sammu lühendamine ühe jalapöia võrra. Kogu hoojooksu pingevaba ja rütmiline sooritamine.

Äratõuge. Vabajala ja käte aktiivne töö. Püüe äratõukel võimalikult kiiremini üle minna tõukejala varvas-tele, s. o. lõpetada äratõuge püstiasendisse jõudmise momendiks. Kõrge õhkutõusmine äratõukel.

Liigutused lennul ja maandumine. Tasa-kaalu säilitamise tähtsus lennul edukaks maandumiseks. Kõige lihtsam liikumisviis õhus — „käärhüpe”. Vabajala langetamine ja keha ülesirutus tasakaalu säilitamiseks ning maandumisele ettevalmistuseks „siruhüppes”. Jalgade vaba ja sundimatu vahetus lennul ühenduses käte tööga „käärhüppes”. Käte aktiivne töö ja käärdumine. Jalgade aktiivne etteviimine.

Kaugushüppe treeningu meetodika

Talvine treening. Igakülgne kehaline ettevalmistus. Hüppajale vajalike kehaliste võimete arendamine ja täiustamine. Tehnika täiustamine. Kõikvõimalike ettevalmistavate harjutuste rakendamine, mis arendavad peamiselt kiirust ja hüppevõimet.

Teiste spordialade harrastamine: võimlemine, tõstmine, sportmängud (korvpall). Treeningtunnid vabas õhus: suusatamine ja uisutamine.

Kevadine treening. Treeningtöö spetsiaalsem iseloom selle üldarendava suunitluse kõrval. Murdmaajooksu treening. Mitmekordsed kordusjooksud kiirendusega ja hüpped. Jooksud ja hüpped kallakul. Hüppe- ja jooksutehnika täiustamine.

Suvine treening. Treenituse tõstmine ja hüppening jooksutehnika edasine täiustamine edukaks esinemi- seks võistlustel. Hoojooksu pikkuse täpsustamine ja tugeva, täisväärtusliku äratõuke sooritamine täishoojooksult. Edasine töö hüppevõime ja jooksukiiruse säilitamisel. Iganädalane osavõtt võistlustest kaugushüppes ja lühimaajooksudes.

Sügisene treening. Treeningtöö iseloomu muutmise suvise spordihooaja kokkuvõtete analüüsi alusel. Töö hüppe- ja jooksutehnika vigade parandamiseks. Murdmaajooks, jalutuskäigud. Heidete ja teiste kergejõustikualade võtmine treeningu kavva. Aktiivne puhkus.

Praktika

Kaugushüppe tehnika õpetamise järjekord

Eelnevalt peavad õppe-treeningtööst osavõtjad läbi tegema vajaliku ettevalmistuse lühimaajooksudes, mille järel võib üle minna kaugushüppe õpetamisele.

1. ülesanne. Tutvustada kaugushüppe tehnikat täishoojooksult. Üldise õige ettekujutuse loomine kaugushüppes instruktori (treeneri) ettenäitamise järgi. Kaugushüppe tehnikat käsitlevate tabelite ja kinogrammide näitamine ning seletamine.

2. ülesanne. Õpetada õiget äratõuket. Äratõuke õppimine paigalt: seistes tõukejalal, vabajalg asetatud taha, vabajala ja käte aktiivne töö, põlvest kõverdatud vabajala viimine ette-üles, sammhüpe. Sammhüpe lühikeselt ja keskmiselt hoojooksult.

3. ülesanne. Õpetada õiget hoojooksu. Hoojooksu üldine rütm. Hoojooksu kiiruse pidev suurenemine. Viimaste sammude rütm enne äratõuket. Viimaste sammude kiirus ja pikkus. „Kõrge jooks” enne äratõuket. Hoojooksu kiiruse ja pikkuse järkjärguline suurenemine. Hüpped täishoojooksult.

4. ülesanne. Õpetada õiget maandumist. Hoota kaugushüppe kordamine. Jalgade aktiivne etteviskamine. Käte töö ette-alla-taha ja kägardumine. Sammhüpe lühikeselt hoojooksult, aktiivne kägardumine enne maandumist (maandumiskoha ette seatakse 15—20 cm kõrgune tõke). Hoojooksu järkjärguline suurenemine. Hüpped täishoojooksult aktiivse maandumisega.

5. ülesanne. Õpetada liigutusi õhus.

„Kägarhüpe”. Tõukejala järeletoomine. Tasakaalu säilitamine lennul.

„Siruhüpe”. Vabajala liikumise omandamine. Vabajala aktiivne langetamine, seda välja sirutades (nagu püüdes temale toetuda). Puusa etteviimine ja ülesirutus lüüsisamba rinnaosast. Käte viimine üles või kõrvale-üles. Aktiivne maandumine ja jalgade kaugele „etteviskamine”. Hüpped lühikese hoojooksuga.

„Käärhüpe”. Omandada jalgade liikumine seoses käte tööga. Pikk „teine samm” ühenduses puusavöö etteviimisega. Käte aktiivne töö maandumisel, kägardumine ja jalgade kaugele „etteviskamine”. Hüpped täishoojooksult.

6. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Mitmekordsed hüplemised jalalt jalale, mõlemal jalal, hüpped vasakul ja paremal jalal.

Pidevalt korduvad hüplemised paigal, koormusega ja ilma.

Hüpped aeglasel jooksul (kahe sammu järel hüpe) 80—150-meetrisel distant sil (hüpete seeria).

100—150 meetri jooks põia aktiivse äratõukega.

Tippiv jooks.

Sääretõstejooks.

Sammhüpped.

Jooks kõrge põlvetõstega.

Jooks kõrge põlvetõstega ja sääre ettependeldamisega.

Jooks ja hüpped kallakuga rajal.

KÕRGUSHÜPE

Teooria

Kõrgushüppe tehnika

Kõrgushüppe peamised osad: hoojooks, ettevalmistus äratõukeks, äratõuge, lend, lati ületamine, maandumine. Mitmesuguste hüppeviiside erinevused, peamiselt lati ületamise ja hoojooksu suuna poolest.

Hoojooks. Hoojooksu pikkus. Vajadus sooritada hoojooksu varvastel kergelt ja vabalt, pideva kiirendusega. Rütmi võimalik rõhutada tõukejalale. Kiiruse ja hoojooksu rütmi saavutamine hoojooksu esimesel poolel. Ettevalmistus äratõukeks ja kiiruse suurendamine hoojooksu teisel poolel. Kere ettekallutamine ja järgnev sirutamine hoojooksu kiiruse suurenedes.

Ettevalmistus äratõukeks toimub hoojooksu kahel või kolmel viimasel sammul. Ko'lm viimast sammu on kõige pikemad ja kõige kiiremad. Allalaskumine vabajalale eelviimase sammu lõpul. Vabajala asetamine hoojooksu suunast natuke kõrvale, pöörates jalapöida ja põlve välja-poole. Hüppaja keha raskuskeskme madalamale viimine enne äratõuget. Vajadus viimasel sammul asetada sirge ja pinge all olev tõukejalg keha raskuskeskmest võimalikult kaugemale ettepoole. Hüppaja kere kallutamine tahapoole ja käte viimine tõukejalapoolsele küljele taha (hooliigutus). Tõukejala asetamine kannale.

Äratõuge. Hüppaja edasiliikumine inertsil mõjul ja liikumise pidurdamine etteasetatud, peaaegu sirge ning pinge all oleva jalaga. Tugijala kõverdamine. Tõukejala pinge all olevate sirutajalihaste väljavenitamine, mis soodustab kiiremat vastupidist sirutusliigutust. Vabajala kiire hoog ette-üles, keha samaaegse etteviimisega. Surve suurendamine tugijalale. Surve vähenemine tugijalale vabajala hooliigutuse lõpul. Vabajala inertsijõud. Tõukejala väljavenitatud sirutajalihaste kiire kokkutõmbumine; tõukejala väljasirutamine, jõuline ja kiire tõuge. Käte hoog ja kere sirutamine üles. Äratõukekoha kaugus lati projektsioonist, sõltuvalt hüppeviisist. Tõukejala asetuspunkti parimatel hüppajatel. Äratõukenuk.

Lend. Hüppaja keha asetus pärast äratõuget, olenevalt hüppeviisist. Lühikese pausi vajalikkus hüppemomendil. Enneaegsed lati ületamise katsed lõpevad tavaliselt ebaõnnestumisega.

Lati ületamine. Erinevate kehaosade kõige kasulik üleviimine latist. Keha järjestatud üleviimine latist. Ühe kehaosa langetamine ja selle arvel parajasti latti ületava kehaosa kõrgemale viimine. Kõige efektiivsem viis on rullumishüpe. Umbes samaväärsed on sise- ja välisjalahüpe. Vähem tõhus on käärhüpe.

M a a n d u m i n e. Ettevaatlikkus maandumisel. Amortisatsioon. Jalalihaste väsimus. Maandumise pehmenemine sügava allalaskumisega või isegi järgneva külili kukkumisega, mis vähendab koormust. Pehme maandumiskasti vajalikkus.

Kõrgushüppe viisid

K ä ä r h ü p e. Hoojooksu nurk lati suhtes. Äratõuge latist kaugemal oleva jalaga. Äratõukekoha kaugus latist. Hoojooksu variant mitte mööda sirget, vaid kaares. Vabajala väljasirutamine lennu ajal. Kere tugev ettekallutamine lati kohal, käte langetamine. Vabajala langetamine lati taha, teise jala tõste latist üleviimisel. Õlgade pööre tõukejala poole. Puusa eemaldamine latist. Maandumine vabajalale.

V ä l i s j a l a h ü p e. Hoojooksu nurk. Kõrvalekaldumised vabajala poole. Äratõukekoht. Pidurdav tõuge. Hoojooksu kiirus.

Jalahoog perpendikulaarselt latile. Äratõuge näoga lati poole. Lennu paus. Vabajala põia ja sääre tõstmine lati kohale. Vabajala nina pööramine sissepoole. Kere samaaegne pööramine tõukejala poole ja kallutamine hoojooksu suunas.

