



TÕSTESPORT

PROGRAMMID
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

A-20855

TÕSTESPORT

PROGRAMMID KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

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

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1955

Originaali tiitel:

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА
Программа для спортивных секций
коллективов физической культуры

Государственное издательство
«Физкультура и Спорт»
Москва 1954

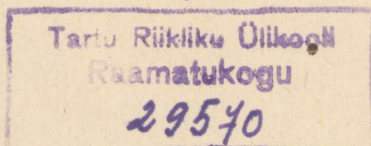
Tõlkinud A. Jõemets

SISUKORD

Sissejuhatus	3
I. Tõstespordisektsiooni ülesanded	5
II. Oppe-treeningtöö organiseerimine	5
III. Planeerimine ja arvestus	8
IV. Oppematerjal	13
Teoria	13
Praktika	20
V. Organisatsioonilis-metoodilised juhised	26
VI. Oppe-treeningtunniks vajaliku sisustuse ja inventari loetelu	35
Soovitav kirjandus	36

Programmi koostasid Leningradi P. F. Lesgafti nimelise Kehakultuuri-
instituudi tõstespordi, maadluse ja poksi kateedri vanemõpetaja
B. V. Adamoviš ja Kiievi Kehakultuuriinstituudi tõstespordi
kateedri juhataja k.t. N. I. Lutškin.

2



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 juhtnõõrid ja Partei Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. kehakultuuriliikumise massilisuse arendamise ja nõukogude sportlaste spordimeisterlikkuse 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 terveks, kehaliselt igakülgseks arenenud, karastatud, julgeteks, distsiplineeritud ja algatusvõimelisteks kommunistmehitajateks, Nõukogude riigi tõelisteks patriootideks, kes on valmis tööks ja meie kodumaa kaitseks ning on piiritult ustavad Kommunistliku Partei üritusele;

2) kindlustama töötajate laiade hulkade edasise kaasaaharamise 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 õppe-kasvatustöö taseme igakülgset parandamist kehakultuurikollektiivide seksioonides.

Kehakultuurikollektiivide seksioonid peavad oma töös:

a) püüdma alati süstemaatilisele õppe-treeningtööle kaasa tõmmata noorte ja täiskasvanute laiu hulki;

b) läbi viima tööd seksioonides aastaringselt, taotledes õppe-treeningtöö järjekindlust ja süstemaatilisust;

c) pöörama erilist tähelepanu õppe-treeningtööst osavõtjate igakülgele kehalisele ettevalmistusele VTK kompleksi normide sooritamise alusel;

d) kindlustama kehalise koormuse järjekindla tõstmise õppe-treeningtundides;

e) pidevalt täiendama õppe-treeningtööst osavõtjate tehnilist ja taktikalist meisterlikkust;

f) süstemaatiliselt läbi viima spordivõistlusi ja kindlustama seksiooni liikmete aktiivse osavõtu oma kollektiivi spordiühingu, rajooni, linna kalendervõistlustest;

g) kindlustama õppe-treeningtööst osavõtjatele süstemaatilise arstliku kontrolli;

h) pidevalt läbi viima õppe-treeningtööst osavõtjate hulgas kasvatustööd, taotledes vajalikku organiseeritust ja distsipliini;

i) suurendama nõudlikkust instruktorite, treenerite ja ühiskondliku aktiivi vastu õppe-treeningtundide organiseerimisel ja läbiviimisel.

Kehakultuurikollektiivide seksioonide programmide väljatöötamisel on arvestatud kasvanud nõudeid õppe-treeningtöös ja kasvatustöös ning eesrindlike kehakultuurikollektiivide treenerite töö kogemusi ja teaduse saavutusi.

Programmide eesmärgiks on luua ühtsed printsiibid õppe-treening- ja kasvatustöö organiseerimisel kehakultuurikollektiivide seksioonides ja osutada abi instruktoritele, treeneritele ja ühiskondlikule aktiivile õppe-treeningtöö taseme tõstmisel.

Programmid kehakultuurikollektiivide seksioonidele on kohustuslikud kõigile isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele NSV Liidus.

Õppe-treeningtöö sisus võib vastavalt kehakultuurikollektiivi konkreetsetele võimalustele teha vajalikke muudatusi sel tingimusel, et peetakse kinni programmi põhilistest printsiipidest ja alustest.

Kõik märkused ja ettepanekud programmi kohta saata aadressil: Москва, Скатертный пер., 4, Программно-методический отдел Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР.

I. TÖSTESPORDISEKTSIOONI ÜLESANDED

Kehakultuurikollektiivide tõespordisektsioonide põhilisteks ülesanneteks on:

1. Noorte ja täiskasvanute massiline kaasatõmbamine tõespordi harrastamisele.

2. Õppe-treeningtööst osavõtjate tervise tugevdamine, nende igakülgne kehaline arendamine ja ettevalmistamine VTK normide sooritamiseks.

3. Õppe-treeningtööst osavõtjate ettevalmistamine kvaliteetseeritud järgusportlasteks.

4. Õppe-treeningtööst osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, piiritus ustavuses meie kodumaale ja Nõukogude Liidu Kommunistlikule Parteile.

5. Õppe-treeningtööst osavõtjate kaasatõmbamine ühiskondlikule tööle tõespordi arendamisel ning aktiivsematest tõesportlastest ühiskondlike instruktorite ja spordikohtunike ettevalmistamine.

II. ÕPPE-TREENINGTÖÖ ORGANISEERIMINE

Tõespordisektsioonid luuakse ettevõtete, asutuste, õppe-asutuste, kolhooside, sovhooside, masina-traktorijaamade kehakultuurikollektiivide ja teiste organisatsioonide juurde.

Sektsiooni võetakse vastu mehi ja noormehi alates 16.—17. eluaastast, kes on läbinud arstliku kontrolli ja kellele on osavõtt õppe-treeningtööst arsti poolt lubatud.

Õppe-treeningtundide läbiviimiseks luuakse õppegrupid. Õppegruppide arv määratakse kindlaks olenevalt osavõtjate üldarvust sektsioonis, nende kehalisest ja tehnilisest ettevalmistusest.

Osavõtjate arv ühe treeneri kohta ei tohi ületada 15 inimest algajate ja III spordijärgu õppegrupis ning 10 inimest kõrgema järgu gruppides, töötades üheaegselt kahel tõespõrandal.

Osavõtjate kehaliste andmete kindlaksmääramiseks tuleb enne õppe-treeningtöö alustamist:

a) korraldada grupi põhjalik arstlik kontroll (koos antropomeetriliste mõõtmistega), mis selgitaks osavõtjate üldise tervisliku seisundi ja iga osavõtja individuaalsed iseärasused;

b) korraldada katsed tagajärjele klassikalistes tõespordis

ja spetsiaalsetes ettevalmistavates harjutustes, et oleks võimalik moodustada grappe osavõtjate jõu järgi.

Edaspidi korraldatakse selliseid katseid selleks, et kindlaks määrata harjutuste valik ja treeningraskuse suurus kangil iga osavõtja jaoks.

Järgusportlaste ettevalmistamisel püstitatakse järgmised nõuded:

Ettevalmistamisel III järgu normide sooritamiseks. Tõsteviiside tehnika aluste õppimine; ettevalmistus VTK I astme normide sooritamiseks ja nende sooritamine; osavõtt klassifikatsioonivõistlustest tõstmises III järgu saavutamiseks.

Ettevalmistamisel II järgu normide sooritamiseks. Tõsteviiside tehnika täiustamine ja nende täitmise mooduste valik, arvestades tõstja individuaalseid iseärasusi; ettevalmistus VTK II astme normide sooritamiseks ja nende sooritamine; osavõtt sektsioonisisestest võistlustest, samuti linna ja oma spordiühingu võistlustest kalenderplaani kohaselt.

Ettevalmistamisel I järgu ja meistersportlase normide sooritamiseks. Tõsteviiside tehnika edasine täiustamine, kõrgendatud koormuse kasutamine treeningtundides, eesmärgiga kohandada organismi maksimaalseteks pingutusteks; ettevalmistus VTK II astme normide sooritamiseks ja nende sooritamine või übersooritamine; osavõtt linna, oblasti, vabariiklikest ja üleliidulistest võistlustest.

Õppe-treeningtööd sektsioonis tuleb läbi viia kogu aasta jooksul ilma vaheaegadeta.

Iga-aastane õppe-treeningprotsess tõstjate-järgusportlaste gruppides koosneb kahest tsüklist, mis sisaldavad endas ettevalmistava ja põhiperioodi, ning ühest ülemineku perioodist. Kummagi ettevalmistava perioodi kestus on 2 kuud, kummagi põhiperioodi kestus — 3 kuud ja ülemineku perioodi kestus — 2 kuud. Esimest õppe-treeningtöö aastat noormeeste ja algajate tõstesportlastega tsükliteks ei jaotata ja ta koosneb ettevalmistavast perioodist — 5 kuud, põhiperioodist — 5 kuud ning ülemineku perioodist — 2 kuud.

Igal õppe-treeningtöö perioodil on oma spetsiaalsed ülesanded, mis määravad tema sisu.

Ettevalmistaval perioodil on kõigi spordijärkude tõstesportlaste ees järgmised põhiülesanded: üldine kehaline

arendamine ja VTK kompleksi normide sooritamine; organismi töövõime tõstmine; tõsteviiside tehnika omandamine ja täiustamine.

