

Тынекава  
LASTE  
SPORDIKOOLIDELE



UJUMINE

A-16422

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE  
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

---

---

*Sündeksämplar*

# UJUMINE

ÕPPEKAVAD LASTE SPORDIKOOLIDELE

*RK*

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

---

TARTU

1947

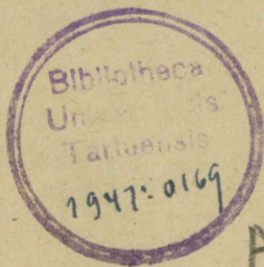
---

---

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

---

---



12725

A-16422

Vastutav toimetaja Aadu Adari

Keeleline toimetaja Leonide Gussarov

---

Laatumisele antud 14. I 1947. Trükkimisele antud 12. II 1947.  
Trükiarv 3.200. Paber 61x86. 1/32. Trükipoognaid 1,5. Trükitähti  
trükipoognas 53.248. Arvutuspoognaid 2,0. MB 02354. Tellimise nr. 46.  
Trükikoda „Noor-Eesti“, Tartu, Kastani 38.

---

На эстонском языке.

„Плавание, Программа для детских спортивных школ.“

---

---

## EESÜNA

Nõukogude maal on kehaline kasvatus riikliku tähtsusega asjaks. Partei ja valitsus hoolitsevad igati, et nõukogude inimesi kasvatada vaimselt ja kehaliselt mitmekülgseks arenenud ja ideoloogiliselt tugevaks sotsialistliku kodumaa patriootideks, kes oleksid tahtejõulised, julged, algatusvõimelised ja distsiplineeritud eesrindlased sotsialistlikus töös ja Nõukogude maa kaitsmisel.

Neljandal stalinlikul viisaastakul teostatav hiiglaslik töö Nõukogude Liidu rahvamajanduse ja sõjalise võimsuse tugevdamiseks on endastmõistetavalt seotud ka töö parandamisega kehalises kasvatuses ja miljonite nõukogude patriootide kaasatõmbamisega kehakultuuri ja spordi harrastamisele.

Nõukogude Liidus algab hoolitsemine inimeste eest juba nende esimestest eluaastaist. Iga kasvava noore palavaimaks sooviks on saada tugevaks, osavaks ja julgeks. Neid omadusi arendab kõige paremini tegutsemine kehaliste harjutuste ja spordiga. Nõukogude Liidus on lastele loodud rikkalikud sportimise võimalused juba siis, kui nad pole veel saanud isegi kooliealiseks. Koolides aga tegutsevad nad spordikollektiivides.

Peale selle on Nõukogude Liidus laialdane laste spordikoolide võrk, kus noored võivad koolivälises töös

üldise kehalise arendamise kõrval ka spetsialiseeruda nende poolt valitud spordialade järgi. Laste spordikoole asutatakse järjest juurde. Need tegutsevad rahvahariduse osakondade, kehakultuuri- ja spordikomiteede, tööjõureservide valitsuste, vabatahtlike spordiseltside nõukogude ja pioneeripaleede ja -majade juures.

Spordikoolides lastele on töö koordineeritud ettevalmistusega kompleksi „Ole valmis tööks ja NSVL kaitseks“ ja „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ normide sooritamiseks. Ühtlasi saavad noored varakult kogemusi instruktori- ja kohtunikutöös, et neist ette valmistada ühiskondlikke instruktoreid.

Õppekavade koostamisel laste spordikoolidele on lähitud toodud põhimõtteist. Ühtlasi seavad Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad õppekavad eesmärgiks ühtluse loomise laste õpesporditöö käigus, et mitmekülgne kehaline ettevalmistus oleks kooskõlastatud tööga sportlikus täiustumises.

Õppekavad on kohustuslikud kõigile laste spordikoolidele. Kuid siiski pole nõutud kavade pimesi kopeerimist, vaid säilitades kava põhijooned võib kehakultuuriõpetaja, -instruktor või -treener teha neis vajalikke muudatusi, nii kuidas kohapealsed olud seda dikteerivad.

Alustades laste spordikoolide õppekavade väljaandmist eesti keeles olgu märgitud, et kavad on rakendatavad mitte ainult puht laste spordikoolides, vaid ka koolide, õppeasutuste ja noorte organisatsioonide kehakultuurikollektiivide spordisektsioonides.

---

## UJUMISOSAKONNA ÜLESANDED

Laste spordikooli ujumisosakond töötab tihedas kontaktis üldhariduslike koolidega. Osakonna ülesandeks on kaasa aidata õpilaste kasvatamisele nõukogude patriotismi vaimus, tõsta nende üldkultuurset taset ja edustada õpilaste parimat edasijõudlust nii kooliõppetöös kui ka mitmekülgses kehalises arengus. Sel põhjalusel on ujumisosakonnal veel järgmised eriülesanded:

a) õpilastele õige ujumistehnika õpetamine ja nende spordisaavutuste tõstmine vähemalt üleliidulise spordiklassifikatsiooni kolmanda järgu tasemele;

b) õpilaste hulgast ühiskondlike instruktorite ja kohunikute ettevalmistamine tööks ujumise alal koolide keha- ja kultuurikollektiivides.

## ORGANISATSIOONILISED JUHENDID KOMPLEKTEERIMINE

Laste spordikooli ujumisosakond komplekteeritakse mittetäielike ja täielike keskkoolide, pedagoogiliste õppeasutuste, tööstuskoolide, raudteekoolide ja vabrikute-tehaste koolide õpilastest.

Ujumisosakonnal on kaks klassi: alg- ja põhiklass, kusjuures õppeaja kestus kummaski klassis on kaks aastat.

Algklassi võetakse lastevanemate nõusolekul vähemalt 13 aasta vanuseid õpilasi, kes ükskõik missuguses stiilis oskavad läbi ujuda 100 m ja keda lubab õppustele arst. Põhiklassi võetavate noorte minimaalne vanus peab olema 15 aastat. Igas klassis jagatakse õpilased vanuse ja soo järgi õppegruppidesse koosseisuga 15—20 inimest.

Põhiklassi edukalt lõpetanud õpilased jäävad kuni üldharidusliku kooli lõpetamiseni laste spordikooli edasi (täiendusklassi), et end täiendada nii sporditehnilisest kui ka -metoodilisest küljest osakonna neljanda õppeaasta kava järgi.

Astumisel teise õppeaasta algklassi või otsekohe põhiklassi on õpilane kohustatud sooritama nii katsed eelmiste õppeaastate kavade järgi kui ka vastavad normatiivid.

Õpilasi viiakse üle ühest klassist teise või ühest õppeaastast teise ainult õppekava eduka täitmise ja vastavate normatiivide sooritamise puhul.

Õppetöö ujumisosakonnas on kolm korda nädalas. NSVL keskvööndis toimub kolme suvekuu jooksul 36—40 õppust, igaüks kestusega 45—60 minutit. Sõltuvalt ilmastiku tingimustest võib õppetunni pikkust muuta. Sügisel ja kevadel sooritavad ujumisosakonna õpilased OVK kompleksi norme teistel spordialadel, harrastades murdmaajookse ja spordimänge (tennis, võrkpall jne.) ja talvel suusatamist.

