

EESTI NSV ORIENTEERUMISSPORDI  
FÖDERATSIOON

ED. VILDE NIM. TALLINNA PEDAGOOGILINE  
INSTITUUT

Teaduslik-metoodiline  
konverents  
orienteerumisspordi  
treeningu küsimustes

TALLINN 1964

Eesti NSV Orienteerumisspordi Föderatsioon  
E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut

Teaduslik-metoodiline konverents  
ORIENTEERUMISSPORDI TREENINGU KÜSIMUSTES  
Tallinnas, 18.-19. aprillil 1964.a.

K O N V E R E N T S I   M A T E R J A L I D

Tallinn  
1964

Lp.

sm.

Palume Teie osavõttu Eesti NSV Orienteerumisspordi Föderatsiooni ja E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogilise Instituudi poolt korraldatavast teaduslik-metoodilisest konverentsist

ORIENTEERUMISSPORDI TREENINGU KÜSIMUSTES

18. - 19. aprillil E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogilise Instituudi ruumes Narva mnt. 57.

ENSV Orienteerumisspordi Föderatsioon  
E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline  
Instituut

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

P Ä E V A K A V A

Laupäeval, 18. aprillil 1964. a. kell 15.00

1. AVAMINE.
2. ORIENTEERUMISSPORT NOUKOGUDE KEHALISE KASVATUSE SÜSTEEMIS.  
E. Isop, E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline  
Instituut (30 min.)
3. EESTI NSV ORIENTEERUMISKOONDISE ETTEVALMISTUSEST JA SELLE  
PARANDAMISE PERSPEKTIIVIDEST.  
A. Kivistik, Tartu Riiklik Ülikool (30 min.)
4. ERIALALINE TREENING MAASTIKUL JA SPETSIAALETTEVALMISTUSE  
NORMATIIVID.  
G. Vassiljeva, Leningradi Kehakultuuri Tea-  
dusliku Uurimise Instituut (30 min.)
5. ORIENTEERUMISRADADE PLANEERIMISEST JA RAJA KVALITEEDI MÕ-  
JUST VOISTLUSTULEMUSTELE.  
R. Lahtmets, ENSV Orienteerumisspordi Föde-  
ratsioon (30 min.)
6. LÄBIRÄÄKIMISED.

Pühapäeval, 19. aprillil 1964. a. kell 10.00

1. SKANDINAAVIA RIIKIDE JA SVEITSI ORIENTEERUJATE TREENINGUST.  
E. Isop, E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline  
Instituut (30 min.)
2. ORIENTEERUJATE VOISTLUSTULEMUSTE JA TREENITUSE HINDAMISE  
MEETODITEST.  
G. Vassiljeva, Leningradi Kehakultuuri Tea-  
dusliku Uurimise Instituut (30 min.)

3. ORIENTEERUMISSPORDI SOBIVUSEST NAISTELE.  
E. Abel, Tartu Riiklik Ülikool (20 min.)
4. MIKS ORIENTEERUJAD EKSIVAD RAJAL?  
A. Kivistik, Tartu Riiklik Ülikool (20 min.)
5. VOISTLUSTAKTIKAST (ISIKLIKUD KOGEMUSED).  
M. Aruja, ENSV Orienteerumisspordi Föderatsioon (20 min.)

Pühapäeval, 19. aprillil 1964. a. kell 15.00

1. ORIENTEERUMINE SUUSATAJA TREENINGUS.  
H. Abel, Tartu Riiklik Ülikool (30 min.)
2. KESK-PIKAMA AJOOKSU TREENINGUST JA SELLE KOHANDAMISEST ORIENTEERUJAILE.  
A. Pisuke, Tartu Riiklik Ülikool (30 min.)
3. LÄBIRÄÄKIMISED, OTSUSE VASTUVOTMINE.

ORIENTEERUMISSPORT NÕUKOGUDE KEHALISE KASVATUSE  
SÜSTEEMIS

E. Isop  
E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut

Nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi ülesandeks on nõukogude inimeste igakülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tahteliste ning moraalsete omaduste kasvatamine kommunistmehhitaja moraalikoodeksi kõlbeliste printsiipide alusel. Kehalise kasvatuse protsessis kujundatakse välja ja täiustatakse eluks ja kodumaa kaitseks vajalikke oskusi ning vilumusi.

Orienteerumisspordi tähtsus nõukogude kehalise kasvatuse süsteemis

Orienteerumissport: 1) tugevdab tervist; 2) võimaldab aktiivset puhkust, vaba aja sisukat veetmist, aitab kaasa noorte järelevalvetuse likvideerimisele; 3) arendab kehalisi võimeid ja tahtelis-moraalseid omadusi; 4) õpetab ja arendab kodumaa kaitseks ning eluks vajalikke praktilisi teadmisi, oskusi ja vilumusi; 5) võimaldab tundma õppida loodust ja kodumaad.

On olemas kõik eeldused orienteerumisspordi kujunemiseks üheks kõige massilisemalt harrastatavaks spordialaks NSV Liidus, sest:

- 1) orienteerumise harrastamiseks pole vaja kalleid spordi-ehitusi;
- 2) pole vaja spetsiaalset riietust. Vajalik varustus (kompasid jms.) on odav ja kõigile kättesaadav;
- 3) treeningute ja võistluste korraldamiseks on igal pool sobivat maastikku;
- 4) võistlus on huvitav ja emotsionaalne;
- 5) orienteerumist on võimalik harrastada ja võistlusi korraldada aastaringelt;
- 6) võistlusmäärused on lihtsad ja kergestimõistetavad;
- 7) algajatel on võimalik neile korraldatud võistlustest osa võtta ilma spetsiaalse teoreetilise ettevalmistuseta;