Vabajala langetamine teisele poole latti. Jalapõia pööramine sissepoole. Põlvest veidi kõverdatud ja väljapoole keeratud tõukejala kiire kaarekujuline liikumine üle lati. Puusavöö ja tõukejala üleviimine latist vabajala langetamise ja pea ning õlgade teisele poole latti jätmise arvel.

Tõukejala liikumise jätkamine ja selle kiire langetamine. Lati ületamine pea, õlgade ja kätega. Ülesirutus ja käte heitmine üles pea taha. Latist eemaldumine.

Maandumine vabajalast ettejäädvale tõukejalale, näoga lati poole. Välisjalahüppe keerukus, mis nõuab kiirust, painduvust ja liigutuste head koordinatsiooni.

S i s e j a l a h ü p e. Hoojooksu suund selle hüppeviisi puhul. Äratõuge latipoolse jalaga. Äratõukekoht. Vabajala hoog. Kätehoo suund. Lend. Vabajala viimine lati kohale. Hüppaja keha kallutus vabalt rippuva tõukejala poole. Lati ületamine. Vabajala, pea, käte ja õlgade langetamine teisele poole latti ja samaaegne puusa tõstmine ning põlvest kõverdatud tõukejala järeletoomine.

Lati ületamise variandid:

a) lati ületamine küljega ja väljasirutusega lati kohal;
b) lati ületamine veidi tema poole pööratud seljaga ja poolrulluvalt, ülesirutusega ning puusavöö eemalejuhtimisega latist;

c) lati ületamine, lähendades vabajalga ning õlga üksteisele ja sukeldudes peaga ees teisele poole latti.

Rullumishüpe. Hoojooksu suund. Rinna ja kõhu pööramine lati poole lennu ajal. Vabajala kiire langetamine teisele poole latti. Tõukejala tõstmine ja pööramine välja- poole ja latist üleviimine. Lati ületamise variandid. Asend latil „ratsa”. Viskumine teisele poole latti, näoga allapoole, langetades pea, õlad ja käed ning tõstes puusavööd. Tõukejala kiire väljasirutamine taha-üles. Maandumine rullumishüppel.

Kõrgushüppe treeningu meetodika

Talvine treening. Hüppaja üldise kehalise ettevalmistuse parandamine ettevalmistaval perioodil. Üldarendavad harjutused võimlemisriistadeta ja -riistadega, aeglane jooks vabas õhus, suusatamine, uisutamine jne.

Vajalikkus arendada lihaste jõudu, eriti nende lihaste jõudu, mis võtavad osa äratõukest. Abinõud selle ülesande lahendamiseks: mitmesugused hüpped, üleshüpped, kükkimised ühel jalal, kükkimised tõstekangi ja pommidega, topispalli ja liivakottide viskamine jne.

Kõrgushüppe peafaasi — äratõuke — soovitav õppimine talveperioodil. Hulgaliselt sooritatavad spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused: hüpped üle lati ühe-, kahe- ja kolmesammulise hooga, ülesriputatud esemete puudutamine pea, käe ja jalaga.

Suure arvu harjutuste ja hüpete sooritamine äratõuke tehnika parandamiseks kui hüppevõime tõstmise abinõu. Hüpped üle lati hoojooksult. Hoota hüpped ja hüppeharjutused kahel jalal.

Kevadine treening. Üleminek välistreeningule. Koormuse suurendamine. Harjutused hüppaja hüppevõime ja spetsiaalse vastupidavuse tõstmiseks. Üldise vastupidavuse arendamine murdmaajooksu abil.

Suvine treening. Tinglik jaotus võistluste-eelseks ja võistluste-aegseks etapiks.

Võistluste-eelne etapp. Spetsiaalsed harjutused hüppevõime tõstmiseks. Üldarendavad harjutused ja kiirjooksu treening. Erilist tähelepanu osutatakse hüppetehnika omandamisele hüpetes üle lati.

Hoojooksu pikkuse järkjärguline suurenemine. Hoojooksu täieliku pikkuse, nurga, kiiruse ja rütmi kindlaksmääramine.

Lati ületamise tehnika täiustamine suure hulga harjutuste abil kindlalt ületataval kõrgusel. Hüppe-elementide õppimine osade kaupa. Nende ühendamine hüppe üldises rütmis.

Oskuse arendamine ilma liigse pingutuseta ületada piirkõrgusi.

Vajadus üritada kõrgust, mis ületab 5—10 cm võrra hüppaja rekordilise kõrguse.

Võistluste-aegne etapp. Kõrgushüpete arvu vähenemine. Soovitav teha harjutusi maastikul hüppevõime parandamiseks.

Sügisene treening. Koormuse järkjärguline vähenemine: kiirusharjutuste (kiirjooks, hüpped täielt hoojooksult) ärajätmine ning visete ja murdmaajooksu rakedamine. Üldarendavad harjutused.

Praktika

Kõrgushüppe tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Õpetada äratõuke tehnikat lühikeselt hoojooksult. Abinõuks selle ülesande täitmisel on hüpped üle lati kergesti ületataval kõrgusel ühe-, kahe-, kolmesammulise hooga, pöörates tähelepanu tõukejala asetusele, allalaskumisele vabajalal ja selle jala ning käte hoole. Hoojooks perpendikulaarselt latile.

2. ülesanne. Õpetada lati ületamise tehnikat lühikeselt hoojooksult.

Käärhüpe.

Hüppetehnika demonstreerimine, kinogrammide ja näitlike õppevahendite vaatlemine.

Lati ületamine lähteasendist — tõukejalg äratõukekohal, vabajalg asetatud taha.

Käärhüpe ühe-, kahe- ja kolmesammulise hooga, pööra-

tes tähelepanu lennule, tõukejala üleviimisele ja kere kallutusele.

Välisjalahüpe.

Hüppetehnika demonstreerimine.

Lati ületamise tutvustamine, astudes üle madala takistuse — pingi, madala tõkke jne.

Välisjalahüpe ühe-, kahe- ja kolmesammulise hooga, pöörates tähelepanu pöördele tõukejala poole, vabajala lange tamisele ja tõukejala viimisele üle lati.

Sisejalahüpe.

Hüppe demonstreerimine.

Hüpe viltu hoojooksuga, maandudes tõukejalale. Sama, pöördumisega tõukejala poole. Sama, kallutades end tõukejalapoolsele küljele. Sisejalahüpe ühe-, kahe- ja kolmesammulise hooga.

Rullumishüpe.

Hüppe demonstreerimine.

Hüpe ühesammulise hooga, maandudes vabajalale. Sama, kallutades keha ja pöördudes kõhuga lati poole. Sama, langetades käed ja pea teisele poole latti, sirutades tõukejalga põlvest ja keerates jalanina väljapoole.

Rullumishüpe kolmesammulise hooga, suurendades kõrgust.

3. ülesanne. Omandada täishoojooks. Hüpped valitud viisil, suurendades hoojooksu järk-järgult viie, seitsme ja üheksa sammuni.

4. ülesanne. Täiustada hüpet tervikuna. Hüpped täishoojooksult, pöörates tähelepanu kogu hüppe rütmile ja liigutuste kiirusele ning amplituudile.

5. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kerjeõuetustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Äratõuge ühe-, kahe- ja kolmesammuliselt hoolt koos vabajala hooga.

Kõrgele asetatud lati või eseme puudutamine jalapõiaga.

Ulesriputatud esemete — puuokste jne. puudutamine peaga.

Lati ületamise õppimine hobuse, võimlemislaua ja -pingi jne. abil.

Hüpped üle lati kõrgemalt aluselt, hoolaualt jne.

TEIVASHÜPE

Teooria

Teivashüppe tehnika

Teivashüppe põhiosad: hoojooks, äratõuge, ripe ja keha ülestõmme, lati ületamine, maandumine.

Hoojooks. Hoojooksu pikkus. Kiirendus kuni maksimaalse kiiruseni, joostes järgnevalt kaks viimast sammu inertsijõul. Jalgade töö hoojooksul. Sarnasus jalgade tööga kiirjooksus. Kere asend.

Teiba hoidmise viis. Parem käsi althoides. Vasaku käe hoide variandid (alt, pealt). Haarde laius. Haarde kõrgus. Haardekõrguse kindlaksmääramine maapinnalt kuni haardesendis oleva ülemise käe nimetissõrmeni. Haardekõrguse sõltuvus hoojooksu kiirusest, äratõuke jõust ning reeglipärasusest ja hüppaja kasvust. Haardekõrguse kindlaksmääramine praktiliselt.

Teiba painduvuse tähtsus.

Teiba asend hoojooksul. Teiba otsa kõrgel kandmine hoojooksu algul. Teiba kaldenurga vähenemine ja teiba horisontaalsesse asendisse viimine kahe viimase jooksusammu eel.

Käte töö hoojooksul. Käte töö vajalikkus tasakaalu säilitamiseks ja jooksukiiruse suurendamiseks. Sobivamad käte töö viisid hoojooksul.

Teiba asetus aukutorkamiseks ja ettevalmistus äratõukeks kahel viimasel hoojooksusammul, mis toimuvad inertsijõul. Teiba torkamine auku. Kaks viimast sammu.

Esimene äratõukesamm vasaku jalaga. Aste vasakult jalalt paremale. Teiba viimine parema õla kohale. Viimane samm paremalt jalalt vasakule. Vasaku käe ümberasetamine. Parema käe liikumine. Äratõuge pärast toe saamist.

Äratõuge. Tõukejala väljasirutamine ja vabajala

etteviimine. Käte aktiivne ülessirutamine, suunates vasakut küünarnukki ette ja viskudes rinnaga hoogsalt teibale. Põlvest tugevasti kõverdatud vabajala hoog järgneva sirutamise alla.