# ÕPPEPLAAN

Teooria	Kokku tunde	Algklass		Põhiklass	
		I aasta	II aasta	III aasta	IV aasta
1. Sissejuhatav vestlus . . . . .	2	2	—	—	—
2. Ujumistehnika põhialused . . . . .	6	—	—	—	6
3. Lastele ujumise õpetamise metoodika . . . . .	4	—	—	—	4
4. Ujuja treening . . . . .	4	—	—	—	4
5. Õppesporditöö planeerimine, organiseerimine ja arveldus . . . . .	2	—	—	—	2
6. Võistluste organiseerimine ja kohtunikutöö võistlustel . . . . .	2	—	—	—	2
<b>K o k k u . . . . .</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>18</b>

## Praktika

1. Ettevalmistusharjutused ja veemängud . . . . .	16	10	6	—	—
2. Rinnulikrool . . . . .	26	26	—	—	—
3. Selilikrool . . . . .	4	4	—	—	—
4. Rinnuliujumine . . . . .	26	26	—	—	—
5. Seliliujumine (harilik) . . . . .	2	2	—	—	—
6. Rinnuliujumine liblikastiilis . . . . .	6	—	—	—	6
7. Küljeliujumine . . . . .	10	—	—	—	10

	Kokku	Algklass		Põhiklass	
		I	II	III	IV
tunde	aasta	aasta	aasta	aasta	aasta
8. Pöörded . . . . .	8	2	2	2	2
9. Startimine . . . . .	8	2	2	2	2
10. Sukeldusujumine . . . . .	2	—	—	2	—
11. Vetelpäästmine . . . . .	4	—	—	4	—
12. Veekogude ületamine . . . . .	6	—	—	6	—
13. Vettehüpped . . . . .	18	—	6	6	6
14. Treening valitud ujumis- stiilis . . . . .	152	—	56	50	46
<b>K o k k u . . . . .</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Kokku tunde

1. Teooria . . . . .	20	2	—	—	18
2. Praktika . . . . .	288	72	72	72	72
3. Instruktoritöö praktika . . . . .	22	—	—	—	22
<b>K o k k u . . . . .</b>	<b>330</b>	<b>74</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>112</b>

## ÜLEMINEKUNORMATIIVID

Siirdumiseks järgmisesse õppeaastasse või klassi peavad õpilased sooritama järgmised normatiivid:

### Algklass

#### Esimene õppeaasta

a) Sukelduma vette, avama silmad ja lugema laualt numברי (antakse kaks katset).

b) Aega arvestamata ujuma krooli. Hindamine: 100 m — 5, 50 m — 4 ja 25 m — 3.

c) Aega arvestamata ujuma rinnuli. Hindamine:  
100 m — 5, 50 m — 4 ja 25 m — 3.

### Teine õppeaasta

a) Aega arvestamata ujuma kas krooli või rinnuli.  
Hindamine: 300 m — 5, 200 m — 4 ja 100 m — 3.

b) 3 m kõrguselt sooritama vettehüppe jalad ees.

## Põhiklass

### Kolmas õppeaasta

a) Ujuma 100 m ühel alljärgnevast stiilist:

Hinne	Noormehed			Neiud		
	Krool	Rinnuli	Selili	Krool	Rinnuli	Selili
5	1.20	1.40	1.40	1.40	2.10	2.10
4	1.35	1.55	1.55	2.00	2.25	2.25
3	1.50	2.10	2.10	2.20	2.40	2.40

b) 3 m kõrguselt sooritama vettehüppe pea ees.

c) Sukeldusujumine:

Hinne	Noormehed	Neiud
5	25 m	20 m
4	20 m	15 m
3	15 m	10 m

d) Tundma vetelpäästmise võtteid ja pukseerima „uppujat“:

Hinne	Noormehed	Neiud
5	25 m	20 m
4	20 m	15 m
3	15 m	10 m

e) Aega arvestamata ujuma riietuses 100 meetrit.

## Neljas õppeaasta

a) Ujuma 100 m ühel alljärgnevast stiilist:

Hinne	Noormehed			Neiud		
	Krool	Rinnuli	Selili	Krool	Rinnuli	Selili
5	1.15	1.25	1.30	1.30	1.50	1.50
4	1.20	1.35	1.40	1.45	2.00	2.00
3	1.30	1.45	1.50	2.00	2.15	2.15

b) Sooritama OVTK kompleksi kohustuslikud ja valiknormid ujumises.

c) Aega arvestamata ujuma kü'jeli 50 meetrit.

d) Sooritama katse ujumisteooria kava ulatuses.

e) Läbi viima katsetunni (-õppuse) ujumises.

f) Läbi viima kohtunikutöö ujumisvõistlustel.

g) Sooritama täielikult OVTK kompleksi normid.

## ÕPILASTE PUHKUS

Seal, kus on talibasseine, võib õppus kesta ka talvel, kuid õpilased peavad saama aastas ühekuise puhkuse — laste spordikooli direktori äranägemisel kas kevadel või sügisel.

## ARSTLIK KONTROLL

Sisseastujad laste spordikooli alluvad arstlikule kontrollile. Edaspidi toimuvad arstlikud järelevaatused perioodiliselt kaks korda aastas: enne õppetöö algust ja pärast selle lõppu. Peale selle on arstlik kontroll kõigi

võistluste eel ja muil puhkudel, millal arst peab seda vajalikuks.

Kõigil arstlikel järelevaatustel peab viibima ka treener (õpetaja), kes ühtlasi töötab tihedas kontaktis arstiga.

## TÖÖ ARVELDUS

Ujumisosakonna õppetöö arveldus koosneb järgmisest:

1. Päeviku pidamine, millesse kantakse osavõtt õppustest (harjutustest), iga läbivõetud tunni sisu lühike kirjeldus, kontrollkatsete tulemused jne. Samasse kantakse õpilaste edasijõudlus ujumisosakonnas järgmistel aladel: üleminekunormatiivide sooritamine, teoreetiliste katsete tulemused, instruktoritöö hinnang jne.

2. Kõigi õpilaste kohta isiklike kaartide pidamine, millele märgitakse arstliku järelevaatuse tulemused, spordisaavutused, instruktori ja kohtuniku ülesannete täitmine, andmed edasijõudluse kohta üldhariduslikus koolis jne.

Peale toodu tuleb pidada arveldust agitatsioonilise massitöö kohta, nagu demonstratsioon-esinemiste ja võistluste korraldamine, osavõtt massilistest spordiüritustest, nagu veepeod, sõjalis-sportlikud mängud jne.

---

---

## ÕPPEMATERJAL

### TEOREETILISED TEADMISED

#### Sissejuhatav vestlus

Ujumise toime organismile. Ujumise rakenduslik tähtsus. Näiteid ujumise tähtsusest Suures Isamaasõjas. Ujumine VTK kompleksis ja OVTK normid. Nõukogude ujujate saavutusi. Õnnetusjuhtumite vältimine ujumises. Õppekavad ja normatiivid. Distsipliin õppustel.

#### Ujumistehnika põhialused

Vee vastusurve seoses vees liikuva keha asendiga. Kiiruse muutumatus. Pingutuse ja lõdvenduse vahelduvus.

Krooliujumise (rinnuli ja selili) tehnika ja õppe-metoodika. 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. Krooliujumise õppi-

mise järjekindlus (kuival ja vees); vead kroolitehnikaga ujumises ja nende parandamine.

Rinnuliujumise tehnika ja õppemetoodika. (Materjalid töötatakse läbi sama kava järgi mis krooliujumises.)

## **Lastele ujumise õpetamise metoodika**

Õppeülesanded. Ujumise õpetamise plaan ja kava vastavalt õppijate vanusele. Ujumistunni koostamine. Õnnetusjuhtumite vältimine ujumisel ja vettehüpeil. Õppetöö arveldus.

## **Ujuja treening**

Treeningu ülesanded. Kolm treeninguperioodi: ettevalmistav periood, põhiperiood ja üleminekuperiood. Treeningu koormatus vastavalt treenijate vanusele. Treeningu planeerimine ja arveldus.