8) võistlusi on võimalik korraldada nii, et neist osavõtjatele esitatav füsioloogiline koormus, samuti teadmised ja oskused vastaksid nende ettevalmistuse tasemele, soole ja eale (vt. joon. 1);

9) orienteerumise harrastamine on jõukohane ka neile kesk- ja vanemaerialistele inimestele, kes varem pole spordiga tegele- nud (orienteerumismatkamine);

10) on võimalik korraldada massilise osavõtuga võistlusi (valikorienteerumine, patrullvõistlused);

11) võistlus ei toimu pealtvaatajate silmade all - osavõt- jail pole vaja piinlikkust tunda oma vähete teadmiste- oskuste ja nõrga kehalise ettevalmistuse pärast;

12) kord kasutatud võistlusskeeme ja -maastikku saab edu- kalt kasutada võistluste korraldamiseks laiadele rahvahulkade- le (polügoonid);

13) orienteerumist saavad edukalt kasutada: a) komsomoli- ja pioneeriorganisatsioonid, b) teiste spordialade esindajad oma aastaringse treeningu mitmekesistamiseks, c) armee sõja- komissariaadid ja ALMAVÜ, d) kooli üldhariduslike õppeainete õpetajad jt.

Orienteerumisspordi negatiivseks küljeks on tema harrasta- mise sõltuvus maastikuskeemidest ja aja kulu radade planeeri- miseks ja kontrollimiseks maastikul.

Kuna kord planeeritud ja kontrollitud rada saavad aga hil- jem kasutada tuhanded teiste asutuste-ettevõtete töötajad, koo- linoored jt. (polügoonid), siis orienteerumisspordi negatiiv- sed küljed muutuvad minimaalseiks. Seetõttu on orienteerumisel kõik võimalused, et areneda üheks kõige massilisemalt harras- tatavaks spordialaks NSV Liidus. Selleks on vaja ainult orien- teerumist tundvaid entusiastate ning teha vastavat selgitus- ja organisatsioonilist tööd. Seda kinnitavad Eesti NSV-s omanda- tud kogemused.

### Orienteerumisspordi koht nõukogude kehalise kasvatuse süsteemis

Eesti NSV-s on orienteerumissport juurdunud kehalise kas- vatuse süsteemi enam-vähem kõikidesse lülidesse. Et orientee- rumine saavutaks väärilise koha kehalise kasvatuse süsteemis,

on meie arvates vajalik:

1) hakata ette valmistama kõrgema haridusega spordispet-sialiste orienteerumise alal ja jätkata ühiskondliku kaadri väljaõpetamist;

2) leida võimalusi orienteerumise aluste õpetamise lülita-miseks kõrgemate õppeasutuste, tehnikumide ja üldhariduslike koolide kehalise kasvatuse programmidesse ning välja töötada vastavad programmide osad;

3) asuda meistrivõistlusi korraldama kõikides võistlus-määrustes ettenähtud vanuseklassides;

4) kohaliku tähtsusega individuaal-võistkondlikel võist-lustel liigitada võistlejad täiendavalt alaklassidesse (orien-teerumises spordijärke omajad ja mitteomajad);

5) hakata korraldama massilise osavõetuga, nn. rahvavõist-lusi (patrullvõistlusi) eraldi mees- ja naissoo esindajatele kõikides vanuseklassides alates 15 eluaastast, jagades omakor-da patrullid alaklassidesse järgmiselt: teistel spordialadel spordijärke omajad ja mitteomajad. Orienteerumises spordijärke omavaid võistlejaid mitte lubada neist võistlustest osa võtta. Neile kesk- ja vanemaealistele, kes kehakultuuriga ei ole va-rem süstemaatiliselt tegelnud, korraldada patrullvõistlusi orienteerumismatkamises (vt. joon. 1).

Põhimõttest - võrdsed võistelgu omavahel - kinnipidamine aitab orienteerumisradadele kaasa tõmmata laiemaid rahvahulki;

6) läbi viia orienteerumisspordi propaganda nädalaid;

7) püüda leida võimalusi rahvusvaheliste võistluste kor-raldamiseks.

Nende liiduvabariikide osas, kus orienteerumine pole veel kujunenud iseseisvaks spordialaks, püüda igati soodustada ja kaasa aidata selle harrastamisele matkajate, pioneeride, kom-munistlike noorte jne. seas.

### Orienteerumisspordi alade klassifikatsioon

Erinevates riikides harrastatavaid orienteerumisspordi alasid on palju. Neist on välja kujunenud klassikalisteks ala-deks harilik suund- ja teateorienteerumisjooks!

Meile kättesaadava kirjanduse andmetel pole veel püütud luua orienteerumisspordi aladest ühtset klassifikatsiooni, na-

*"Suur" ehk*

**KÕIK O-SPORDI ALAD**

*tiin-  
sport*

Orienteerumis-  
sportlased

**IND. JA IND.-  
VÕISTK. VÕISTL**

Teistel spordialadel järke omavad meessoost ja vastupidavust nõudv. spordialadel kõrgemaid järke omavad sportlased

**MAKSIMAAL-  
NE KOORMUS**

*Massiline ehk rahvasport*

**PATRULL-  
VÕISTLUS**

**KÕIK O-SPORDI ALAD**

Algajad ja edasijõudnud - noored ja varem süstemaatiliselt sporti harrastanud täiskasvanud (välja arvatud maraton), teiste spordialade esindajad.

**SUUR  
KOORMUS**

**PATRULL-  
VÕISTLUS**

**HARILIK SUUNDORIENTEERUMIS-  
JOOKS LISAÜLESANNETEGA KP-DES**

Algajad - varem süstemaatiliselt sporti harrastanud täiskasvanud, spordijärke mitteomavad noored, teistel spordialadel madalamaid järke omavad naissoo esindajad, kommunistlikud noored (kokkutulekutel), pioneerid, lapsed.

