

KAVAD

ΣΕΛΕΦΕ 9

kehokultuurikollektiivide
spordiseksioonidele



PEDAGOOGILINE KIRJANDUS

Ujumine

A-16425

Duplun

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

UJUMINE

KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SPORDISEKTSIOONIDELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947

Kinnitanud NSVL Ministrite Nõukogu juures asuv
Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee.



12746
A-16425

Vastutav toimetaja AADU ADARI
Keeleline toimetaja LEONIDE GUSSAROV

Ladumisele antud 24. I 1947. Trükkimisele antud 19. II 1947.
Trükiarv 5200. Paber 61×86 ¹/₃₂. Trükipoognaid 1,75. Trükitähti trüki-
poogaas 52000. Arvutuspoognaid 2,3. MB-02084. Tellimise nr. 277.
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

На эстонском языке.
«Плавание. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры.»

KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDI- SEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesportitöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgset arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtejõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesportitöö organiseerimise põhilülks noorsoo laialdaste hulkade ja töötajatega tehastes, vabrikuis ja õppeasutustes on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppetöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, mille järele nad siirduksid spordierialade sektsioonidesse: spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterlikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivi spordiau;

c) igati tugevdataks kehakultuurlaste ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistusega kompleksi «Valmis tööks ja NSVL kaitseks» normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordivõistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorite-õpetajate koosseisu ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesporditöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesporditöö käigus, et igakülgne kehaline ettevalmistus

VTK kompleksi alusel oleks kooskõlastatud tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kooperimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

Igasugused märkused või igasuguse kriitika väljaantavate kavade kohta võib saata Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuvale Kehakultuuri- ja Spordikomiteele, Tallinn, Roheline aas 12, või NSVL Ministrite Nõukogu juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee programmi-metoodilisele osakonnale aadressil:

Программно-методический отдел Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР, Москва, Скатертный пер., 4.

UJUMISSPORDI LÜHIKE ISELOOMUSTUS

Ujumine on põhilisi vahendeid Nõukogude Liidu kodanike mitmekülgses kehalises kasvatuses ja nende ettevalmistamises sotsialistlikuks tööks ja kodumaa kaitseks.

Nagu näitasid Suure Isamaasõja kogemused, oli ujumisoskus väga kasulik veekogude ületamises sõjaolukorras.

Ujumissport arendab selle harrastajail vastu- pidavust, osavust, julgust ja teisi nõukogude kodanikele vajalikke psühho-füüsilisi omadusi. Peale selle on ujumise harrastamine, mis on ühenduses viibimisega vees ja värskes õhus, organismi üheks parimaks tervistamise ja karastamise vahendiks.

Ujumist võivad harrastada mõlemast soost kodanikud igasuguses vanuses ja igasuguse kehalise ettevalmistuse juures. Veekogude küllus Nõukogude Liidus loob rikkalikke võimalusi laialdaste elanikehulkade haaramiseks ujumise harrastamisele.

ÕPPETÖÖ PLANEERIMINE JA ORGANISEERIMINE

ÜLESANDED

Kehakultuurikollektiivi ujumissektsiooni õppekasvatuslik töö peab tagama:

a) ujumise harrastajate mitmekülgse kehalise arengu ja tervise tugevdamise;

b) selliste psühho-füüsiliste omaduste arendamise, nagu kiirus, osavus, vastupidavus, julgus, jõud jt.;

c) algatuslikkuse, aktiivsuse, distsiplineerituse ja kollektivismi kasvatamise;

d) sportliku ja rakendusliku ujumise tehnika omandamise;

e) VTK kompleksi I ja II astme normide ettevalmistamise ja sooritamise;

f) üleliidulise klassifikatsiooni järgi vähemalt III järgu resultaatide saavutamise ujumises.

ÕPPEPLAAN

Käesolev õppekava ujumissektsioonidele on koostatud kahe aasta peale, kusjuures on arvesse võetud, et harjutatakse suvebasseinides NSVL keskvöõndis ja et harjutajad oleksid enne seda läbi võtnud massilise ujumisetevalmistuse kava. Käesolev õppekava sisaldab materjale ujumises vähemalt III järgu spordiresultaatide saavutamiseks ja ujuja mitmekülgse kehalise ettevalmistumise tagamiseks. Ujumissektsioon töötab kogu aasta kestes.

Õppeaasta jaguneb kolme perioodi:

- 1) ettevalmistav periood;
- 2) põhiperiood;
- 3) üleminekuperiood.

Ettevalmistava perioodi eesmärgiks on üldine tervise tugevdamine, niisuguste omaduste viimistlemine, millel on eriline tähtsus kõrgete spordiresultaatideni küündimises ujumises, ja organismi kohandamine töötamiseks tavalistest erinevais tingimustes, nagu vees jne. Seda saavutatakse õige režiimi pidamisega, vastavate kehaliste harjutuste (murdmaajooksud, võimlemine jne.) harrastamisega ja praktiliste ujumistundidega, kusjuures sõltuvalt harjutaja ettevalmistusastmest järk-järgult suurendatakse harjutuste hulka.

Põhiperioodi ülesandeks on saadud kehalise ettevalmistuse põhjal edasi viimistella pea-

misi psühho-füüsilisi omadusi, eriti aga kiirust ja vastupidavust, täiendada harjutajaid ujumistehnikas ja võimaldada parima spordivormi saavutamist. Harjutajad peavad sel perioodil jõudma enda kohta kõrgeimate sporditehniliste resultatideni.

Põhiperioodi ülesannete täitmise vahendeiks on:

- a) korralikud eluviisid;
- b) spetsiaalselt valitud võimlemisharjutused;
- c) ujumine selle tehnika süstemaatilise parandamisega;
- d) harjutuste koormatuse järk-järguline suurendamine nii distantside pikendamise kui ka tööintensiivsemaks muutumisega, kusjuures peab aga arvestama ujuja ettevalmistusastet;
- e) VTK kompleksi normide sooritamine ja osavõtt mitmesugustest ujumisvõistlustest.

Enne võistluste perioodi harrastatakse järgmisi mooduseid ujumises:

- a) ujuja põhidistanti (s. t., millele ta spetsialiseerub) läbimine suurima kiirusega;
- b) põhidistantist veidi pikema distantsi läbimine ühtlases kiires tempos (näiteks 100 m-le spetsialiseerumisel ujutakse 125 ja 150 m);
- c) põhidistanti lõikude läbimine võimalikult suurima kiirusega (näiteks 100 m puhul neli korda 25 m), järjest vähendades puhkepause lõikude läbimise vahel;

UJUMISSEKTSIOONI ÕPPEPLAAN

ÕPPEALAD	Esimene õppeaasta			Teine õppeaasta		
	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ülemineku-periood	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ülemineku-periood
I. Teoreetiline ettevalmistus	2	—	6	2	—	6
II. Ujumisettevalmistus:						
1. Harjutused kartuse ületamiseks vee vastu	2	—	—	—	—	—
2. Krooliujumise tehnika õppimine ja viimistlemine	4	20	—	12	10	—
3. Valitud ujumisviisi viimistlemine .	—	10	—	—	14	—
4. Stardi- ja pöördetehnika õppimine	—	4	—	—	—	—
5. Vettehüpete tehnika õppimine . .	—	2	—	—	2	—

6. Sukeldusujumise tehnika õppimine	—	—	—	—	2	—
7. Vetelpäästmise võtete õppimine .	—	—	—	—	4	—
8. Tehnika viimistlemine ja sõjara- kenduslike ujumisviiside ja veeko- gude ületamise treening	—	—	—	—	4	—
9. Võistluste-eelne treening	—	10	—	—	14	—
III. Ujuja kehaline üldettevalmistus:						
1. Riviharjutused	2	—	4	—	—	4
2. Võimlemine	—	4	20	6	—	10
3. Kergejõustik	—	—	20	10	—	20
4. Suusatamine	—	—	20	—	—	30
IV. Osavõtt ujumisvõistlustest	lisapäevadel					
Kokku tunde	10	50	70	30	50	70

d) kiirendusujumine (tempo pidev, kuid ühtlane suurendamine);

e) rahulik ujumine ujumistehnika parandamiseks.