Äratõukekoht. Äratõuge punktist, mis asetseb ülemise käe haardekohast tõmmatud perpendikulaari projektsioonil. Äratõukekohas kõikumine. Äratõuke kasulikkus perpendikulaari tagant.

Ripe ja keha ülestõmme. Raskuskeskme madala asendi vajalikkus hüppaja parimaks edasiviivaks liikumiseks koos teibaga. Kogu keha väljasirutatud asend. Hoojala langetamine rippel, selle sirutamine põlve- ja puusaliigesest alla-taha ning viimine vasaku jala juurde. Ülesirutus, puutudes rinnaga vastu teivast. Ülespendeldus. Jämedaim viga — ülestõmme käte abil rippes. Jalgade tõstmine. Ülakeha väljasirutamine pendeldusasendis. Ölgade ja pea liikumine teibast tahapoole. Kiirendus jalgade ülestõstmisel.

Teiba paindumine. Liikumissuuna muutmine. Kesktõukejõud kui hüppaja keharaskuse suurendaja. Teiba paindumine selle mõjul. Surve suurenemine teibale jalgade kiirendatud tõusu tagajärjel. Hüppaja raskuskeskme edasiliikumise hõlbustamine teiba paindumise arvel. Jalgade ülestõstmise kiirenduse lõppemisel toimuv keha väljasirutamine, mis viskab hüppajat ülespoole.

Keha ülesvise. Jalgade hootõusu lõppemine. Keha sirutamine puusaliigesest, ülestõmme kätel, teiba sirgumisel tekkiva kiiruse kasutamine, keha ülesvise mööda teivast. Üleminek toengusse ja pööre. Keha liikumine üles inertsi jõul. Ülestõmme kätel ja pööre parema õlaga teiba poole, siirdumisega toengusse tugevasti kõverdatud kätel. Üleminek asendisse kõhuga lati poole (teivas tihedalt vastu paremat õlga). Kerepöörde hõlbustamine jalgade liigutusega („käärid”) lati kohal.

Lati ületamine. Käte väljasirutamine. Painutus puusaliigestest. Jalgade kiire langetamine teisele poole latti, mis kergendab käte sirutamist. Äratõuge kätega. Lati ületamine kaares. Lati ületamine „lennul”. Eemaldumine latist. Ülesirutus nimmest. Puusade ja kere alumise osa langetamine, mille tagajärjel pea, rind ja käed eemalduvad latist. Käte heitmine pea taha.

Maandumine. Maandumine pingevaba, kuid mitte liialt lõdva kehaga. Pööre seljaga lati poole, kui hüppajal on keerlev liikumine tagaspidi (ristatud jalgade liikumise arvel). Maandumiskasti seisundi suur tähtsus maandumisel (hästi läbikaevatud liiva peab olema 50 cm kõrguselt üle hoovõturaja taseme).

Teivashüppe treeningu meetodika

Talvine treening. Harjutused talveperioodil saalis ja väljas. Ettevalmistava perioodi esimesel poolel pöörata suuremat tähelepanu üldisele kehalisele arenemisele ja kehaliste omaduste väljatöötamisele, vähemat — hüppetehnika omandamisele, aga teisel poolel — suuremat tähelepanu kergejõustikualadele ja teivashüppele. Välis-treeningute korraldamine kord nädalas, kaasa arvatud suusatamine, jooks lumeradadel ja üldarendavad harjutused.

Kevadine treening. Treeningu üleviimine maastikule täies ulatuses. Kiirjooksutreeningu tähtsus. Treening sprinterite grupis. Teivashüpped maastikul üle kraavide, aukude jne., viimistledes tehnika üksikuid elemente ja taotledes nende vaba ning sundimatut sooritamist. Murdmaajooksu treening. Treeningkoormuse suurenemine kevadperioodil.

Suvine treening. Treeningu tinglik jaotus kaheks etapiks: võistluste-eelseks ja võistluste-aegseks.

Treening võistluste-eelsel etapil. Suur arv hüppeid üle lati. Hüpped lühikese ja keskmise hoojooksuga kindlalt ületataval kõrgusel, sihiga välja töötada hüppeliigutuste automaatsust. Hüpped maksimaalsetel ja rekordkõrgustel pika ja keskmise hoojooksuga. Spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused: kiirjooks ja jooks teibaga enne teivashüppeid. Maastikuharjutuste kasulikkus (murdmaajooks jne.).

Treening ettevalmistaval perioodil. Koormuse mõningane vähenemine. Ettevalmistus võistlusteks. Hüpped peamiselt pika ja keskmise hoojooksuga. Hüpete arvu vähendamine nende sooritamise kvaliteedi tõustes. Kahe-kolmepäevane puhkus enne võistlusi.

Sügisene treening. Kehalise koormuse säilitamine ja puhkus hüpetest. Aktiivne puhkus.

Teivashüppe tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Hüppetehnika tutvustamine. Hüppe demonstreerimine tervikuna, tehnika iseärasuste ja detailide seletamine.

2. ülesanne. Õpetada äratõuget ja ripet teibal. Seistes paigal, sooritada äratõuke liigutusi. Sama, kuid samuga ette. Sama, kuid kahésammulise hooga, libistades kätt mööda teivast ja sooritades äratõuke rippesse. Harjutuste puhul pöörata tähelepanu sellele, et ei toimuks ülestõmmet kätel. Pidada silmas tasakaalu.

3. ülesanne. Õpetada teiba auku torkamist. Aeglane teiba auku torkamine jaotusega kahele sammule. Sama, käigult ja neljasammulise hooga. Torganud teiba auku ja sooritanud äratõuke, siirduda rippesse. Sama, kuuelt sammult. Pidada silmas käte väljasirutamist tõukel. Pidada silmas vasaku käe õigeaegset libistamist parema käe juurde.

4. ülesanne. Õpetada jalgade hoogsat ülestõstmist koos pöördega. Teiba auku torkamise harjutused kuuesammulise hoojooksuga (11 m). Haarata teibast 20—30 cm madalamalt harilikust ja pärast äratõuget, kui teivas läbis vertikaaljoone, visata jalad ette. Sama, kuid hoo lõpul pöörduda 180° võrra vasakule. Hüpates teibaga kaugust, püüda jalgade ja keha hoogu sooritada ikka kõrgemalt, lähendades seejuures põlvi haardekohale. Õlgade ja pea taha viimine jalgade tõusu momendil kiirendab hooliikumist. Maandudes pärast pööret, tuleb puusaliigestest kägarduda. Teivas peab pärast pööret asuma parema õla juures.

5. ülesanne. Õpetada lati ületamist. Sooritades „teivaskaugushüpet pöördega”, asetada latt 150—200 cm kaugusele maandumiskastist. Lati kõrgus alla kahe meetri. Hüpped üle kaugule asetatud lati, püüdes saavutada jõulist äratõuget ja keha hoogsat tõusu. Harjutuse omandamisel suurendatakse lati kõrgust ja tuuakse latt äratõukekohale lähemale. Pidada silmas, et püüa latti ületada ei halvendaks hüppe algaaside sooritamist. Tutvumine maandumistehnikaga.

6. ülesanne. Õpetada jooksu teibaga ja leida optimaalne hoojooks. Kõnd ja aeglane jooks teibaga, käte töö omandamine. Kiirendusjooksud teibaga kuni 40—50 meetrini. Hoojooksu kindlaksmääramine ja viimistlemine.

Püüda saavutada kõigil jooksudel ja hoojooksudel liigutuste vabadust ning sundimatust.

7. ü l e s a n n e. Täiustada hüppetehnikat tervikuna. Latti järk-järgult ümber asetades lähendada teda tavalisele kaugusele. Teiba haardepunkti järk-järgult kõrgemale viies muuta „teivaskaugushüpe” „teivaskõrgushüppeks”. Nende harjutuste käigus täiustatakse üksikuid hüppedetaile ja nende vastastikust seost. Samuti tuleb täiustada kogu hüppe rütmi.

Opetamisel tuleb eriti hoolikalt silmas pidada maandumiskasti olukorda ja teivaste korrasolekut.

8. ü l e s a n n e. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õpevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Teiba kandmise matkimine kõnnil ja aeglasel jooksul.

Lati ületamine rippuva köie abil.

Pendeldused rõngastel, rööbaspuudel ja kangil.

Tiriseis kätel.

Hüpped liikumatult kinnitatud teiba abil üle latti.

Lati ületamine äratõukega võimlemispingilt.

Jooks teibaga ajale 20—30-meetristel lõikudel.

KOLMIKHÜPE

Teooria

Kolmikhüppe tehnika

Kolmikhüppe põhiosad: hoojooks, „hopp”, „samm” ja „hüpe”.

Hoojooks. Hoojooksu pikkus ja hüppepaku tabamise täpsus. Maksimaalne kiirus hoojooksu lõpul. Viimaste sammude sagedamaks ja lühemaks muutumine enne äratõuget. Kere tahakaldumise puudumine enne äratõuget ja jalapöia kiire asetamine hüppepakule.

„Hopp”. Äratõuge ja maandumine ühe ja sama jalaga. Vabajala ja käte töö. Jalgade vahetus lennul ning jala aktiivne („raiu”) asetus maandumiskohale. „Sõude-

liigutus" jala asetamisel äratõukeks. Käte vastassuunaline töö „hopi" sooritamisel. Käte taha-alla viimine enne maandumist.

„S a m m". Põlveliigesest kõverdatud vabajala aktiivne viimine ette-üle. Kere ettekallutuse suurendamine. Paus „sammu" asendis ja kõrgem lend kui „hopi" puhul. Tõukejala aktiivne asetus ja kere kallutuse vähenemine.

„H ü p e". Võimalikult kõrge tõus lennul. „Sammu" asend „hüppe" sooritamisel. Kägardumine ja aktiivne maandumine, jalgu kaugemale ette „visates". Kolmikhüppe üldine rütm.