## **Õppesportitöö planeerimine, organiseerimine ja arveldus**

1. Õppetöö planeerimine, organiseerimine ja arveldus kooli kehakultuurikollektiivide ujumisseksioonides:

- ujumisseksiooni organiseerimine, õppejõudude valimine ja gruppide komplekteerimise põhialused;
- seksiooni õppesportitöö planeerimine VTK kompleksi alusel; VTK kompleksi normide ettevalmistamise ja sooritamise tähtajad, võistlustest osavõtmise tähtajad, arstlik kontroll, seksiooni tööplaani ja töö arveldus.

2. Õppuste organiseerimine veesportdibaasides: töö- ja tunniplaani koostamine, töö organiseerimata lastega, veepidude ja massiliste esinemiste organiseerimine.

## Võistluste organiseerimine ja kohtunikutöö võistlustel

a) Võistluste ja veepidude juhendite ja kavade koostamine.

b) Võistluste organisatsiooniline ja tehniline ettevalmistus: juhendite ja kavade laialisaatmine, võistlustele ülesandmiste vastuvõtmine, sisustuse ja inventari kontrollimine ja ettevalmistamine, näitlike esinemiste korraldamine, meditsiinilise teeninduse korraldamine.

c) Kohtunikekogu koosseis ja kohtunike kohustused.

d) Võistluste kokkuvõtete tegemine.

## PRAKTIKA

### Ettevalmistusharjutused

1. Seistes püsti vees laskuda sellesse kuni lõuani (hingamine suu kaudu).
2. Seistes püsti vees imiteerida kätega pesu loputamise liigutusi.
3. Seistes vees ühel jalal kõlgutada teise jalaga.
4. Kummardudes vees tõmmata (sõuda) kätega igas suunas.
5. Kõnd ja jooks vees, nii normaalselt kui ka kõverdatud jalgadega.
6. Pea kastmine (sukeldumine) vette.
7. Kastes pea vette lugeda vee all järjekorras kuni 10, 15 ja 20-ni.
8. Väljahingamine vette (suu kaudu ja nina kaudu).
9. Silmade avamine vee all.
10. Esemete jne. vaatamine vee all (seltsimeeste käsi, nägu, tabelleid neile maalitud numbritega jne.).
11. Esemete ülesotsimine vee all (taldrikud, kivid jne.).
12. Tiriseis kätel (vee sügavus kuni rinnuni).
13. Laskumine vette „korgina“ (laskudes vee alla kükitada, kummardada pea alla, haarata kätega

ümber põlvede ja oodata, kuni keha kerkib veepinnale). 14. Olla vees rinnuli või selili, tegemata mingisuguseid liigutusi. 15. Liuglemine vees äratõukamisega poordist. 16. Pärast äratõukamist poordist liuglemine keha pöördega selili ja uuesti rinnuli. 17. Toetudes kätega kalda juures põhja jalgade kiired liigutused üles-alla, kuid mitte pekstes vastu veepinda.

### Metoodilisi juhendeid ettevalmistusharjutuste juurde

Pea sukeldamine (kastmine) vette toimub algul lugemisel „Üks! Kaks!“ — sisse hingata ja „Kolm“ — sukeldamine. Edaspidi loetakse 2, 3, 4 ja 5 järjest sukeldamisega, kusjuures sisse hingatakse sukeldumiste vahemomentidel ja välja hingatakse sukeldamisel. Pööraia tagu tähelepanu rahulikule pea sukeldamisele ja rahulikule ja aeglasele pea tõstmisele veest. Harjutuse sooritamisel ärgu tõstetagu pead kõrgele vee kohale: lapsed on vees kükkasendis ja lõug on veepinna kõrgusel.

Väljahingamist vees saab kontrollida veepinnale tõusvate mullikeste järgi. Mida rohkem mullikesi, seda parem.

Selle kontrollimiseks, kas laps avab vee all silmad, valmistatakse viis 20×15 sm suurust kilbikest, mille mõlemale poole maalitakse mõni number 0—9 vahel (punased numbrid valgel foonil). Kilbikete kinnitatakse 1½ m pikkuse kepi külge. Kui laps on sukeldunud vee alla, juhivad juhataja kepi küljes oleva kilbi 30—40 sm kaugusele lapse näost. Numbri õige ütlemine tõendab,

et laps on avanud silmad ja et ta oskab vee all orienteeruda.

Edaspidi võib neid harjutusi muuta veidi raskemaks, võttes kasutamisele kahe- ja kolmekohalised arvud.

Kontrolli teostamiseks suure hulga laste puhul sukelduvad lapsed, kätest kinni hoides, vee alla paaris ja vaatavad seal üksteisele näkku.

Silmi on lubatud avada ainult selges vees.

Esemeid nende ülesotsimiseks vee all olgu kaks korda rohkem laste arvust. Algul toob igaüks välja ühe eseme, edaspidi aga juba kaks, kolm, neli või rohkem eset korraga.

„Korgina“ sukeldumise harjutusel pööratagu tähelepanu sellele, et lapse lõug oleks võimalikult lähemal põlvedele ja ümber põlvede haaravad käed suruksid põlvi vastu rinda. Tavaliseks veaks siin on enneaegne pea tõstmine ja samuti enneaegne jalgade väljasirutamine.

Vee peal püsimisel ilma liigutusteta peavad käed olema sirutatud pea kohale ette.

## Veemängud

### Teateujumine

Pendelteateujumisel olgu distantiks igale uujale 25—30 m. Ujumisviis on vabalt valitav.

Start vahetustel sooritatakse hüppega vette. Vette ei tohi hüpata varem, kui eelmine ujuja on distantisi lõpeltamise märgina puudutanud silda, millel asub teda asendav (vahetav) ujuja.

Võitjaks tuleb võistkond, kelle viimane liige esimesena läbis distantsti.

### Sukeldus-teateujumine

Võistkonnaliikmed asuvad teineteise kuklas, jalad hargis ja käed eelseisva õlgadel. Vesi on kuni puusadeni. Juhataja käsklusel pöördub iga võistkonna esimene liige näoga tagaseisja poole ja alustab sukeldusujumist oma võistkonnaliikmete jalgade vahelt. Lõpetanud ujumise, asub ta rivi lõppu ja patsutab viimasena seisja õlale. Signaal antakse õlgadele patsutamiseega edasi kuni rivi esimese liikmeni, kes pöördub näoga tagaseisja poole ja sukeldub samuti nagu eelmine. Mäng kestab kuni kõik võistkonnaliikmed on läbi ujunud.

Võitjaks tuleb võistkond, kelle viimane liige esimesena lõpetas ujumise.

### Takistusujumine

Takistusujumine korraldatakse võistlusena distantstil 25—30 m. Ujumisrajale seatakse mitmesuguseid takistusi, nagu palgid, millest tuleb üle ronida, päästerõngad, millest ronitakse läbi, võrgud, mille alt ujutakse sukeldudes, jne.

Võidab see, kes kõik takistused õigesti ületades (läbistades) jõuab finišisse esimesena.

### Veepallimängu elemendid

Palli viskamine teineteisele mõlema ja ühe käega. Visked väravasse.

### Võitlus palli pärast

Mängijad jagatakse kahte võistkonda, kusjuures üks võistkondadest tõmbab pähe ujumismütsid. Loosi järgi esimesena palli saanud võistkond alustab juhataja märgu-

andel palli (jalgpalli, võrkpalli) söötmist oma võistkonna liikmete vahel nii, et pall oleks kogu aeg oma võistkonna valduses. Vastasvõistkonna ülesandeks on aga pall ära võtta, et seda siis võimalikult kauem hoida oma valduses.