**KESKINE  
KOORMUS**

**PATRULL-  
VÕISTLUS**

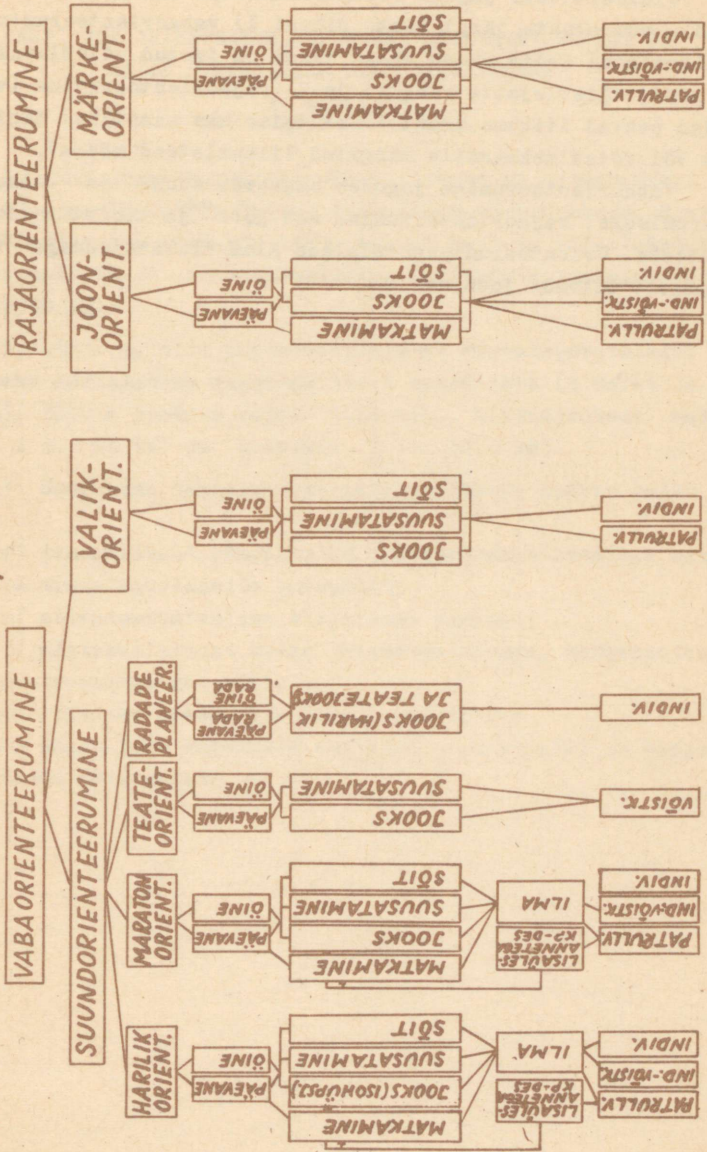
**KÕIK O-MATKAMISE ALAD**

Algajad - varem süstemaatiliselt sporti mitteharrastanud kesk- ja vanaemalised jt.

**VÄIKE  
KOORMUS**

Joonis 1.

# Orienteerumissordi alad



JÕONIS 2.

gu seda on tehtud kõigil ülejäanud spordialadel.

Üldiselt võib jagada orienteerumisspordialad liikumistee valiku võimaluste järgi kahte rühma: 1) vabaorienteerumine (liikumistee valik ühest KP-st teise on jätud võistlusmääruste poolt võistlejale vabaks) ja 2) rajaorienteerumine (võistlejad peavad liikuma ühest KP-st teise kas maastikul tähistatud või võistluskaardile märgitud liikumisteed mööda).

Vabaorienteerumine jaguneb omakorda suund- ja valikorienteerumiseks, rajaorienteerumine aga joon- ja tähistusorienteerumiseks. Orienteerumisspordialade klassifikatsiooniga võib lähemalt tutvuda joonisel 2.

EESTI NSV ORIENTEERUMISKOONDISSE ETTEVALMISTUSEST JA  
SELLE PARANDAMISE PERSPEKTIIVIDEST

A. Kivistik  
Tartu Riiklik Ülikool

1. ENSV orienteerumiskoondise liikmed on ajavahemikul 1958-63 startinud võistlustel keskmiselt 60-140 korda. Üksikud võistlejad sooritasid 1963. aastal kuni 40 võistlustarti, valmistasid 10-12 orienteerumisirada ja läbisid treeningutel 2500-2900 km.

2. 1963. a. olid üksikvõistlejatel kõrvalspordialadel paremateks näitajateks suusatamises I spordijärk (3 naist ja 4 meest), 3000 m jooksus rajal 9.13 min., kestusjooksus naistele 1 t. 13 km ja meestele 2 t. 30,5 km.

3. Suurimaks takistusteks meisterlikkuse kasvus tuleb lugeda:

- a) teaduslikult põhjendatud orienteerumistreeningu metoodika ja treeninguplaanide puudumist;
- b) orienteerumisalase kirjanduse nappust;
- c) mitteküllaldast hulka täiendusseminare, konverentse ja õppe-treeningkogunemisi;
- d) erialase treenerite kaadri puudumist;
- e) puudulikku kogemuste analüüsi, üldistamist ja kirjanduse kaudu levitamist.