Üleminekuperioodil jätkub tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ja põhiliste psühho-füüsiliste omaduste viimistlemine. Nende ülesannete täitmise vahendiks on VTK kompleksi kõigi ülejäänud normide sooritamise ja pärast nende sooritamist ujumist täiendavate harjutuste, nagu sihtvõimlemise, murdmaajooksude, suusatamise jne., harrastamine.

Iga perioodi kestus sõltub ujumishooaja pikkusest, samuti ujuja tervislikust seisukorrast ja sporditehnilisest ettevalmistusastmest.

Nõukogude Liidu keskvööndis ja tegelemise puhul ujumisega ainult suvehooajal võib ujumisseksioon esimese õppeaasta jagada perioodideks umbkaudu järgmiselt: ettevalmistav periood 15. V.—15. VI; põhiperiood 15. VI.—15. VIII; üleminekuperiood 15. VIII. —15. IV järgmisel aastal. Teisel õppeaastal võib ettevalmistav periood olla pikem, alates aga kuu aega varem, seega 15. aprillist, kuna muus osas jäävad tähtajad endiseks.

Sooja suve puhul võib põhiperioodi kestust pikendada. Koos sellega suudetakse vastavat õppematerjali rohkem läbi võtta. Nii võib kahele

õppeaastale arvestatud materjal läbi võtta palju kiiremini. VTK kompleksi normide ettevalmistamist ja sooritamist tuleb siiski planeerida kahe aasta peale, nii nagu on ette nähtud ka käesolevas brošüüris. Esimesel aastal sooritatakse VTK kompleksi I astme ja teisel II astme normid.

Ettevalmistaval perioodil harjutatakse kaks korda ja üleminekuperioodil ühe korra nädalas. Igakordse õppuse kestus on 90 min. (2 õppetundi). Põhiperioodil tõstetakse õppuste arv (ujumises) kolmele korrale nädalas.

Üleminekuperioodil tuleb neile ujujaile, kellel on kalduvus ka teiste spordialade harrastamisele, nagu suusatamisele, uisutamisele jne., luua võimalus osa võtta vastava sektsiooni õppetööst. Teised ujumissektsiooni liikmed harjutavad edasi aga käesolevas brošüüris toodud õppekava järgi.

Kahe aasta jooksul peavad kõik ujumissektsiooni liikmed täielikult sooritama VTK kompleksi I ja II astme normid.

Veidi muutub ujumissetevalmistuse ja VTK kompleksi normide sooritamise planeerimine neis ujumissektsioonides, kus on kasutada talibassein.

VTK normide sooritamise säärase planeerimise puhul võib ujuja, kes ülemineku- ja ettevalmistaval perioodil on saanud mitmekülgse kehalise ettevalmistuse, asuda põhitreenigule tähtsaimaks võistlusteks, mis toimuvad tavaliselt suvihooaja teisel poolel.

Neil juhtudel, kus ujumisõpetaja (-instruktor) ei saa mõnel VTK kompleksi alal noori iseseisvalt ette valmistada normide sooritamiseks, peab ta abisaamisega pöörduma vastavate teiste sektiioonide poole. Ujumissektiioon ja selle õpetajakond peab sel juhul tagama grupi moodustamise ja selle ilmumise teise sektiiooni õppustele.

Teise õppeaasta materjali läbivõtnud ujujaid, kellel on kalduvust pedagoogilisele tegevusele, tuleb pärast vastava seminari lõpetamist rakendada töösse ujumisõpetajate abidena.

Õ P P E M A T E R J A L

ESIMENE ÕPPEAASTA

Harjutajaskond koosneb ujajaist, kes on ette valmistatud Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee 20-tunnilise ujumise ja veekogude ületamise kava järgi.

M ä r k u s. Neist, kes ei oska ujuda, moodustatakse sektsioonis ettevalmistusgrupp. See grupp õpib esimese õppeaasta materjali järgi, välja arvatud krooliujumine, mida grupil asendab kroolimine ilma käte välja toomata veest.

Mitteujujad peavad esimese kümne tunni jooksul jõudma nii kaugemale, et suudavad ujuda 50—100 m, pärast mida nad asuvad krooliujumise õppimisele, et edaspidi jätkata õpingut kava järgi.

Esimese õppeaasta ülesandeks on:

- a) sportliku ujumise tehnika põhialuste omandamine,
- b) VTK kompleksi I astme normide sooritamine,
- c) ettevalmistus ujumisvõistlustele ja osavõtt neist.

TEOREETILINE ETTEVALMISTUS

Sissejuhatav vestlus

Ujumise füsioloogiline, rakenduslik ja sportlik tähtsus. Näiteid ujumisoskuse rakendamise kohta lahingutegevuses Suure Isamaasõja ajal. Ujumine nõukogude kehakultuurisüsteemis. VTK kompleksi normide iseloomustus. Nõukogude ujujate saavutusi. Õppeplaan ja -kava. Ujumise tervishoid. Vigastuste vältimine ujumisel ja vettehüpeil.

Ujumistehnika põhialused

Vee vastusurve seoses vees liikuva keha asendiga. Kiiruse muutumatus. Pingutuse ja lõdven-duse vaheldumine.

Krooliujumise (rinnuli ja selili) tehnika. Krooli stiil kaasaegses spordiujumises, selle üldrakenduslik ja sõjarakenduslik tähtsus. Keha ja pea asend; jalgade ja käte töö ja hingamise tehnika; käte liigutuste ja hingamise kooskõlastus; vead kroolitehnikaga ujumises ja nende parandamine.

Rinnuliujumise tehnika (materjal töötatakse läbi sama kava järgi mis krooliujumises).

Küljeliujumise tehnika (materjal töötatakse läbi sama kava järgi mis krooliujumises).

UJUMISETTEVALMISTUS

Harjutused kartuse ületamiseks vee vastu

1. Seistes vees (vesi kuni puusani, nägu kalda poole) laskumine vette kuni lõuani (hingamine

suu kaudu). 2. Seistes vees matkida kätega pesu loputamise liigutusi (sõuda mõlema käega paremale ja vasakule, kiiresti vahetades liigutuste suunda). 3. Kummardudes vees tõmmata (sõuda) kätega igas suunas pingega ja lõdvalt (et selgitada erinevust pingutatud ja lõdvendatud kätega töötamises). 4. Seistes vees ühel jalal pendeldada teist jalga pingega ja lõdvalt (et selgitada erinevust pingutatud ja lõdvendatud jalgadega töötamises). 5. Kummargili kõndimine ja jooksmine vees nii normaalselt kui ka kõverdunud jalgadel. 6. Pea kastmine (sukeldamine) vette kükitades. 7. Vajutades pea vette lugeda vee all järjekorras kuni 5, 10, 15, ja 20-ni. 8. Pea olles vees välja hingata vette. 9. Sama korrata 3, 5 ja 10 korda järjest, täites seda rahulikult ja aeglaselt tempos. 10. Silmade avamine vee all. 11. Esemete jne. vaatamine vee all. (veepõhja, seltsimehe nägu ja käsi jne.). 12. Esemete ülesotsimine vee all (taldrikud, kivid jne.). 13. Laskumine vette „korgina” (laskudes vee alla kükitada, kummardada pea alla, haarata kätega ümber põlvede ja oodata, kuni kerkitakse veepinnale). 14. Sama käte ja jalgade horisontaalse väljasirutamisega. 15. Laskunud vette, lähendada pea ja käed jalgadele ja oodata, kuni kerkitakse veepinnale. 16. Veis lamamine (rinnuli ja selili) ilma liigutusteta. 17. Ära tõugates poordist või põhjast liuelda kalda poole kas selili või rinnuli. 18. Sama pööretega selili ja