Kolmikhüppe treeningu meetodika

Talvine treening. Igakülgne kehaline ettevalmistus. Kehaliste omaduste arendamine ja täiustamine. Hüppetehnika täiustamine. Spetsiaalsete ettevalmistavate harjutuste kasutamine kiiruse ja hüppevõime arendamiseks. Suusatamine ja uisutamine.

Kevadine treening. Kogu organismi töövõime tõstmine ja spetsiaaltreening. Murdmaajooksu treening. Kordusjooksud ja kaksik-, kolmik- ning viisikhüpete mitmekordne kordamine pehmel, vetruval pinnal. Kolmikhüppe ja jooksutehnika täiustamine.

Suvine treening. Hüppetehnika edasine täiustamine ja vilumuse kinnistamine suvetingimustes. Treenituse edasine tõstmine ja edukas esinemine võistlustel. Hoojooksu täpsustamine ja hüpped lühikese, keskmise ning harvemini pika hoojooksuga. Osavõtt kontrollkatsetest ja võistlustest.

Sügisene treening. Aktiivse puhkuse periood. Heidete, murdmaajooksude ja jalutuskäikude võtmine treeningharjutustesse. Kehaliste omaduste, eriti jõu edasine arendamine. Hüppetehnika täiustamine.

P r a k t i k a

Kolmikhüppe tehnika õpetamise järjekord

Enne hooga kolmikhüppe tehnika omandamisele asumist peab olema ettevalmistus mitmesugustes hüpetes ja lühimaajooksus.

1. ülesanne. Tutvustada hüppetehnikat täishoojooksult. Üldise õige ettekujutuse loomine hüpest. Hooga kolmikhüppe erinevus hoota kolmikhüpest.

2. ülesanne. Õpetada hüppetehnikat. Lühikese (kolmesammulise) hoojooksuga kolmikhüpe. „Hopi” järgemööda kordamine jooksurajal pärast mõnda hoojooksusammu. Taotleda pikka lendu „sammul”, ruttamata jalgu vahetades. „Hopi” ühendamine „sammuga” järgneva jooksuga rajal. Vabajala aktiivne ette-üles viimine „sammu” sooritamisel. Kaugushüpe lühikeselt hoojooksult (viis kuni seitse sammu) nõrgema jalaga. Hüppe sooritamine tervikuna 10—12 meetri pikkuselt hoojooksult. Pöörata tähelepanu hüppe üldisele rütmile ja eriti „sammu” sooritamisele.

3. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õpevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Mitmekordsed „hopp”-hüpped ühel jalal.

Mitmekordsed „samm”-hüpped ühelt jalalt teisele.

Mitmekordsed korduvad hüpped kahe jala äratõukega.

Rütmilised hüplemised ja üleshüpped vetruvatel jalgadel, raskusega ja ilma.

Kükkimine ühel jalal („püstol”) koos aktiivse püstiusmise ja üleshüppamisega.

Koormusega kükkimine kahel jalal koos aktiivse püstiusmise ja üleshüppamisega.

80—100 meetri läbimine hüpetega ühel jalal ajale.

Jooks kõrge põlvetoostega.

Tippiv jooks.

Sääretõstejooks.

Kiirendusjooks.

Jooks kaldteel.

Kaugushüpped äratõukega nõrgemalt jalalt.

ODAVISE

Teooria

Odaviske tehnika

Odaviske põhielemendid: oda hoidmine, hoojooks ja ettevalmistus viskeks, vise.

Oda hoidmine. Oda hoidmise viisid. Põhiviisid — oda haaramine keskmise sõrme ja põidlagaga, nimetissõrme ja põidlagaga. Üldtarvitatav oda kandmise viis hoojooksul. Oda hoidva käe asend õla kohal.

Hoojooks ja ettevalmistus viskeks. Tõusva kiirusega hoojooksu tähtsus. Oda viimine taha, saates seda õlgade pöördega paremale. Oda levinum tahaviimine — viis sammu enne viset ja vise lõppsammult. Õige üleminek viskele ja viske sooritamine. Jalgade ja puusa liigutuste kiire sooritamise tähtsus „ristsammul”, mis tehakse madala hüppena ja mille puhul õlavöö jääb maha.

Viskele ülemineku tähtsaimad momendid: vasaku jala kiire mahapanek täistallale, jättes keharaskuse rohkem paremale jalale; pikk samm, oda eemaldamine vasaku jala toetuskohast, õla pööre paremale; oda asend äraviske suunas.

Odaviske. Oda lennukauguse peamisteks tingimusteks on — viske lahutamatus hoojooksust, liikumise kiirus, jõusuuna kokkulangemine oda pikiteljega ja oda väljalennu suuna vajaliku nurgaga. Viske olulised momendid: vasaku põia kokkupuutel maapinnaga alustatakse viset, järgneb puusa järsk ettevedu ühenduses üleminekuga „pingule tõmmatud vibu” asendisse, järsk väljasirutus jalgade jõulise tööga ja „kõik ette — odasse”.

Oda hoidmise ja kandmise variandid hoojooksul, oda tahaviimise viis, viskesammude arv, hoojooksu pikkuse muutmine.

Odaviske treeningu meetodika

Talvine treening. Odaviskaja treeningu põhitõdesanneteks talvel on üldise kehalise ettevalmistuse tõstmine ja odaviske tehnika üksikute elementide omandamine.

Erilist tähelepanu tuleb osutada liigutuste jõu, painduvuse ja kiiruse arendamisele. Suure arvu harjutuste raken-

damine kere painutamisel koormusega kergete viskeriistade ja normaalsest raskemate viskeriistade viskamisel pea tagant. Hüpped ja jooks.

Teiste spordialade harrastamine (võimlemine, harjutused tõstekangiga, uisutamine, suusatamine, korvpall). Üldise kehalise ettevalmistuse ja odaviske spetsiaalse ettevalmistuse järkjärguline tugevdamine.

Kevadine treening. Jõu, kiiruse, üldise ja spetsiaalse vastupidavuse edasiarendamine ning odaviske tehnika täiustamine. Spetsiaalse ettevalmistuse tõstmine. Poole jõuga odavisked esimestel harjutuspäevadel vabas õhus. Treeningkoormuse järkjärguline tõstmine ja odavisked suurema jõuga.

Odaviskaja põhiharjutused kevadel: viskeriistade ja kivide kerge viskamine, odavise, lühimaajooks, mitmekordsed hüpped maastikul ja murdmaajooks.

Suvine treening. Aastatreeningu peamise ülesande lahendamine suvisel perioodil — kõrgeimate sportlike tulemuste saavutamine võistlustel.

Enamtreenitud võistlejate ajutine sportlike tulemuste võimalik langus või nende tõusu pidurdus sagedaste viskevõistluste või tugevate visete liialdatud harrastamise tõttu. Neil juhtudel on tarvis odaviskest puhata.

Viskaja jõu ja teiste omaduste säilitamine suvise treeningu käigus. Levinenumaiks harjutusteks sel perioodil on lühimaajooksud, hüpped, jooks odaga ja normaalse raskusega oda viskamine poole jõuga. Visete jõu suurenemise olenevus tehnika omandamise ja treenituse astmest. Vilunud ja treenitud viskajate treeningu intensiivsuse vähendamine, eriti odaviskes, enne peamisi võistlusi.

Sügisene treening. Sügisese treeningu suur tähtsus odaviskaja aastaringse treeningu süsteemis. Töö igakülgse kehalise ettevalmistuse taseme säilitamiseks seoses puhkusega, arvestades üksikute harjutuste iseärasusi ja tähtsust aktiivseks puhkuseks.

Praktika

Odaviske tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Harjutajate tutvustamine odaviske tehnikaga hoojooksult. Viske demonstreerimine. Odaviske tehnika põhimomentide seletamine.

2. ülesanne. Õpetada oda hoidmist ja lõpp-pingutust. Oda hoidmine (esalt keskmise sõrme ja pöidlaga). Lõpp-pingutus — oda viskamine.

Oda viskamine pea tagant üle õla lähteasendist — jalad harki, nägu viskesuunas. Viskamisel taotlema: oskust lõdvendada käelihaseid lähteasendis enne viset; kindlat, kuid pingevaba oda hoidmist; kere ettevedu jalgade tõukega, rinnaga ees, ette jõudes käe liikumisest viske algul (tõmmata kätt enda järel); käe liikumist viske tasapinnal küünarnukiga ette ja järgnevat piitsjat viskeliigutust.

Vise teostatakse jalgade eelneva kerge, vetruva kõverdusega kere vähese tahakallutuse juures. Viskesuund — ette-alla, hiljem aga põhiliselt ette, ette-üles ja märkiviskamine mitmesugustesse kõrgustesse lühikesel vahemaal.

3. ülesanne. Õpetada odaviskamise tehnikat paigalt, s. o. liigutusi pärast hoojooksu.

Vise sooritatakse, nagu kirjeldatud eespool, esalt ettepööratud näoga, vasak jalg ees, seejärel suurendatakse sammu ja liigutuste amplituudi. Hiljem sooritatakse viset järgmisest asendist: võetakse lai harkseis küljega viskesuunas, keharaskus paremal jalal, oda hoidev käsi on viidud taha, keha kallutatud tahapoole, moodustades vasaku jalaga sirgjoone. Õpetatakse jalgade aktiivset tööd „pinguletõmmatud vibu” asendis. Algul on soovitatav teha viskeid kergema odaga (meestel).

4. ülesanne. Õpetada hoojooksu tehnika aluseid. Vaba, elastne jooks hoovõtul, oda kandmine ja hoojooksu kiirendus. Oda tahaviimine hoojooksult.

Hoojooksu võib õpetada paralleelselt teiste õppeülesannete lahendamisega.

5. ülesanne. Õpetada odaviset tervikuna. Hoojooksu ühendamine õige ettevalmistusega kiireks (peatuseeta) üleminekuks viskele ja viske kiirenevaks sooritamiseks. Viimaste sammude õige rütm.

