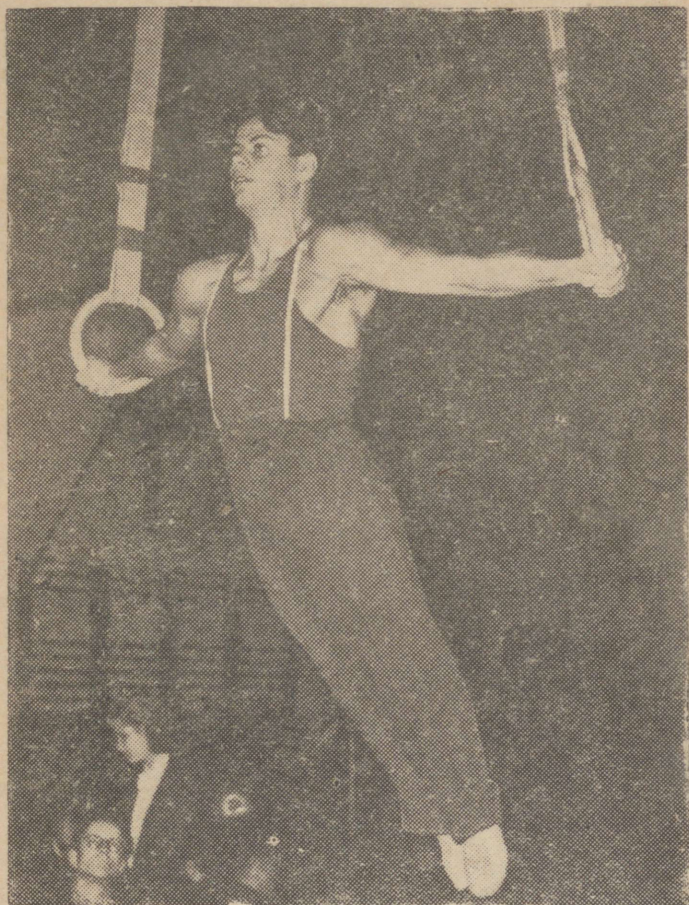


A-40330



*Kümme aastat
sportlikku võimlemist
Eesti NSV-s*

8-40330

Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks!

Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuv
KEHAKULTUURI- JA SPORDIKOMITEE

10
AASTAT
SPORTLIKKU VÕIMLEMIST
EESTI NSV-s

Eesti NSV sportliku võimlemise sektsioon
Tallinn 1956

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

Kümneaastase tegevuse tähistamise puhul

Kümneaastase tegevuse vältel on meie võimlemissport läbi teinud suure arengutee lapsekingadest kuni võimlemise eneseni. Me võime nüüd õigusega rääkida võimlemisest kui väärtuslikust ja juba tuttavaks saanud spordialast. Kui meie kümme aastat tagasi omasime sportlikust võimlemisest vaid mingi ebamäärase ettekujutusi, siis momendil tunneb isegi meie koolinoorsugu võimlemist kui võrdõiguslikku spordiala. Meie üritused on muutunud traditsioonilisteks ja kauaoodatuiks. Eriti tahaksin märkida Eesti NSV koolinoorte esivõistlusi maipühade ajal, millised toimusid alati eri keskustes, muutudes koolinoorsoo hulgas üha populaarsemaks. Meie treenerid on möödunud kümne aasta jooksul teinud läbi tugeva eksami, olles oma tööga tõestanud, et nad on võimelised iseseisvaks tööks ning meistersportlaste ettevalmistamiseks. Peab ütleva, et meie treenerid, asudes tööle esimestel sõjajärgsetel aastatel, ei teadnud, kuidas üks või teine harjutus välja näeb ning milline see võimlemine tegelikult on. Alles hiljem, kui meie võistkonnad hakkasid osa võtma üleliidulistest võistlustest, ilmnes selle töö tegelik iseloom, mis oligi peamiseks suunajaks edaspidisel treeningute organiseerimisel ja läbiviimisel.

Neil aastatel olid meie treenerid ise nii võistlejad kui ka organisaatorid ühiskondlikul tööpostil. Loomulikult muutis see kogu töö raskemaks, kuid mida suuremaks muutus treeneritel kogemuste pagas, mida massilisemaks võimlemise harrastajate ja aktivistide arv, seda kergemini olid kõik raskused võidetavad.

Ees seisab meile armsa spordiala juurutamine veel sügavamale massidesse ning spordimeisterlikkuse taseme tõstmine veel kõrgemale. Tuleb jõuda selleni, et igaüks tegeleks vastavalt oma võimetele võimlemisega, et võimlemine oleks enesestmõistetavaks vahendiks töötajate tervise ja töövõime parandamisel ja et teda harrastataks igas õppeasutuses, tehases, kolhoosis ja kultuurimajas.

Mainitud eesmäärke taotledes tuleb aga veel palju teha, palju kasutada meie aktivistide energiat, kelleks aga peab olema iga võimleja. Tuleb luua võimlemissektsioonid seal, kus neid veel ei ole, ja kindlustada nendes tegutsejatele pidevad, süsteemikindlad ja huvitavad treeningud. Selleks tuleb aga luua vastavad tingimused. Selle ülesande lahendamise peab olema eeskätt meie spordiorganisatsioonide südameasi. Ei ole raske kohandada võimlemise harrastamiseks ruume klubides, kaitistes või mujal. Märgatavalt kergem oleks aga selle baasi laiendamine suveperioodiks. Kas ei võiks olla meie tehaste, staadionide, koolide jne. õuedel ilusad võimlemislinnakesed? Miks ei võiks kaunistada parke ja sobivaid haljasalaseid sellega? Kui võimlemislinnake on rajatud ja planeeritud hästi, teda hoitakse korras ning on antud noorte kasutada, siis oleks see vaid loomulikult kaunistuseks mitte midagi ütlevate kips-kujukeste kõrval, mis mõningatel juhtudel on parkide nurkadesse rajatud.