Esimese õppeaasta ettevalmistava ja

A l a d	T u n d i d e								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Teoreetiline ettevalmistus . . .	+								
2. Riviline ettevalmistus . . .		+	+	+	+				
3. Harjutused kartuse ületamiseks vee vastu				+	+	+			
4. Krooliujumise tehnika õppimine ja viimistlemine:									
a) rinnulikrool		+	+	+	+	+	+	+	+
b) selilikrool				+	+	+	+	+	+
5. Harjunud ujumisviisi viimistlemine, treening ja VTK kompleksi normide sooritamine selles									
6. Pöördetehnika õppimine . . .									
7. Startimise õppimine						+	+	+	+
8. Vettehüpete õppimine ja VTK kompleksi normide sooritamine vettehüppes									
9. Võistluste-eelne treening ja võistlemine									

Tingmärgid: + vastav ala on vastava tunni ka-
vas; ■ viimane tähtaeg normatiivide sooritamiseks krooli-
ujumises; ● osavõtt võistlustest.

rinnuli (keerlemine). 19. Mitmesugused liikumis-
mängud madalas vees.

Krooliujumine (rinnuli ja selili).

1. Krooliujumise (rinnuli ja selili) rakenduslik ja sportlik tähtsus.

2. Krooliujumise tehnika demonstreerimine (rinnuli ja selili).

3. Krooliujumise tehnika õppimine rinnuli ja selili.

Kuival võetakse läbi järgmine materjal:

a) jalgade töö (istudes pingil või maapinnal);
b) käte töö rinnuli kroolimises (seistes kummargili),

c) käte töö selili kroolimises (seistes püsti),

d) hingamistehnika krooliujumises (rinnuli ja selili),

e) sama kooskõlastuses käte tööga,

f) käte ja jalgade töö ja hingamise kooskõlastamine rinnuli- ja selilikroolimises.

Vees võetakse läbi järgmine materjal:

a) jalgade töö, hoides kinni käsipuudest, ujumislauast, toetudes kätega põhja või teisiti,

b) ära tõugates ujumissillast või põhjast edasi-
liuglemine ettesirutatud kätega ja nägu vees.

c) jalgade töö käed ette sirutades ja nägu vees,

d) jalgade töö seliliujumises (käed on vabalt kere kõrval või teevad 8-taolisi liigutusi),

e) jalgade töö seliliujumises ülessirutatud kätega (pea on surutud käte vahele),

f) käte töö olles vees kummargili (vesi kuni puusani ja lõug puudutab veepinda),

g) hingamistehnika pea pööramisega mõlemale poole (vees ollakse kummargili ja nägu on vees),

h) hingamistehnika kooskõlastamine käte tööga seistes vees kummargili;

i) hingamistehnika kooskõlastamine käte tööga kõndides kummargili;

j) krooliujumine ilma et hingataks;

k) rinnuli- ja selilikroolimine, järk-järgult pikendades läbitavat distantsi (käte ja jalgade töö kooskõlastamine hingamisega);

l) krooliujumise treening;

m) normatiivide sooritamine krooliujumise tehnikas;

n) VTK kompleksi normide sooritamine ujumises ja osavõtt võistlustest.

Harilik ujumisviis

Lühikese ajaga võib häid spordiresultaatte saavutada selle tavalise ujumisviisi (selili, rinnuli jt.) viimistlemise puhul, mida ujuja harrastas enne süstemaatiliste harjutuste alustamist ujumissektsioonis.

Vaatleme neid ujumisviise:

a) Küljeliujumine

(käe väljatoomisega veest või ilma)

1. Küljeliujumise rakenduslik ja sportlik tähtsus.

2. Küljeliujumise tehnika demonstreerimine.

3. Küljeliujumise tehnika õppimine (käe väljatoomisega veest ja ilma).

K u i v a l:

a) jalgade töö tehnika, asetsedes pingil või maapinnal;

b) käte töö tehnika olles väljaastes kõrvale;

c) hingamistehnika;

d) hingamistehnika kooskõlastuses käte tööga;

e) käte ja jalgade töö ja hingamise kooskõlastamine.

V e e s:

a) jalgade töö tehnika, hoides kätega kinni käsipuust, ujumislauast jne. või toetudes kätega põhja;

b) ujumine ainult jalgade abil (alumine käsi on sirutatud üles ja ülemine käsi kere kõrvale; ilma hingamata);

c) käte töö tehnika olles väljaastes kõrvale (põsk puudutab veepinda);

d) hingamistehnika kooskõlastuses käte tööga;

e) küljeliujumine kätt veest välja toomata (käte ja jalgade töö ja hingamise kooskõlastamine);

f) küljeliujumine käte väljatoomisega veest (käte ja jalgade töö ja hingamise kooskõlastamine);

g) küljeliujumise treening.

b) Rinneliujumine *)

1. Rinneliujumise viiside (rinnuli, selili ja liblikastiilis) rakenduslik ja sportlik tähtsus.

2. Samade ujumisviiside demonstreerimine.

3. Rinneliujumise tehnika õppimine.

Kuival:

a) jalgade töö tehnika, istudes pingil või maapinnal;

b) käte töö tehnika (olles kummargili);

c) hingamistehnika;

d) käte töö rinneliujumises kooskõlastuses hingamistehnikaga;

e) käte ja jalgade töö kooskõlastamine hingamisega rinneliujumises.

Vees:

a) jalgade töö tehnika (rinnuli ja selili), hoides kinni käsipuust jne. või toetudes põhja;

b) käte töö tehnika kummargili asendis (lõug puudutab vett, vesi kuni puusani);

*) Selle ujumisviisi all on siinkohal ühtlasi mõeldud seliliujumine (selili *bras*) ilma kroolimata. — Tõlkija märkus.

c) hingamise tehnika kooskõlastuses käte tööga, olles vees kummargili (lõug puudutab vett, vee sügavus kuni puusani);

d) sama, kuid kõndimisega põhjas (lõug puudutab vett);

e) rinnuliujumine käte ja jalgade töö kooskõlastamiseks (ilma hingamiseta; nägu on vees);

f) sama, kuid hingamisega;

g) rinnuliujumise viiside treening.

Pöörded

1. Pöörete sportlik tähtsus.
2. Pöördetehnika demonstreerimine.
3. Pöördetehnika õppimine.

K u i v a l õ p i t a k s e p ö ö r d e t e h n i k a t s e i n a j u u r e s .

V e e s v ö e t a k s e l ä b i j ä r g m i n e m a t e r j a l :

a) äratõuge stardisillast või pöördelauast koos järgneva liuglemisega vees;

b) pöörded paigal (vee sügavus kuni puusani);

c) pöörded kõnnil (sammudes);

d) pöörded ujumisel (pöördelauale lähene- mine, pööre, äratõuge ja edasiujumine);

e) sama kordamine sügavamas vees.

Start

1. Stardi rakenduslik ja sportlik tähtsus.
2. Stardikäsklused.
3. Starditehnika demonstreerimine.
4. Starditehnika õppimine.

K u i v a l õpitakse järgmist:

a) asend käsklusel «Kohtadele!» — seistes maapinnal, kõverdatud jalad teineteisest 20 sm kaugusel, käed kõverdatud taha, vaade suunatud ette;

b) liigutus käsklusel «Lahti!» — käte hoog ette-üles, pea on käte vahel ja jalgadega sooritatakse äratõuge üles.