ORIENTEERUMISRADADE PLANEERIMISEST JA RAJA KVALITEEDI  
MOJUST VOISTLUSTULEMUSTELE

R. Lahtmets  
ENSV Orienteerumisspordi Föderatsioon

Võistlejate treenituse ja oskuste tase peab kajastuma rajameistri töös. Algajate radadel peavad olema vahemaad KP-de vahel lühemad ja lihtsamad. Võistlejate järgu tõustes muutuvad nad pikemaks. See eeldab suuremat vastupidavust ja meelitab suurematele kiirustele. Suuremaid kiirusi võimaldab aga ainult orienteerumisoskuste tõus. Seega tuleb arendada võistlejate füüsilisi ja tehnilisi võimeid harmooniliselt. Üks ei pääse mõjule ilma teiseta.

Võistlusrada mõjustab otseselt võistlustulemusi.

Rajameistri ülesandeks on viia juhuslikkuse osa minimaalseks. Selleks peab olema iga kontrollpunkt paigutatud nii, et selle läheduses ei tekiks võistlejate kogunemist ega vastujooksu. Juhuslikkuse võimalused vähenevad ka kaardi kvaliteedi paranemisega. Seepärast ei tohi rajameister võistluskaardilt midagi ära jätta. Vastupidi - ta peab püüdma kaarti täiendada. Rajameister peab töötama sama kaardiga, mis antakse võistlejatele.

Häid tagajärgi soodustab veel raja emotsionaalsus.

Radade planeerimisel peab juhinduma järgmistest näitajatest:

KP-de KESEMINE VAHEKAUGUS (M)

|                                     | I - II järk | III järk | Algajad |
|-------------------------------------|-------------|----------|---------|
| Naised                              | 1800        | 1200     | 1000    |
| Mehed                               | 3000        | 1800     | 1500    |
| Soovitav liikumistee variantide arv | 2           | 2        | 1       |

SOLTUVALT VAJALIKUST ORIENTEERUMISE TÄPSUSEST PEAKS  
 KP-DE VAHE JAGUNEMA OSADEKS, MILLE PIKKUS (M) EI  
 ÜLETA JÄRGMISI VÄÄRTUSI:

| Liikumisel on vaja hinnata |              |                |              | I - II järk | III järk | Algajad |
|----------------------------|--------------|----------------|--------------|-------------|----------|---------|
| kaugust                    |              | murka          |              |             |          |         |
| ligi-<br>kaudu             | täp-<br>selt | ligi-<br>kaudu | täp-<br>selt |             |          |         |
| +                          |              |                |              | 2000        | 1500     | 1000    |
|                            | +            |                |              | 1500        | 800      | 500     |
| +                          |              | +              |              | 1500        | 800      | 500     |
|                            | +            | +              |              | 1000        | 500      | 300     |
| +                          |              |                | +            | 1000        | 500      | 300     |
|                            | +            |                | +            | 500         | 300      | 100     |

SKANDINAAVIA RIIKIDE JA ŠVEITSI ORIENTEERUJATE  
TREENINGUST

E. Isop  
E. Vilde nim. Tallinna Pedagoogiline Instituut

Skandinaavia riikides ja Šveitsis on aastakümnete jooksul kujunenud orienteerumisspordi peamiseks võistlusalaks suund-orienteerumisjooks (harilik ja teateorienteerumisjooks). Samad alad kuuluvad praegu ühtlasi Euroopa meistrivõistluste kavva.

Allpool peatume nn. "eliitklassi" suundorienteerumisjooksu treeningu põhiküsimustel.

1. Treeningu sisu:

- a) üldkehaline ettevalmistus,
- b) erialane kehaline ettevalmistus,
- c) tehniline ettevalmistus,
- d) taktikaline ettevalmistus.

Võistlejate tahtelis-moraalsele ettevalmistusele erilist tähelepanu ei pöörata.

2. Treeningu spetsiifilised vahendid:

- a) võistlusharjutused - harilik suund- ja teateorienteerumisjooks,
- b) spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused (intervalljooks, orienteerumissuusatamine, valikorienteerumine, tähis- tusorienteerumine, isohiipsjooks, harjutused kaardimälu arendamiseks jms.),
- c) üldettevalmistavad harjutused (võimlemine, mängud, matkamine, teiste spordialade harrastamine, kehaline töö jms.).

3. Treeningu printsiibid:

Põhiprintsiipideks loetakse:

- a) korduvate koormuste abil organismi, eeskätt südame-veeringesüsteemi arendamine ja selle talitluse efektiivsuse tõstmine, sest viimasest oleneb orienteeruja vastupidavus -

põhiline kehaline võime parema tulemuse saavutamiseks võistlusesel;

b) mitmekülgne kehaline arendamine - vastupidavuse kõrval orienteerujale vajalike kehaliste võimete (jõud, osavus, paindumus) tõstmine ja tasakaalutunde arendamine;

c) treeningulise töö vaheldus - treeningute korraldamine erinevates kohtades, erinevates maastikutingimustes, erinevatel kellaaegadel, pearõhu asetamine kord vastupidavuse arendamisele, kord taktikalisele ja tehnilisele ettevalmistusele, mänguliste elementide kasutamine jne. Ühtlasi peab treeningute vahelduvus kindlustama orienteerujate huvi säilitamise treeningute vastu.

Põhiprintsiipidest tulenevad alaprinsiibid:

a) treeningulise töö pidevus - eliitklassi orienteeruja peab harjutama aastaringselt - olenevalt treeninguperioodist - vähemalt neli korda nädalas;

b) erialase vastupidavuse arendamine intervallmeetodi kui kõige ratsionaalsema meetodi abil;

c) ületreenituse seisundi tekkimise vältimiseks üle jõu käivate koormuste mittekasutamine - juhendumine pulsilöögisagedusest;

d) paralleelselt kehaliste võimete arendamisega orienteeruja teadmiste-oskuste tõstmine tehnika ja taktika alal, et kindlustada saavutusvõime pidev tõus;

e) treeningu individualiseerimine eespool nimetatud printsiipide alusel.