Põhiperioodil lahendatakse järgmisi ülesandeid: edasine tõsteviiside tehnika täiustamine, tõstesportlastele vajalike kehaliste omaduste arendamine; kõrge treenitusastme saavutamine; ettevalmistus eelseisvateks võistlusteks ja osavõtt nendest. Sellel perioodil jätkub VTK kompleksi normide sooritamine.

Üleminekuperioodil üldine tundide koormus langeb, tõstjad siirduvad teiste spordialade harrastamisele ja jätkavad VTK kompleksi normide sooritamist. Perioodi põhiülesandeks on aktiivne puhkus.

Õppe-treeningprotsessi ülesannete edukaks lahendamiseks ükskõik millisel perioodil ja ükskõik millise grupiga on hädavajalik laiahaardeline üldarendavate ja spetsiaalsete harjutuste kasutamine.

Sektsiooni õppetöö toimub õppeplaani järgi. Õppeplaani on tõstmisalase õppe-treeningtöö kõrval lülitatud ka teoreetiline osa, mille eesmärgiks on üld- ja spetsiaaliseloomuga teadmiste tõstmine, samuti harjutused teistelt spordialadelt igakülgselt kehaliseks ettevalmistuseks ning ettevalmistus VTK normide sooritamiseks.

Õppe-treeningtunde korraldatakse 3 korda nädalas kestusega iga kord 2 tundi. I ja meistrijärgu sportlastel võivad tundide arv ja kestus olla suuremad.

Plaaniliste õppe-treeningtundide kõrval on iga osavõtja kohustatud iga päev tegelema hommikuvõimlemisega, terve tugevdamiseks ja organismi karastamiseks kasutama laialdaselt loomulikke vahendeid (päike, õhk, vesi), töös ja igapäevases elus rangelt silmas pidama hügieenilist režiimi.

Õppeprotsessi lahutamatuks osaks on osavõtt võistlustest. Kontrollvõistlused, sektsioonisisese võistlused, osavõtt kõigist teistest võistlustest ja demonstratsiooneseinestest planeeritakse spordiürituste kalenderplaanis.

Õppe-treeningtöös ja spordivõistlustel tuleb lahendada terve rida kasvatuslikke ülesandeid. Nende ülesannete hulka kuuluvad: osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, armastuse ja piiritu ustavuse vaimus meie sotsialistlikule kodumaale ja Kommunistlikule Parteile, osavõtjates sotsialistliku suhtumise kasvatamine töösse ja ühiskondlikku omandisse ning teadliku distsipliini ja organisee-

rituse, kollektiivsuse, sõpruse ja seltsimehelikkuse tunde, tugeva tahte ja kindla iseloomu kasvatamine.

Toodud ülesanded lahendatakse esmajärjekorras instruktorite ja treenerite poolt, kes peavad rajama oma töö nii, et õppe-treeningtöö ja võistlused omaksid tõelist kasvatuslikku iseloomu. Õigeaegne algus, organiseeritud ja hästi läbiviidud tund, kõrge nõudlikkus osavõtjate vastu instruktorite ja treenerite poolt, täpne kohaletulek ja täpne määruste täitmine võistlustel peavad kujunema tähtsaks osavõtjate kasvatusvahendiks.

Kasvatustööd osavõtjate seas peab kehakultuurikollektiivi nõukogu ja tõespordisektsiooni büroo läbi viima ka väljaspool õppe-treeningtööd ja võistlusi vestluste, loengute, ettekannete ja ekskursionide korraldamise, muuseumide, näituste, teatri ja kino külastamise, tõespordisektsiooni liikmete koosolekute, ühiskondlike kohustuste täitmise näol ning nende osavõtuga ühiskondlik-poliitiliste ürituste ettevalmistamisest ja läbiviimisest jne.

Kogu kasvatustöö peab toimuma kooskõlas selle ettevõtte, käitise või õppeasutuse partei, ametiühingu ja komsomoliorganisatsiooni parteilis-poliitilise ja kultuurmassilise töö plaanidega, mille juures kehakultuurikollektiiv töötab.

III. PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Õppe-treeningtöö sisu tõespordisektsioonis määratakse kindlaks õppeplaani, programmi ja aastaste õppegraafikutega, milledes antakse õpitava materjali maht ja läbivõtmise järjekord.

Esimese kahe aasta õppeplaani ja programmi sisu on oma üldistes alustes üks ja sama; teise aasta treeningtundides kasutatavad treeningu vahendid erinevad ainult suurema koormuse poolest.

Kolmandal ja järgnevatel aastatel pühendatakse teoreetilistes tundides rohkem aega teemadele, mis on seotud spetsiaalteadmiste süvendamisega klassikaliste tõstete tehnikas ja tõespordlaste treeningu meetoodikas. Õppe-treeningtunni kestus põhiperioodil suureneb 2—3 tunnini, kusjuures eesmärgiks on klassikaliste tõstete tehnika täiustamine, tõespordlastele vajalike kehaliste omaduste arendamine ja laiahaardelisem harjutuste kasutamine teistelt spordialadelt.

Allpool on toodud kehakultuurikollektiivide tstespordisektsioonide näitlik ppeplan. Sõltuvalt kollektiivi ttingimustest ja osavõtjate ettevalmistusest võib ppeplanis teha vastavaid muudatusi.

Näitlik ppeplan kehakultuurikollektiivide tstespordisektsioonidele

Tunni sisu	õppegrupid		
	algajad	III järk	II järk
Teooria			
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	2	2	1
2. Lühike ülevaade tstespordi ajaloost ja edasiarendamise ülesannetest NSV Liidus	2	2	1
3. ldisi andmeid inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtööst osavõtjate organismile	2	2	2
4. Tstesportlase hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Vigastuste vältimine. Esmaabi andmine	4	2	2
5. Klassikaliste tstete tehnika alused	2	4	6
6. Tõstesportlaste ppe- ja treeningmetoodika alused	2	4	8
7. Vistlusmarustik. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine	2	2	—
8. Vahendid, inventar ja nende hooldamine	2	—	—
Kokku tunde	18	18	20
Praktika			
1. Riviharjutused, ldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine	90	90	100
2. Tstespordi tehnika õppimine ja treening	198	198	268
3. Võistlused tstespordis	Viiakse läbi vastavalt spordiurituste kalenderplaanile		
Kokku tunde	288	288	368
Üldine tundide arv	306	306	388

Näitlik õppetundide jaotamise graafik

	P E			
	Ettevalmistav pe			
	aug.	sept.	okt.	nov.
Teooria				
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	1	—	—	—
2. Lühike ülevaade tšestepordi ajaloost ja tšestepordi edasiarendamise abinõudest NSV Liidus	1	—	—	—
3. Lühike ülevaade inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtööst osavõtja organismile	—	1	—	—
4. Tšestepordilase hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Vigastuste vältimine. Esmaabi andmine	—	1	—	—
5. Klassikaliste tšestete tehnika alused	—	—	2	—
6. Õpetamis- ja treeningmetoodika alused tšestepordis	—	—	—	—
7. Võistlusmäärustik. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine	—	—	—	—
8. Sisustus, inventar ja nende hooldamine	2	—	—	—
Kokku tunde	4	2	2	—
Praktika				
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine	8	8	6	6
2. Tehnika õpetamine ja treening	14	16	18	18
3. Võistlused	Viiakse läbi vastavalt spordiürituste kalender- plaanile			
Kokku tunde	22	24	24	24
Üldine tundide arv	26	26	26	24

algajate grupile (1. treeninguasta)

R I O O D I D								Kokku tunde
riood	P õ h i p e r i o o d					Ülemineku- periood		
dets.	jaan.	veebr.	märts	aprill	mai	juuni	juuli	
—	—	—	—	1	—	—	—	2
—	—	—	—	1	—	—	—	2
1	—	—	—	—	—	—	—	2
1	—	—	—	—	2	—	—	4
—	—	—	—	—	—	—	—	2
—	2	—	—	—	—	—	—	2
—	—	—	2	—	—	—	—	2
—	—	—	—	—	—	—	—	2
2	2	—	2	2	2	—	—	18
6	4	4	4	4	4	18	18	90
18	20	20	20	20	18	8	8	198
24	24	24	24	24	22	26	26	288
26	26	24	26	26	24	26	26	306

Õppeplaani ja -programmi alusel töötab instruktor või iga õppegrupi jaoks tööplaani 8—10 õppe-treeningtunni ulatuses. Tööplaanis märgitakse põhilised harjutused aeg, mis kulub nende täitmiseks tunnis (või korduste arv)

..... kehakultuurikollektiiv (kollektiivi nimetus)

tötestordisektsiooni tööplaan õppegrupp

..... perioodil, alates kuni

Jrk.	Põhiliste harjutuste loetelu	Tunni nr. või kuupäev								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.										
2.										
3.										

Instruktorid ja treenerid peavad iga tunni (treeningu kohta koostama konspekti järgmise vormi kohaselt:

Treeningtunni konspekt

..... tötestordisektsiooni (õppegrupp) (kollektiivi nimetus)

Kuupäev Treeningtunni aeg

Vajalikud vahendid

Tunni ülesanded: 1.