V e e s (1 m kõrguselt) õpitakse järgmist:

a) lähteasendist hüpe vette jalad ees, käed on surutud vastu keret,

b) sama, kuid käte hooga õhus,

c) lähteasendist hüpe vette jalad ees, kägarudes ja välja sirutades õhus,

d) vaba langemine vette pea ees asendist, kus jalad on kõverdatud ja käed sirutatud pea kohale,

e) sama, kuid hüppega,

f) stardihüpe,

g) startimine käskluste järgi.

Vettehüpped

1. Vettehüpete rakenduslik ja sportlik tähtsus. Hüppeviisid. Terminoloogia.

2. Lihtsama hüppe demonstreerimine jalad ees või pea ees.

3. Lihtsama vettehüppe õppimine.

K u i v a l õpitakse lähteasendit, käte tööd ja äratõuget lihtsama vetehüppe puhul jalad ees ja pea ees.

Vees õpitakse järgmist:

a) lihtsama vettehüppe tehnika õppimine (jalad ees või pea ees), tõstes hüppekoha kõrgust järkjärgult $\frac{1}{2}$ m võrra,

b) harjutaja valikul lihtsama hüppe (jalad ees või pea ees) treenimine,

c) VTK kompleksi normide sooritamine.

Võisluste-eelne treening

Ettevalmistusperioodil võistlusteks on soovitatav ujuda iga päev. Juhendeid treeninguks vt. lk. 46—47.

UJUJA KEHALINE ÜLDETTEVALMISTUS

Riviline ettevalmistus

Olla teadlik, mis tähendab: 1) rivi, 2) vüürg, 3) rida, 4) tiib, 5) suunaja, 6) sulgeja, 7) intervall, 8) distant, 9) kaheviiruline rivi, 10) koondrivi, 11) harvrivi, 12) kolonni pea ja 13) kolonni saba.

Praktiliselt osata täita järgmist: 1) riviline asetuskord, 2) seisang „Valvel!”, 3) seisang „Vabalt!”, 4) pöörded paigal, 5) rivisammul liikumine, 6) peatumised, 7) pöörded liikumisel ja 8) rivilised jooksud.

Võimlemine

Ujumissektsiooni võimlemiskava koosneb kahest osast. Esimesse kuuluvad ettevalmistavad võimlemisharjutused, mis arendavad ujumisel tegevuses olevate kõõluste ja liigeste elastsust

ja liikuvust. Need harjutused võetakse ettevalmistava ja põhiperioodi ujumistunni plaani. Teise ossa kuuluvad: esimesel õppeaastal virgustüüpi harjutused (8 harjutust) ja teisel õppeaastal võimlemise III järgu vabaharjutused. Need harjutused on kohustuslikeks normideks VTK kompleksi I ja II astmes ja need võetakse läbi ülemineku- ja ettevalmistaval perioodil.

Ettevalmistusharjutuste näitlik loetelu oleks järgmine:

Käte harjutused. Harjutused käte lihaste tugevdamiseks ja käte liigeste liikuvuse ja elastuse arendamiseks: käte kõverdamine ja sirutamine (toengus ja ilma); käte tõukamine ja tõmbamine, käte ringitamine; käte ringid lõdvendustega nii vahenditega kui ka ilma.

Näited: käte ringitamine ette ja taha („tuulik”) lihaste täieliku lõdvendamiseks, käte hood kere pöördpainutamisel ette, sama jalgade rütmilise kõverdamisega, käte lõtv langetamine asendist käed kõrval ja kere painutamisega ette, käte hood ette-üles ja alla-taha koos kere ja jalgade painutamisega, käte lõtv langetamine asendist käed ülal jne.

Kere harjutused: kõverdamine ja sirutamine, kere pöörded käte ja jalgade mitmesugusest lähtelasendist, pingutus- ja lõdvendusharjutused.

Võistluste resultaatide

M e h e d

Esimene

Ujumisviis	100 m			200 m		
	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
Vabaujumine . .	1.32	1.45	2.00	3.27	4.00	4.30
Rinnuliujumine .	1.48	2.05	2.25	4.05	4.40	5.15
Seliliujumine . .	1.48	2.05	2.25	4.00	4.35	5.05
Küljeliujumine .	1.45	2.03	2.20	—	—	—

N a i s e d

Ujumisviis	100 m			200 m		
	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
Vabaujumine . .	1.48	2.05	2.25	4.15	4.50	5.30
Rinnuliujumine .	2.09	2.30	2.50	4.45	5.25	6.10
Seliliujumine . .	2.02	2.25	2.45	4.23	5.00	5.40
Küljeliujumine .	2.08	2.30	2.50	4.42	5.25	6.10

Erilist tähelepanu pööratagu katsete sooritamisele
VTK kompleksi alusel!

hindamine ujumises

õppeaasta

300 m			400 m			1500 m		
v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
—	—	—	7.35	8.40	10.00	32.15	37.00	42.00
—	—	—	9.00	10.15	11.30	—	—	—
—	—	—	8.50	10.00	11.10	—	—	—
6.08	7.00	8.00	—	—	—	—	—	—

400 m			1000 m		
v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
9.00	10.20	11.50	24.15	28.25	32.10
10.00	11.30	13.10	—	—	—
9.15	10.40	12.10	—	—	—
—	—	—	—	—	—

Katseid sooritatagu

hästikorraldatud spordivõistlustel!

Näited: kägarasendis päkkadel kere painutamine taha, põlvitusasendis kere painutamine taha, selililamangus jalgade tõstmine 90°-ni, selililamangus jalgade ringitamine, selililamangus «jalgrattasoit», selililamangus jalgade kroolitaolised liigutused, toengkägarasendis jalgade üheaegne sirutamine, väljaseadekükis kere pöördpainutamine sirutatud jala poole, harkseisus ja käed kõrval kere pööramine jalgade asendit muutmata, kägaristes põlve surumine vastu õlga, jalad harkseisus ja kere lihased lõdvalt — kere langetamine lõdvalt ette, jalgade jäädes sirgeks jne.

Jalgade harjutused. Harjutused lihaste tugevdamiseks ja liigeste liikuvuse ja elastsuse arendamiseks: kõverdamine ja sirutamine, tõukamine ja tõmbamine, ringitamised lõdvendamisega, pingutus- ja lõdvendusharjutused.

Näited: kõverdatud jala hood ette-üles, sirutatud jala hood ette-üles, väljaseades taha suruda elastselt jala ninale, väljaasted, kükid, hüpped, jooks jne.

Virgutustüüpi harjutused. Kaheksa harjutust VTK kompleksi I astme järgi (Vt. „Üleliiduline kehakultuurikompleks VTK”, RK „Pedagoogiline Kirjandus”, 1945, lk. 41—43).

Kergejõustik

Raja- ja murdmaajooks. Kaugus- ja kõrgus-

hüpe. Takistusala läbimine. VTK I astme normide sooritamine mainitud aladel.

Suusatamine

Vastavalt suusatamisettevalmistuse 20-tunnilisele kavale.

Normatiivid

1. 100 m veekogude ületamist käepärast olevate vahendite abil. Hindamine toimub selle järgi, kuidas osatakse valida ja ette valmistada veekogude ületamise vahendeid ja neid kõige õigemini kasutada.

2. Katse krooliujumise tehnikas sooritatakse 50 m-s ja hindamine toimub 5-punktilises süsteemis.

3. Resultaatide hindamine ujumises (vt. tabelit lk. 28.—29).

TEINE ÕPPEAASTA

Harjutajate koosseisu kuuluvad ujujad, kes on sooritanud normatiivid esimese õppeaasta kava ulatuses.

Teise õppeaasta ülesanded on järgmised:

a) ujumise ja veekogude ületamise tehnika viimistlemine,

b) VTK kompleksi I astme normide sooritamine,

c) ettevalmistumine võistlusteks ja osavõtt neist.

TEOREETILINE ETTEVALMISTUS

Sissejuhatav vestlus

VTK kompleksi II astme normide iseloomustus. Nõukogude ujujate saavutusi. Harjutuste kava ja plaan. Spordivigastuste vältimine ujumisel ja vettehüppeil.