#### 4. Treeningu periodiseerimine:

Treeningu periodiseerimise aluseks on hariliku suund- ja teateorienteerumis-jooksuvõistluste korraldamise hooajad: kevad- ja sügishooaeg. Seoses sellega kasutatakse sportlikus treeningus nn. kahekordset tsüklit.

E t t e v a l m i s t a v p e r i o o d. Esimese etapi ülesandeks seavad Šveitslased orienteeruja üldkehalise ettevalmistuse taseme tõstmise. Treenitakse kaks korda nädalas võimlas (jõu ja osavuse arendamine) ja vähemalt üks kord maastikul (üldise vastupidavuse arendamine).

Teise etapi ülesandeks on põhiliselt erialase vastupida-

vuse arendamine intervallmeetodi abil (staadionil ja maastikul), tehnika ning taktika täiustamine. Treenitakse 4 korda nädalas.

### Sveits

| Ülem. p. | Ettev. periood    |                      | Võistlus-periood | Ülemineku-periood | Ettev. periood   |                   | Võistlus-periood | Ülemineku-periood |
|----------|-------------------|----------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
|          | I etapp           | II etapp             |                  |                   | I etapp          | II etapp          |                  |                   |
| Jaanuär  |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Veebruar |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Märts    |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Aprill   |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Mai      |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Juuni    |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Juuli    |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| August   |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Septemb. |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Oktoob.  |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Novemb.  |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
| Detsemb. |                   |                      |                  |                   |                  |                   |                  |                   |
|          | Ülemineku-periood | Ettevalmistusperiood | Võistlus-periood | Ettevalm. periood | Võistlus-periood | Ülemineku-periood |                  |                   |

### Soome

Joon. 1. Eliitklassi orienteeruja treeningu periodiseerimine.

Skandinaavia riikide orienteerujad pühendavad ettevalmistava perioodi üldise ja erialase vastupidavuse (intervallmeetod) ja nn. maastiku läbimise võime arendamisele, tehnika ja taktika täiustamisele ilma nimetatud perioodi kaheks alaetapiks jaotamata. Treenitakse kuus korda nädalas. Puhkepäevadel starditakse orienteerumisvõistlustel või korraldatakse vastava koormusega treening maastikul.

Tehnika ja taktika täiustamiseks ning treeningutundide emotsionaalsuse tõstmiseks kasutatakse laialdaselt mängulisi harjutusi. Põhilised viimastest on avaldatud eesti- (Orienteeruja ettevalmistus huvitavamaks. - Kehakultuur, 1962, nr.7; Orienteerumismänge. - Mõukogude Sportaja, 21. VII 1962, nr. 29 ja 28. VII 1962, nr. 30) ja venekeelses (Для юных туристов-Физическая культура в школе, 1963, № 2) perioodikas.

Soome eliitklassi orienteeruja treeningu näitlik nädalakaava ettevalmistaval perioodil (juuli, august):

Esmaspäev - kerge jooks ja võimlemine maastikul.

Teisipäev - soojendus, pallimäng, võimlemine, jooks rajal.

Kesknädal - soojendus, maastiku läbimise võime treening-treeningradade läbimine (koormus maksimaalne või suur).

Neljapäev - nn. oskustreening (tehnik ja taktika täiustamine) - asimuutjooks, läbitud liikumistee pikkuse mõõtmine, kaardimälu treenimine.

Reede - soojendus, intervalltreening staadionil või maastikul umbes pool tundi, saun.

Laupäev - orienteerumisvarustuse korrastamine.

Pühapäev - osavõtt orienteerumisvõistlusest või vastava koormusega treening, tehtud vigade analüüs.

Võistlusperiood. Võistlusperioodil vähendatakse treeningu koormust ja mahtu. Skandinaavia riikide esindajad treenivad põhiliselt 4 korda nädalas järgmise nädalalava järgi: esmaspäeval soojendusjooks ja -võimlemine maastikul; teisipäeval, kesknädalal ja neljapäeval - 15-30-minutiline intervalltreening; reedel ja laupäeval - varustuse korrastamine, keskendumine ja puhkus.

Üleminekuperioodi ülesandeks on treenituse taseme säilitamine. Selleks kasutavad skandinaavlased kehalist tööd (või selle asemel võimlemist ja tõstmist) ja suusatamist, võetakse osa murdmaasuusatamise jt. spordialadel korraldatavatest võistlustest. Soovitatakse kasutada samuti matkamist - nii jalgsi kui suuskadel.

Skandinaavia riikide ja Sveitsi orienteerujate treeningu käigus kasutatavaid harjutusi võiks klassifitseerida nii, nagu see on näidatud joonisel 2.

Skandinaavia riikide ja Sveitsi orienteerujate treening põhineb aastate jooksul omandatud praktilistele kogemustele. Selles esineb nõukogude sporditeooria seisukohalt vaadatuna mitmeid olulisi puudusi. Seoses sellega tuleb skandinaavlastelt ja sveitslastelt üle võtta kõik positiivne, viia kooskõlla ja täiendada meie sporditeooria teaduslikult põhjendatud seisukohtadega ning selle alusel välja töötada oma orienteeruja sportliku ettevalmistuse teooria.