2.

3.

Treeningtunni sisu:

Tunni osad	Harjutuste loetelu	Doseering (kaal, tõstete, kangli juures käimiste ja korduste arv ning kestus minutites)	Organisatsioonilised meetodilised märkused	Märkused läbiviimise kohta
1	2	3	4	5
1.				
2.				
3.				

Treeneri allkiri

Märkused: Lahtris nr. 2 näidatakse kõik märgitud harjutused sellises järjekorras, nagu nad tunnis läbi võetakse.

Lahtris nr. 3 näidatakse koormus harjutustes raskustega; ülejäänud harjutuste jaoks (näiteks kõnd, jook, mängud), olenevalt nende iseloomust, näidatakse kas korduste arv või aeg minutites.

Lahtrisse nr. 4 kantakse märkmed selle kohta, millele on tarvis tähelepanu pöörata ühtede või teiste harjutuste sooritamisel.

Lahtrisse nr. 5 märgitakse harjutuste täitmise kvaliteet ja see, millele edasises õppe-treeningtöös on vaja eriti tähelepanu pöörata.

Õppe-treeningtundide plaanid koostatakse järgmise vormi kohaselt:

..... kehakultuurikollektiivi töstespordisektsiooni õppe-treeningtöö plaan

195..... aastaks

Jrk.	Õppegruppide nimetused (spordijärkude järgi)	Nädalapäevad ja treeningtundide aeg						Läbiviimise koht	Treeneri või instruktori perekonnanimi
		Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev		

Arvestust õppe-treeningtöö ja kasvatusliku töö kohta töstespordisektsioonides teostatakse spetsiaalses päevikus NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt näidatud vormide kohaselt.

IV. ÕPPEMATERJAL

TEOORIA

1. KEHAKULTUUR JA SPORT NSV LIIDUS

Kehakultuuriliikumise ülesanded ja organisatsioon NSV Liidus. Suure Sotsialistliku Oktoobrirevolutsiooni tähtsus kehakultuuri ja spordi arengus NSV Liidus. Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei juhtiv ja suunav osa kehakultuuri ja spordi arengus NSV Liidus, Kommunistliku partei

ja Nõukogude valitsuse abinõud kehakultuuri ja spordi arendamiseks NSV Liidus.

Kehaline kasvatus kui kommunistliku kasvatuseskoostisosa. Kehalise kasvatuseskoostisosa ülesanded NSV Liidus: tervise tugevdamine, nõukogude inimeste igakülgne keheline arendamine ja nende ettevalmistamine tööks ja kodumaa kaitseks.

Kehakultuuri ja spordi riikliku juhtimise organisatsioon NSV Liidus.

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Kehakultuuri- ja Spordikomitee kui kehakultuuriliikumise riikliku juhtimise ja kontrollimise organ.

Ministriumide ja keskasutuste osa elanikkonna kehalise kasvatuseskoostisorganisatsioonil.

Kehakultuuri- ja spordialast tööd juhtivad ühiskondlikud organisatsioonid NSV Liidus.

Komsomoli ja ametiühingute osa kehakultuuri ja spordi arendamises NSV Liidus.

Kehakultuurikollektiiv kui isetegevusliku kehakultuuriliikumise põhiline lüli. Kehakultuurikollektiivi ülesanded, organisatsioon ja tegelik töö.

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

Kehakultuuriliikumise ülesanded Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei XIX kongressi otsuste valgusel.

Üleliiduline kehakultuuri kompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks». VTK kompleks — nõukogude kehalise kasvatuseskoostisüsteemi alus. Lühike ajalooline ülevaade kompleksi arengust ja muutustest tema struktuuris ning normatiivides vastavalt kehakultuuriorganisatsioonide ülesannetele NSV Liidus.

VTK kompleksi tähtsus kehakultuuri ja spordi arengus NSV Liidus. VTK kompleksi tähtsus nõukogude inimeste tervise tugevdamisel ja igakülgsele kehalisele arendamisele, juurutades neis eluliselt vajalikke teadmisi, oskusi ja kogemusi.

Tutvumine VTK kompleksi juhendi ja instruksiooniga. VTK kompleksi astmed. Kompleksi normid. Korduvate katsete tähtsus.

VTK kompleks kui kehakultuurikollektiivide spordisektsioonide tööst osavõtjate üldise kehalise ettevalmistuse alus. Eelnev õppe-treeninguline ettevalmistus ja arstlik järele-

valve kui põhilised nõuded VTK kompleksi normide täitjatele erinevatel õppe-treeningtöö perioodidel spordisektsioonides.

Sport NSV Liidus. Spordi ühiskondlik-poliitiline ja riiklik tähtsus NSV Liidus. Nõukogude spordi massiline, rahvalik iseloom. Üksikute spordialade iseloomustus. Nõukogude inimeste heaolu ja kultuuri pidev kasv — spordi massilise arenemise alus NSV Liidus.

Nõukogude spordi vastandlikkus kodanliku spordi reaktioonilise olemusega.

Nõukogude sportlaste kõrge moraalne pale.

NSV Liidu spordiorganisatsioonide rahvusvahelised sidemed. Nõukogude sportlaste saavutused võitluses esikoha pärast maailmas kõigil tähtsamatel spordialadel. Sport kapitalistlikes maades. Kehakultuur ja sport rahvademokraatia maades. NSV Liidu kogemuste laialdane rakendamine kehakultuuri ja spordi arendamisel rahvademokraatia maades.

Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. Klassifikatsiooni tähtsus spordi massilisuse arendamisel ja nõukogude sportlaste meisterlikkuse tõstmisel. Spordialased aunimetused ja spordijärgud kui suure ühiskondliku tähtsusega tunnustus, mis omistatakse meie maal kõrgetele sportlikele tulemustele.

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

Spordiklassifikatsiooni juhend, järgunormid ja -nõuded tõespordis ja teistel spordialadel.

NSV Liidu kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded kvalifitseeritud sportlaste laiade hulkade ettevalmistamisel vastavalt üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni tingimustele.

2. LÜHIKE ÜLEVAADE TÖSTESPORDI AJALOOST JA EDASIARENDAMISE ÜLESANNETEST NSV LIIDUS

Tõstespordi iseloomustus.

Vene tõstespordi rahvalik iseloom. Lühiandmeid tõstespordi arengust revolutsioonieelsel Venemaal. Esimese tõstespordi organisatsiooni — tõstespordi harrastajate ringi — loomine doktor Krajevski poolt 1885. a. Esimesed ülevenemaalised tšempionaadid 1897. ja 1898. a. Tolleaegsed

väljapaistvad tõstjad ja nende saavutused. Elukutselisis, selle arenemise põhjused ja tähtsus tõstesporti populariseerimisel revolutsiooniajast perioodil.

Ülevenemaalise Tõstesporti Liidu organiseerimine 1913. aastal. Venemaa esimesed esivõistlused. Tugevaimad tõstjad, nende saavutused, maailmarekordid.

Tõstesport NSV Liidus. NSV Liidu esimesed esivõistlused 1923. a. Nõukogude tõstjate esimesed maailmarekordeid ületavad saavutused. NSV Liidu rahvaste spartakiaad 1928. a. Tõstesporti areng. Maailmarekordide ületamine. Nõukogude tõstjate esinemised välismaal. Väljapaistvad nõukogude tõstjad. Tõstesportlaste osavõtt maailma ja Euroopa esivõistlustest ning XV olümpiamängudest.

Tõstesportivõistluste organiseerimist iseloomustavad keha-kaalu kategooriad, kindel võistluste programm (mitmevõistlused), inventari ja võistluspaiga sisustuse lihtsus.

Tõstesporti laialdane kasutamine teiste spordialade treeningus.

Tõstesporti tähtsus ja koht nõukogude kehalise kasvatusesüsteemis.

Kehakultuurikollektiivi sektsiooni tegevuse hinnang ja ettepanekud tema töö parandamiseks.

ÜK(b)P Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. Tõstesporti ülesanded NSV Liidus mainitud otsuse valgusel.

3. LÜHIANDMEID INIMORGANISMI EHTUSEST JA FUNKTSIOONIDEST. KEHALISTE HARJUTUSTE MÕJU ÕPPE-TREENINGTÖÖST OSAVÕTJATE ORGANISMILE

Lühiandmeid inimorganismi ehitusest. Kesknärvisüsteemi juhtiv osa kogu organismi tegevuses. Luustik, liigesed ja lihased, nende ehitus ning vastastikune koostöö. Põhiteadmisi vereringvoolust, vere tähtsus. Süda ja veresooneid. Hingamine ja gaaside vahetus. Kopsud. Hingamise tähtsus organismi elutegevuses. Seedeelundid ja ainevahetus. Erituselundid (neerud, kopsud, nahk). Kehaliste harjutuste mõju kesknärvisüsteemile. Lihassüsteemi funktsioonide, hingamisaparaadi ja vereringvoolu täiustamine kehaliste harjutuste mõjul. Ainevahetuse muutumine sportlaste juures.

Süsteemaatiline tegelemine kehaliste harjutustega kui tähtis tingimus tervise tugevdamisel, kehaliste võimete arendamisel ja kõrgete sportlike tulemuste saavutamisel.