6. ülesanne. Odaviske oskuse täiustamine. Individuaalsete erinevuste kindlakstegemine odaviske tehnikas. Odaviske tehnika faaside ja detailide täiustamine, viies hoojooksu kiiruse optimaalseni.

7. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Oda paigaltviskamise liigutuste matkimine.

Hoojooksu matkimine.

Harjutused sammu pikendamiseks ja õlaliigese liikuvuse suurendamiseks.

Topispalli viskamine ühe ja kahe käega pea tagant. Kergete pallide (200—500 g) viskamine analoogiliselt oda viskamisele paigalt.

Kirvega raiumine ühe ja kahe käega.

Hüplev jooks ja mitmekordsed kolmikhüppe tüüpi hüpped.

Üleshüpped ühel jalal, rõhutades põiatõuet.

Harjutused sõrmede ja randme painutajalihaste tugevdamiseks.

Harjutused koormusega (topispalliga) peamiselt keha ettepainutamises erinevatest asenditest — seistes, istudes, lamades.

GRANAADIVISE

Teooria

Granaadiviske tehnika

Granaadiviske tehnika põhielemendid: granaadi hoidmine, hoojooks ja ettevalmistus viskeks, granaadivise.

Granaadi hoidmine. Granaadi hoidmise viisid. Üldtarvitatav viis. Granaadi kandmine hoojooksul.

Hoojooks ja ettevalmistus viskeks. Tõusva kiirusega vaba hoojooks. Granaadi tahaviimine. Ettevalmistus viskeks.

Granaadivise. Lõpp-pingutus ja viskeriista käest vallandamine. Väljalennu nurk.

Granaadiviske treeningu meetodika

Vt. vastav alajaotus peatükis „Odavise”.

Praktika

Granaadiviske tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Luua õige ettekujutus granaadiviske tehnikast. Hooga granaadiviske demonstreerimine. Viske-riistale ja viskekohale esitatavate nõuete selgitamine. Granaadiviske tehnika põhimomentide seletamine.

2. ülesanne. Õpetada hoota granaadiviske tehnikat. Granaadivisked paigalt pea tagant. Märkiviskamine märgi kauguse järkjärgulise suurendamisega.

3. ülesanne. Õpetada hoojooksu tehnikat. Kiirendatud jooks granaati käes hoides. Granaadi tahaviimine viskeasendisse paigal olles. Granaadi tahaviimine viskeasendisse sammudes. Sama, joostes. Granaadi viskamine märki või orientiiri järgi hoojooksult, pöörates tähelepanu samude rütmile.

4. ülesanne. Õpetada visketehnikat tervikuna. Granaadi viskamine hoojooksult kauguse peale, kasutades kontrollmärki ja järk-järgult suurendades esialgset hoojooksu kahe sammu võrra. Kindlaks teha granaadiviske tehnika individuaalsed iseärasused.

5. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhitudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Samad mis odaviskel.

KETTAHEIDE

Teooria

Kettaheite tehnika

Kettaheite tehnika põhielemendid: ketta hoidmine, lähteasend enne pööret, eelliigutused, pööre ja ettevalmistus heiteks, äraheide.

Ketta hoidmine. Levinud ketta hoidmise viis — käsi on alla lastud, ketta äär asetseb nelja sõrme viimastel lüüdel, ketas puudutab küünarvart, sõrmed on vabalt harali.

Lähteasend enne pööret. Asend vasaku küljega heitesuunas kui kettaheitja lihtsaim lähteasend enne pööret. Lähteasend seljaga heitesuunas kui eesmärk, mida tuleb taotleda sportliku täiustamise protsessis.

Eelliigutused. Ketast hoidva käe hooliigutus paremale, kuni parema õla jooneni, saates hoogu kere pöördega, jalgade kerge kõverdamisega ja keharaskuse viimisega paremale jalale — need on pöörde algusele eelnevad põhiliigutused. Eelliigutuste mitmekordse kordamise ebasoovitavus.

Pööre ja ettevalmistus heiteks. Pöörde tähtsus esialgse kiiruse andmiseks kettale piiratud heite ringi tingimustes. Pööre on peale lihtsa pöörde veel edasi viiv liikumine. Sujuv ja edasisel täiustamisel kiire asumine pöördesse. Pöörde algus: tõuge parema jalaga keha liikumise suunas üle väljapoole pööratud vasaku jala; parem käsi saadab keret sellega ühtse tervikuna; keha pööre kuni heitesuunani; kõverdatud parema jala järsk etteviskamine ringi keskele.

Pööre-üle hüpe paremalt jalalt vasakule poolkukk-asendis. Maandumine pöördel paremale jalale kui jõudude heiteks mobiliseerimise signaal. Vajalikkus kiiremini asetada jalad maha, vähem aega viibida õhus ja maanduda asendis, mis on sobiv ketta äraheite alguseks.

Ettejõudmise tähtsus pöörde lõppfaasis. Jalgade juhtiv osa pöördel ja lõpp-pingutuses. Jalajälgede põhisuund kettaheitel — mööda ringi poolitajat.

Ketta äraheide. Kiire rütmiline pööre liigutuste tõusva kiirusega kuni ketta väljalennu momendini ja ketta tõmme lõpp-pingutusel mööda suurimat raadiust.

Lõpp-pingutus. Jalgade kiire väljasirutamine koos ketast heitva käe aktiivse tööga.

Kettaheite treeningu meetodika

Talvine treening. Üldise kehalise ettevalmistuse tõstmine, tehnika õppimine ja täiustamine kui kettaheitja treeningu põhiülesanded ettevalmistaval perioodil. Erilist tähelepanu osutada jõu ja kiiruse arendamisele.

Kere pöörete ja pöörlemisharjutuste laialdane kasutamine koos raskuse rakendamisega, käte hooliigutused raskustega (vasar, topispall, tõstekangi ketas, liivakott).

Üldarendavate ja spetsiaalsete harjutuste ning teiste spordi-
alade (võimlemine, raskuste tõstmine, uisutamine või
suusatamine, korvpall) kasutamine talvisel treeninguperi-
oodil. Igakülgse kehalise ja spetsiaalse ettevalmistuse pidev
tugevdamine.

Kevadine treening. Jõu, kiiruse, üldise ja spet-
siaalse vastupidavuse edasine arendamine ja kettaheite
tehnika täiustamine. Harjutused raskustega, lühimaajooks,
mitmekordsed hüpped maastikul ja murdmaajooks.

Suvine treening. Kõrgeimate sportlike tulemuste
saavutamise võistlustel. Võistlused sel perioodil kui ketta-
heite treeningu koostisosa. Hüpete ja kiirjooksu mitme-
suguste vormide laialdane kasutamine, eriti suvise
treeningu esimestel kuudel. Raskustega sooritatavate harju-
tuste vajalikkus (kivi, kuul, pomm, tõstekang) kogu suvise
treeningu jooksul. Kettaheite võistlustele lähedastes tingi-
mustes.

Treeningtöö mahu pidev tõus nädalast nädalasse. Tree-
ningkoormuste mõningane vähenemine viimastel treenin-
gutel enne võistlusi. Kõrgeima sportliku vormi saavutamine.

Sügisene treening. Sügisese treeningu tähtsus
kettaheitja aastaringse treeningu süsteemis. Töö igakülgse
kehalise ettevalmistuse tõstmiseks ühenduses puhkusega.

Kettaheite tehnika muutmine või selle üksikute elemen-
tide kontroll.

P r a k t i k a

Kettaheite tehnika õpetamise järjekord

1. ü l e s a n n e. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõt-
jaid kettaheite tehnikaga. Kettaheite tehnika põhimomentide
selgitamine.

2. ü l e s a n n e. Õpetada ketta hoidmist ja lõpp-pingu-
tust. Ketta hoidmine sõrmede viimastel lülidel ja eelliigu-
tused lõpp-pingutuse tegemiseks. Lõpp-pingutus — ketta
äraheide.

Heide sooritatakse lähteasendist pooleldi küljega heite-
suunas (vasak jalg ees) pärast väikest vaba hooliigutust
parema käega. Heitel pööratakse peamine tähelepanu ketta
heitmisele horisontaaltasapinnas ja selle pöörlemisele päri-
päeva.

3. ü l e s a n n e. Õpetada hoota kettaheidet, s. o. liigutusi

ja pingutusi pärast pööret. Lähteasend (küljega heitesuunas) ketast hoidva käe eelneva hooliigutusega ette-taha ja randme vähese pöördega (pöidlaga sissepoole). Ketta õige lend ja pöörlemine heitmisel külgasendist. Jalgade aktiivne töö.

Hoota kettaheide vasaku käega. Meeste rühmade õpetamisel on parem tarvitada normaalsest kergemat ketast.

4. ülesanne. Õpetada pööret. Lähteasendis enne pööret seistakse küljega heitesuunas. Ketast hoidva käe vabad ja suured hooliigutused enne pööret. Kere, käte ja jalgade sujuvad, kooskõlastatud liigutused ning liigutuste suund pöördele asumisel.

Pöörde rütm: hüpe vasakult jalalt paremale, liigutused pöördel, et saavutada pöörde suurimat kiirust, kiiret maandumist jalgadele ja sobivamat ning soodsamat asendit enne heidet. Parempoolne on algul õppida pööret ilma kettata. Pööret saab õpetada vaheldumisi eelmiste ülesannete täitmisega.

5. ülesanne. Õpetada pöördega ketta heitmist terviklikult. Kiire pöörde seostamine ketta õigeaegse, kiire ja kiireneva äraheitmisega. Pöördega kettaheite üldine rütm.

Kettaheidet võib algul õpetada väljaspool heiteringi, hiljem aga ringist, pidades kinni võistlusmäärustest.

6. ülesanne. Täiustada kettaheite tehnikat. Kettaheite tehnika individuaalsete iseärasuste kindlaksmääramine seoses pöörde kiiruse suurenemisega. Pöördega kettaheidet lähteasendist, seljaga heitesuunas.

7. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Hoota kettaheite liigutuste matkimine.

Hoota kettaheite liigutuste matkimine raskusega paremas käes (sooritatakse ka vasaku käega).

Mitmesuguste heiteriistade hoota heitmine ühe ja kahe käega (topispall, heitepall, kerge kuul).

Heitepalli heitmine pöördega.

Heiteriista (liivakoti, vasara) ringitamine pea kohal ühe või kahe käega.

Hüpped mitmes suunas, olles hooga ja hoota heite asendis.

Kettaheite pöördeliigutuste matkimine.

Korduvad hüplemised ning mitmekordsed hüpped, hoota ja hooga, tõmbudes lennul kägarasse.

Harjutused sõrmede ja käte tugevdamiseks.

Üleshüpped ühel ja kahel jalal, rõhutades põiatõuget.

VASARAHEIDE

Teooria

Vasaraheite tehnika

Vasaraheite tehnika põhielemendid: vasara hoidmine, eelringitamine, pöörded, lõpp-pingutus, tasakaalustamine ringis pärast heidet.

Vasara hoidmine. Haare pidemest vasaku käega ja heiteriista õige asend heiteringis.

Eelringitamine. Käte vähene kõverdus vasarapea möödumisel heitja pea tagant. Puusavöö liikumine vastasuunas vasara liikumisele kindlama tasakaalu saamiseks ja eelringitamise suurema kiiruse arendamiseks. Õlavöö pööre paremale, vasarale vastu, kui see on läbinud pöörlemistasapinna kõrgeima punkti. Õlavöö pööre vasakule kuni lähteasendini, et tugevdada heiteriista pöörlevat liikumist. Jalgade asetus. Ringide arv vasara eelringitamisel. Vasaku jala lähenemine paremale pöörete sooritamisel.

Pöörded. Pöörded kahel jalal ja ühel — vasakul — jalal. Heitja üleminek kahe jala toelt ühe jala toele — parema jala eemaldamine maast. Vasarapea asend sel momendil esimese pöörde ajal. Heitja üleminek ühe jala toelt kahe jala toele. Kiirete pöörete sooritamine. Heitja ülihea tasakaalu vajalikkus. Madalaima punkti asukoht eelringitamise teisel ringil. Selle nihkumine pöörete ajal paremale.

Pöörlemiskiiruse pidev ja sujuv suurenemine pöörete ajal. Liigutuste rütmi omandamine pööretel. Selle rütmi tähtsus suurima kiiruse saavutamiseks vasara äraheitel.

Äraheide. Äraheite algus parema jala mahapaneku momendist kolmanda pöörde lõpul. Jalgade sirutamine lõpp-liigutusel. Vasaku jala täielik väljasirutamine, parema

jala tõusmine päkale ja selle pööre vasakule. Kere ja pea tahakallutus. Vasara vallandamise moment.

Tasakaalustamine ringis pärast heidet. Tasakaalu säilitamine pärast vasara vallandamist. Pöörlemise jätkumine vasakule, parema jala sirutus, vasaku jala viimine taha, pöörlemise jätkamine paremal jalal vasakule. Pööre rinna või parema küljega heitesuunda.

Vasaraheite treeningu metoodika

Talvine treening. Vasaraheitja hea kehalise ettevalmistuse tähtsus hooaja algul kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks vasaraheites. Heitjale vajalike kehaliste omaduste arendamine.

Vasaraheite tehnika omandamine ja täiustamine üldise kehalise arenemise parandamise alusel. Mitmesuguste kehaliste harjutuste ja spordialade kasutamine püstitatud eesmärgi saavutamiseks (kergejõustik, raskuste tõstmine, võimlemine, sportmängud, suusatamine jne.). Heitja spetsiaalse ettevalmistuse tõstmine seoses läheneva suvise võistlusperioodiga.

Kevadine treening. Jõu, kiiruse ja vastupidavuse arendamine. Tehnika täiustamine seoses üleminekuga treeningule väljakul (staadionil). Vasaraheite treening normaalse pinnaga ringist.

Suvine treening. Suvise treeningu ülesandeks on vasaraheitja ettevalmistamine võistlusteks. Võistluste võtmine treeningu plaani. Võistlused kui tähtis osa heitja üldises treeningus. Sportlike tulemuste saavutamiseks koostatud plaani täitmine. Treeningu põhiliseks eesmärgiks on kiiruse edasiarendamine, jõu säilitamine ja vasaraheite tehnika kõrgeima taseme saavutamine.

Sügisen treening. Sügisese treeningu tähtsus vasaraheite tehnika alal saavutatud taseme säilitamisel. Puhkus võistlustest, kuid mitte kehalisest koormusest. Mitmesuguste kehaliste harjutuste kasutamine jõu, kiiruse ja vastupidavuse edasiseks arendamiseks. Vasaraheite tehnika säilitamine ja täiustamine.

Praktika

Vasaraheite tehnika õpetamise järjekord

1. ülesanne. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjaid vasaraheite tehnikaga. Õige ettekujutuse loomine vasaraheite tehnikast. Kahe kuni kolme pöördega vasaraheite tehnika demonstreerimine. Demonstreerimist täiendada lühikeste selgitustega jalgade, käte ja kere liigutuste ning pea, õla- ja puusavöö asendi kohta vasara suhtes.

2. ülesanne. Õpetada vasara eelringitamise tehnikat. Omandada vasara õige hoidmine. Taotleda vasara pöörlemistasapinna õiget kallakut ja vasara madalaima ning kõrgeima pöörlemispunkti õiget asukohta. Käte, jalgade, õla- ja puusavöö liigutused ning pea asend ringitamise ajal.

3. ülesanne. Õpetada hoota vasaraheite tehnikat. Taotleda jalgade, kere, käte ja pea õigeid liigutusi hoota heite ajal.

4. ülesanne. Õpetada pöörete sooritamist ilma vasarata. Taotleda jalgade õigeid liigutusi pöörete ajal.

5. ülesanne. Õpetada ühe pöörde sooritamist vasaraga. Taotleda vasara pöörlemistasapinna madalaima ja kõrgeima punkti õiget asukohta pöörde ajal.

6. ülesanne. Õpetada vasara heitmist ühelt pöördelt lõpp-pingutusega. Taotleda: jalgade, kere, pea ja käte liigutuste õiget sooritamist lõpp-pingutusel; heitja õigeaegset üleminekut kahe jala toelt ühe jala toele ja ühe jala toelt kahe jala toele.

7. ülesanne. Õpetada mitme pöörde sooritamist vasaraga ilma äraheiteta. Omandada tasakaal heitja ning vasara pöörlemisel. Taotleda jalgade, õla- ja puusavöö ning pea õigeid liigutusi ning vasara õiget asukohta pöörlemistasapinna madalaimas ja kõrgeimas punktis.

8. ülesanne. Õpetada vasaraheite tehnikat kolme pöördega. Taotleda: heiteriista pöörlemistasapinna madalaima ja kõrgeima punkti õiget asukohta heite ajal; äraheite õigeaegset algust ja õiget sooritamist.

9. ülesanne. Täiustada vasaraheite tehnikat. Heiteliigutuste õige rütmi ning kiiruse omandamine.

10. ülesanne. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Vasara ringitamine paigal kükkides ja tõustes.

Vasara ringitamine paigal, hoides seda ainult vasaku käega.

Pöörded vasaraga, hoides seda ainult vasaku käega.

Vasara ühe eelringitamise ja heitja ühe pöörde vaheldumine.

Mitme pöörde (8—10) sooritamine vasarat vallandamata.

Vasara heitmine nelja kuni viie pöördega.

Pöörete ja vasara ringitamise harjutused paigal normaalsest kergemate ja raskemate heiteriistadega.

Normaalsest raskema ja kergema vasara heitmine.

KUULITÕUGE

Teooria

Kuulitõuke tehnika

Kuulitõuke tehnika põhielemendid: kuuli hoidmine, algasend enne hoosammu, eelliigutused, hoosamm ja ettevalmistus äratõukeks, äratõuge.

Kuuli hoidmine. Kuuli hoidmise viis sõltuvalt tõukaja individuaalsetest iseärasustest. Kuuli hoidmise leviuim viis — hoidmine sõrmedel ja kaela lähedal.

Algasend enne hoosammu. Kuulitõukaja leviuim algasend — vasaku küljega tõukesuunas.

Kere kallutatud asend vastassuunas tõukele. Keharaskuse viimine paremale jalale. Tõuketehnika variant — algasend pöördega paremale, kuni asendini seljaga tõukesuunas.

Eelliigutused. Vasaku jala tõstmine tõukesuunas, kere samaaegse kallutusega vastassuunas. Jala hooliigutuse ja kere ettekallutuse või vasakule pöördumise mitmekordse kordamise ebasoovitavus jala tõstmisel.

Hoosamm ja ettevalmistus kuuli äratõukeks. Hoosammu algus: vasaku jala hooliigutus tõukesuunas enne parema jala tõuget; vasaku jala viimine pikaks sammuks kõrvale, toetumisega paremale jalale; kere kallutus tõukele vastassuunas; äratõuge parema jalaga.

Parema jala sääre kiire järeletõmme (pärast äratõuget)

kuuli tõukamise suunas ja maandumine kõverdatud paremale jalale eespool tõukeringi keskohta. Vasaku jala kiire langetamine, jalapöidade väljapoole pööratud asetus ja kuuli mahajätmine vasaku jala toetuspunktist — need on kuulile jõu rakendamise tee pikendamise põhitingimused äratõukel.

Ä r a t õ u g e. Tõuke sooritamise kiirus mööda pikka teed ja kuuli äratõuge vajaliku nurga all. Tõuke algus alates maandumishetkest — ilma peatusteta. Kuuli äratõuke algus kere ja jalgade kiire väljasirutamisega ja tõukekäe aktiivse tööga.