Mängu ajal on keelatud palli pidada oma käes üle 3 sekundi, vastasmängijat „uputada“ ja visata palli väljapoole mänguks määratud väljaku piirjooni. Eksimuse puhul juhataja peatab mängu ja annab palli vastasvõistkonna valdusesse.

Mängu alustatakse vile märguandel. Mängu kestus on 3—10 minutit.

## Krooliujumine

### K u i v a l

1. Krooliujumise (rinnuli ja selili, käte väljatoomisega ja ilma) füsioloogiline, rakenduslik ja sportlik tähtsus.

2. Krooliujumise tehnika demonstreerimine.

3. Krooliujumise tehnika õppimine kuival. Jalgade töö tehnika istesendis (pingil või maapinnal). Käte töö tehnika seistes kummargili asendis. Hingamise tehnika. Hingamise tehnika kooskõlastuses käte tööga. Käte ja jalgade liigutuste ja hingamise kooskõlastamine.

### V e e s

a) Jalgade töö tehnika, toetudes kätega põhja või hoides kätega kinni käsipuust, ujumislauast või sirutades käed (selilikrool) kere kõrvale.

b) Ära tõugates põhjast või ujumislauast edasiliugmine näoga vees.

c) Jalgade töö tehnika näoga vees ja ettesirutatud kätega.

d) Käte töö tehnika, seistes vees kummargili (vett kuni puusadeni, lõug puudutab veepinda).

e) Hingamise tehnika pea pööramisega (seistes kummargili ja nägu vees).

f) Hingamise tehnika kooskõlastamine käte tööga, seistes kummargili.

g) Sama mis eelmine, kuid kõndides vees kummargili.

h) Hingamist kinni hoides ujuda kroolistiilis 10—15 m.

i) Kroolistiilis ujumine ja treening võistlusteks ja VTK kompleksi normide sooritamiseks.

### Metoodilisi juhendeid kroolistiili õppimiseks

Krooliujumise tehnika õppimisel pööratagu erilist tähelepanu jalgade tööle ja vaba hingamise omandamisele. Et selilikrool, olles küll abiharjutuseks rinnulikrool, omab ka iseseisva tähtsuse, võetakse pärast 2—3 õpust rinnulikroolis tunnikavasse ka selilikrooli õppimine.

Rinnulikrooli õppimisel võib tähele panna järgmisi vigu:

1. Jalad töötavad lõdvalt ja on vees liiga sügaval.
2. Jalad on põlvest tugevasti kõverdatud ja peksavad põlvede ja põidadega (labadega) vastu veepinda.
3. Jalad töötavad ebaühtlaselt.
4. Jalad on liigselt pingutatud.
5. Tõmbel käed löikavad keha pikitelge.

6. Künarnukk asetatakse vette enne käerannet, nii et käte liigutused on kinnised.
7. Käed on õhus liigselt kõverdatud.
8. Käelihased on pingutatud.
9. Käetõmbed on liiga sagedased.
10. Keha on tugevasti nõkku vajunud.
11. Keha paindub vasakule ja paremale.
12. Pead hoitakse vees liiga all (vesi katab pead).
13. Hingamisel ei pöörata pead, vaid tõstetakse järsult üles.
14. Pea on tõstetud kõrgele (otsmik on vee kohal).
15. Hoitakse hingamist tagasi.
16. Ei hingata täielikult välja.

Selilikroolis võivad esineda järgmised vead:

1. Jalad on põlvest liigselt kõverdatud.
2. Kere paindub vasakule ja paremale.
3. Kere on vaagnast painutatud, nii et ujuja rohkem istub kui lebab vees.
4. Pea on heidetud kuklasse.

## Rinnuliujumine

### K u i v a l

1. Rinnuliujumise (bras) füsioloogiline, rakenduslik ja sportlik tähtsus.
2. Rinnuliujumise tehnika demonstreerimine.
3. Rinnuliujumise tehnika õppimine kuival: a) jalgade töö tehnika istesendis pingil või maapinnal; b) käte töö tehnika seistes kummargili asendis; c) hingamise tehnika kooskõlastuses käte tööga; d) käte ja jalgade liigutuste ja hingamise kooskõlastamine rinnuliujumises.

## Vees

a) Jalgade töö tehnika, toetuda kätega põhja või hoides kätega kinni käsipuust, ujumislauast jne.

b) Käte töö tehnika seistes vees kummargili (vett kuni puusadeni ja lõug puudutab veepinda).

c) Hingamise tehnika kooskõlastamine käte tööga seistes kummargili (lõug puudutab veepinda).

d) Sama mis eelmine, kuid kõndides vees (lõug puudutab veepinda).

e) Hingamist kinni hoides ujuda nägu vees 10—15 m.

f) Ujumine rinnuli ja treening VTK kompleksi normide sooritamiseks.

### Metoodilisi juhendeid rinnuliujumise õppimiseks

Tähtsaimaks tehnikaelemendiks rinnuliujumises on jalgade töö, mille õppimisele pööratagu erilist tähelepanu.

Et rinnuliujumises on tähtsaks abiharjutuseks jalgade töö seliliasendis, õpitakse paralleelselt jalgade töö õppimisega rinnuliasendis ka jalgade tööd seliliasendis (mitte kroolides).

Oskus ujuda rinnuli ainult jalgade abil omab edaspidi suurt tähtsust vetel päästmisel.

Rinnuliujumises võib tähele panna järgmisi vigu.

1. Jalgu kõverdatakse kere alla liiga kiiresti ja jalgade tõmme on pikaldane.

2. Jalgade tõmbe lõpul on jalapöiad liiga vähe kõverdunud (jala ninad ei ole väljapoole pööratud).

3. Jalgade töö ei ole sümmeetriline.

4. Käte tõmme toimub järsude liigutustega; tehnika õppimise alguses püütagu võimalikult vähem tõmmata kätega.

5. Käed tõmmatakse kokku rinna alla, selle asemel, et need ühineksid näo ees.

6. Jalad lõpetavad liigutuse enne käsi.

7. Hoitakse hingamist tagasi.

Rinnuliujumise haruna õpitakse liblikastiili (butterfly) samasuguses järjestuses. Paremate resultaaside saavutamiseks rinnuliujumises õpitagu tingimata ka liblikastiili, et sellega läbida vähemalt osa distantsist.

## Küljeliujumine

### Kuival

1. Küljeliujumise füsioloogiline, rakenduslik ja sportlik tähtsus.

2. Küljeliujumise tehnika demonstreerimine.

3. Küljeliujumise tehnika õppimine kuival: a) jalgade töö tehnika lebades pingil või maapinnal; b) käte töö tehnika seistes ja kätt välja toomata; c) käte ja jalgade liigutuste kooskõlastus hingamisega.

### Vees

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

b) Käte töö tehnika ülessirutatud „alumise“ käega („ülemine“ käsi on puusal).

c) Käte töö tehnika püstiasendis.

d) Hingamise tehnika kooskõlastuses käte tööga (seistes).

e) Ujumine töötades ainult „ülemise“ käega, seda mitte tõstes vee kohale („alumise“ käsi on liikumatult üles sirutatud).

f) Ujumine küljeli kätt välja toomata.

g) Sama mis eelmine, kuid käe väljatoomisega.

## Pöörded

### Kuival

1. Pöörete tähtsus.

2. Pöördetehnika demonstreerimine igasuguste ujumisviiside puhul.

3. Pöördetehnika õppimine. Pöördetehnika selgitamine (pöördesillale lähenemine, pööre, äratõuge ja edasiujumine). Hingamine pöördeil.

### Vees

a) Äratõuge pöördesillast (-lauast) madalas vees.

b) Pöördetehnika õppimine paigal ja liikumisel.