4. TÖSTESPORTLASE HÜGIEEN. ARSTLIK KONTROLL. ENESEKONTROLL. VIGASTUSTE VÄLTIMINE. ESMAABI ANDMINE

Tõstesportlase isiklik hügieen, päevarežiim ja toitumine. Loodusjõudude (päike, õhk ja vesi) kasutamine organismi karastamiseks.

Hügieenilised nõuded õppe-treeningupaikade, riietuse ja jalanõude suhtes.

Sportliku massaaži ning enesemassaaži tähtsus ja tehnika.

Arstlik kontroll kui vajalik tingimus õppe-treeningtöö õigeks korraldamiseks. Arstlik kontroll ning selle läbiviimise kord kehakultuurikollektiivide sektiioonides. Antropomeetriliste mõtmiste ja funktsionaalsete katsete tähtsus tõstesportlase kehalise arengu ja ettevalmistuse hindamisel.

Näidustused ja vastunäidustused tõstesporti harrastamisel. Enesekontroll ja selle tähtsus tõstespordis ja teistel spordialadel. Objektiivsed enesekontrolli andmed: kaal, kasv, dünamomeeter, spiromeeter, pulss. Subjektiivsed enesekontrolli andmed: enesetunne, uni, isu, meeleolu, töövõime, higi eritumine, sportlike saavutuste tase ja üldine seisund.

Sportliku treeningu ja «sportliku vormi» mõiste. Väsimuse mõiste. Üleväsimuse ja ületreeningu vältimine.

Enesekontrolli päevik ja selle pidamise kord.

Vigastuste iseloom, mis võivad tekkida tõstespordi ja teiste spordialade harrastamisel.

Vigastuste põhjused: spordiinventari korratus, lihaste jahtumine treeningu ja võistluse käigus, organismi ettevalmistamatus harjutuste täitmiseks. Puudused tõstete sooritamise tehnikas. Määruste mittetundmine ning kogemuste puudumine julgustuseks ja enesejulgustuseks.

Abinõud vigastuste vältimiseks. Arstliku kontrolli nõuete range silmaspidamise vajadus.

Esmaabi. Esmaabi vigastuste puhul enne arsti saabumist. Verejooksu sulgemine. Pehmete sidemete asetamine. Abinikastuste, venituste, nihetuste ja murrete puhul. Kõvade sidemete asetamine. Kannatadasaanute ärakandmine. Vajalikud abinõud põletuste, külmumiste, minestuse ja üleväsimuse puhul. Kunstlik hingamine.

5. KLASSIKALISTE TÖSTETE TEHNIKA ALUSED

Tehnika kui sportlike tulemuste tõstmise tähtsaim faktor.

Tõste lühike iseloomustus: suurte raskuste tõstmine, liigutuste vertikaalne suund, jõupingutuste mitmekesisus, suur pinge, püüe vähendada kangi liikumise amplituudi, täpse koordinaatsiooni vajadus kõigi peamiste lihasgruppide osavõtu ja komplitseeritud liigutuste tõttu peaaegu kõigis liigestes.

Klassikaliste tõstete tehnika elemendid: stardiasend, tõmme, lõppkiirendus, allaiste, tõusmine allaistest, tõste fikseerimine ja kangi langetamine.

Rakendatavate lihasingutuste iseloomustus: dünaamiline, staatiline, järeleandev.

Klassikaliste tõstete tehnika analüüs.

Surumine kahe käega. Kangi juurde minek. Stardiasend, haardeviis, haarde laius, tõmme, lõppkiirendus, kangi võtmine rinnale. Kangi asend rinnal. Kangi surumine rinnalt, tõste fikseerimine, langetamine. Hingamine.

Rebimine kahe käega. Kangi juurde minek. Stardiasend, haardeviis, haarde laius. Tõmme, lõppkiirendus, allaiste, käär- ja kükkallaiste. Tõusmine allaistest, tõste fikseerimine, kangi langetamine. Hingamine.

Tõukamine kahe käega. Kangi juurde minek. Stardiasend, haardeviis, haarde laius. Tõmme, lõppkiirendus, kangi rinnale võtmine käär- ja kükkallaistega, tõusmine allaistest. Asend kangiga rinnal. Eelallaiste. Tõukamine rinnalt, allaiste, tõusmine allaistest, tõste fikseerimine, kangi langetamine. Hingamine.

6. ÖPPE-TREENINGMETOODIKA ALUSED TÖSTESPORDIS

Õpetamise ja sportliku treeningu mõiste. Õpetamine ja treening kui ühtne pedagoogiline protsess. Õpetamise ja treeningu kasvatuslik iseloom.

Moraalsete ja tahteliste omaduste ettevalmistuse ja igakülgse füüsilise arengu tähtsus kõrgete sportlike tulemuste saavutamisel. Tõstesportlase spetsiifilised kehalised omadused, vahendid ja teed nende arendamiseks.

Tehnika osatähtsus sportlike tulemuste saavutamisel.

Järjekindlus ja kordamine kui tähtsaim füüsiliste võimete arendamise ja kõrgete sportlike tulemuste saavutamise tingimus.

Didaktiliste printsiipide rakendamine õpetamisel ja treeningul. Õpetamise meetodid ja nende põhinemine I. Pavlovi füsioloogilisel õpetusel.

Õppe-treeningulise ettevalmistuse planeerimine. Mitmeaastane planeerimine. Aastaringne treening. Õppe-treeningtööperioodid ja nende ülesanded. Õppe-treeningtundide sisu eri perioodidel.

Õppe-treeningtöö organiseerimise vormid. Tund kui peamine õppe-treeningtöö organiseerimise ja läbiviimise vorm. Õppe-treeningtunni ülesehitus ja sisu. Vaheaeg õppe-treeningtundide vahel. Mõiste osalisest ja üldisest koormusest tunnis. Klassikaliste ja spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste koormuse skeem. Mitmesuguste koormuste rakendamise vajadus.

Spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste osa treeningus. Klassikaliste tõstete ja spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste kasutamise printsiibid õppe-treeningtundides.

Võistluste osatähtsus spordimeisterlikkuse tõstmisel. Õppe-treeningtundide ülesehituse iseärasused võistlusteel. Sportliku vormi säilitamise meetodid võistluste vahemikul.

Kontrollvõistluste tähtsus treeningprotsessis.

Tõstesportlaste treeningtundide individuaalplaan ja graafik. Tõstesportlase treeningu režiim: õppe-treeningtundide arv nädalas, füüsiline koormus, treeningtundide näidiskeemi koostamine ja analüüs.

Tõstesportlase hommikvõimlemine ja selle ülesehituse printsiibid.

Eelsoojendus ja selle tähtsus treeningutel ja võistlustel.

Taktika ja käitumine võistlustel. Kangi alg- ja järgnevate raskuste määramine.

7. VÕISTLUSMÄÄRUSED, VÕISTLUSTE ORGANISEERIMINE JA LÄBIVIIMINE

Võistluste tähtsus. Ettevalmistusabinõud võistluste läbiviimiseks. Võistlusjuhend. Võistluspaiga ja inventari ettevalmistamine. Kohtunike kolleegiumi koosseis ja kohustused. Meeskondade esindajate ja osavõtjate kohustused ja õigused. Võistluste programm. Meeskondlike ja individuaalvõistluste arvestamise põhimõtted. Võistluste tehniline läbiviimine. Kohtunike dokumentatsioon. Klassikaliste tõstete määrustik. Määrused rekordite püstitamise ja registreerimise kohta.

8. VÖISTLUSPAIGA SISUSTUS JA INVENTAR NING NENDE HOOLDAMINE

Õppe-treeningtöoks vajalike vahendite tabel.

Kangide, tõstepõrandate, alustugede (kükkimiseks), aluspakkude (kangi tõstmiseks eri kõrguselt), randmerullide ja lahtivõetavate käsikute ehitus (koostisosad, mõõted, materjal). Vahendite paigutus saalis. Seadeldised sportliku inventari hoidmiseks: püramiidid kangide jaoks, käsikute, võimlemiskeppide alused jm.

Vahenditesse kui sotsialistlikku omandisse hoolika suhtumise reeglid.

PRAKTIKA

1. RIVIHARJUTUSED. ÜLDINE KEHALINE ETTEVALMISTUS JA VTK KOMPLEKSI NORMIDE SOORITAMINE

Riviharjutused

Riviharjutusi tuleb kasutada igas õppe-treeningtunnis. Nende ülesandeks on osavõtjate organiseerimine, distsipliini kasvatamine, hea rühi ja kehahoiaku saavutamine, osavõtjate otstarbekas paigutamine samaaegseks tegevuseks paigal ja liikumisel vastavalt tunni läbiviimise tingimustele.

Üldmõisted rivist ja käsklustest. Rivi, viirg, tiib, rinne, distants, intervall. Eel- ja täitekäsklused.

Harjutused rivis, paigal ja liikumisel. Rivistumine, joondumine, loendus, pöörded, poolpöörded paigal, rivi harvenemine ja koondumine, rivi suuna muutmised, viirgude ümberrivistumine.

Rivi- ja rännaksamm. Paigalsamm. Üleminek käigult jooksule, jooksult käigule. Peatumine käigult ja jooksult. Liikumiskiiruse muutmine. Käskluste «pikali» ja «püsti» täitmine, roomamine.