Kõrvuti eelpool käsitletud küsimustega tuleb lahendada meie paremate võimlejate, eriti koondvõistkonna liikmete treeningu küsimus. Võib õigusega möödunuks lugeda neid aegu, kus harjutati kaks korda nädalas á 1,5 tundi 40 võimlejaga saalis. Tänapäeva tase on tõusnud sisuliselt kõrgemale, kui seda vormiliselt hinnatakse. Meie võimlejad, kes on jõudnud meistrijärguks ettevalmistumiseni, on õigustanud oma koha teiste liiduvabariikide peres. Selleks, et püsida ehk säilitada oma kohti üleliidulises ulatuses, peame kindlustama oma võimlejateparemikule vähemalt 4 treeningut nädalas á 3 tundi (võimlejate grupiga kuni 6 inimest), kusjuures korruga on kasutada kaks võimlemisriista.

Selliseid võimalusi aga praegu veel ei ole. Meie ei ole isegi suutnud lahendada veel koondvõistkonna liikmete ühistreeninguid suuremates keskustes.

Otsustavalt tuleb parandada võimlemisalase õppetreeningulise töö taset meie võimlemissektsioonides, eriti aga spordikoolide võimlemisosakondades. Kõigepealt on vaja spordikoolidele selliseid baase ehk harjutamisruume, mis tagaksid eduka töö. Spordikoolide treenerid peavad aga parandama ka oma töö sisulist külge. Ei tohi enesele lubada tööd ilma kindla eesmärgita. Tuleb arvestada, et

ainult huvitavad ja sisukad tunnid tagavad edu ja toovad juurde uusi ja uusi võimlejaid, noori, kes juba mõne aasta pärast võivad näidata häid tulemusi.

Tuleb parandada ka võimlemise kooli ehk n. n. liigutuste kultuuri. Mööduma hakkab see aeg, kus pandi enam rõhku kvantiteedile. Nüüd peab esile nihkuma töö kvaliteet. Nagu kogemused on näidanud, tuleb kasutada eriti naisvõimlejate ettevalmistamisel klassikalise balleti aluseid. Ilus harjutus vabaharjutuses kandub üle ilusaks liigutuseks võimlemisel riistadel. Teiseks tähtsamaks teguriks on akrobaatiliste elementide õige tehnika omandamine. Viimase kohta peab ütleva, et ta moodustab peamise aluspõhja sportlikus võimlemises.

Võimlemisalase organisatsioonilise tegevuse parandamiseks jääb soovida, et meie aktivistide pere, kes on koonnud vabariigi, linnade ja rajoonide sektsioonide presiidiumide, treenerite nõukogude, kohtunike kogude ja erikomisjonide ümber, võtaks neile asetatud ülesandeid kui kõige südamelähedasemaid, ning oleks esimesteks organisatoriteks nende ellurakendamisel.

Tahaksime loota, et meie spordiorganisatsioonid senisest aktiivsemalt lülituksid võimlemisalase tegevuse laiendamisse, andes rohkem baase meie võimlejatele ja kindlustaksid viimaste parema ettevalmistuse.

Järgmine 10 aastat meie tegevuses peab kujunema veelgi sisukamaks. Võimlejad, treenerid ja aktivistid! Löögem käed külge, olgem tõsisteks ja arukateks võimlemise initsiaatoriteks. Tehkem nii, et kõik meie inimesed armastaksid ja tegeleksid võimlemisega!

Soovin meie võimlejaile, treenereile ja ühiskondlikele aktivistidele palju õnne meie juubelipäeval ja palju jõudu edaspidiseks tegevuseks.

U. Sahva,

Eesti NSV sportliku võimlemis-
sektsiooni presiidiumi esimees



==== Möödunud kümnest aastast ====

Käesoleval aastal möödub 10 aastat esimestest Eesti NSV sportliku võimlemise esivõistlustest. See meelitab tahtmatult pilku heitma möödunud tegevusperioodile. Kodanlikus Eestis võimlemine iseseisva spordialana oli äärmiselt vähese erikaaluga. Üksikute võimlemise entusiastide juhtimisel tegeleti mõningal määral riistvõimlemise ja akrobaatikaga, rohkem oli tõmmatud harjutajaid kaasa vabavõimlemise harrastamisele. Sellest tingituna tuli esimestel nõukogude aastatel alustada sportliku võimlemise viljelemist nii öelda «söötis põllult».

1941. aastal toimunud fašistliku Saksamaa kallaletung Nõukogude Liidule ja Eesti NSV ajutine okupeerimine lõi raskeid haavu ka meie vabariigis elustuma hakanud sportlikule võimlemisele. Mahapõletatud võimlad ja niigi vähesete võimlemise spetsialistide kaotus andis ennast sõjajärgsetel aastatel valusasti tunda. Kuid riiklik hoolitsus kehakultuuri eest, mis peegeldus esmajärjekorras võimlate taastamises ja kehakultuurlaste kaadri ettevalmistamises, aitas ka sportlikus võimlemises üle saada kujunenud raskustest.