## Startimine

### Kuival

1. Stardi tähtsus.

2. Stardikäsklused.

3. Startimise tehnika demonstreerimine: lähteasend, käte töö tehnika ja äratõuge stardisillast.

### Vees (1 m kõrguselt)

a) Poolkükkasendist hüpe vette jalad ees.

b) Põhiasendist hüpe vette jalad ees.

c) Kummargili püstiasendist, käed välja sirutatud pea kohale ja jalad põlvest kõverdatud, hüpe vette pea ees.

d) Stardihüpe.

e) Startimine sellele järgneva ujumisega 10—15 m.

## Vettehüpped

### Kuival

1. Vettehüpete tähtsus.
2. Ühe lihtsama hüppe tehnika demonstreerimine hüppamisega 3 m kõrguselt kas jalad või pea ees.
3. Lähteasendi, käte töö, äratõuke ja õhus lennu tehnika ja sukeldumise selgitamine hüpete puhul kas jalad või pea ees.

### Vees

Lihtsamad hüpped kas pea või jalad ees, alates 1 meetri kõrguselt ja kuni 3 m kõrguselt.

### Metoodilisi juhendeid

Enne harjutusi tingimata kontrollida, et vee sügavus ja hüppetorni ehitus vastaksid juhendeile õnnetusjuhtumite vältimise kohta (vt. lk. 36).

## Sukeldumine

### Kuival

1. Sukeldumise rakenduslik ja sportlik tähtsus.
2. Sügavusse sukeldumise ja sukeldusujumise tehnika demonstreerimine.

### Vees

Sügavusse sukeldumise ja sukeldusujumise tehnika õppimine.

### Metoodilisi juhendeid

Sukeldumise tehnika õppimisel tingimata pidada silmas ettevaatusabinõusid (vt. lk. 36).

Sukeldumisel sügavusse esemete (taldrikud) järele sügavust järk-järgult suurendada: noormehed kuni 4 m ja neiud kuni 3 m-ni.

## Vetel päästmine

### Kuival

1. Uppuja abistamise tähtsus.
2. Uppuja abistamise tehnika demonstreerimine.
3. Uppuja abistamise tehnika õppimine: a) uppuja haardeist vabanemise tehnika, b) uppuja transporteerimise tehnika, c) uppuja äratamine meelemärgusele, kunstlik hingamine Schäferi ja Silvestri järgi.

### Vees

- a) Uppuja haardeist vabanemise tehnika.
- b) Uppuja transporteerimise tehnika.

## Veekogude ületamine

### Kuival

1. Veekogude ületamise tähtsus.
2. Näiteid veekogude ületamisest Suure Isamaasõja kogemustest.

3. Veekogude ületamise organiseerimine: a) koha valik, b) julgeoleku kindlustamine, c) vahendid ja nende kasutamise tehnika, d) varustuse, relvastuse ja ujumisvahendite ettevalmistamine.

### Vees

- a) 100 m ujumine riietuses, varustuses ja relvastuses.
- b) 200 m ujumine vahendite abil.

---

## ORGANISATSIOONILIS-METOODILISI JUHENDEID ÕPPEKAVADE KOHTA

Ujumisõpetaja, -instruktor või -treener kannab täit vastutust õppe-kasvatusliku töö ettevalmistamise ja läbi viimise eest ujumisosakonnas. Harjutustel peab õpetajal olema käepärast järjekordse ujumistunni kava, mis olgu kantud päevikusse ja mis olgu koostatud vastava vanuse grupi graafiku järgi.

Metoodilistes juhendes peab õpetaja märkima, mis moodustab vastava tunni põhimaterjali.

Nii tunni kui ka kogu õppekava koormatust suurendatagu järk-järgult.

Kohe esimeses tunnis peab toimuma õpilaste ettevalmistusastme kontrollimine, mis on aluseks mitte ainult õpilase lõplikule vastuvõtmisele spordikooli, vaid ka aluseks järgnevale individuaalsele tööle iga õpilasega.

Õpetaja peab tagama, et õpilased sooritaksid õppuse ajal OVTK ja VTK kompleksi normid.

Õppetöö läbiviimise abistamiseks peab õpetaja kaasa tõmbama spordikooli põhiklassi parimaid õpilasi.

Abilistega tuleb korraldada instruktoritööd õpetamise ja treenimise meetodikas, pannes erilist rõhku õnnetusjuhtumite vältimise ja esmaabi andmise õpetamisele. Niisugustel õppustel töötatagu lastega läbi järgmise tunni kava. Igal abilisel olgu maksimaalselt kümme õpilast. Õpetaja ja tema abilised pööraku erilist tähelepanu ujumistehnika õpetamisele ja viimistlemisele, hoolikalt parandades iga õpilase individuaalseid vigu.

OVTK normide ja kohustuslike normatiivide sooritamist organiseeritagu võistlustel (välja arvatud vettehüpped). Peale selle olgu võistluste kayas demonstratsioon-esinemisi (uppuja päästmine, takistusujumine jne.).

Ujumistehnika parandamisel tehtagu kindlaks harjutaja peamine viga, koondades kogu tähelepanu just selle parandamisele. Peamise vea parandamine kõrvaldab sageli ka kõik kõrvalvead või teisejärgulise tähtsusega vead. Kui peamine viga on küllaldaselt kõrvaldatud, tehakse kindlaks tähtsuselt järgmine viga, asudes selle väljajuurimisele jne.

Ujumistehnika edukas omandamises etendab suurt tähtsust stiili demonstreerimine vees. Ujumistehnikat demonstreeritagu õppuste alguses ja hiljem pärast iga 3—4 harjutust.

Ujumistehnika kiiremaks omandamiseks antagu õpilastele ülesandeid iseseisvaks töötamiseks. Järgmisel tunnil tingimata kontrollitagu ülesande täitmist.

Teisel õppeaastal valigu kõik õpilased konsulteerimisel õpetajaga põhistiil, milles toimub õpilase edasine treening.

Praktikat instruktoritöös saavad õpilased töötamisel nii algklassi esimese õppeaasta õpilaste gruppidega kui ka veesportibaasides, randades jne. ujumist õppivate lastega.

Praktika toimub kooli treeneri või ujumisinstruktori järelevalvel. Esimesel viiel tunnil täitku praktikandid ujumisinstruktori abi kohuseid, hiljem aga juhtides tundi iseseisvalt. Tunni kava töötab praktikant välja koos õpetajaga.

Pärast õppuse lõppu analüüsib õpetaja peetud tundi kogu grupi juuresolekul.

Instruktoritöö praktikasse kuulub ka kohtunikutöö praktika võistlustel. Hiljemalt viis päeva enne võistlusi jagab õpetaja peakohtunikuna kohtunike-praktikantide vahel ülesanded ja kaks päeva enne võistlusi korraldab kohtunikekogu koosoleku, millel kontrollib, kas kohtunikud tunnevad vajalikke võistlusmäärusi. Pärast võistlusi peetaval nõupidamisel hindab õpetaja kõigi kohtunike tööd.

Minimaalseim vee temperatuur harjutustel võib olla  $+16^{\circ}\text{C}$  ja õhu temperatuur mitte alla  $+20^{\circ}\text{C}$ .

Vigastuste vältimiseks tuleb kõrvalekaldumata jälgida kõiki ettevaatusabinõusid ujumises (vt. lk. 36).

---

## JUHENDEID UJUMISTUNNI KOOSTAMISEKS

Lastegrupi ujumistund koosneb neljast osast.