Üldarendavad harjutused

Üldarendavad harjutused peavad olema suunatud lihas-süsteemi ühtlasele arendamisele ja tugiaparaadi (luustik, sidekoed) tugevdamisele, liigeste liikuvuse suurendamisele, liigutuste koordineerimisele, südame-vere-soonte süsteemi ja hingamisorganite funktsioonide parandamisele ja ainevahetuse suurenemisele.

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

Üldarendavad harjutused peavad moodustama iga õppetreeningtunni lahutamatu osa, kuid nende sisu, spetsiaalsus, hulk ja koormus sõltuvad osavõtjate füüsilise arengu tasemest ja õppe-treeningtöö perioodist.

Üldarendavate harjutuste valikul tuleb rohkem kasutada neid harjutusi, mis soodustavad rakenduslikult tähtsate oskuste kujunemist (jooks, hüpped, heited, ronimine jt.).

Sõltuvalt harjutamise meetodikast võib üks või teine harjutus soodustada osavõtjates ühtede või teiste füüsiliste omaduste või samaaegselt rea omaduste ülekaaluka arenemise (siinjuures tuleb aga silmas pidada inimorganismi terviklikkust).

Harjutused jõu arendamiseks. Harjutused üksikute lihasgruppide jõu arendamiseks (harjutused käe-, jala-, keha- ja kaelalihastele), milliseid täidetakse liikumisel ja paigal (seistes, istudes, lamades), nii individuaalselt kui ka partneriga, ilma vahenditeta ja vahenditega (kang, käsikud, sangpommid, metallkepid, topispallid jm. vahendid), võimlemisriistadel (kang, rööbaspuud, rõngad, varbsein, võimlemispingid, köis, latt, redel).

Raskuse kruvimine vastaval plokil või kepil (randmerulil). Hoota kõrgus- ja kaugushüpe.

Akrobaatilised jõuharjutused individuaalselt ja partneriga. Harjutused vastupanu avaldamisega.

Harjutused kiiruse arendamiseks. Kergejõustiku alad: lühimaajooks (stardid, kiirendused, spurdid), hooga kaugus- ja kõrgushüpe, mitmesugused heited.

Akrobaatilised ja võimlemishüpped (hobune, kits).

Spetsiaalselt valitud teatejooksud kiire liikumisega, liikumis- ja sportlikud mängud (korvpall, võrkpall jt.).

Harjutused vastupidavuse arendamiseks. Jooks, krossid. Jala- ja suusamatkad. Velokross. Sõudmine.

Harjutused osavuse arendamiseks. Üheaegsed eriseloomuga käte, jalgade ja keha liigutused (koordinatsiooniharjutused). Harjutused vahenditega (topispallidega, hüpitsatega). Korvpall, võrkpall. Kombineeritud teatejooksud. Harjutused võimlemisriistadel. Hoota kolmik-hüpe, hooga ja hoota kõrgushüpe, kettaheide, kuulitõuge. Vettehüpped.

Harjutused painduvuse arendamiseks. Hooharjutused kätega (üheaegselt ja vaheldumisi) ette-üles, alla-taha, randmete ringitamine, käte ringitamine küünar- ja õlaliigestest.

Hooharjutused jalgadega üheaegselt ja vaheldumisi (lamades, istudes ja püsti). Jalgade kõverdamised ja sirutamised vaheldumisi ja üheaegselt (istudes, lamades ja püsti). Väljaasted ette, taha ja kõrvale.

Kallutused (ette, kõrvale). Keha ringitamised.

Hüpped üles ülessirutatult koos käte maksimaalse viimise-ga üles-taha ja jalgade viimisega taha.

Vetruvad kükkimised täistaldadel, hoides ülessirutatud kätel võimlemiskeppi.

Kükis täistaldadel hüpetega edasiliikumine.

Hoides keppi ülessirutatud kätel: sirgete käte maksimaalne viimine taha, kepi laskmine alla selja taha ja selle tõstmine uuesti üles nii kõverdatud kui ka sirgete kätega; hoides keppi ühe käega keskelt — randmeringid.

«Sild», poolkääriste, kääriste (spagaat). Harjutused võimlemisseinal ja -pingil.

Harjutused tasakaalu arendamiseks. Kit-sal toetuspinnal kõndimine ette, taha ja külgsuunas mitmesuguse lähteasendiga ja käte liigutustega, esemete, takistuste ületamisega (üleastumine, alt läbironimine), tugi-pinna kõrgendamise-ga.

Lõdvestusharjutused. Keha poolikul ettekallutusel — õlgade tõstmine ja langetamine täieliku lõdvestamisega, käte vaba liikumisega ja raputamisega.

Kõrvale või üles tõstetud käte vaba langetamine ja lõdvestatud käte õõtsutamine.

Keha kallutatud kõrvale — vabalt rippuvate käte ja randmete raputamine.

Vabalt rippuvate käte vibutamine keha pööramisega.

Harkseisust keha kallutus ette, käed kõrvale, keha- ja käelihaste täielik lõdvestamine koos keha sügava ettepainutamise-ga ja käte vaba õõtsutamine.

Selililamangus — lihaste täielik lõdvestus.

Seisult ühel jalal (pingil) pärast teise jala hoogu ette selle lihaste täielik lõdvestus, vaba õõtsutamine ja raputamine.

Põhiseisust või harkseisust, käed ülal — täielik keha-, käe- ja jalalihaste lõdvestus kuni langemiseni kükki.

Teisi spordialasid hõlmavad harjutused

Teisi spordialasid hõlmavate harjutuste kasutamisele tuleb sektsiooni õppe-treeningtöös vaadata kui tähtsale vahendile osavõtjate igakülgse kehalise ettevalmistuse süsteematiselises täiendamises ja nende ettevalmistamises kompleksile «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» normide sooritamiseks.

Sel eesmärgil tuleb kasutada järgmisi teisi spordialasid hõlmavaid harjutusi.

Võimlemine. Lihtsad harjutused võimlemisriistadel, rohkem aga ettevalmistava iseloomuga — III järgu võimlejate harjutuste elemendid.

Akrobaatika. Tirelid ette, taha, küljele, «ratas», hoo- ga tirelid ette, tiritamm käte ja pea toetusel, üleminek silda lamades ja seistes asendist.

Kergejõustik. Lühi-, kesk- ja pikamaajooks. Hooga ja hoota kõrgus- ja kaugushüpe, hoota kolmikhüpe kohalt. Kuulitõuge, kettaheide, granaadivise.

Suusasport. Vahelduv- ja paaristõukeline suusam- sam, pöörded paigal ja liikumisel, tõusud mäkke ja mäest laskumised ning pidurdamised. Suusamatkad ja rännakud. Suusatreening.

Ujumine. Ujuda mitteoskajatel kas krooli- või külili- ujumise tehnika omandamine ja ujumistreening.

Ujuda oskajatel aga tehnika täiendamine ja treening sel- les ujumisviisis, millist nad valdavad.

Sportmängud. Tutvumine ühe või mitme mängu tehnikaga, taktika ja määrustega (korvpall, käsipall, tennis ja teised mängud). Treeningmängud ja sõpruskohtumised.

Sõudmine. Sõudmise õpetamine ja treening distant- sidel 2—3 km.

2. TÕSTMISE TEHNIKA ÕPETAMINE JA TREENING

Klassikalised tõsted kangiga

Peamisteks harjutusteks kangiga on klassikalised tõsted, mis kuuluvad võistluste programmi ja millistes registreeri- takse rekordid. Nende hulka kuuluvad:

- 1) surumine kahe käega,
- 2) rebimine kahe käega,
- 3) tõukamine kahe käega,
- 4) rebimine ühe käega,
- 5) tõukamine ühe käega.

Spetsiaalselt ettevalmistavad harjutused raskustega.

Spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste hulka kuuluvad:

a) harjutused, mis oma vormilt on lähedased peamistele tõstetele ja aitavad omandada klassikaliste tõstete tehnika elemente;

b) harjutused, mis arendavad tõstesportlasele vajalikke kehalisi omadusi (jõudu, painduvust, kiirust).

Spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste hulka kuuluvad tõstespordis:

Harjutused tõstekangiga.

1. Tõmme kahe käega ilma lõppkiirenduseta ja lõppkiirendusega, kasutades erinevaid haarde laiusi.

2. Kangi võtmine rinnale ilma allaisteta.

3. Rebimine kahe käega ilma allaisteta.

4. Kangi võtmine rinnale rippest käte jõul.

5. Kangi tõstmine sirgetele kätele rippest käte jõul.

6. Kangi tõstmine rinnale rippest või aluspakkudelt allaistega.

7. Rebimine kahe käega rippest või aluspakkudelt kääralaiste või kükallaistega.

8. Surumine rinnalt kitsa ja laia haardega.

9. Surumine kukla tagant mitmesuguse haardega.

10. Kangi surumine pea kõrguselt (surumise teine faas).

11. Vetruvad mittesügavad kükkimised kangiga rinnal.

12. Kangi tõukamine rinnalt ilma allaisteta (järelsurumisega).

13. Kangi tõukamine kukla tagant ilma allaisteta (järelsurumisega).

14. Kangi tõukamine rinnalt kõrge allaistega, jalgade viimisega harki.

15. Kangi tõukamine kukla tagant kääralaistega (tavalise sügavusega).

16. Kangi tõukamine rinnalt laia haardega sügava käär- või kükallaistega (nagu rebimisel).

17. Väljaasted, kõnd väljaastega ette kääralaiste asendi võtmisega kangiga rinnal, õlgadel ja sirgetel kätel.

18. Kükkimised kangiga rinnal, õlgadel ja sirgetel kätel.

19. Keha kallutused ette kangiga õlgadel ja allalastud kätes.

20. Seistes käte kõverdamine küünarliigestest, hoides kangi alt- ja pealthaardega.

21. Käte sirutamine küünarliigestest; kang asub kukla taga.

22. Kangi surumine selililamangus (pingil), kasutades mitmesuguseid haardeviise.

Harjutused sangpommidega.