Uuesti elustus õppe-treeningtöö võimlemises ja juba mõningate aastate möödudes saavutati märgatavalt suuremat edu treeningtööst osavõtu massilisuse ja võimlejate spordimeisterlikkuse taseme tõstmisel. Pärast sõjajärgseil aastail tegid võimlemisalase töö organiseerimisel ja elustamisel hinnatavat tööd seltsimehed K. Müür, A. Lannus, P. Paris, N. Petšonkin, A. Klamm, O. Topmann, T. Sulg, A. Baranin jt.

Võimlejate arvu kasvu illustreerib kujukalt võimlemis-sektsioonide arvu kasv meie vabariigis. Kui 1946. aastal tegutses vabariigis 3 sektsiooni, siis 1956. aastal töötab vabariigis 11 sektsiooni.

Võimlejate spordimeisterlikkuse kasvu saab võrrelda kõige paremini järgusportlaste arvu võrdlemise teel möödunud aastate jooksul. Kui 1946. aastal polnud meil mitte ühtegi järgusportlast, siis 1955. aastal täideti spordijärke alljärgnevalt: III — 466, II — 186, I — 62, meistrijärku — 3.

Suurepärase ülevaate vabariigi võimlemistaseme arenemisest annavad meile möödunud perioodil toimunud vabariigi esivõistlused sportlikus võimlemises. Kui 1946. aastal võimlejad esmakordselt kogunesid Eesti NSV sportliku võimlemise esivõistluste läbiviimiseks Tallinna VSÜ «Kalevi» võimlasse, ei rääkinud keegi, et võistluste programm on äärmiselt lihtne. Võistluste kavas puudusid harjutused rõngastel, meestel oli hooglemine hobustel asendatud ronimisega köiel. Harjutused riistadel olid tunduvalt kergemad III spordijärgu harjutustest. Võrreldes praegustel vabariiklikel esivõistlustel sooritatavate harjutuste raskustega, võime märkida võistlejatele esitatud nõuete väga suurt kasvu. Juba järgneval aastal esines 56 võimlejat III spordijärgus ja üks võimleja II spordijärgus. 1952. aastal ei peetud III spordijärku enam vajalikuks võtta vabariiklike esivõistluste kavasse, et sellega stimuleerida kõrgemate spordijärkude ettevalmistamist spordiühingutes. Võib öelda, et see samm oli liiga varajane. Varajane sellepärast, et peale üksikute treenerite, kes ka ilma selleta püüdsid viia harjutajad kõrgemate spordijärkude omandamisele, ei olnud meil rajoonides veel piisavate kogemustega treenerite kaadrit. 1952. aasta tulemused kujunesid tehniliste tagajärgede poolest järgutäitmisel madalamateks eelnevatest võistlustest, osavõtjate arv aga oli väiksem kogu möödunud 10 aasta jooksul. Et võimaldada peale Tallinna ja Tartu esineda täisarvuliste võistkondadega ka teistel keskustel, on õigustatud alates 1954. aastast III spordijärgu sisseviimine vabariiklike esivõistluste kavasse.

Jälgides möödunud 10 aasta jooksul võimlejate arvulist osavõttu võistlustest ja saavutatud tulemusi, võiks nagu öelda, et 1954. aastal toimus järsk murrang ülespoole. Täiskasvanute ja koolinoorte võistlustel suurenes osavõtjate arv ja näidati eelnevatest aastatest tublisti paremaid tulemusi.

Võimlejate pidev spordimeisterlikkuse kasv tingis muudatuste sisseviimise vabariigi võistluste korraldamisse. Kui 1953. aastani toimusid sportliku võimlemise esivõistlused ainult absoluutse tšempioni nimetusele, siis 1954. aastast alates viiakse vabariiklikud esivõistlused läbi 2 korda aastas. Uhel korral selgitatakse absoluutne tšempion mitmevõistlustes, teisel korral parimad võimlejad igal üksikul võimlemisriistal.

Sportlik võimlemine on Nõukogude Liidus üks populaarsemaid spordialasid ja Nõukogude võimlejad on esinenud võidukalt kõigil rahvusvahelistel võistlustel. Selle spordiala kõrget taset illustreerib fakt, et rida aastaid kuuluvad üleliidulistel võistiustel võistkonna arvestusse ainult need tulemused, mis vastavad I spordijärgu nõuetele. I. jaanuarist 1957. aastal rakendatav uus ühtne Üleliiduline spordiklassifikatsiooni, milline real spordialadel esitab kõrgemate järkude osas kõrgendatud nõudeid, ei pea vajalikuks järgunõuete tõstmist sportlikus võimlemises. Ka see fakt on tunnustuseks sportliku võimlemise arengutaseme kõrguses.

Kuidas on meie vabariigi võimlejad jõudnud sammu pidada või õigemini järele jõuda teiste liiduvabariikide parematele? Tuleb mees pidada, et 1946. aasta üleliidulistest võistlustest meie võimlejad ei olnud võimelised osa võtma, kuna programm oma raskuselt oli kättesaamatu. Alles 1948. aastast alates on meie vabariigi võimlejad esinenud kõikidel üleliidulistel meeskonnavõistlustel. Iseloomustades lühidalt meie võimlejate võistlustulemusi võib öelda, et ei ole saavutatud eriti kõrgeid kohti, kuid arvestades reaalseid võimalusi, võib tulemustega jääda rahule. Võistkonna kandvaks jõuks ja suuremateks punktitoojateks on olnud peamiselt naisvõimlejad. Esimesteks võimlejateks, kellele on omistatud NSV Liidu meistersportlase austav nimetus, on Elle Remmelgas, Anne Peetsu ja Valli Tšesnakova. Meistrijärgule vastavaid tulemusi on iäidanud veel Maria Kovalevskaja (1951. a.), Laine Tammejõe ja Elve Varik (1956. a.).