**E s i m e n e**, sissejuhatav, tunniosa on tähelepanu keskendamiseks õppusele ja selle sissejuhatamiseks.

Selle tunnikava koosseisu kuulub:

1. Grupi rivistamine ja loendus.
2. Riviharjutused kohal ja liikumisega.
3. Mängud, mis palju ei koorma südametegevust (näiteks ringmäng).
4. Harjutused, kus õpilastele esitatakse äkilisi nõudeid, näiteks kõnd vahelduvas tempos, kõnd võimlemis-  
harjutuste sooritamisega jne.

Esimese tunniosa kestuseks on umbes 5 minutit.

**T e i s e**, ettevalmistava, tunniosa ülesandeks on üldine lihastiku ja liigeste läbitöötamine, hingamise ja vereringvoolu süsteemi tugevdamine jne. Selleks on peamiselt suures kaares harjutused pingutuse ja lõdvenduse vaheldumisega.

Nooremate gruppides on soovitatav teine tunniosa läbi viia mängude kujul. Teise tunniosa kestuseks on ümmarguselt 10 minutit. \*)

K o l m a n d a s tunniasas ehk peaosas toimub ujumistehnika õppimine ja viimistlemine. Siia kuulub ka treening võistlusteks ja OVTK ja VTK kompleksi normide sooritamiseks. Selle tunniosa kestuseks on 45 minutit, millest 15 minutit veedetakse kuival ja 30 minutit vees.

Ujumistunni kestus sõltub meteoroloogilistest tingimustest. Tuulise ilma või madala õhu ja vee temperatuuri puhul lühendatakse vees viibimise aega.

Esimeses tunnis võivad lapsed olla vees mitte üle 10 minuti. Edaspidi pikendatakse seda aega 5 minuti kaupa, kuni jõutakse normaalse vees viibimise ajani.

Kuival peavad lapsed saama õpetaja seletuste ja näitamise põhjal üldettekujutuse õpitavast ujumisviisist. Kuival läbitöötatav ujumistehnika õppematerjal peab olema tihedas seoses samas tunnis vees läbivõetava materjaliga.

N e l j a s tunniasa on töö lõpetamiseks, kus organism viiakse rahulikusse seisundisse. Toimub vereringvoolu, hingamis- ja närvisüsteemi rahustamine. Selleks on aeglane kõnd basseini (ujula) põhjas, rahulik ujumine või pikaldane jalutamine kaldal.

Lõpetava tunniosa kestuseks on umbes 3 minutit.

---

\*) Neil puhkudel, kus laste mitmekülgne kehaline ettevalmistus on teisiti tagatud (näiteks pioneerilaagris jne.), võib teine tunniosa vahele jätta.

Tunni üldkestuseks on soodsate meteoroloogiliste tingimuste puhul 45—60 minutit, sõltudes õpilaste vanusest ja kehalisest seisukorrast.

## Ujumistunni näitlik plaan algklassi esimesel õppeaastal

Sissejuhatav osa. Ülesanne: sissejuhatus töösse — a) tähelepanu keskendamine, b) ainetevahetuse mõõdukas elustamine.

Sisu: a) rivistus ja loendus, b) käpilikõnd.

Kestus: 3 minutit.

Ettevalmistusosa. Ülesanne: ettevalmistus tunni peaosa ülesannete täitmisele; lihastiku ja liigete üldine läbitöötamine; hingamis- ja vereringvoolu organite tugevdamine.

Sisu: a) Kõnd jalahoogudega ette igal kolmandal sammul. Sama — tagurpidi. b) Jalapöiad õlgade laiusel, käed ülal. Kere painutus ette, haarata põlvedest kätega ja tõmbamine käte kõverdamisega. c) Selililamangus väljasirutatud jalgade ninadega maapinna puudutamine tagapool pead. 4) Roomamine: kaldale roomamine varjates end maapinna ebatasasuste ja põõsaste taha, millega imiteeritakse jahimeest saagi varitsemisel. Rivistamine vile märguandel.

Kestus: 10 minutit.

Peaosa. Ülesanne: a) ujumistehnika õppimine ja viimistlemine, b) treening.

Sisu: a) Kuival (kuni 15 min.) käte töö tehnika ja hingamise õppimine krooliujumises. b) Minna rahulikult

vette, asuda ringi ja võtta teineteise käest kinni. Kükitada nii, et lõug puudutab veepinda. Sisse hingata suu kaudu ja puhkuda vette. Pärast sissehingamist vajutada pea vette (2—3 korda). Sisse hinganud, sukelduda vette (5—10 korda) ja välja hingata vee all, nii et õhumullid oleksid võimalikult suuremad. c) Jalgade töö tehnika õppimine krooliujumises, hoides kätega kinni ujumislauast. d) Käte töö tehnika õppimine krooliujumises, seistes vees kummargili. e) 15—25 m rinnulikroolimist. f) 15—25 m selilikroolimist.

Kestus: 30—35 minutit.

Lõpetav osa. Ülesanne: organismi rahustamine.

Sisu: a) Rahulik ujumine. b) Veest väljatulek

c) Rivistus ja loendus.

Kestus: 3—5 minutit.

## Ujumistunni näitlik plaan põhiklassi teisel õppeaastal

Sissejuhatav osa. Ülesanne: a) tähelepanu keskendamine, b) ainetevahetuse mõõdukas elustamine.

Sisu: a) Rivistus ja loendus. b) Vigurkõnd ja jooks.

Kestus: 4—5 minutit.

Ettevalmistav osa. Ülesanne: ettevalmistus tunni peaosas ülesannete täitmisele: lihastiku ja liigeste üldine läbitöötamine, hingamis- ja vereringvoolu organite tugevdamine.

Sisu: a) Jalapöiad õlgade laiusel, käed ristis ees. Käte laialiviimine kõrvale koos tõmbega taha. b) Väljastetud käte tõstmisega ette-üles ja tõmbega taha.

c) Sügavad kükid taldadel, jalapöiad paralleelselt ja käed ees. d) Harkiste, käed kõrval. Kere kallutus ette, küündides käega vastaspoolse jala nina. e) Selililamangus „jalgrattasõit“.

**Kestus:** 10 minutit.

**Peaosa. Ülesanne:** ujumistehnika õppimine ja viimistlemine.

**Sisu:** a) Kuival — vetel päästmise rakenduslik tähtsus, uppuja haardeist vabanemise tehnika ja uppuja transporteerimine. b) Vees: uppuja haardeist vabanemise tehnika õppimine. c) Uppuja transporteerimine distantsil 10—15 min. d) Ujumistreening tehnikavigade parandamisega (4×50 m rahulikult). e) Ujumine ainult jalgade abil (2×100 m rahulikult).

**Kestus:** 30 minutit.

**Lõpetav osa. Ülesanne:** organismi rahustamine.

**Sisu:** a) Rahulikult veest välja tulla. b) Rivistus ja loendus.

**Kestus:** 3—5 minutit.

## JUHENDEID TREENINGUKS

Treening jaguneb kolme perioodi: 1) ettevalmistav periood, 2) põhiperiood ja 3) üleminekuperiood.

Ettevalmistava perioodi ülesandeks on organismi ettevalmistamine töötamiseks erilistes tingimustes — vees — ja koormatuse tõstmiseks järgneval treeninguperioodil.

Seda saavutatakse range režiimi pidamisega ja niisuguste kehaliste harjutustega, nagu kõnd, murdmaajooks, võimlemis-, liikumis- ja spordimängud. Need tugevdavad südametegevust, lihaste- ja närvisüsteemi ja hingamisorganeid.

Põhiperioodi ülesandeks on ujumistehnika viimistlemine ja säärase vajalike omaduste, nagu kiirus ja vastupidavus, arendamine.