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOGU

# Orienteerumissport

## ABISTAVAD HARJUTUSED

|   |          |
|---|----------|
| ÜLDETTEK HARJUT.  |          |
| ÜLDKEHALINE ARENDAMINE, TERVISE TUGEVDAMINE, ÜLDISTE KEHALISTE VÕIMETE TÕSTMINE TREENITUSE TASEME SÄILITAMISEKS |          |
| VÕIMLEMINE  | KEHALINE |
| TÕSTMINE  | NE TÖÖ   |
| KERGETÕUSTIK (FOOKS RATAAL, KROSS, HÜPPED)  |          |
| SPORTMÄNGUD (VÄRAB-, KORY-, JALG-, PESAPALL)  |          |
| SUUSATAMINE   |          |
| UJUMINE JMS.  |          |
| OSAVÕTT VÕISTL. SUUSA-TAIDES, KROSSIS, SPORTMÄNGUDES  |          |

## ERIALASED HARJUTUSED

|  |        |      |        |           |
|--|--------|------|--------|-----------|
| ERIALASEID KEHALISI VÕIMEID AREND. HARJ. |        |      |        |           |
| VASTU-PIIDAVUS                           | KIIRUS | TÕUD | OSAVUS | PAINDUVUS |

INTERVALLTREENING STADIONIL JA METSA VAHETELDEL

INTERVALLTREENING TETUL MURDMASTIKUL

OSAVÕTT VÕISTLUS-TEST KLASSIKALIS-TEL O-SPORDI ALADEL

TASAKAALU-HARJUTUSED

|  |  |
|--|--|
| HARJUTUSED TEHNIKA JA TAKTIKA ÕPETAMISEKS NING MÄLU ARENDAMISEKS ESINEVATE PUUDUJTE KÕRVALDAMISEKS |  |
| MÄNGULISED JA SPETS. HARJUTUSED  |  |
| ASIMUUTFOOKS   |  |
| JOOORIENT.-FOOKS   |  |
| MÄRKORIENT.-FOOKS JA SUUSSAT., ISOHÜPSFOOKS  |  |

|  |
|--|
| KLASSIKALISED SPORTLIKUD HARJ.               |
| JOOKSUD                                      |
| HARILIK SUUND-ORIENTEERUMINE (PÄEVANE, ÖINE) |
| MARATONORIENT.                               |
| TEATEORIENT.                                 |
| SUUSATAMINE                                  |

JOOINIS 2.

ORIENTEERIJATE VOISTLUSTULEMUSTE JA TREENITUSE  
HINDAMISE MEETODITEST

G. Vassiljeva  
Leningradi Kehakultuuri Teadusliku Uurimise Instituut

Orienteerumisvõistluste iseärasused teevad erakordselt raskeks eri võistlustel näidatud tulemuste võrdlemise. Treeningu- ja võistlustingimused ei võimalda treeneril jälgida ning analüüsida võistleja tegevust rajal. Ilma selleta on aga raske hinnata võistleja tehnilist ettevalmistust, selgitada vigu ja puudusi, õigesti ning otstarbekalt läbi viia treeninguid.

Käesoleva ettekande eesmärgiks on esitada orienteerujate tulemuste analüüs ja ettevalmistuse hindamise meetodid. Uurimine toimus 20-liikmelise eksperimentaal-treeninggrupiga kolme aasta jooksul (1961-1963). Lisaks sellele on töös kasutatud võistluste ja treeninglaagrite materjale.

Orienteerujate ettevalmistuse hindamiseks võib kasutada matemaatilist meetodit. Arvutusandmete ettevalmistamine algab tabeli koostamisest. Tabeli koostab võistleja ise pärast võistluse (treeningu) lõppu järgmise vormi kohaselt:

|  | Start-1                            | ..... | 9-Finis    | Kokku   |
|--|------------------------------------|-------|------------|---------|
| KP-de vaheline kaugus (m) linnulennuliselt           | 1600                               |       | 600        | 16 740  |
| Läbitud maa (m)                                      | 1700                               |       | 600        | 19 400  |
| Läbimise aeg   | 0:13                               |       | 0:02.32    | 1:48,32 |
| Keskmine KP-de vahelise lõigu läbimise aeg (min./km) | 7,7                                |       | 4,1        | 5,6     |
| Liikumise analüüs                                    | Mööda teed, orientiire ja astmuuti |       | Mööda teed | -       |

Kontrollpunktide läbimise protokoll järgi määratakse KP-de vaheliste lõikude (etappide) läbimise parimad ajad (etapivõidud). Need summeeritakse. Saadud suurus iseloomustab parimat aega  $t_0$ , millega oli võimalik antud tingimustes läbida antud distantsi.

Võistluse (treeningu) lõppedes kannab võistleja oma liikumistee kaardile, mõõdab välja ja kannab tabelisse läbitud tee pikkuse. Võistleja poolt läbitud tee pikkus  $s_v$  on teine arvutuseks vajalik suurus.

Võistleja poolt kulutatud aeg  $t_v$  ja võistlusmaa pikkus  $s$  (mõõdetuna lühimat teed pidi stardist läbi KP-de finišini) on samuti arvutusteks vajalikud.

$t_0$  ja  $s$  optimaalsete suuruste olemasolu loob võimaluse võrrelda samatüübilisi protsesse ja analüüsida võistlejate ettevalmistuse taset koefitsientide meetodi abil.

#### Näide

Euroopa meistrivõistlustel 1962. aastal kümne parema mehe  $t_0 = 105$  min. Võitja aeg  $t_v = 109$  minutit.

$$k_t = \frac{t_0}{t_v} = \frac{105}{109} = 0,97$$

Raja pikkus  $s = 16,7$  km, võitja läbis  $s_v = 19,4$  km

$$k_s = \frac{16,7}{19,4} = 0,84$$

Keskmine kilomeetri läbimise aeg

$$t_1 = \frac{t_v}{s_v} = \frac{105}{19,4} = 5,4 \text{ min./km}$$

Arvutuse tulemusena saadud kolm näitajat  $k_t$ ,  $k_s$ , ja  $t_1$  iseloomustavad antud võistleja tehnilisi, taktikalisi ja füüsilisi võimeid. Parima ettevalmistuse korral koefitsiendid  $k_t$  ja  $k_s$  lähenevad 1-le; keskmine kilomeetri läbimise aeg väheneb.