Kõrge spordimeisterlikkuse saavutamiseks võimlemises tuleb selle ala harrastamist alustada noorelt. Üldise taseme tõstmisel omab suurt tähtsust sportliku võimlemise treeningtöö koolinoortega. Koolinoorte-võimlejate arvu pidev suurenemine III, II ja I spordijärgus ning saavutused üleliidulises ulatuses on meie noorte võimlemistreenerite esimeseks suureks saavutuseks. Eriti tuleb märkida meie koolinoorte aasta-aastalt paremat esinemist üleliidulistel noorte esivõistlustel.

Oluliseks teguriks võimlemisalase töö tõstmisel on treenerite kvalifikatsioon. Tuleb märkida, et peale Tallinna ja Tartu on viimastel aastatel võimlejate ettevalmistamisel märkimisväärset tööd tehtud reas vabariigi väiksemates

keskustes (Haapsalu — E. Nelis, H. Rünk, Pärnu — A. Lumiste, Kohtla-Järve — V. Paris, E. Pärn, Valga — E. Riitsalu, Türi — K. Kotkas, Viljandi — J. Ranna).

Kuna võimlejate saavutusi möödunud 10 aasta jooksul võime näha võistlustulemustest, siis tuleks peatuda lühidalt meie treenerite tööil. 1946/47. aastal meie võimlejat ei olnud ette valmistatud sõiduks üleliidulistele iõistlustele. Treenerid pühendasid küll palju energiat võimlemise arendamisele, kuid vähesed kogemused ja mõningate harjutuste tehnika mittetundmine (hooglemine hobusel, harjutused rõngastel) iseloomustavad selle spordiala nõrka arengutaset neil päevil. Käesoleval ajal aga võime märkida, et meil on olemas terve rida treenereid, kes viimastel aastatel on valmistanud ette võimlejaid I noorte, I täiskasvanute ja meistrijärgus. Hinnatavaid töötulemusi on saavutanud seltsimehed V. Silberg, A. Baranin, A. Tšesnakov, J. Altsoo, V. Bazanov, H. Elken, I. Okk, U. Sahva, H. Valgma, N. Petšonkin jt.

Kõrgemate järkude ettevalmistamisel on see pika ja visa treeningtöö tulemus. Võib öelda, et meie treenerid on juba omandanud kõrgemate järkude ettevalmistamiseks vajalikud teadmised ja kogemused. Käesolevaks ajaks võib lugeda rahuldavaks ka spordikoolide võimlemisosakondade komplekteerimist töövõimelise ja asjatundliku treenerite kaadriga. Sageli ei otsusta aga treenerite kaader kõik. Ouline osatähtsus on võimlemise veel kiiremal edasiminekul baaside küsimusel. Võimlate suure koormatuse juures antakse tundide planeerimisel võimlejate kasutusse sagedasti kõige ebasobivamad ajad, samuti töötab saalis palju treeningrühmi. Rahuldav pole olukord ka võimlemisriistastiku osas ja seda eriti rajoonikeskustes. Kõik see halvab pidevalt tõusuteed näidanud võimlemise arenemist.

Õige hinnangu andmisel võimleja harjutuste täitmise kohta võistlustel ja omavahelise paremusel väljaselgitamisel on väga oluline osa täpsel ja õiglasel hindamisel. Koos võimlemise arenemisega on pidevalt paranenud ka meie võimlemiskohtunike töö. Kohtunikuna saab hästi tegutseda ainult sellisel juhul, kui ollakse tuttav harjutuste täitmise tehnikaga, tuntakse võimlemise võistlusmäärustikku, vigade klassifikatsiooni ja silm on harjunud eraldama ja mälu tikseerima seda kõike lõpphinde langetamisel. Meie võimlemise algaastail kõik seltsimehed, kes teadmiste ja kogemuste poolest oleksid olnud autoriteetseteks kohtunikeks,

võtsid ise võistlustest osa võistlejatena või treeneritena. Aastatega on tunduvalt paranenud meie kohtunike hindamise kvaliteet ja suurenenud kõrgemaid kategooriaid omavate kohtunike arv.

Meie vabariigi erinevates keskustes võistluste organiseerimisel ja läbiviimisel on hinnatavat tööd teinud sageli väga rasketes tingimustes seltsimehed A. Seljugin, G. Silberberg, H. Erm, S. Elken jt. Praegu on Eesti NSV võimlemise kohtunikekogu koosseisus 22 vabariikliku kategooriaga ja 64 I kategooriaga kohtunikku. Selline kohtunike kaader lubab meie vabariigi esivõistlustel komplekteerida meistrijärgule ja I järgule võimlemismäärustikuga vastavat kohtunikekogu eraldi brigaadidega mees- ja naisvõimlejatele. Senised saavutused kohtunike kvalifikatsiooni tõstmisel lubavad esitada järgnevatel võistlustel rangemaid nõudmisi.