1. Sangpommi tõstmine õla juurde ühe käega.

2. Kahe sangpommi tõstmine õla juurde.

3. Ühe sangpommi rebimine kahe ja ühe käega.

4. Kahe sangpommi rebimine kahe käega.

5. Sangpommi tõukamine ühe käega.

6. Kahe sangpommi tõukamine kahe käega.

7. Sangpommi surumine ühe käega.

8. Kahe sangpommi surumine kahe käega.

9. Kahe sangpommi tõstmine mõlema käega, rõhutades lõppkiirendust.

10. Keha kallutused ette sangpommi hoidmisega kukla taga.

11. Ühe sangpommi tõstmine rippes kahe käega sirgetele kätele hoidega sangast või sangast läbi asetatud kepi ots-
test.

12. Käte sirutamine sangpommiga kukla tagant.

13. Käte kõverdamine kepi otsa asetatud sangpommiga, käte alt- ja pealhoidega.

Üksikute klassikaliste tõstete jaoks kasutatakse järgnevaid spetsiaalselt ettevalmistavaid harjutusi:

	Surumine	Rebimine	Tõukamine
Harjutuse nr. tõstekangiga	8, 9, 10, 12, 13, 22,	1, 2, 3, 4, 5, 7, 17, 18, 19, 20.	1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 19, 20
Harjutuse nr. sangpommidega	5, 6, 7, 8	3, 4, 9, 13.	1, 2, 4, 6, 7, 9

Harjutused käsikutega.

L ä h t e a s e n d — s e i s. 1. Käte sirutamine ja kõverdamine peopesadega ette-, sisse- ja tahapoole.

2. Käsikute surumine.

3. Käte sirutamine kukla tagant.

4. Käte tõstmine ette, kõrvale.

5. Käte tõstmine üles kuni vertikaalasendini kaarega kõrvalt, kaarega eest, kaarega seest (risti).

6. Käsikute tõstmine rippes üles kuni käte täieliku sirgemeniseni nagu kahe käega rebimise juures.

Lähteasend — keha ette kallutatud. 1. Käte viimine kõrvale.

2. Käte tõstmine ette.

3. Käte viimine taha.

4. Käte tõstmine ette ja viimine taha horisontaalselt põrandaga.

5. Keha pöörded kõrvale, käed väljasirutatult kõrval.

Lähteasend — selililamang. 1. Sirgete käte kokkutoomine rinna ees ja nende laialiviimine.

2. Käte tõstmine ja langetamine.

3. Käte sirutamine küünarliigesest, hoides käsikuid kukla taga.

V. ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHISED

Juhindudes antud programmist, vastavaist õpikuist, aga samuti metoodilistest juhistest «Kehakultuuriorganisatsioonide tööst õppe-treeningprotsessi kvaliteedi parandamisel ja osast nõukogude sportlaste saavutuste kasvus», mis on kinnitatud NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi Kehakultuuri- ja Spordi Peavalitsuse käskkirjaga nr. 8 2. aprillist 1953. a., mille kohaselt kehakultuurikollektiivide nõukogud, sektsiooni bürood, instruktorid ja treenerid on kohustatud:

1. Saavutama tistesportdisektsioonide töö aastaringse organiseerimise. Pöörama kõige tõsisemat tähelepanu osavõtjate igakülgele kehalisele ettevalmistusele, süstemaatilisele tööle nende tehnika täiustamisel ja moraalsete ning tahteliste omaduste kasvatamisele.

2. Õppe-treeningtööst osavõtjate eeskujuliku üldise kehalise ettevalmistuse, nende tervise tugevdamise, pideva, aastaringse treeningu, kohustusliku arstliku kontrolli ja rangelt individuaalse lähenemise alusel laialdasemalt kasutama suuri treeningkoormusi kõrgema spordijärguga tõstesportlaste ettevalmistamisel. Sel eesmärgil tuleb suurendada õppe-treeningtundide arvu nädalas, tunni kestust ja tihedust.

3. Pidevalt parandama osavõtjate ideelis-poliitilist kasvatustööd, kasvatades neis nõukogude sportlasele omaseid moraalseid-tahtelisi omadusi, sportlikku tööarmastust ja teadlikku suhtumist õppe-treeningtundidesse. Kasvatustöö teostamiseks kasutada nii õppe-treeningtunde kui ka võistlusi.

4. Kindlustama õppe-treeningtööst osavõtjate kohta süstemaatilise arstliku kontrolli vastavalt NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjale nr. 496 13. maist 1952. a. ja juhendile meditsiinilise kontrolli kohta kehakultuuri- ja sporditööst osavõtjate üle, pidama tihedat sidet arstidega, kes teostavad vaatlusi sportlaste kohta, arvestama õppe-treeningtööst osavõtjate meditsiinilise kontrolli tulemusi, sisendama sportlastele vajalikke teadmisi ja harjumusi isikliku hügieeni, enesekontrolli ja -massaaži kohta ning enda karastamiseks looduslike vahenditega (päike, õhk, vesi).

5. Õppe-treeningtöös ja võistlustel võtma tarvitusele otsustavad abinõud vigastuste vältimiseks vastavalt NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt kinnitatud instruksioonile (nr. 148, 23. veebr. 1951. a.) vigastuste vältimise kohta.

*

Teoreetilised teadmised tuleb edasi anda peamiselt spetsiaalsete loengute näol, võimaluste korral näitlike vahendite demonstreerimisega, aga samuti 15—20 minutiliste vestlustega üksikute küsimuste kohta enne õppe-treeningtundi.

Vestlused õppeplaani 3. ja 4. teema kohta viiakse läbi arsti poolt.

Õppused kõrgema järguga sportlastele peavad kõigi teemade puhul kandma sügavat iseloomu.

Õppematerjal õppe-treeningtööks rivilise ettevalmistuse osas, üldarendavad ja spetsiaalsed harjutused ning teisi spordialasid hõlmavad harjutused antakse minimaalse programmi ulatuses, mida võib vajaduse korral ka suurendada ja muuta.

Õppe-treeningtööst osavõtjate ettevalmistamine VTK kompleksi I ja II astme normide sooritamiseks peab toimuma õppe-treeningprotsessi käigus kogu aasta vältel kuni normide sooritamiseni võistlustel, mis viiakse läbi kehakultuurikollektiivide, rajooni kehakultuuriorganisatsioonide ja vabatahtlike spordiühingute nõukogude poolt.

Õppe-treeningtöös elatunud sportlastega tuleb, sõltuvalt nende tervislikust seisundist ja üldisest kehalisest ettevalmistusest, programmi materjal läbi võtta algajate ja III järgu nõuete kohaselt.

Põhiliseks õppe-treeningtöö organisatsiooniliseks vormiks on tund.

Iga tund koosneb kolmest osast: ettevalmistav osa, põhiosa ja lõpposa.

Igal tunni osal ja tunnil kui tervikul on oma ülesanded, mis täidetakse vastavate harjutuste ja nende läbiviimise metoodika abil, sõltuvalt õppe-treeningtöö perioodist osavõtjate hulgast, õppe-treeningkoha tingimustest jne.

Tunni osade sisu ja ülesanded on järgmised:

Tunni ettevalmistav osa

Ülesanded. Distsiplineerituse kasvatamine, kehaliste omaduste arendamine, õppe-treeningtööst osavõtjate organismi ettevalmistamine tunni põhiosaks.

Vahendid. Riviharjutused: rivistumine ühte ja kahte viirgu; pöörded paigal; kõnd rivi- ja rännaksammuga; peatamised, pöörded ja ümberrivistumised liikumisel; harvenemine ja koondumine; kõnd varvastel ja kandadel, poolkükis.

VTK kompleksi vabaharjutuste sooritamine.

Harjutused painduvuse, kiiruse ja jõu arendamiseks. Jooks. Liht- ja toenghüpped. Jooks kiirusele. Heited. Harjutused varbseinal, võimlemispingil. Harjutused käsikutega. Klassikaliste tõstete sooritamine kepiga tehnika õppimise eesmärgil.

Tunni põhiosa

Ülesanded. Klassikaliste tõstete tehnika õppimine ja täiustamine, tõstesportlasele vajalike kehaliste omaduste — jõud, kiirus, paindumus, vastupidavus — arendamine.

Vahendid. Harjutused tõstekangiga (klassikalised tõsted ja abiharjutused), sangpommidega, käsikutega, raskustega plokil. Harjutused väikeste raskustega jõu, kiiruse, liigutuste teravuse ja tasakaalu arendamiseks. Harjutused vastupanu avaldamisega (järelvedamine ja tõukamine paariti ja viirgude kaupa). Ronimine latil ja köiel. Harjutused kummiga.