Ujuja treening

Treeningu eesmärk. Kolm treeninguperioodi: ettevalmistav, põhi- ja üleminekuperiood. Ülesanded, vahendid ja meetodid perioodide viisi. Treeningu koormatus sõltuvalt ujuja vanusest. Treeningu planeerimine ja arveldus.

Võistluste organiseerimine ja kohtunikutöö võistlustel

Ülesanded võistluste korraldamisel on järgmised:

a) Võistluste ja veepidude juhendite ja kavade koostamine.

b) Võistluste organiseerimine ja tehniline ettevalmistamine: juhendite ja kavade väljasaatmine; ülesandmiste vastuvõtmine ja korrastamine; inventari ja sisustuse ettevalmistamine ja kontrollimine; demonratsioonesinemiste läbiviimine; arstlik teenindamine.

c) Võistlusmäärused.

d) Kohtunikekogu koosseis ja kohtunike kohustused.

ÜJUMISETTEVALMISTUS

Krooliujumise tehnika viimistlemine

Individuaalselt iga ujuja vigade parandamine ja ujumistehnika viimistlemine lühikestel (50—100 m), keskmistel ja pikkadel distantidel (kuni 1000—1500 m) distantsi aeglasel ja kiirel läbimisel.

Harilike ujumisviiside viimistlemine

Sama mis krooliujumises ja lisaks VTK kompleksi II astme valiknormide sooritamine ujumises.

Vettehüpped

Lihtsamate vettehüpete (jalad ees ja pea ees) tehnika viimistlemine hüpete kõrguse järk-järgulise suurendamisega.

Sukeldusujumine

1. Sukeldusujumise rakenduslik ja sportlik tähtsus.
2. Sukeldusujumise ja sügavusse sukeldumise tehnika demonstreerimine.
3. Sukeldustehnika õppimine.

K u i v a l :

- a) tutvumine sukeldustehnikaga kaugusele ja sügavusse,
- b) hingamise kinnipidamise treenimine.

V e e s :

- a) sukeldusujumine (vee all ujumine) madalas (kuni rinnuni) ja sügavas vees distantsi järk-järgulise suurendamisega,

b) sügavusse sukeldumine ja esemete välja-
toomine vee alt (startimine ujumissillalt ja ka
veepinnalt),

c) sukeldusujumise treenimine ja normatiivide
sooritamine.

Vetelpäästmine

1. Vetelpäästmise rakenduslik tähtsus.
2. Vetelpäästmise tehnika demonstreerimine.
3. Vetelpäästmise tehnika õppimine.

Kuival võetakse läbi järgmine materjal:

- a) vabastamine uppuja haardeist,
- b) uppuja transporteerimine vees,
- c) uppuja äratamine meelemärkusele; kunst-
lik hingamine Schäferi ja Silvestri meetodi
järgi;
- d) päästeabinõude, nagu päästerõngaste, -pal-
lide, -haakide jne., ehitus ja kasutamise tehnika.

Vees:

- a) vabastamine uppuja haardeist;
- b) uppuja transporteerimine 15—20 m.

Sõjarakenduslik ujumine ja veekogude ületamine

a) Ujumine riietuses

1. Riietuses ujumise rakenduslik tähtsus.
2. Riietuses ujumise tehnika demonstreeri-
mine (küljeliujumine kätt veest välja toomata,
krooliujumine kätt veest välja toomata ja rinnuli-
ujumine).
3. Riietuses ujumise tehnika õppimine.

Kuival:

a) krooliujumise tehnika käsi veest välja toomata,

b) riietuse kordaseadmine enne ujumisele asumist.

Vees:

a) krooliujumise tehnika käsi veest välja toomata,

b) riietuses ujumise tehnika (küljeli- või krooliujumine käsi veest välja toomata, rinnuliujumine).

c) riietuses ujumise treening.

b) Ujumine riietuses ja vintpüssiga

1. Rakenduslik tähtsus.

2. Riietuses ja vintpüssiga ujumise tehnika demonstreerimine (küljeli- või krooliujumine käsi veest välja toomata).

3. Riietuses ja vintpüssiga ujumise tehnika õppimine.

Kuival: riietuse ja vintpüssi kordaseadmine.

Vees: tegelik ujumine ja treening.

c) Veekogude ületamine ujudes

1. Veekogude ületamise tähtsus sõjatingimustes.

2. Näiteid Suurest Isamaasõjast veekogude ületamise kohta ujudes.

3. Veekogude ujudes ületamise tehnika õppimine.

Teise õppeaasta

1. Normatiiv krooliujumise tehnikas sooritatakse 100 m distantsil ja hinnatakse viiepunktilises süsteemis.

3. Võistluste resultaatide

Mehed

Ujumisviis	100 m			200 m		
	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
Vabaujumine . .	1.16	1.24	1.32	2.53	3.10	3.27
Rinnuliujumine .	1.30	1.39	1.48	3.24	3.44	4.05
Seliliujumine . .	1.30	1.39	1.48	3.20	3.40	4.00
Küljeliujumine .	1.28	1.36	1.45	—	—	—

Naised

Ujumisviis	100 m			200 m		
	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
Vabaujumine . .	1.30	1.39	1.48	3.33	3.54	4.15
Rinnuliujumine .	1.48	1.58	2.09	3.58	4.21	4.45
Seliliujumine . .	1.43	1.52	2.02	3.39	4.01	4.23
Küljeliujumine .	1.46	1.58	2.08	3.55	4.18	4.42

normatiivid

2. Normatiivid sukeldusujumises:

	Väga hea	Hea	Rahuldav
Mehed . . .	30 m	25 m	20 m
Naised . . .	25 m	20 m	15 m

hindamine ujumises

300 m			400 m			1500 m		
v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
—	—	—	6.19	6.57	7.35	26.53	29.34	32.15
—	—	—	7.30	8.15	9.00	—	—	—
—	—	—	7.21	8.05	8.50	—	—	—
5.06	5.37	6.08	—	—	—	—	—	—

400 m			1000 m		
v. hea	hea	rah.	v. hea	hea	rah.
7.30	8.15	9.00	20.13	22.14	24.15
8.20	9.10	10.00	—	—	—
7.42	8.28	9.15	—	—	—
—	—	—	—	—	—

Kuival:

- a) igasuguste käepärast olevate vahendite (lauad, palgid, haod jne.) ettevalmistamine;
- b) parvede valmistamine;
- c) telgiriide ja seljakoti ettevalmistamine veekogu ületamiseks;
- d) kõite ja lattide korrastamine;
- e) kaldal olevate takistuste ületamine;
- f) veekogu sügavuse ja vooluse kiiruse kindlaksmääramine ja veekogu ületamise koha valik.

Vees:

- a) ujumine käepärast olevate abinõudega;
- b) veekogu ületamine parvede, telgiriide, kõite ja lattide abil;
- c) veekogu ületamine madalas kohas (vees): üksikult, kahekesi, grupis jne.

Võistluste-eelne treening

Ettevalmistusperioodil võistlusteks on soovitatav ujuda iga päev. Juhendeid treeninguks vt. lk. 46—47.

UJUJA KEHALINE ÜLDETTVALMISTUS

Riviline ettevalmistus

Olla teadlik selles, mis tähendab: 1) rivi, 2) viirg, 3) rida, 4) tiib, 5) suunaja, 6) sulgeja, 7) intervall, 8) distant, 9) kaheviiruline rivi, 10) koondrivi, 11) harvrivi, 12) kolonni pea, 13) kolonni saba, 14) rinne, 15) tagune, 16) rivi

sügavus, 17) rivi laius, 18) joonrivi, 19) rännakrivi ja 20) lahkriveri.