Sportliku võimlemise arendamisel on suuri teeneid 1946. aastal loodud Eesti NSV vabariiklikul võimlemissektsioonil ja selle presiidiumil. Tol ajal oli sektsiooni koondunud nii sportliku võimlemise, kunstilise võimlemise kui ka akrobaatika harrastajaid. See asjaolu killustas presiidiumi tööd ja sportlikule võimlemisele pühendati sageli vähem aega ja tähelepanu. 1948. aastal eraldus võimlemissektsioonist kunstiline võimlemine ja 1956. a. akrobaatika. Möödunud kümne aasta jooksul on vabariiklik sportliku võimlemise sektsiooni presiidium koostöös Vabariikliku Kehakultuuri- ja Spordikomiteega regulaarselt läbi viinud vabariiklikke esivõistlusi, organiseerinud vabariigi koondvõistkondade ettevalmistust ja osavõttu üleliidulistest võistlustest. Kogenumad treenerid on suunatud viimase paari aasta jooksul korduvalt väiksematesse keskustesse praktilise abi osutamiseks. Treenerite ja kohtunike kvalifikatsiooni tõstmiseks on viidud läbi seminare ja saadetud vabariigi esindajaid vastavatele üleliidulistele üritustele. Presiidium on püüdnud mitmesuguste küsimuste lahendamisele kaasa tõmmata võimalikult suuremat aktiivi. Presiidiumi senised esimehed K. Määr, A. Baranin, J. Altsoo, V. Bazanov ja U. Sahva, kelle õlgadel on lasunud võimlemiselu juhtimine vabariigi, on näidanud suurt hoolitsust selle ala edasiviimisel.

Tahame loota, et kümne aasta jooksul rajatud alusmäär on selleks baasiks, millel kasvab võimlejate kaader, kes suudab edasi viia algatatud tööd eesti võimlemise arendamisel.

EESTI NSV ESIVÕISTLUSTE VÕITJAD

Eesti NSV esivõistlused koolinoortele

1947. a.

POEGLAPSED

	15.—16. a.	
IV järk	V. Sepp	
	17.—18. a.	
IV järk	Ü. Mere	

TÜTARLAPSED

	15.—16. a.	
IV järk	H. Ubina	
	17.—18. a.	
IV järk	E. Kermon	

Võistkonnavõistluses

1.	Tallinn	675,9
2.	Tartu	671,5
3.	Virumaa	629,8



Parimad koolinoored 1948. a. H. Ubina, A. Rikma, R. Nigol

1948. a.

POEGLAPSED

	15.—16. a.	
IV järk	L. Jaska	56,9
III järk	G. Arzumanov	78,75
	17.—18. a.	
III järk	A. Tikk	55,2

TÜTARLAPSED

	15.—16. a.	
IV järk	L. Stamberg	68,55
III järk	T. Võso	75,2
	17.—18. a.	
III järk	A. Rikma	54,7

Võistkonnavõistluses

1.	Tallinn	1201
2.	Tartu	1180
3.	Virumaa	820

1949. a.

POEGLAPSED		TUTARLAPSED	
15.—16. a.		15.—16. a.	
II õppeaasta	V. Borodin 54,0	III järk	K. Seliksaar 55,0
III järk	E. Tormet 53,7	17.—18. a.	
17.—18. a.		III järk	M. Kauküll 54,9
III järk	M. Leibur 56,1	II järk	A. Rikma 57,0
II järk	H. Laaspere 54,0		

Võistkonnavõistluses

1.	Tartu	1573,15
2.	Tallinn	1368,79
3.	Virumaa	1076,71

1950. a.

POEGLAPSED		TUTARLAPSED	
15.—16. a.		15.—16. a.	
III järk	G. Izerov	III järk	N. Brusko
II järk	V. Sõtenko	II järk	R. Nigol
17.—18. a.		17.—18. a.	
III järk	V. Borodin	III järk	I. Lall
II järk	V. Jatsõna	II järk	T. Bogdanova

Võistkonnavõistluses

1.	Tartu	1697,395
2.	Tallinn	1566,5
3.	Pärnu	918,848

1951. a.

POEGLAPSED		TUTARLAPSED	
17.—18. a.		17.—18. a.	
III järk	V. Borodin 54,75	III järk	H. Treuberg 57,35
II järk	O. Samoilov 54,50	II järk	T. Bogdanova 56,0
		I järk	R. Nigol 107,2

Võistkonnavõistluses

1.	Tartu	1331,895
2.	Tallinn	1162,505
3.	Pärnu rajoon	870,030

1952. a.

POEGLAPSED		TUTARLAPSED	
15.—16. a.		15.—16. a.	
Noortejärk	B. Rauman 52,2	Noortejärk	V. Niklus 50,95
III järk	A. Zupping 54,5	III järk	L. Tammejõe 54,20
II järk	I. Kask 52,8	II järk	T. Lvova 52,0
17.—18. a.		17.—18. a.	
II järk	G. Izerov 52,50	III järk	H. Soon 53,35

Võistkonnavõistluses

1.	Tartu	1393,325
1.	Tallinn	1103,06
3.	Rakvere	1057,70



Tartu koolinoorte võistkond

1953. a.

POEGLAPSED

15.—16. a.	
III järk	H. Mölder 52,75
17.—18. a.	
III järk	E. Remmelgas 52,1
II järk	I. Kask 54,6
I järk	B. Haitin 81,2

Võistkonnavõistluses

1.	Tallinn	1197,105
2.	Tartu	1110,26
3.	Rakvere	694,875

TUTARLAPSED

15.—16. a.	
III järk	M. Elgas 63,85
II järk	A. Hirvoja 64,0
I järk	E. Remmelgas 99,95
17.—18. a.	
III järk	H. Golubeva 60,75
	H. Allik 66,95
II järk	L. Tammejõe 66,95
I järk	A. Nigol 102,25

1954. a.