Nende ülesannete täitmiseks on õige režiimi pidamine ja ujumise treening. Ujutakse tehnika parandamiseks keskmisi distantse — kuni 600 m (13—14 a. vanused lapsed) ja pikki distantse — kuni 1000 m (15—16 a. vanused noored). Samuti kuulub treeningusse lahus

harjutused jalgade ja kätega ujumises, pöörete, startimise ja kogu ujumistehnika viimistlemine.

10—12 päeva enne võistluste perioodi algab põhiperioodi eri etapp, millal ujuja oma varemate kogemuste najal valmistub ette võistlemiseks teataval kindlaksmääratud distantsil (alal). Selleks läbib ta selle distantsi lõikeid suurima kiirusega (lühikeste puhkepausidega lõikude läbimise vahel) ja põhidistantsist pikemaid distantse ühtlases kiires tempos. Näiteks 100 m treenimisel ujutakse 25, 50, 75, 100 ja 150 m. Aeg stopeeritakse. Treeningu käigus tuleb õppida distantsi läbimist ühtlase kiirusega.

Pärast võistluste perioodi ei tohi treeningut järsult katkestada, vaid üle minna puhkusele pikkamisi. Selleks on üleminekuperiood, millal on soovitatavad pingutuseta ujumine ja suplus ja igasugused mängud nii kuival kui ka vees.

Iga perioodi kestus sõltub õpilase vanusest, tema organismi seisukorrast ja ettevalmistusastmest, samuti treeningu tingimustest, võistluste kalendrist jne.

---

## JUHENDEID ÕNNETUSJUHTUMITE VÄLTIMISEKS UJUMISES

Vastutus õnnetusjuhtumite vältimises ujumisel lasub ujumisõpetajal (-instruktoril, -treeneril) ja veespordijaama administratsioonil.

Peetagu kohustuslikult silmas alljärgnevaid ettevaatusabinõusid:

1. Harjutustele lubab õpilasi ainult arst, kusjuures ka harjutused ise toimuvad tema pideva kontrolli all.
2. Harjutustel peab valitsema range distsipliin.
3. Nii enne kui ka pärast õppust grupp rivistub ühtritta ja ujumisõpetaja sooritab nimelise loenduse. Harjutustele asuda ja neilt lahkuda tohib ainult õpetaja loal.
4. Vettehüpete õppimisel võib kõrgust hüppeiks suurendada ainult järk-järgult. Hüpete sooritamisele suuremalt kõrguselt võib asuda alles siis, kui on omandatud hüppetehnika madalamalt kõrguselt.
5. 3 m kõrguse hüppetorni juures peab vee sügavus olema vähemalt 3 m. Hoovõtu ja äratõuke koht olgu kaetud libisemist mitte võimaldavalt.

6. Ujumispaigas ei tohi olla kive, põhjavajunud palke, juhtmeid jne.

7. Kõik ujula puidust osad nii vee kohal kui ka vee all, mille vastu harjutajad võiksid puudutada, peavad olema siledaks hõõveldatud, neil ei tohi olla naelu ja teravad ääred peavad olema ümarikuks tehtud.

8. Veespordijaama sisseseadmeid kontrollitagu iga päev.

9. Ujumispaik peab olema varustatud päästeabinõudega (päästerõngad, -kerad), mis olgu paigutatud nähtavasse ja kättesaadavasse kohta.

10. Nähtaval kohal peavad olema välja pandud ujula sisekorra määrused.

## ÕPIME UJUMA!

Ujumist õppida on kõige parem puhtas, selges vees, mille põhjas pole muda, kõntsa, kive, puunotte jne. See, kes ei oska veel ujuda, valigu koht, kus pole tugevat veevoolust ja kus oleks lähedal inimesi, kes tarvilikul korral võiksid abi anda.

Ärge minge vette kohe pärast sööki ega higisena. Alguses ärge viibige vees üle 20 minuti. Pärast suplust tehke väikest sörki: veri valgub naha alla ja kehal hakkab kiiresti soe.

\*

Kiireimaks ujumisviisiks on krool. Krooliujumist hakatagu õppima kõige lihtsaimaist ettevalmistusharjutustest, mis arendavad tasakaalutunnet vees, enesekindlust ja õiget hingamist.

Kirjeldame mõningaid ettevalmistusharjutusi:

Näiteks minge puusani vette, hingake sügavasti sisse, laskuge pea all vette ja haarake kätega ümber jalgade. Nüüd oodake, kuni kumeras selg kerkib vee-pinnale (joon. 1) ja olnud selles asendis 10 sekundit, tõusta püsti. Seda harjutust korrata 3—4 korda. Kellel



Joon. 1.



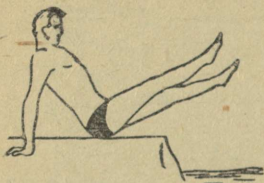
Joon. 2.

on suur kartus vee vastu, pidagu meeles seda, et uppumist selle harjutuse juures väldib juba see, et iga hetk võidakse püsti tõusta.

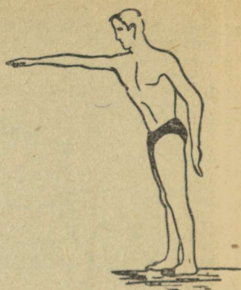
Minge jällegi puusani vette, hingake sisse ja, kükitanud, hingake välja suu ja nina kaudu, jälgides avatud silmadega, kuidas õhumullid tõusevad üles (joon. 2). Pärast väljahingamist tõusta püsti. Seda harjutust korrata 5—10 korda, harjutades õiget hingamist.



Joon. 3.



Joon. 4.



Joon. 5.

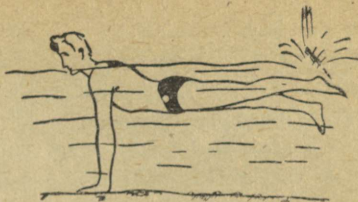
Pöörates näoga kalda poole kummardage kere ette ja, sirutanud ka käed ette, tõugake jalgadega põhjast lahti. Veed liuelge edasi, hoides pea all ja sirutades jalad välja (joon. 3). Harjutust korrake, kuni see on täiesti selge. Kui jalad kipuvad vajuma, püüdke käed võimalikult ettepoole sirutada ja pea allapoole lasta.

Kui need harjutused on täiesti selgeks õpitud, võib asuda krooliujumise õppimisele käsi veest välja tõstmata. Krool on kõige kiiremini õpitav ja selles stiilis on kõige lihtsam sooritada ka VTK kompleksi norme.

Jalgade tööd kroolis õpitakse istudes kas pingil või maapinnal (joon. 4). Veidi kõverdatud jalad liiguvad vahelduvalt üles-alla umbes jalatalla pikkuselt. Jala ninad on pööratud sissepoole ja jala lihased on võimalikult pingevabad.

Käte liigutusi õpitakse seistes maapinnal. Kere on veidi ette kummardatud, parem käsi on sirutatud ette ja vasak käsi veidi kõverdatud taha (joon. 5). Nüüd

teeb parem käsi, paindudes randmest, tõmbe allataha, kuna vasak käsi liigub õla juurest ette.



Joon. 6.

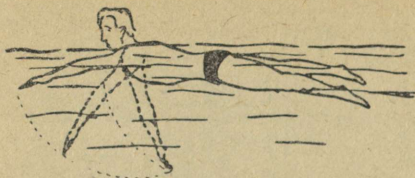
Jalgade töö treenimiseks vees toetatakse kätega põhja (joon. 6). Hiljem aga hoitakse kinni mingisugusest ujuvast esemest, nagu ujumislaua, täispuhutud pallikumm jne. (joon. 7). Algul hoidke pead püsti, kuid siis harjuge hingama vees, tõstes sissehingamiseks näo vee kohale, väljahingamiseks aga vajutades selle vette. Sisse hingatakse suu, välja hingatakse suu ja nina kaudu.