Tunni lõpposa

Ülesanded. Organismi viimine suhteliselt rahulikku seisundisse.

Vahendid. Kõnd aeglustatud tempos, lihaste lõdvestusharjutused.

**Tunni osade orienteeruv kestus õppe-treeningtöö
aastate järgi**

Tunni osad	1. õppe-treeningtöö aasta (III järgu tõstespordlaste ettevalmistamine)	2. õppe-treeningtöö aasta (II järgu tõstespordlaste ettevalmistamine)	3. ja järgnevad aastad (I järgu tõstjate ja meistersportlaste ettevalmistamine)
1. Ettevalmistav osa	30	20	15
2. Põhiosa	80	90	95
3. Lõpposa	10	10	10
Kokku minutites	120	120	120

Näitlikud tunnid

Õppetund (algajatele)

Ettevalmistav osa. Rivistumine ühte viirgu, järjest loendamine, pöörded paremale, vasakule, überpöörd, paariks loendamine, rivistumine kahte viirgu ja tagasi ühte viirgu. Kõnd kolonnis ühekaupa (pööratakse tähelepanu kehahoiakule, joondumisele, distantsile), kõnd varvastel, kandadel (käed puusas, kõrval), kõnd laskumisega väljastesse ette, jooks suuna muutmisega (0,5 min.), kiirkäik. Rivistumine kolonni neljakaupa, harvenemine väljasirutatud käe ulatuses ette ja taha.

Sügav hingamine koos käte tõstmisega üles ja langetamisega küljelt alla (6 korda).

Keha kallutused ette nõgusa seljaga, käed kuklal (6—8 korda).

Keha kallutused vaheldumisi kõrvale (4—5 korda mõlemale poole).

Kükkimine varvastel, käed puusas (8—10 korda).

Seistes, käed puusas: sirgete jalgade vahelduv tõstmine ette (5—6 korda mõlema jalaga).

Vahelduv sirgete jalgade viimine kõrvale (5—6 korda mõlemale poole).

Harkseisus, käed õlgadel, kükkimine täistaldadel koos käte viimisega üles (6—8 korda).

Selililamangus sirgete jalgade tõstmine üle pea kuni nende puutumiseni vastu põrandat (6 korda).

Kõhuli lamangus, käed kõrval: keha pingutatud kõverdamine käte viimisega kõrvale (5—6 korda).

Toenglamangus käte kõverdamine ja sirutamine (5—6 korda).

Klassikaliste tõstete tehnika õpetamine kepiga:

stardiasendist kangi võtmiseks rinnale keha ja jalgade sirutamine, hoides keppi sirgete kätega (5 korda);

seistes, hoides keppi all, kepi tõstmine rinna kõrguseni koos järgneva küünarvarte allapööramisega (5 korda);

kahe eespool läbivõetud harjutuse sidumine üheks tervikuks (kepi võtmine rinnale);

kangi rinnalt ülessurumine ja langetamine;

väljaastet ette «käärallaistesse» kepiga rinnal.

Kepiga harjutustes tuleb pöörata erilist tähelepanu õige hingamise omandamisele.

Stardiasendist hüpped üles, rebimine kahe käega (4—5 korda). Sügavalt hingamine (4—5 korda).

Põhiosa. Kangi kerge raskusega võtmine rinnale ja rinnalt kahe käega surumise õppimine järgmises järjekorras:

1. Lähenemine kangile ja õige stardiasendi sissevõtmine (ühel juureskäimisel 2 korda järjest).

2. Kangi tõstmine rinnani (ühel juureskäimisel 3 korda järjest).

3. Kangi võtmine rinnale ilma allaisteta (ühel juureskäimisel 3 korda järjest).

4. Kangi surumine alljärgneva skeemi kohaselt:

$$\frac{x}{3; 3; 3}; \quad \frac{x+5}{3; 3; 3}; \quad \frac{x+10}{3; 3; 3}; \quad \frac{x+5}{3; 3; 3}$$

Toodud skeemis tähendab lugeja x kangi algraskust millele järgnevalt lisatakse juurde teatav hulk kilogramme ($x+5$), nimetajas (3; 3; 3) näitab numbrite hulk tõstekangi juures käimiste kordi (3), samal ajal aga tähendab iga number korduste arvu igal juureskäimisel (3).

Peale surumist sooritatakse spetsiaalselt ettevalmistavaid harjutusi kerge raskusega tõstekangiga:

1. Tõmme kahe käega: ilma lõppkiirenduseta:

$$\frac{x}{3}; \quad \frac{x+10}{3}; \quad \frac{x+20}{3}.$$

2. Käte kõverdamine kangiga: $\frac{x}{5; 5}$.

3. Kükkimine kangiga õlgadel: $\frac{x}{5; 5}$.

4. Kõnd kangiga õlgadel väljaastetega ette (10 sammu, kummagi jalaga 5 sammu).

Pärast harjutusi tõstekangiga sooritatakse järgmisi harjutusi:

ronimine köiel (üks kord); topispalli vise kahe käega ette ja üle pea taha (5—6 viset);

teatejooks topispalliga: mängijad istuvad põrandal kahes kolonnis, tihedalt üksteise kuklas; viimased kolonnis, hoides palli küljel, tõusevad signaali peale ja veeretavad palli ühe käega saali vastasseinani; puudutanud seda palliga, jooksevad palli käes hoides tagasi, istuvad oma kolonni etteotsa ja annavad peade kohalt palli oma kolonnides edasi; kolonnide viimased, saanud palli, toimivad samuti, nagu eespool nimetatud jne. Võidab see meeskond, kes lõpetab mängu esimesena. Pärast mängu — jooks 1,5—2 min.

Lõpposa. Kiirkäik sügava hingamisega, pidev käigu-tempo aeglustamine. Gruppide peatamine. 2—3 lihtsat liigutust lihaste lõdvestamiseks, gruppide joondumine, käsklus «Valvel!», vajalikud teated, tunni lõpetamine.

Treeningtund (kvalifitseeritud tõstesportlastele)

Efttevalmistavosa. Kõnd, jooks 1,5—2 min. Keha kallutused ette sügava väljahingamisega, kallutused ja ringid, vetruvad kükkimised täistaldadel. Harjutused käsikutega. Käte sirutamine toenglamangus. Klassikaliste tõstete imiteerimine. Hüpped üles stardiasendist.

Põhiosa. Surumine kahe käega:

$$\frac{x}{3; 3}; \quad \frac{x+20}{1}; \quad \frac{x+25}{1}; \quad \frac{x+30}{1}; \quad \frac{x+35}{1};$$

$$\frac{x+40}{1}; \quad \frac{x+25}{3; 3; 3; 3; 3}.$$

Tõukamine kahe käega:

$$\frac{x}{3;3}; \quad \frac{x+20}{1}; \quad \frac{x+25}{1}; \quad \frac{x+30}{1}; \quad \frac{x+35}{1};$$
$$\frac{x+40}{1}; \quad \frac{x+25}{1;1;1;1;1}.$$

Sangpommide või raskete käsikute surumine.

Kõnd käärallaistega tõstekangiga õlgadel.

Ühe sangpommi rebimine kahe käega.

Toenghüpped.

L õ p p o s a. Jooks või hüplemine. Kõnd lihtsate harjutuste sooritamiseks.

Juhised tunni läbiviimiseks

Õppe-treeningtunnid viiakse läbi instruktori (treeneri) poolt. Õppe-treeningtööst osavõtjate kehaline tugevnemine ja sportlike tulemuste edu sõltub tunni õigest organiseerimisest, õpetamise meetodist ja õppejõu pedagoogilisest meisterlikkusest.

Tunni õige organiseerimine ja läbiviimine on seotud igale osavõtjale individuaalse lähenemisega harjutuste, nende hulga ja õpetamise meetodi valikul.

Kõik osavõtjad on jaotatud õppegruppidesse sõltuvalt klassifikatsioonist ja kehalisest ettevalmistusest.

Niipea kui õppe-treeningtööst osavõtja täidab III järgu normid, on soovitav tema kohta sisse seada treeningkaardike. Treenerid, kes tegutsevad suure osavõtjate arvuga, ei ole suutelised meeles pidama igaühe tagajärgi ja seepärast tuleb luua täpne ülevaade tõstete hulgast ja raskustest.

Kaardikesed kergendavad õpetamist ja kontrolli täidetud harjutuste kvaliteedi kohta. Peale selle võimaldavad kaardikesed teostada kasutatava treeningmeetodi täpset uurimist ja tundmaõppimist ning rangelt individualiseerida harjutuste koormust.

Õtsides õppe-treeningtööst osavõtjatele kõige sobivamat tehnilist moodust klassikaliste tõstete sooritamisel, tuleb arvestada: a) painduvust kui tähtsamat omadust, millest sõltub allaiste mooduse valik, b) jäsemete ja keha mõõteid — jalgade, käte ja keha suhtelist pikkust.

Õppe-treeningtundides segagruppidega peab treener ühe-

võrra tähelepanu osutama nii algajatele kui edasijõudnutele.