Soovitatud arvutusviisi on rakendatud kolme aasta jooksul treeningute, treeningulaagrite ja võistluste tingimustes eksperimentaalgrupis.

Lähteandmed (tabelid), võistleja liikumistee ja kiirusli-

kud näitajad on aluseks, mille järgi võib analüüsida võistleja tegevust rajal.

Koefitsientide meetodit võib kasutada võistluse taseme ja orienteerujate spordimeisterlikkuse kasvu määramisel aastate lõikes ning koondvõistkondade moodustamisel.

Näiteks matskohtumisel Eesti-Leningrad 1962. a. 10 parema mehe keskmine  $k_t = 0,51$ , 1963. a. aga  $k_t = 0,71$ .

Euroopa meistrivõistlustel 1962. a. 10 parema mehe  $k_t = 0,78$ , ülejäänud meeste keskmine  $k_t = 0,51$ .

Eksperimentaalgrupis olid meeste keskmisteks näitajateks

1961.a.  $k_t = 0,42$   $k_s = 0,62$   $t_1 = 10,4$  min./km

1962.a.  $k_t = 0,52$   $k_s = 0,72$   $t_1 = 9,8$  min./km

1963.a.  $k_t = 0,65$   $k_s = 0,77$   $t_1 = 7,9$  min./km

Nende andmete võrdlemine täiendatuna kehaliste katsete kontrollnormatiivide täitmise tulemustega ning tulemustega võistlustel ja katsevõistlustel annavad võimaluse välja selgitada puudused treeningtöös, hinnata selle tulemusi ja vastavalt parandada treeningumeetodeid.

## ORIENTEERUMISSPORDI SOBIVUSEST NAISTELE

E. Abel  
Tartu Riiklik Ülikool

1. Vastupidavust arendava spordialana aitab orienteerumissport tõsta naiste kehalist tublidust, arendades eriti südame-vereringe ja hingamissüsteemi tegevust.
2. Võistlused orienteerumises ei kujune vaatamata distantsi pikkusele ja ajalisele kestvusele liigselt pingutavaiks KP-de otsimisega kaasnevate loomulike puhkepauside tõttu.
3. Võistluspaikade uudsuse ja võistluste käigus tekkivate ootamatute olukordade tõttu on orienteerumissport üks elamusrikkamaid ja emotsionaalsemaid, mis aitab taluda füüsilist pinget ja annab närvisüsteemile suurepärase puhkuse.
4. Vaimse ja kehalise treenituse tihe koostöö orienteerumisspordis võimaldab startida vägagi erineva treenituse astmega võistlejail, kes ei tunne hirmu kaotuse ees, nagu see esineb nende spordialade juures, kus kehaline ettevalmistatus etendab määravat osa.

## MIKS ORIENTEERUJAD EKSIVAD RAJAL?

A. Kivistik  
Tartu Riiklik Ülikool

Orienteerujate vead võistlusrajal on tingitud objektiivsetest ja subjektiivsetest teguritest. Tähtsamad objektiivsed vead on põhjustatud:

- 1) halvast võistluskeemist -
  - a) skeem halvasti joonestatud või paljundatud;
  - b) skeem vananenud - maastikul toimunud muutusi pole skeemile peale kantud;
  - c) skeem liigselt üldistatud - sellelt on välja jäetud olulised orientiirid.
- 2) rajavigadest, millistest tähtsamad on:
  - a) valesti kaardistatud KP;
  - b) KP paikneb skeemile mittevastaval maastikuosal;
  - c) KP on peidetud.

Olenevalt rajameistri kvalifikatsioonist, raja valmistamise kestusest ning rajameistri "käekirjast", võivad need põhivead esineda üksikult või isegi kõik korraga.

Subjektiivsed orienteerumisvead jagunevad 2 rühma: 1) tehnilised; 2) psühholoogilis-taktikalised.

Tehniliste vigade põhjused:

- a) orienteeruja ei valda küllaldaselt orienteerumistehnilisi võtteid;
- b) vajalik võtte sooritatakse ebamääraselt või jäetakse hoopis tegemata.

Märksa komplitseeritumad on psühholoogilistest ja taktikalistest teguritest põhjustatud vigade rühm. Neist olulisemad on:

- a) võistleja pole starti saabudes vaimselt välja puhanud;
  - b) võistleja püstitab ebaõige eesmärgi ja koos sellega ebaotstarbeka võistlusplaani;
- 3) kokkupuuted kaasvõistlejatega ja nende segav mõju;

4) täpsusele ja korrektsusele eelistatakse kiirust ja pealiskaudsust;

5) paindumatu, mõnda ebaolulisse detaili klammerduv mõttekäik;

6) oma tegevuse üle kontrolli kaotamine, paanika jne.

Orienteerumise põhilisteks edu komponentideks on:

1) laitmatu tehnika ja rikkalik kogemuste pagas;

2) pidev aastaringne treening;

3) närvisüsteemi seisund stardis;

4) detailsete etapiplaanide tegemine;

5) iga oma sammu kontrollitavus mistahes raja osas.

## VOISTLUSTAKTIKAST (ISIKLIKUD KOGEMUSED)

M. Aruja

ENSV Orienteerumisspordi Föderatsioon

Võidu saavutamisel või kavatsatud tagajärje püstitamisel etendab orienteerumisjooksus väga tähtsat osa võistlustaktika. Sageli tabab isegi häid orienteerujaid ebaõnnestumine, kui minnakse võistlustele ilma ettekavatsetud ja läbimõeldud taktikalise plaanita.