Liikumissuund üles, üle vasaku jala toetuspunkti, küünarvars tõukesuunas ja tõukamise nurga all. Liikumise kiirendamine tõukel randme elastse lõpptöoga. Vasaku jala täielik sirutus tõukekäe samaaegse väljasirutamisega. Jalgade vahetus pärast äratõuget kui kiire jalgade tõuke tulemus.

Kuulitõuke treeningu meetodika

Talvine treening. Treeningu põhiülesanneteks ettevalmistaval perioodil on kuulitõukaja üldise kehalise ettevalmistuse tõstmine ja kuulitõuke tehnika õppimine ning täiustamine. Erilist tähelepanu tuleb osutada jõu ja kiiruse arendamisele. Üldarendavate ja spetsiaalsete harjutuste ning teiste spordialade (võimlemine, tõstmine, uisutamine või suusatamine, korvpall) kasutamine talvistel treeningutel. Igakülgse kehalise ja spetsiaalse ettevalmistuse järkjärguline tugevdamine.

Kevadine treening. Jõu, kiiruse ja üldise ning spetsiaalse vastupidavuse edasiarendamine ja tehnika täiustamine.

Kuulitõukaja põhilised harjutused kevadisel treeningul — kuuli tõukamine, harjutused raskustega, lühimaajooksud, mitmekordsed hüpped ja murdmaajooks.

Suvine treening. Kõrgeimate sportlike tulemuste saavutamine kuulitõuke võistlustel. Võistlused sel perioodil kui kuulitõuke treeningu koostisosa.

Hüpete ja mitmesuguste kiirjooksu vormide laialdane kasutamine, eriti suvise treeningu esimestel kuudel. Harjutused raskustega (kivi, kuul, sangpommid, tõstekang) kogu suvise treeningu jooksul. Kuulitõuge tagajärje peale võistlustele lähendatud tingimustes.

Treeningtöö mahu pidev tõus nädalast nädalasse. Treeningkoormuse mõningane vähenemine viimastel treeningutel enne võistlusi. Kõrgeima sportliku vormi saavutamine.

S ü g i s e n e t r e e n i n g. Sügise treeningu suur tähtsus kuulitõukaja aastaringses treeningus. Töö kehalise ettevalmistuse igakülgisel tõstmisel ühenduses puhkusega.

Praktika

Kuulitõuke tehnika õpetamise järjekord

1. ü l e s a n n e. Tutvustada õppe-treeningtööst osavõtjaid kuulitõuke tehnikaga. Kuuli tõukamise demonstreerimine. Kuulitõuke tehnika põhimomentide seletamine.

2. ü l e s a n n e. Õpetada kuuli hoidmist ja äratõuget. Kuuli hoidmine peamiselt peopesal. Sõrmede vigastamise vältimiseks pole esimestel õppe-treeningtundidel kuuli sõrmedel hoidmine lubatud. Tõuge sooritatakse lähteasendist — näoga tõukesuunas (poolküljeti), vasak jalg ees. Tõukamisel pöörata tähelepanu tõukekäe aktiivsele tööle ja äratõukele jalgade täieliku väljasirutamisega.

3. ü l e s a n n e. Õpetada hoota kuulitõuget, s. o. liigutusi pärast hoosammu. Kuuli hoidmine ja ettevalmistavad liigutused hoota kuulitõukeks. Algul tõugatakse normaalsest kergemat kuuli. Tõukesuuna orientiirideks võivad olla üksikud kõrgemal asetsevad esemed, näit. nöör või latt teivashüppe postidel. Jalgade ja kere aktiivne töö. Harjutada hoota kuulitõuget ka vasaku käega.

4. ü l e s a n n e. Õpetada hoosammu. Algasend enne hoosammu ja jalgade ning kere eelliigutused. Hoosamm maandumisega, s. o. vasaku jala hoog ühenduses kere kallutusega, äratõuge parema jalaga ja sääre kiire järeletõmme, maandumine kõverdatud paremale jalale ühes vasaku jala kiire, aktiivse mahapanekuga. Hoosammu on parem õppida algul ilma kuulita, hiljem aga kerge kuuliga. Hoosammu võib õpetada paralleelselt eeltoodud ülesannete lahendamisega.

5. ü l e s a n n e. Õpetada kuulitõuget hoosammult tervikuna. Kiire hoosammu ühendamine õige ja kiire (ilma koormuseta) üleminekuga tõukele, ühenduses kuuli kiire ja kiireneva äratõukamisega. Hoosammuga kuulitõuke rütm.

Esimestel õppe-treeningtundidel võib kuuli hoosammult tõukamist õpetada normaalsest kergema kuuliga ja piirjoontega hoovõtuks (2 m 13 cm) ning seejärel üle minna normaalse raskusega kuuli tõukamisele ringist, pidades silmas võistlustingimusi.

6. ü l e s a n n e. Täiustada kuulitõuke tehnikat. Individuaalsete iseärasuste kindlaksmääramine kuulitõuke tehnikas, kuulitõuke tehnika faaside ja detailide täiustamine, viies liigutuste kiiruse maksimumini.

7. ü l e s a n n e. Tehnika edasine täiustamine, treening ja teise või kõrgema spordijärgu omandamine, juhindudes kergejõustikualastest õppevahenditest.

Spetsiaalsed harjutused

Hoota kuulitõuke liigutuste matkimine.

Kuuli hoota ülestõukamise matkimine raskusega tõukekäes.

Mitmesuguste harjutusvahendite (topispall, pommid) tõukamine üles ja ette-üles.

Hüpped paremal jalal (kui tõugatakse parema käega) hoota kuulitõuke asendis.

Hoosammud samas asendis paremal jalal vasakule koos sääre kiire järeletõmbamisega.

Hüpped ülestõukega paremalt jalalt ja maandumisega vasakule jalale ning vastupidi.

Mitmekordsed hüplemised ühel jalal ja vaheldumisi.

Harjutused sõrmede ja randme painutajalihaste tugevdamiseks.

Üleshüpped ühel jalal, rõhutades põiatõuget.

Kere kallutamine külgedele, hoides käes raskusi (topispalle).

MITMEVÕISTLUS

Teooria

Põhiteadmised mitmevõistlusest

Mitmevõistluse koht kergejõustikus. Kümnevõistlus meestele ja viievõistlus naistele kui mitmevõistluse põhi- alad. Teised mitmevõistlused. Võitja kindlakstegemine mitmevõistlusel. Punktitabelid. NSV Liidu ja maailma- rekordid mitmevõistluses.

Mitmevõistluse treeningu metoodika

Mitmevõistleja treeningu üldküsimus. Mitmevõistlus kui iseseisev kergejõustikuala. Mitmevõistlusse kuuluvate kergejõustikualade vastastikune seos, nende ühendamine treeningul. Mitmevõistleja treeningu range individualiseerimise vajalikkus.

Ühiseid treeningu planeerimise aluseid kõigile mitmevõistlejatele. Igakülgse kehalise ettevalmistuse tähtsus. Mitmevõistlusse kuuluvate kergejõustikualade tehnika arendamise vajalikkus.

Mitmevõistleja spetsiaalse vastupidavuse arendamise vajalikkus. Treeninguplaanid peavad ette nägema kõrge sportliku vormi omandamise hooaja peamiste võistluste alguseks.

Üksikute alade parem või halvem omandamine mitmevõistleja poolt. Õige hügieenilise režiimi ning arstliku ja pedagoogilise kontrolli eriline vajalikkus mitmevõistluse raskuse ja mitmevõistleja suurema koormuse pärast.

Kiirjooksu tähtsus kõrgete tulemuste saavutamiseks mitmevõistluses, eriti meeste kümne- ja naiste viievõistluses.

Parimate mitmevõistlejate iseloomustavad jooned — head tahtemadused, suur vastupidavus ja mitmevõistlusse kuuluvate alade kõrge sporditehnika. Mitmevõistleja tüübid. Parim mitmevõistleja tüüp — sprinter-hüppaja-heitja.

Algaja mitmevõistleja mitmeaastase treeningu planeerimise vajalikkus. Selle planeerimise printsiibid. Valitud kergejõustikuala. Täiustamine lühimaajooksudes. Mitmevõistluse alade tehnika omandamise järkjärgulisus. Tehnika poolt keerukamate alade — teivashüppe, tõkkejooksu ja odaviske esmajärjekorras omandamise vajalikkus tulevasel kümnevõistlejal. Teiste alade treeningusse võtmise järjekord. Mitmevõistleja õpetamise periood ja päris-treeningu ning võistlustest osavõtu periood.

Mitmevõistlusse kuuluvate kergejõustikualade tehnika.

Mitmevõistleja soojendus. Selle erinevus üksikul kergejõustikualal spetsialiseerunud kergejõustiklase soojendusest. Soojenduse iseloomu ja sisu kindlaksmääramine.

Mitmeaastase aastaringse treeningu vajalikkus. Mitmevõistleja treeningu perioodid. Võistluste sagedus meeste kümnevõistluses ja naiste viievõistluses.

Mitmevõistleja treeningu ees seisvad ülesanded. Põhivahendid nende lahendamiseks.

Talvine treening. Talvise treeningu tähtsus. Perioodi peamised ülesanded. Abinõud nende lahendamiseks. Treeningukohad. Vabas õhus ja kinnistes ruumides korraldatavate treeningute seostamise vajalikkus. Igapäevased hommikused spetsiaalharjutused.

Õppe-treeningtundide ülesehitus vabas õhus ja kinnises ruumis, nende ühendamine üheks treeningtunniks.

Mitmevõistleja põhiharjutused igakülgeks kehaliseks ettevalmistuseks talvel. Teised spordialad ja nende koht mitmevõistleja treeningus. Kergejõustikualade tehnika täiustamise tähtsus mitmevõistleja igakülgele kehalisele arengule suunatud töö käigus.

Talvise treeningu suuna muutmine kevade lähenemisel. Kergejõustikualase spetsiifika kasv. Võistlustest osavõtt talvel. Kontrollkatsed kehaliste omaduste arengu selgitamiseks.