Joon. 7.

Käte töö treenimiseks vees tehakse kätega liigutusi, seistes paigal vee põhjas. Siis aga liigutakse käte tõmme mõjul põhjas edasi. Lõppeks sõuab ujuja edasi käte abil, lohistades jalgu mööda põhja järel.

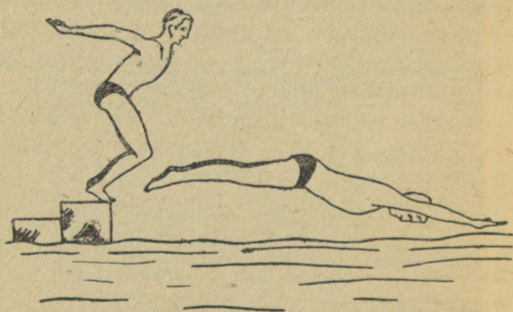
Kui on saadud selgeks käte liigutused ja kui osatakse 20—30 m ujuda ainult jalgade abil, võib asuda kroolimisele käsi veest välja toomata.



Joon. 8.

Laskuge vette nägu vees ja käed sirutatud ette, ja hakake ujuma kalda poole ainult jalgade löökidega. Edaspidi täiendage liigutusi käte tõmmetega ja ujuge 6—10 m, ilma et hingaksite ja ilma et nägu tõstaksite veest.

Järgnevalt asutakse kroolimisele, kus pea on veest väljas, kuid kus käed jäävad endiselt vette (joon. 8). Sisse hingatakse esimesel kahel ja välja hingatakse järgneval kahel käte tõmbel. Seejuures ei tohi sisse-



Joon. 9.

hingamisel tõsta pead liiga kõrgele. Jalgade töö olgu käte tööga kooskõlastatud sääraselt, et iga kahe käte tõmbe kohta oleks 4—6 jala lööki.

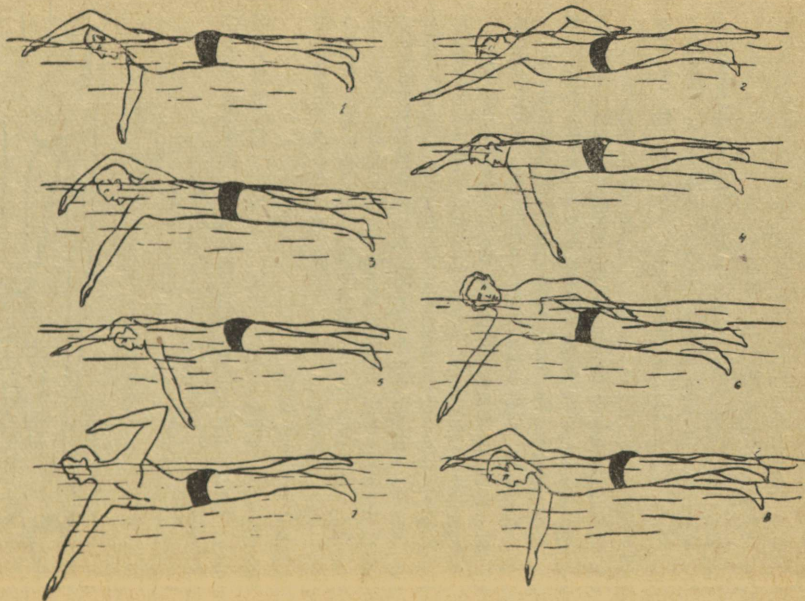
Jälgige, et käed liiguksid tõmbe alustamiseks ettepoole nägu ja et neil oleks kindel tugi vees. Ettetoomisel peab käsi olema pingevaba, tõmme ise on aga energilisem.

Kui juba osatakse ujuda 50 m, asutagu vette hüppamise õppimisele. Toetuge varvastega vastu silla või parve äärt (joon. 9), käsklusel „Vette!“ kummarduge ette ja sooritage jalgadega tugev äratõuge, suurendades seda käte hooga. Sisse hingata on kõige parem lennu ajal. Õhus sirutage kere, käed ja jalad välja. Sukeldunud vette, hingake välja liikumisel vee all. Kui liikumiskiirus kaob, võtke abiks jalad ja tõuske veepinnale. Esimesel kätetõmbel tõstke pead ja hingake sisse. Et end vastu veepinda mitte ära lüüa, tuleb vette sukeldamise eel painutada pea rohkem ette ja äratõukel heita jalad rohkem üles.

Sooritanud VTK kompleksi normi 100 m krooli ujumises ilma käsi välja toomata, asuge täieliku krooli õppimisele.

\*





Kroolimisel liigub ujuja edasi vahelduvate käte tõm-  
metega, pidevalt töötades jalgadega (joon. 10). Lõpetan-  
nud tõmbe, tuuakse käsi veest välja ja viiakse ülestõs-  
tetud küünarnukiga tagasi lähteasendisse. Pea on kogu  
aeg vees, pöördudes sissehingamiseks ühele või teisele  
poole. Sisse hingatakse käe ettetoomisel. Pärast seda  
pööratakse nägu vette ja hingatakse välja kuni uue  
sissehingamiseni.

Krooliujumisel etendab tähtsat osa vaba, sundimatu  
hingamine. Selleks tuleb väga palju ujuda. Pead ei tohi  
tõsta ja põsk ja kõrv on kogu aeg vees. Edasi viimist-  
lege ujumistehnikat treeneri juhtimisel.

---

---

## KASUTATUD KIRJANDUS

Н. А. Бутович. „Плавание“. Учебное пособие для спортивных секций. ФиС, 1940.

Н. А. Бутович. „Учитесь плавать“. ФиС, 1941.

З. П. Фирсов. „Юный пловец“. ФиС, 1940.

А. А. Ваньков. „Как научиться плавать“. ФиС, 1941.

Ujumine. Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

Veepall. Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

VTK kompleks. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

Võimlemise oskussõnad. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1945.

## SISUKORD

	Lk.
Eessõna . . . . .	3
Ujumisosakonna ülesanded . . . . .	5
Organisatsioonilised juhendid . . . . .	5
Komplekteerimine . . . . .	5
Õppeplaan . . . . .	7
Üleminekunormatiivid . . . . .	8
Õpilaste puhkus . . . . .	10
Arstlik kontroll . . . . .	10
Töö arveldus . . . . .	11
Õppematerjal . . . . .	12
Teoreetilised teadmised . . . . .	12
Sissejuhatav vestlus. — Ujumistehnika põhi- alused. — Lastele ujumise õpetamise metoo- dika. — Ujuja treening. — Õppetöö planeeri- mine, organiseerimine ja arveldus. — Võist- luste organiseerimine ja kohtunikutöö võistlus- tel.	
Praktika . . . . .	14

Ettevalmistusharjutused. — Veemängud. —  
 Krooliujumine. — Rinnuliujumine. — Küljeli-  
 ujumine. — Pöörded. — Startimine. — Vette-  
 hüpped. — Sukeldumine. — Vetel päästmine.  
 — Veekogude ületamine.

Organisatsioonilis-metoodilisi juhendeid õppekavade kohta . . . . .	26
Juhendeid ujumistunni koostamiseks . . . . .	29
Ujumistunni näitlik plaan algklassi esimesel õppeaastal. — Ujumistunni näitlik plaan põhi- klassi teisel õppeaastal.	
Juhendeid treeninguks . . . . .	34
Juhendeid õnnetusjuhtumite vältimiseks ujumisel .	36
Lisa: Õpime ujuma! . . . . .	38
Kasutatud kirjandus . . . . .	46

T.V.

Rbl. 1.—

A-1692



TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00545611 8

130