Taktika kujundamisel on tarvis teada rida tingimusi:

- 1) peab tundma orienteerumisjooksu omapära, peamiselt orienteerumise ja kiiruse vastastikust suhet;
- 2) tuleb tunnetada nii kehalist kui ka tahtelis-moraalset seisundit antud hetkel, samuti oma treenituse astet;
- 3) peab tundma vastaste võimeid ja nende taktika iseärasusi;
- 4) väga oluline tähtsus on võistlustingimustel, nagu ilmastikul, raja seisundil, võistlustulemuste arvestusviisil, võistlejate arvul jne.

Hea taktika on paindlik. Tekkinud olukordades paremaks orienteerumiseks, kiiremaks otsustamiseks ja oma jõuvarade oskuslikumaks kasutamiseks on vaja rohkesti võistluskogemusi ja erialast taktikalist ettevalmistust.

KESK-PIKAMAAJOOKSU TREENINGUST JA SELLE KOHANDAMISEST  
ORIENTEERUJAILLE

A. Pisuke  
Tartu Riiklik Ülikool

Tänapäeva kesk-pikamaajooksu ja üldise vastupidavust nõudvaid spordialasid iseloomustab tormiline tagajärgede tõus. Viimast võib seletada eeskätt treeningumetoodika arenemise ja täiustumisega, treeninguprintsiipide õige rakendamisega jne.

Orienteerumisspordis etendab muude oskuste-vilumuste kõrval tähtsat osa jooksuline ettevalmistus, milline oma iseloomult on lähedane kesk- ja pikamaajooksjate treeningule. Mõlemal spordialal on edu saavutamise peamiseks aluseks hea jooksualane vastupidavus. Kesk- ja pikamaajooks on asetatud siinjuures ühe nimetaja alla seetõttu, et neil on tänapäeval palju ühist (800 m maailmarekordiomaniku P. Snelli treening läheneb oma mahult paiguti maratonijooksja treeningule - s.o. ülipikamaajooksule).

Oma treeningus pöörab kesk-pikamaajooksja tähelepanu eeskätt:

- 1) üldisele kehalisele ettevalmistusele;
- 2) üldise ja erialase vastupidavuse arendamisele;
- 3) jooksukiiruse tõstmisele;
- 4) tehnika ja taktika täiustamisele;
- 5) moraalsete-tahteliste omaduste tugevdamisele.

Kogu ülalnimetatute realiseeritakse järgmiste põhiliste treeningumeetoditega:

- 1) kordusmeetod;
- 2) vahelduvmeetod;
- 3) intervallmeetod;
- 4) ühtlane (ühtlus-) meetod.

Kordusmeetodit iseloomustab püsiva võimsusega töö korduv sooritamine optimaalsete puhkepausidega (6-15-20 min.), kusjuures korduste arv on varieeruv. Jooksjad kasutavad väga erinevaid jooksulõike 100-1200-2000 m-ni, kusjuures korduste arv

sõltub distantsi läbimise kiirusest, ettevalmistusest jne. Üldiselt läbitakse lõigud keskmiselt kiiremini kui vastav lõik põhidistantsil võistlustel.

Vahelduva meetodi puhul suure koormusega pingutus vaheldub väiksema koormusega. Maaailma parimate jooksjate poolt kasutatakse vahelduvat meetodit sageli nn. fartlekina ning kordus-vahelduvmeetodina (näit. jooks seeriatena - 5 x 200+5 x 400+5 x 200 m jne.).

Intervallmeetodit iseloomustab jooksukorduste läbiviimine rangelt reglementeeritud puhkeintervallidega, millede kestvus on tavaliselt 1-3 min. Treeningkoormust reguleeritakse puhkeintervallide kestvuse, treeninglõikude pikkuse, lõikude läbimise kiiruse, korduste arvu ning tegevusega pauside kestel (E. Zatopeki 400 m korduste arv tõusis intervalltreeningul 60-80 korrani).

Ühtlane meetod. Jooks viiakse läbi ühtlase kiirusega kestvalt ning olenevalt jooksja ettevalmistusest 20-30 min. - - 2-3 tunnini. Kasutatakse üldise vastupidavuse arendamiseks.

Lisaks eespool tooduile võib veel märkida võistlus-, kontrollmeetodit jt.

Maaailma parimad jooksjad kasutavad kõiki ülalloetletud meetodeid. Missuguses vahekorras ja missugusel määral - selle kohta on palju erinevaid seisukohti ning sellest tulenevalt eristatakse tinglikult inglise, saksa, rootsi, poola, uus-mere-maa, nõukogude jne. jooksukoole.

Treeningkoormust reguleeritakse treeningu mahu ja intensiivsusega, kusjuures treeningumaht saavutab oma maksimumi tavaliselt veebruari-märtsikuuks, kust alates koormust tõstetakse intensiivsuse arvel.

Orienteerumissportlaste treeningusse mahuvad kõik eespool nimetatud meetodid. Eriti sobiv on aga fartleki ja intervallmeetodi rakendamine, kusjuures eelistada tuleks mahtu intensiivsusele. Orienteerumisspordi spetsiifikale vastavalt võib soovitada selliseid meetodilisi võtteid, nagu jooksu raskendatud tingimustes (vastumägejooks, lumesjooks jne.)

Федерация Спортивного ориентирования ЭССР

ЭССР, Таллин, ул. Вана-Пости 2

Таллинский педагогический институт им. Эд. Вильде  
ЭССР, Таллин, Нарвское шоссе 57

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО  
ВОПРОСАМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТИВНОГО  
ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Тезисы докладов

На эстонском языке

Vastutav toimetaja: A. Raukas

Korrektor: V. Randvee

---

Trükkimisele antud 26. III 1964. Paber 60x84/16

Trükipg. 1,75. Tingtrükipg. 1,66

Tiraaž 300 eks. Tell. nr 123

TPI rotaprint

Tasuta

Tasuta

A

25823

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00824631 8