Kevadine treening. Selle treeninguperioodi intensiivsus. Perioodi peamised ülesanded ja abinõud nende lahendamiseks. Jooksualane ettevalmistus kevadel. Esimesed võistlused vabas õhus.

Täielik üleminek suvise treeningu tingimustele. Treeningtundide sisu. Murdmaajooksude periood, selle lõpp. Murdmaajooksu iseloom, selle kestus. Kevadise treeningu iseärasused lühimaajooksudes. Mitmevõistlusse kuuluvate kergejõustikualade kompleksse ettevalmistuse vajalikkus. Erilise tähelepanu osutamine valitud alade treeningule.

Suvine treening. Perioodi põhiülesanded. Vahtu ettevalmistus võistlusteks mitmevõistluses ja nendest osavõtmine. Osavõtt võistlustest valitud aladel. Osavõtt võistlustest teistel kergejõustikualadel. Tehnika viimistlemine.

Rangelt kompleksse ettevalmistuse vajalikkus. Spordialade vaheldumine treeningul. Alade põhilised kombinatsioonid. Treeningupäevad mitmevõistluse esimese ja teise päeva kava järgi. Õppe-treeningtunni ülesehituse skeem.

Kahekordsed treeningupäevad. Treening valitud alal. Treeningu ja puhkuse vaheldumine. Režiimist kinnipidamine.

Treening enne esimest esinemist mitmevõistluses. Mõistlik vaheaeg kahe mitmevõistluse vahel.

Mitmevõistleja käitumine võistlustel. Ratsionaalne soo-

jendus. Energia ökonoomsuse vajalikkus. Mitmevõistleja taktika.

Treening kahe mitmevõistluse vahelisel perioodil.

Treening pärast viimast mitmevõistlust võistlushooaja lõpul.

Sügisene treening. Võistlustest puhkamise vajalikkus. Treeningu jätkamise vajalikkus. Õppe-treeningtundide eesmärk ja sisu. Treeningu ülesanded sel perioodil. Selle perioodi ärakasutamine tehnika parandamiseks nõrgematel aladel. Õppe-treeningtundide korraldamise kohad.

Mitmevõistleja ühe treeningaasta erinevus järgmisest, nende järgnevus. Treeningkoormuse kasv. Mitmevõistleja spordivarustus.

Praktika

Teostatakse mitmevõistlusse kuuluvate kergejõustiku-alade programmi alusel.

ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHISED

Juhindudes antud programmist, õppe- ja käsiraamatutest ja ka NSV Liidu Tervishoiu Ministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi Peavalitsuse 1953. aasta 2. aprilli käskkirjaga nr. 8 kinnitatud metoodilistest juhenditest „Kehakultuuriorganisatsioonide töö sisust õppe-treeningtöö parandamisel ja nõukogude sportlaste saavutuste tõstmisel”, tuleb kehakultuurikollektiivide nõukogudel, seksioonide büroodel, instruktoritel ja treeneritel:

a) organiseerida kergejõustikuseksioonide aastaringne töö;

b) pöörata vajalikku tähelepanu õppe-treeningtööst osavõtjate mitmekülgsele kehalisele ettevalmistusele, süsteematailisele tööle tehnika täiustamisel, taktikalise meisterlikkuse tõstmisele ning moraalse ja tahteliste omaduste kasvatamisele;

c) rakendada õppe-treeningtööst osavõtjate hea üldise kehalise ettevalmistuse, nende tervise tugevdamise, pideva kontrolli ja rangelt individuaalse lähenemise alusel laiemalt suuri treeningkoormusi kõrgema spordijärgu kergejõustiklaste ettevalmistamisel; sel eesmärgil suurendada nädalast õppe-treeningtundide arvu koos kohustusliku osavõtuga iga nädala lõpul korraldatavatest võistlustest;

d) ettevalmistaval ja üleminekuperioodil korraldada õppe-treeningtööd võimalikult vabas õhus ja maastikul;

e) kasutada laialdasemalt noorte sportlaste varajase spetsialiseerumise positiivseid kogemusi, arvestades seejuures rangelt harjutajate ealisi iseärasusi, nende tervislikku seisundit, üldist kehalist arengut ja arstliku kontrolli nõudeid, mitte lubades hukkamõistetavat noorte sportlaste võistlustele „vedamise” praktikat;

f) tugevdada tööd õppe-treeningtööst osavõtjate ideelispoliitilise kasvatuse alal, kasvatades neis nõukogude sportlastele vajalikke moraalseid ja tahtelisi omadusi, sportlikku

töõarmastust ning teadlikku suhtumist õppe-treeningtöösse, kasutades kasvatustöö läbiviimiseks nii õppe-treeningtunde kui ka osavõttu võistlustest;

g) tagada kergejõustiklaste süstemaatiline arstlik kontroll vastavalt NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee 1952. aasta 13. mai käskkirjale nr. 496 ja määrusele kehakultuuri ja spordi harrastajate arstliku kontrolli kohta; pidada tihedat sidet arstidega, kes teostavad sportlaste kontrolli, arvestada arstliku järelevaatuse andmeid, anda kergejõustiklastele vajalikke teadmisi isiklikust hügieenist ning harjutada neid sellega. Samuti tuleb tutvustada kergejõustiklasi enesekontrolli, massaaži ja looduslike jõudude (päikese, õhu ja vee) kasutamiseiga karastamiseks;

h) rakendada ettevaatusabinõusid vigastuste vältimiseks treeningutel ja võistlustel, juhindudes NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee 1951. aasta 23. veebruari käskkirjast nr. 148.

* *
*

Teoreetilise ettevalmistuse õppematerjal programmis on esitatud ees ühisena kõigile kergejõustiklastele, sõltumata spetsialiseerumisest, tagapool aga kergejõustikualade järgi.

Tuleb korraldada süstemaatiliselt vestlusi (loenguid) programmis näidatud teoreetilistel teemadel, materjali põhjalikuma läbitöötamisega igal järgneval aastal.

Peale spetsiaalsete vestluste ja loengute tuleb praktilistes tundides selgitada kergejõustiklastele lühidalt tehnika ja taktika küsimusi, õpetamise ja treeningu metoodika aluseid ning võistlusmäärusi.

Kergejõustiklaste ettevalmistust VTK I ja II astme normide sooritamiseks tuleb teostada kogu aasta jooksul õppe-treeningtöö käigus koos normide sooritamiseiga kehakultuurikollektiivide, rajooni kehakultuuri-organisatsioonide ja vabatahtlike spordiühingute poolt korraldatavatel võistlustel.

Käesoleva programmi õppematerjal ja organisatsioonilised ning metoodilised juhised on arvestatud nii meeste kui ka naiste rühmadele. Naiste rühmade töös tuleb arvestada naise organismi iseärasusi. Vastavalt sellele peab valima

vahendeid õppe-treeningtundide läbiviimiseks ja kohandama õppe-treeningtöö organiseerimist ning metoodikat.

Õppe-treeningtöö noormeeste ja neiude ning poiste ja tüdrukute rühmades peab toimuma koolide kehakultuurikollektiivide programmide alusel.

Esimesel aastal peab instruktor (treener) pöörama peamist tähelepanu kiirjooksule kui kergejõustiku alusele. Korraldades esimesel aastal õppe-treeningtööd kergejõustiku põhialade järgi, et kindlaks teha tulevast spetsialiseerumist, peab treener arvestama osavõtjate individuaalseid iseärasusi, nende kalduvusi ja huvisid.

Teisel aastal spetsialiseeruvad õppe-treeningtööst osavõtjad valitud kergejõustikualale, kuid see ei tähenda, et neil ei tule tegelda teiste kergejõustikualadega.

Järgneva kahe aasta jooksul tuleb valitud ala tehnika täiustamise kõrval võtta õppe-treeningtöö kavasse ka mõned teised kergejõustikualad, kuid juba abiharjutustena.

Õppe-treeningtundide läbiviimisel tuleb kinni pidada esitatud õpetamis- ja treenimisjärjekorrast.

Õpetamine peab toimuma püstitatud ülesannete järjekulise lahendamise teel. Järgneva ülesande juurde võib asuda alles siis, kui eelmised on põhiliselt täidetud.

Üksikute kergejõustikualade tutvustamisega peab võimalust mööda kaasnema kinogramme, fotode ja lühifilmide demonstreerimine ja analüüs.

Üksikute kergejõustikualade omandamiseks ning arendamiseks ja neil aladel vajalike omaduste omandamiseks tuleb rakendada vastavates alajaotustes näidatud spetsiaal-seid harjutusi.

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Kergejõustikusektsiooni ülesanded	5
Õppe-treeningtundide organiseerimine	6
Õppe-treeningtöö planeerimine ja arvestus	11
Oppematerjal	25
Teooria ja praktika kõigile õppe-treeningtööst osavõtjaile	25
Kergejõustikualade teooria ja praktika	35
Sportlik käik	35
Lühimaajooks	38
Kesk- ja pikamaajooks	42
Tõkkejooks	44
Kaugushüpe	55
Kõrgushüpe	57
Teivashüpe	63
Kolmikhüpe	67
Odavise	70
Granaadivise	73
Kettaheide	74
Vasaraheide	78
Kuulitõuge	81
Mitmevõistlus	84
Organisatsioonilis-metoodilised juhised	88

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(программа)

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярну маантэ 10

*

Toimetaja L. Riikojä

Tehniline toimetaja L. Uuspõid

Korrektorid M. Juske ja J. Rammil

Ladumisele artud 13. X 1955. Trükkimisele antud
6. XI 1955. Paber 54×84, 1/16. Trükipoonaid 5,75.
Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoonaid 4,72. Arvu-
tuspoognaid 4,37. Trükiarv 3000. MB-18470. Tellimise
nr. 2837. Hans Heidemanni nimeline trükkkoda, Tartu,
Vallikraavi 4.

Hind rubl. 1.35.



Rbl. 1.35

A-20915

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00242910 0