POEGLAPSED

15.—16. a.	
III järk	A. Jegorov 54,0
17.—18. a.	
III järk	V. Kaljund 53,9
II järk	H. Pulk 50,64

Võistkonnavõistluses

1.	Tallinn	1440,135
2.	Tartu	1249,155
3.	Haapsalu	1089,875

TUTARLAPSED

15.—16. a.	
II järk	S. Braun 63,45
I järk	I. Juul 96,05
Meistrijärk	
	E. Remmelgas 94,55
17.—18. a.	
II järk	N. Bugai 62,08
I järk	T. Lvova 98,8
Meistrijärk	
	A. Peetsu 87,55

1955. a.

POEGLAPSED

15.—16. a.	
Noorte III järk	G. Mirošnitšenko 61,5
Noorte II järk	V. Sössenko 64,5
17.—18. a.	
Noorte III järk	A. Bubnov 63,15
Noorte II järk	H. Mölder 63,75
Noorte I järk	U. Vellemaa 103,7

TUTARLAPSED

15.—16. a.	
Noorte III järk	R. Reentalu 52,6
Noorte II järk	S. Veski 54,25
Noorte I järk	H. Vares 94,65
	I. Juul 99,15
17.—18. a.	
Noorte III järk	V. Laugmets 52,45
Noorte II järk	L. Juuse 55,8
Noorte I järk	U. Rahuvarm 92,55
	I järk
	M. Uudelepp 91,1
Meistrijärk	
	E. Remmelgas 81,2

Võistkonnavõistluses

1. Tallinn	1413,44
2. Tartu	1061,53
3. Viljandi	873,24

1956. a.

POEGLAPSED

15.—16. a.

Noorte III järk	
R. Saviste	63,95
Noorte II järk	
J. Zimmermann	62,8
Noorte I järk	
U. Mikelsaar	94,95

17.—18. a.

Noorte III järk	
Ü. Sau	62,45
Noorte II järk	
V. Sõssenko	64,5
Noorte I järk	
G. Mirošnitšenko	102,85
I järk	
Ü. Vellemaa	99,6

TÜTARLAPSED

15.—16. a.

Noorte III järk	
M. Kruut	54,95
Noorte II järk	
R. Juul	65,0
Noorte I järk	
E. Rajando	98,15
I järk	
K. Kajandi	96,8

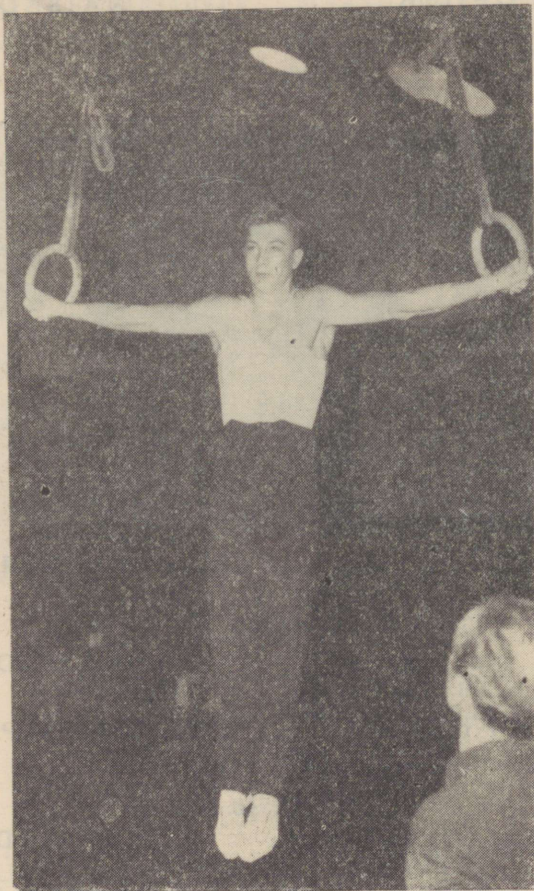
17.—18. a.

Noorte III järk	
M. Vaidla	52,8
Noorte II järk	
O. Laugamets	53,9
Noorte I järk	
E. Hurt	99,55
Meistri järk	
L. Tammejõe	82,4

Võistkonnavõistluses

1. Tallinn	1746,905
2. Tartu	1324,7
3. Haapsalu	1187,56



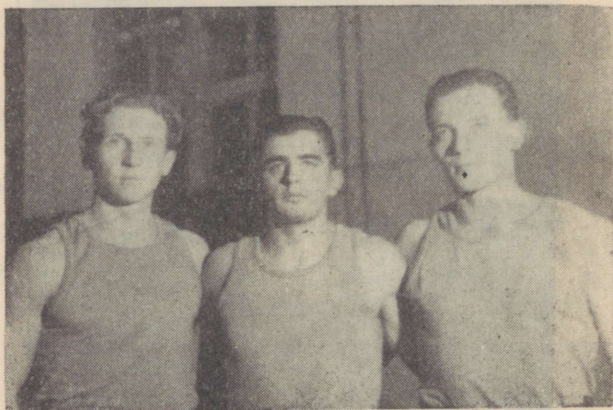


Vabariigi koolinoorte tšempion 1955/56. a. U. Vellemaa

Eesti NSV esivõistlused täiskasvanutele

1946. a.

MEHED		NAISED		
1.	H. Elken	45,7	1. E. Liivik	46,5
2.	V. Merilai	45,2	2. S. Lindoja	45,2
3.	J. Jürisma	44,8	3. E. Maidre	45,0



1947. a. võistluste võitjad U. Sahva, J. Jürismaa, H. Elken

1947. a.

MEHED		NAISED		
II järk	H. Elken	51,3	III järk E. Liivik	55,3
III järk	J. Jürisma	54,3		
POEGLAPSED		TÜTARLAPSED		
V järk	O. Paatsi	52,3	IV H. Ubina	55,5

1948. a.