Praktiliselt osata täita: 1) riviline asetuskord, 2) seisang «Valvell!», 3) seisang «Vabalt!», 4) pöörded paigal, 5) rivisammul liikumine, 6) peatumised, 7) pöörded liikumisel, 8) järkjooks ja roomamine.

Võimlemine

Samad ettevalmistusharjutused mis esimesel õppeaastal.

IV järgu vabaharjutused.

III järgu vabaharjutused.

Kergejõustik

Raja- ja murdmaajooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Takistusala läbimine. VTK kompleksi II astme normide sooritamine mainitud aladel.

Suusatamine

Vastavalt elanikkonna sõjalise suusatamise ettevalmistuse 30-tunnilisele kavale.

Normatiivid

(vt. tab. lk. 36—37)

METOODILISI JUHENDEID

Õppetöö organiseerimise põhikujuks on harjutuste tund. Tund jaguneb neljaks osaks:

- 1) sissejuhatav osa;
- 2) ettevalmistusosa;
- 3) peaosa;
- 4) lõpetav osa.

Sissejuhatava osa ülesandeks on harjutajate tähelepanu keskendamine tööle. Selle ülesande täitmiseks on järgmised vahendid:

- a) rivistamine ja loendus;
- b) tunni sisu selgitamine;
- c) «äkilisuse» tüüpi harjutused, nagu näiteks pöörded paigal ja liikumisel, kõnd ja jooks tempo sagedase muutmisega, rütmilised hüplemised jne.

Sissejuhatava osa kestuseks on umbes 5 minutit.

Ettevalmistusosas võetakse läbi lihaste ja liigeste üldine läbitöötamine, hingamise ja vereeringvoolu organite tugevdamine jne. Selleks rakendatakse peamiselt võimlemisharjutusi suures kaares liikumisega, mille vahel on puhke- ja lõdvenduspause, pingutus- ja lõdvendusharjutusi, samuti harjutusi liigeste liikuvuse suurendamiseks.

Selle tunniosa kestuseks on umbes 15 minutit.

Põhiosa eesmärgiks on ujumistehnika omandamine ja viimistlemine ja sporditehniliste resultaate tõstmine. Selleks kasutatakse ujumistehnika seletamist ja demonstreerimist, ujumisliigutuste matkimist kuival, harrastatava ujumisviisi täitmist tervikult ja tehnikadetailide läbitöötamist vees harjutades, pikamaaujumist ja lühimaid, distantsilõikude treenimist ja kiirendusujumist.

Selle tunniosa kestuseks on ümmarguselt 60 minutit, sellest 15 min. kuival ja 45 minutit vees. Kuival peavad harjutajad nii ujumisõpetaja seletuste ja näitamiste kui ka liigutuste matkimiste põhjal saama üldettekujutuse tunnis läbi võetavast ujumisviisist tervenisti ja ka detailides.

Harjutused kuival ei asenda aga mingil juhul harjutusi vees. Harjutustel kuival pole vaja taotella liigutuste automatiseerimist. Kuid kõiki kuival läbivõetavaid harjutusi tuleb korrata ja omandada samas tunnis vees harjutades. Kuival

korraldatakse ka vestlusi ujumistehnikast ja ettevalmistusest võistlusteks.

Lõpetava osa ülesandeks on organismi viimine rahulikku seisundisse. Selleks kasutatakse pikaldast kõndi vees, rahulikku ujumist, vees lamamist jne. Selle tunniosa kestuseks on umbes 5 minutit.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit (vt. lk. 44—45).

Grupi eest vastutaval ujumisõpetajal peab olema iga tunni jaoks kindel plaan, mille ta on koos oma abilistega aegsasti välja töötanud.

Peale selle on ujumisõpetaja kohustatud vähemalt viieks tunniks ette koostama tööplaani alljärgneval eeskujul:

Ujumisõpetaja tunniplaani

Tunni-osa	1. tunni sisu	2. tunni sisu	3. tunni sisu	4. tunni sisu	5. tunni sisu
I					
II					
III					
IV					

Ujumisõppuse plaan on ühesugune nii meeste, naiste kui ka noorte gruppidele.

Soodsate vee ja õhu temperatuuri tingimuste puhul võib esimestel tundidel viibida vees kuni 15 minutit. Edasistel tundidel pikendatakse vees viibimise kestust. Esimestel tundidel vabaks jäänud aega kasutatakse teoreetilisteks õppusteks.

Edasiseks tööks iga ujuga tuleb juba esimeses tunnis kindlaks teha tema ettevalmistusaste. Selgitatakse iga ujuja harjunud ujumisviisi ja kõik tulemused kantakse arveldusraamatusse. Need andmed on aluseks ujuja määramiseks ühte või teise õppegruppi.

Katseks on 50 m ujumine vabaltvalitud viisil. Täidetud norm ja tehnilise ettevalmistuse aste kantakse arveldusraamatusse.

Õpetaja peab hoolikalt parandama harjutajate individuaalseid vigu ujumises. Mahajäänutele organiseerib ta tarviduse korral täiendusõppusi.

VTK kompleksi normide sooritamist korraldatakse võistluste näol, viimastest harjutajaid aegsasti informeerides.

Ühe või teise ujumisviisi õpetamisel tuleb mitte ainult seletada ja demonstreerida vastavat ujumisviisi, vaid teha harjutajaile ettepanek püüda selles stiilis distants ka läbida. Alles pärast seda võib asuda tehnika üksikelementide väljatöötamisele ja koordineerimisele.

NÄITLIK UJUMISTUNNI

Tunniosa ja selle eesmärk	Tunniosa sisu ja kestus
<p>1. Sissejuhatav osa:</p> <p>Harjutajate tähelepanu keskendamine.</p>	<p>Rivistamine ja loendus. Päkksammul kõnd. Kõnd käteplak-suga igal kolmandal sammul 5 min.</p>
<p>2. Ettevalmistusosa:</p> <p>Harjutajate ettevalmistamine tunni peaosas ülesannete täitmisele: lihaste üldine läbitöötamine ja hingamise ja vereringvoolu organite tugevdamine.</p>	<p>Käte ringitamine «tuulikuna» lihaste täieliku lõdvendamiseks. Vahelduva jalaga väljaseadel taha vedrutamine tagapool oleva jala ninale. Toenglamangus jalgade vahelduv tõstmine. Selililamangus tõsta jalad 90°-ni ja teha jalgadega kroolitaolisi liigutusi. Jalad harkseisus tõsta käed üles, kiiresti kummardada ja lasta käed alla (puuraiuja liigutused) 15 min.</p>
<p>3. Peaosas:</p> <p>Ujumistehnika õppimine ja viimistlemine.</p>	<p>Kuival igale harjutajale individuaalsete juhendite jagamine</p>

PLAAN PÕHIPERIOODIL

Tunniosa ja selle eesmärk	Tunniosa sisu ja kestus
<p>Treening õppenormatiivide ja VTK kompleksi normide sooritamiseks.</p>	<p>harjutatava ujumisviisi tehnika viimistlemiseks. Lihtsa vettehüppe demonstreerimine</p> <p style="text-align: right;">15 min.</p> <p>Vees lihtsa vettehüppe tehnika õppimine 2 m kõrguselt pea ees vette. Ujumine harrastatava stiili ujumistechnika parandamiseks (2 korda 50 m). Sama, kuid distantsidel 400 või 200 m. Krooliujumine tehnika parandamiseks (2 korda 50 m). Krooliujumine ainult jalgade abil Kroolida kiires tempos</p> <p style="text-align: right;">25 m.</p> <p style="text-align: right;">50 min.</p>
<p>4. Lõpetav osa:</p> <p>Organismi viimine rahulikku seisundisse.</p>	<p>Rahulikku selilikroolimist ainult jalgade abil</p> <p style="text-align: right;">5 min.</p>

Niisugune järjekindlus loob harjutajais täieliku ettekujutuse kogu stiilist, hõlbustab tehnika-elementide omandamist ja kiirendab õppetöö käiku.