Tunniplaani koostamisel ja harjutuste valikul on tarvilik arvestada mitte ainult koormuse taset, vaid ka osavõtjates erksa emotsionaalse seisundi loomist, mis tõstaks huvi õppe-treeningtundide vastu ja parandaks õppematerjali omandamist. Sel eesmärgil lülitatakse tunnikavasse mängud, teatejooksud ja osa tundi viiakse läbi muusika saatel. Erilist tähelepanu tuleb samuti pöörata õigele ettenäitamisele ja harjutuse ning tehnika elementide selgitamisele.

Õppe-treeningtundides peab kangil olema selline põhiraskus, millega osavõtja võib harjutust vabalt sooritada 3 korda järjest. Põhiraskuse leidmiseks tuleb treeningutel lähtuda osavõtjate individuaalsetest iseärasustest ja võimetest.

Tunni põhiosas jaotatakse kogu osavõtjate grupp jõe järgi alagruppideks, arvestusega mitte üle 5—7 inimese ühe tõstekangi kohta. Tõstekang asetatakse nii, et treener saaks kõiki osavõtjaid vabalt jälgida. On soovitatav, et osavõtjad teineteist vastastikku jälgiks, mis võimaldaks treeneril rohkem tähelepanu pöörata vähem ettevalmistunule.

Algajate ja III järgu gruppide tundides tuleb kasutada enam ettevalmistunud kõrgema järguga tõstesportlasi instruktori abilistena. Sellisel juhul on tarvilik enne tunni algust abilistele selgitada nende ülesanded ja anda neile meetoodilisi juhiseid.

Õnnetuste vältimiseks tõsteharjutustel peab treener jälgima, et harjutuste sooritajat julgestataks, eriti veel, kui õppe-treeningtööst osavõtja on halva liigutuste koordineerimisega; käed peavad olema kokku hõõrutud magneesiumiga ja kingatallad — kampiliga; tingimata tuleb kontrollida tõstekangi ja -põranda korrasolekut.

Tõstekangi juurde käimisel tuleb sisse seada range järjekord, et võimaldada sellega kõigile osavõtjatele võrdne puhkus tõstekangi juures käimiste vaheajal.

Harjutamise järel mõõduka raskusega tuleb sooritada lõdvestusharjutusi. Peale igakordset treeningut tuleb kasutada sooja dušši. Kasulik on süstemaatiline massaaž.

Juhised klassikaliste tõstete tehnika õpetamiseks ja täiustamiseks

Tehnika õpetamisel on soovitav kasutada järgmist skeemi: ettenäitamine, selgitus, korduv ettenäitamine, harjutuse täitmine osavõtjate poolt, täitmise hindamine (kas harjutusest on põhiliselt õigesti või valesti aru saadud — ilma detailideta).

Klassikaliste tõstete esialgsel õpetamisel on vajalik:

1. Luua püsivad tingimused kindla stardiasendi sissevõtmiseks harjutuste puhul tõstekangiga (stardikohaks olgu 45 cm läbimõõduga kettad või väiksema diameetriga ketaste puhul puust aluspakud ketaste all).

2. Suunata osavõtjate tähelepanu tõste terviklikul sooritamisel selle üksikosadele, näiteks: start, kangi lahtirebimine tõstepõrandalt, tõmme, lõppkiirendus, allaiste, tõusmine allaistest.

3. Edasi minna uue harjutuse juurde ainult pärast eelneva vigadeta täitmist. Läbivõetud tõstefaasides tehtud vigade ilmumine uue harjutuse täitmisel näitab liiga varast üleminekut uue harjutuse juurde.

4. Üle minna klassikaliste tõstete sooritamisele muutuvate raskustega ainult siis, kui tõsted püsiva raskusega täidetakse tervikuna õigesti.

Et vältida vigade ilmumist, millede parandamine nõuaks hiljem palju aega ja pingutust, ei tohi lubada järske raskuste suurendamisi ja ruttamist õppe-treeningtööst osavõtjatele üle jõu käivate raskuste tõstmisega, samuti ei ole soovitatav kasutada korduvalt tõsteid maksimum- ja sellele lähedaste raskustega.

Tehnika täiustamine nõuab tähelepanu kontsentreerumist tõste üksikutele mahajäänud elementidele.

Tõstekangi raskuse leidmine, mis on kõige kohasem tõste omandamisel tervikuna või selle üksikute elementide õppimisel, tehakse praktiliselt kindlaks õppe-treeningtööst osavõtjate isikliku tunde ja treeneri hinnangu alusel.

Õppe-treeningtööst osavõtjate ettevalmistamisel maaksimalseteks jõupingutusteks tuleb treeningusse süstemaatiliselt sisse viia tõsteid maksimum- ja sellele lähedaste raskustega. Tõsteid sellise raskusega sooritatakse tõstekangi juures käimisel üks kord. Tehnika täiustamine, mootorsete omaduste arendamine ja võimete kasv maksimaalseks jõupingutuseks, kõik see teostub paljude treeningtundide jook-

sul. Tõsted, mida sooritatakse kauemat aega ühesuguse koormusega, kaotavad oma kasulikkuse. Seetõttu on tarvilik teatud arvu treeningtundide järel koormust muuta.

Õppe-treeningtundides on soovitatav järgmine tõstete jaotus: surumist kahe käega kasutatakse igas õppe-treeningtunnis, rebimist ja tõukamist kahe käega vahelduvalt. Kui rebimine või tõukamine on mahajäänud aladeks, siis tuleb neid harjutada igas õppe-treeningtunnis, kahte teist tõsteviisi aga vahelduvalt.

Treeningtöö protsessis peab teostuma tähtis ülesanne — ettevalmistus osavõtuks võistlustest. Selle ülesande täitmiseks viiakse süstemaatiliselt läbi kontroll- ja sektsiooni-siseseid võistlusi.

VI. ÕPPE-TREENINGTUNDIDEKS VAJALIKU SISUSTUSE JA INVENTARI LOETELU

- | | |
|--|--|
| 1. Rahvusvahelist tüüpi tõstekangid | 1 kang 6 osavõtja kohta |
| 2. Tõstepõrandad | 1 iga tõstekangi kohta |
| 3. Aluspakud spetsiaalselt ettevalmistavate harjutuste jaoks | 2 iga tõstepõranda kohta |
| 4. Randmerull | 1 iga tõstepõranda kohta |
| 5. Kerged käsikud | 5 paari igast raskusest ühe tõstepõranda kohta |
| 6. Sangpommid | 2 igast raskusest ühe tõstepõranda kohta |
| 7. Rasked käsikud | 3 paari igast raskusest |
| 8. Metallkepid | 1 iga inimese kohta |
| 9. Stardikettad (puust). | 1 paar iga tõstekangi kohta |
| 10. Lauakesed magneesiumi ja kampoli paigutamiseks | 1 iga tõstepõranda kohta |
| 11. Kastid magneesiumi ja kampoli paigutamiseks | 1 iga tõstepõranda kohta |
| 12. Varbsein | Mitte vähem kui 3 vahet |
| 13. Võimlemispingid | 1 iga tõstepõranda kohta |
| 14. Padjad kükkimiseks õlgadele asetatud tõstekangiga | 1 iga tõstepõranda kohta |
| 15. Topispallid | 1 iga kahe inimese kohta |
| 16. Meditsiinkaal | 1 tk. |
| 17. Hüppetellingud | 2 tk. |
| 18. Kits hüpeteks | 1 tk. |
| 19. Võimlemismatid | 2 tk. |

SCOVITATAV KIRJANDUS

- Kairov, I. Pedagoogika. Tallinn, 1950.
Kalinin, M. Kommunistlikust kasvatusest. Tallinn, 1947.
Lutškin, N. Tõstesport. Tallinn, 1953.
Tõstesport. Võistlusmäärused. Tallinn, 1954.
Üleliiduline kehakultuurikompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks». Tallinn, 1955.
Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. Tallinn, 1953.
Аксельрод, С. Л. Спортивные соревнования. ФиС, 1952.
Дешин, Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма. ФиС, 1952.
Дешин, Д. Ф. Медицинский контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Медгиз, 1953.
За массовость спорта! За высокое мастерство! (Материалы для докладчиков.) ФиС, 1949.
Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека. ФиС, 1948.
Крестовников, А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951.
Куколевский, Г. М. Советы по врачебному контролю. ФиС, 1952.
Саркизов-Серазини, И. М. Спортивный массаж. ФиС, 1951.
Сборник руководящих материалов по физиологии физических упражнений. ФиС, 1951.
Физиологические основы физической культуры и спорта. Под редакцией Н. В. Зимкина. ФиС, 1953.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Программа для спортивных секции коллективов
физической культуры

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство

Таллин, Пярну маантеэ 10

Toimetaja A. Marksoo. Tehniline toimetaja T. Mitt.

Korrektor S. Ridala.

Ladumisele antud 5. X 1955. Trükkimisele antud 11. XI 1955. Paber 54:84, ¹/₁₆. Trükipoognaid 2,25. Formaadle 60:92 kohaldatud trükipoognaid 1,85. Arvutuspoognaid 1,92. Trükiarv 1500. MB-18248. Tell. nr. 3378.

Trükkikoda «Ühiselu», Tallinn, Pikk tän. 40/42.

Hind 60 kop.

60 kop.

A-20855

20.855

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00213722 4