MEHED		NAISED		
I järk	V. Korenberg	110,15	II järk S. Elken	56,9
II järk	J. Altsoo	54,4	III järk S. Leet	54,0
III järk	I. Okk	55,9		

Võistkonnavõistluses		Maakondade, linnade paremusjärjestus		
1.	TRU	705,88	1. Tallinn	537,85
2.	KS «Dünamo»	637,99	2. Tartu	448,48
3.	TKT	539,88	3. Rakvere	288,70

1949. a.

MEHED			NAISED		
I järk	V. Külaots	86,7	I järk	S. Elken	110,7
II järk	V. Filippov	56,7	II järk	A. Rikma	58,1
III järk	H. Mäepalu		III järk	V. Hamburg	56,7
	P. Kull	55,9			

Võistkonnavõistluses			Maakondade, linnade paremusjärjestus		
1.	TRÜ	889,23	1.	Tallinn	904,21
2.	KS «Dünamo»	672,0	2.	Tartu	889,23
3.	TKT	669,77	3.	Virumaa	417,75

1950. a.

MEHED			NAISED		
Meistrijärk	G. Rahe	93,0	I järk	E. Uibo	108,7
I järk	H. Laaspere	109,3	II järk	M. Kauküll	56,4
II järk	A. Tikk	55,6	III järk	V. Suurtee	55,7
III järk	U. Ugandi	56,75			

Võistkonnavõistluses		
1.	ÜSK	890,99
2.	VSU «Kalev»	768,84
3.	VSU «Tööjõureservid	534,48

1951. a.

MEHED			NAISED		
I järk	H. Laaspere	113,00	Meistrijärk		
II järk	A. Tikk	57,05		M. Kovalevskaja	104,5
III järk	V. Borodin	55,65	I järk	E. Liivik	111,35
			II järk	E. Schartup	56,0
			III järk	H. Tamm	55,20

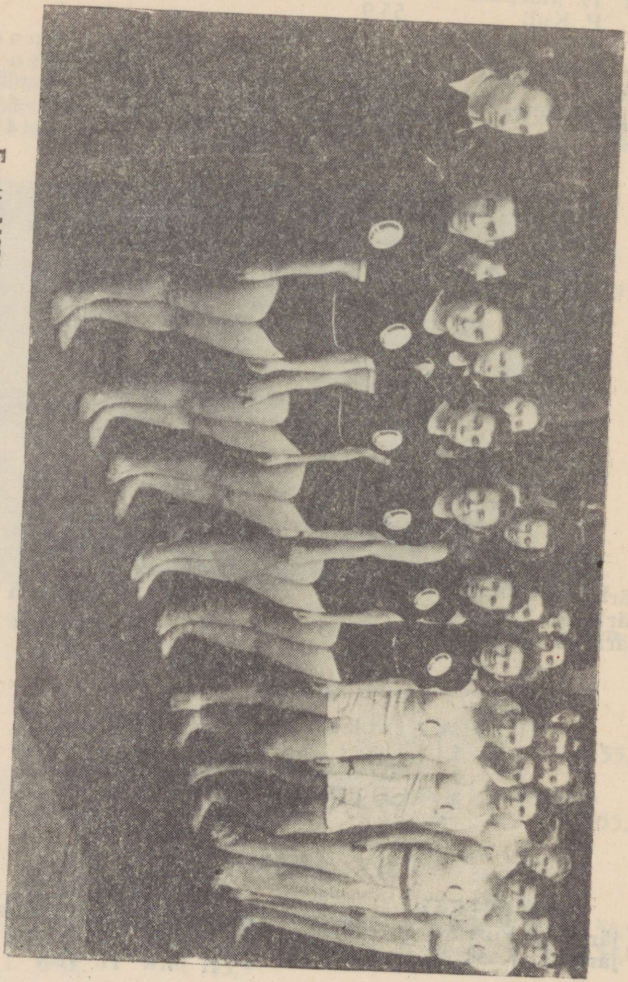
Võistkonnavõistluses		
1.	ÜSK	1181,39
2.	VSU «Kalev»	1049,92
3.	VSU «Tööjõureservid»	971,03

1952. a.

MEHED			NAISED		
I järk	U. Purru	103,9	Meistrijärk	M. Borissova	84,6
II järk	I. Kask		I järk	A. Rikma	95,35
			II järk	H. Tilk	56,45

Võistkonnavõistluses		
1.	VSU «Kalev»	1154,565
2.	KS «Dünamo»	915,135
3.	TRÜ-EPA Spordiklubi	472,965

Eesti NSV koondvoiskond 1950. a. NSV Liidu esivõistlustel



1953. a.

MEHED			NAISED		
Meistrijärk	A. Mohhov	91,3	Meistrijärk		
I järk	T. Nurme	106,15		R. Petrova	92,45
II järk	M. Leibur	55,15	I järk	E. Remmelgas	98,6
			II järk	I. Juul	62,0

Võistkonnavõistluses

1. VSÜ «Kalev»	751,535
2. TPI	723,135
3. VKSÜ «Spartak»	601,2

1954. a.

MEHED			NAISED		
Meistrijärk	A. Mohhov	95,85	Meistrijärk		
I järk	B. Haitin	101,7		N. Lapenkova	99,25
II järk	V. Silberg	53,95	I järk	T. Lvova	99,85
			II järk	H. Kivi	61,65

Võistkonnavõistluses

1. VSÜ «Kalev»	1150,650
2. KS «Dünamo»	962,340
3. VKSÜ «Spartak»	883,230

1954. a.