Tähtsaimaks tingimuseks kõrgete resultaaside saavutamiseks ujumises ja VTK kompleksi normide kiiremaks sooritamiseks on hea tehnika. Seepärast tuleb erilist rõhku panna krooliujumise tehnika normatiivi ettevalmistamisele ja täitmisele.

Krool on ujumistehnika õppimise aluseks, sest see on kõige kiirem ujumisviis. Kroolil on ka suur rakenduslik tähtsus ja peale selle on see kõige sobivam stiil ujumise õpetamiseks laialdastele hulkadele. Laialdaselt kavas on krool ka ujumisvõistlustel.

Krooli on alguses väga kerge õppida, kuid ette valmistada võistlemiseks distantsidel 200, 300 ja 400 m, kulub tublisti aega. Et aga kiirendada ettevalmistust õppustel, seks viimisteldakse paralleelselt krooli õppimisega ujujale kodusemat teist ujumisviisi, mida ta harrastas enne asumist tööle sektsioonis. Ujumisviisi, millega ujuja oli harjunud varem, võib väga kiiresti muuta sellega kõige lähedasemaks sportlikuks ujumisviisiks.

Ujujale kõige sobivama sportliku ujumisviisi kindlaksmääramiseks tuleb esmajoones selgitada, kuidas töötavad ujujal jalad.

Rõhuvas enamuses juhtudel on ujujate jalgade liigutused kõige lähedasemad liigutustele küljeliujumises. Seepärast esineb praktiliselt kõige sagedamini, et ujujad siirduvad küljeliujumise spetsialiseerimisele.

Võrdlemisi harva esineb juhte, kus jalgade liigutused sarnlevad liigutustega kroolis. Et aga kiiremini sooritada norm vastupidavusujumises (200—400 m), on ka neil juhtudel kõige soovitatavam ära õppida küljeliujumine. Kõige harvemini on tähele pandud bras-ujumisele sobivat jalgade tööd. Nende juhtude esinemisel tuleb eeskätt siirduda just bras-ujumisele. Mitmesuguste ujumisviiside tehnika õppimiseks on antud juhendeid lehekülgedel 20—24.

Ujumisõpetaja kohuseks on kaasa aidata, et harjutaja valiks endale selle ujumisviisi, milles ta võiks kõige kiiremini edasi areneda sportlikus ujumises.

Põhiperioodil harjutatakse kolm korda nädalas. Peale selle õpetaja annab ülesandeid iseseisvaks töötamiseks, kuid nii, et oleks tagatud täielik julgeolek harjutamisel (harjutamine toimub kogenud ujuja järelevalvel jne.).

Harjutajate arv iga õpetaja kohta sõltub grupi ettevalmistusastmest. Esimesel õppeaastal võib harjutajate arv iga õpetaja kohta olla kuni 25 ja teisel kuni 15 inimest.

Õnnetusjuhtumite vältimiseks tuleb kohustuslikult jälgida käesolevas brošüüris toodud juhendeid selle kohta (vt. lk. 49—52).

Õppetöö arveldamiseks peetakse sektsioonis vastavat päevikut.

Edukalt õppekava materjali läbivõtnud ja III järgu normid sooritanud ujujad jätkavad ujumistehnika täiustamist ja sporditehniliste resultaatide parandamist selleks moodustatavas järgusportlaste grupis. Selles grupis toimub töö iga uujaga juba individuaalselt, kusjuures võetakse arvesse ujuja ujumisviisi, temale sobivaimat põhidistanti, tervislikku seisukorda, elukutset jne.

Järguujujale koostab õpetaja koos ujuja endaga tema individuaalse treeningukava võistlusteks ja ka sportlike esinemiste kava, kusjuures tuleb silmas pidada, et igati oleks tagatud ujuja sporditehniliste resultaatide pidev tõus.

Järgusportlaste grupi ujujaist valmistatakse ette ühiskondlikke ujumisinstruktooreid.

MITMESUGUST

JUHENDEID TRAUMATISMI VÄLTIMISEKS

Õnnetuste puhul ujumis- jne. harjutustel pole alati kindlustatud kiire abi ujumisõpetaja (instruktori, -treeneri) poolt, sest viimane võib olla selleks takistatud. Seepärast tuleb alljärgnevaid juhendeid traumatismi vältimiseks täita ilma mingisuguse kõrvalekaldumiseta.

1. Loa veespordibaasi ekspluateerimiseks annavad iga aasta vastav tehniline komisjon ja sanitaarinspeksioon.

2. Ujumisharjutustel peab olema süstemaatiline arstlik kontroll (arstlik järelevaatatus toimub vähemalt üks kord kuus.).

3. Harjutuste ajal tuleb pidada ranget distsipliini.

4. Nii enne tunni algust kui ka pärast selle lõppu toimetab vanem õpetaja (treener) harjutajate nimelist loendust.

5. Tunni üldosa ajal vees jagatakse harjutajad teineteise vastastikuseks jälgimiseks paari-
desse ja igasuguse ohu puhul signaliseeritakse kohe õpetajale.

6. Need, kes ei oska veel ujuda, harjutavad madalas (100—120 sm) vees ja piiratud alal. Esimesi katseid sügavas vees ujumiseks tohib sooritada ainult õpetaja vahetul järelevalvel, kusjuures korraga võib olla veel mitte üle kahe inimese.

7. Vee sügavus 1 m kõrguse stardipuki all peab olema vähemalt 2 m.

8. Sukeldusujumine võib toimuda ainult kõigest külgedest seintega piiratud basseinis ja maksimaalselt 50 m pikkusel distantstil.

9. Sukeldumiseks tohib startida ainult õpetaja loal. Järgmine võib startida alles pärast seda, kui eelmine on veest välja tulnud.

10. Enda äralöömist vältimiseks vee all tuleb harjutajailt nõuda sukeldumist lahtiste silmadega.

11. Sukeldumisujumise ajal saadab õpetaja või selleks määratud kogenud ujuja sukeldujat kogu aeg mööda basseini äärt, olles iga hetk valmis viivitamatult abi andma.

12. Sukeldusujumise puhul vähe läbipaistvas või sügavas vees on sukeldujal ümber kere vöö (võib asendada ka marlesidemega), mille külge kinnitatakse peenike nõör. Nööri vaba ots on saatja peos ja meelemärkuse kaotamise puhul saab sukeldujat kohe veest välja tuua.

13. Vettehüpet tohib sooritada ainult õpetaja loal ja alles pärast seda, kui eelmine hüppaja

on veest välja tulnud. Kokkupõrgete vältimiseks on hüppetorni läheduses ujumine keelatud. Hüppeid tohib sooritada ainult päri voolu.

Veeala hüppetorni all peab hüpete ajal olema vaba.

14. Siirdumine hüpete õppimisele järgmiselt kõrguselt on lubatud alles pärast seda, kui on omandatud hüppetehnika eelmiselt kõrguselt.

15. 2 ja 3 m kõrguse hüppetorni all peab vee sügavus olema vähemalt 3 m, 5 m kõrguse puhul vähemalt 3¹/₂ m ja 10 m kõrguse puhul vähemalt 4¹/₂ m.

Vahemaa üksteise kohal olevate hüppetorni kordade vahel peab olema vähemalt 3 m. Iga järgmine kord peab ulatuma eelmisest ettepoole vähemalt 1 m.

Hoovõtu- ja äratõukekoht peab olema kaetud libistamist vältivalt.

16. Hüppetorni korrad peavad olema piiratud käsipuudega ja ronimise avaused peavad olema kaetud luukidega.

17. Harjutuste paik vaadatakse hoolsasti läbi ja tunnistatakse tarvitamiskõlvuliseks ainult siis, kui vee voolus pole liiga tugev (käre) ja kui vees pole kive, palke, traatjuhtmeid ega teisi esemeid.

18. Veespordibaasi ehitust ja sisustust kontrollib iga päev selle eest vastutav isik (majandusjuht, komandant) ja tähelepannud korratused

(väljatungivad naelapead, murdunud rajalatiid jne.) tuleb kohe kõrvaldada.

19. Vee sanitaarse olukorra üle peetakse arstlikku kontrolli. On nõutav, et täpselt peetaks kinni rahvahariduse ministeeriumi instruksioonidest vee sanitaarse olukorra kohta ujumiseks.

20. Kohe esimeste külmaväriinate, huulte siniseks tõmbumise või «kananaha» ilmumise jne. puhul tuleb harjutaja veest välja käsutada ja võtta tarvitusele abinõud organismi kiireks soojendamiseks (hõõrumine kuiva rätiga, riietumine, kiire kõndimine jne.).

21. Veespordibaas peab olema varustatud vajalike päästeabinõudega (päästerõngad, -pallid, haagid jne.), mis olgu paigutatud nähtavasse ja kergesti ligipääsetavasse kohta. Samuti olgu käepärast päästepaat ja käsiapteek.

22. Harjutajate massilise kogunemisega paikadesse (suur veespordibaas, suuremad võistlused, suvitusrand) seatagu sisse arstlik valve.

VEESPORDIBAASI SISUSTUS JA INVENTAR

Nr.	nr.	N i m e t u s	arv
1.	50 m ²	suurune väljak harjutusteks kuival	1
2.	25 m	pikkune, 10 m laiune vähemalt 1,5 m sügavune bassein, mille lühemais otstes	

nr.	Nimetus	arv
	on 10×3 m suurused parved või sillad ja pikemais otstes vähemalt 1 m laiused sillad .	1
3.	10×1,3 m suurused pöörde- lauad, mis on vees 1 m süga- vuselt	2
4.	Rajaladid (pikkus 25 m, dia- meeter 5—6 sm)	1 komplekt
5.	1 m kõrgused startimispukid	4
6.	Trepid veest väljatulekuks .	2
7.	6×4 m suurune puidukast ujuda mitteoskajaile	1
8.	Hüppetorn vahekõrgustega 2, 3 ja 5 m	1
9.	Siledaks hõõveldatud ujumis- lauad (1×0,4×0,4 sm)	15
10.	Päästerõngad	2
11.	Päästepallid	1
12.	Päästepaat aerudega	1
13.	Sanitaarpaun või käsiapteek ravimitega	1

JÄRGUNORMID UJUMISES

Ujumine

Mehed:

liiduline järk	100 m	200 m	300 m	400 m	1000 m	1500 m
ujumine	1.01	2.18	—	5.03	—	21.30
uuijumine	1.12	2.43	—	6.00	—	—
ujumine	1.12	2.40	—	—	—	—
eliujumine	1.10	—	4.05	—	—	—

I järk	100 m	200 m	300 m	400 m	1000 m	1500 m
Vabaujumine	1.09	2.40	—	5.50	16.15	24.20
Rinnuliujumine	1.22	3.10	—	6.50	—	—
Seliliujumine	1.25	3.10	—	6.50	—	—
Küljeliujumine	1.17	—	4.40	—	—	—
II järk						
Vabaujumine	1.17	3.00	—	6.35	18.05	27.15
Rinnuliujumine	1.32	3.30	—	7.40	—	—
Seliliujumine	1.35	3.30	—	7.40	—	—
Küljeliujumine	1.25	—	5.00	—	—	—
III järk						
Vabaujumine	1.32	3.35	—	7.55	21.50	32.50
Rinnuliujumine	1.40	4.10	—	9.10	—	—
Seliliujumine	1.54	4.10	—	9.10	—	—
Küljeliujumine	1.36	—	5.40	—	—	—

Naised:

Üleliiduline järk	100 m	200 m	400 m	1000 m
Vabaujumine	1.12	2.50	6.00	16.10
Rinnuliujumine	1.26	3.10	6.40	—
Seliliujumine	1.21	2.55	—	—
Küljeliujumine	1.25	3.08	—	—
I järk				
Vabaujumine	1.25	3.20	7.00	19.20
Rinnuliujumine	1.40	3.40	7.55	—
Seliliujumine	1.39	3.40	7.55	—
Küljeliujumine	1.38	3.35	—	—
II järk				
Vabaujumine	1.34	3.40	7.55	21.35
Rinnuliujumine	1.52	4.10	8.50	—
Seliliujumine	1.50	4.15	8.50	—
Küljeliujumine	1.47	4.00	—	—
III järk				
Vabaujumine	1.57	4.25	9.30	26.00
Rinnuliujumine	2.15	5.00	10.35	—
Seliliujumine	2.13	5.00	10.35	—
Küljeliujumine	2.05	4.40	—	—

Sukeldusujumine

	Mehed:		Naised:	
	distants	aeg	distants	aeg
Üleliiduline järk	50 m	35 sek.	25 m	18 sek.
I järk	25 "	17 "	25 "	23 "
	50 "	40 "	—	—
II järk	25 "	20 "	25 "	28 "
	50 "	50 "	—	—
III järk	25 "	25 "	25 "	37 "

KASUTATUD KIRJANDUS

„Плавание и переправы вплавь“. Программа массовой подготовки, „ФИС“, 1944 г.

Н. А. Бутович. „Плавание“, „ФИС“, 1945 г.

Н. А. Бутович, „Учись плавать“, „ФИС“, 1941 г.

VTK kompleks. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1946.

Võimlemise oskussõnad. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1945.

Kavad kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele ujumises, veepallis, võimlemises, suusatamises, kergejõustikus, korvpallis ja võrkpallis.

SISUKORD

	Lk.
Kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele	3
Ujumisspordi lühike iseloomustus	6
Õppetöö planeerimine ja organiseerimine	7
Ülesanded	7
Õppeplaan	8
Ujumissektsiooni õppeplaan	10

*

Õ p p e m a t e r j a l

Esimene õppeaasta	15
Teoreetiline ettevalmistus	16
Ujumisettevalmistus	16
Esimese õppeaasta ettevalmistava ja põhiperioodi õppematerjali näitlik jaotus	18
Ujuja kehaline üldettevalmistus	26
Võistluste resultaate hindamine ujumises	28
Teine õppeaasta	31
Teoreetiline ettevalmistus	32
Ujumisettevalmistus	33
Teise õppeaasta normatiivid	36
Ujuja kehaline üldettevalmistus	38
Metoodilisi juhendeid	40
Näitlik ujumistunni plaan põhiperioodil	44

*

Mitmesugust	49
Juhendeid traumatismi vältimiseks	49
Veespordibaasi sisustus ja inventar	52
Järgunormid ujumises	53
Kasutatud kirjandus	55

T.K.



A-16425

SISUKORD

Kehhitusturikollektiivide sporditegevus	6
Ujumisspordi lühike iseloomustus	7
Õppekoõ planeerimine ja organisatsioon	7
Õuesanded	8
Õppeplaani	10
Ujumissektiooni õppeplaani	10

Õppematerjal

Esimene õppeaasta	11
Teoreetiline ettevalmistus	11
Ujumisettevalmistus	15
Esimene õppeaasta ettevalmistus ja põhiperioodi õppematerjal	15
Ujaja kehaline ettevalmistus	26
Võistluste ettevalmistus ja võistluste ajal	28
Teine õppeaasta	31
Teoreetiline ettevalmistus	31
Ujumisettevalmistus	33
Teine õppeaasta kogumik	38
Ujaja kehaline ettevalmistus	38
Metoodilisi juhendeid	40
Näidiskujundid ja põhiperioodi	44

Mõnest muust	49
Juhendid	49
Veetöö	52
Järgmine	53
Kokkuvõte	53

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00545617 5