Esivõistlus üksikutel võimlemisriistadel

MEHED			NAISED		
Vabaharjutus	B. Haitin	18,2	A. Peetsu		18,7
Hoogl./poom	T. Nurme	18,65	A. Peetsu		18,85
Kang	U. Purru	18,3		E. Remmelgas	
Rööbaspuud	A. Izumrudov	17,95		N. Lapenkova	18,65
Rõngad	V. Jatsõna	18,15		R. Petrova	18,85
Hüpe	B. Haitin	18,2		V. Tsesnakova	18,3
Vabaharj. vahendiga	—			R. Petrova	9,7

Võistkonnavõistluses

I grupp		II grupp	
1. Tallinn	2361,33	1. Haapsalu	509,36
2. Tartu	1175,53	2. Kohtla-Järve	440,9
		3. Türi	429,13

1955. a.
Eesti NSV I spartakiaad

MEHED			NAISED		
Meistrijärk	N. Popov	104,0	Meistrijärk	L. Tammejõe	81,6
I järk	N. Sõrov	105,3	I järk	A. Hirvoja	99,1
II järk	E. Riitsalu	52,7	II järk	—	
III järk	G. Varvarin	48,7	III järk	E. Eenmaa	56,5

POEGLAPSED			TUTARLAPSED		
Noorte I järk	Ü. Vellemaa	100,75	Noorte I järk	A. Kariste	90,75
Noorte II järk	J. Zökin	63,45	Noorte II järk	L. Juuse	54,85
Noorte III järk	V. Jõgioja	61,1	Noorte III järk	V. Karusmaa	46,0

Võistkonnavõistluses					
I grupp			II grupp		
1.	Tallinn	884,59	1.	Haapsalu	351,575
2.	Tartu	720,48	2.	Türi	267,365
3.	Kohtla-Järve	399,365	3.	Võru	262,22

1955. a.
Eisivõistlus üksikutel võimlemisriistadel

MEHED			NAISED		
Vabaharjutus	U. Purru	17,05		—	
Hoogl./poom			L. Tammejõe		18,3
Kang	H. Laaspere	17,05		—	
Rööbaspuud	H. Laaspere	17,1	M. Loo		18,1
Rõngad	I. Kask	18,45	M. Uudelepp		19,05
Hüpe	H. Laaspere	17,0	I. Juul		17,9
Vabaharj. vahendiga	—		L. Tammejõe		27,8

Võistkonnavõistluses	
1. VSU «Kalev»	1457,165
2. TPI	1115,92
3. VSU «Töäjoureservid»	878,19

1956. a.

Eesti NSV II spartakiaad

MEHED			NAISED		
Meistrijärk	N. Popov	103,4	Meistrijärk	A. Peetsu	84,5
I järk	U. Vimb	107,2	I järk	A. Kuldla	97,9
II järk	A. Dmitrijev	54,45	II järk	O. Šiškina	42,0

POEGLAPSED			TÜTARLAPSED		
Noorte I järk			Noorte I järk		
	G. Mirošnitšenko	102,9		N. Titova	97,2
Noorte II järk			Noorte II järk		
	J. Zimmerman	62,6		A. Ilus	54,35

Võistkonnavõistluses

Linnad		I grupi rajoonid	
1. Tallinn I	1431,44	1. Haapsalu	437,16
2. Tallinn II	1318,13 väljasp. v.	2. Türi	382,65
3. Tartu	855,3	3. Viljandi	378,75
4. Pärnu	637,22		

EESTI NSV ABSOLUUTSED TŠEMPIONID

1947.—1956. a.

	MEHED		NAISED	
1947	H. Elken	II järk	E. Liivik	III järk
1948	V. Korenberg	I järk	S. Elken	II järk
1949	V. Külaots	I järk	S. Elken	I järk
1950	H. Laaspere	I järk	E. Uibo	I järk
1951	H. Laaspere	I järk	M. Borissova	meistrijärk
1952	U. Purru	I järk	A. Rikma	I järk
1953	T. Nurme	I järk	E. Remmelgas	I järk
1954	A. Mohhov	meistrijärk	N. Lapenkova	meistrijärk
1955	N. Popov	meistrijärk	L. Tammejõe	meistrijärk
1956	N. Popov	meistrijärk	A. Peetsu	meistrijärk

EESTI NSV KOONDVÕISTKONNA POOLT

SAAVUTATUD KOHAD

NSV LIIDU ESIVÕISTLUSTEL

	1948	1949	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956
Noored	—	—	15	15	7	11	6	5	6
Vanad	14	17	12	15	11	11	8	—	12



Vabariigi koondvõistkonna treener V. Silberg oma õpilaste
A. Peetsu ja E. Varikuga

Oma kogemustest ...

Mulle on sageli esitatud küsimusi, kuidas on üles ehitatud minu poolt läbiviidavad treeningtunnid. Küsimust põhjustab asjaolu, et VKSÜ «Spartaki» sportliku võimlemise seksioonis on saavutatud viimastel aastatel mõningat edu, on ette valmistatud kolm NSV Liidu meistersportlast ja rida võistlejaid meistri programmiga.

Peaksin alustama 1951. a. novembrist, kui moodustasin grupi algajatest tütarlastest. Sel ajal oli sportlikus võimlemises üldsustatud vaade, et algajatel on treening kaks korda nädalas á 90 min. III järguga töötati nädalas sama tunnipikkusega kolm korda. Meie aga alustasime treeninguid kohe kolm korda nädalas á 120 min. Selleaegne treeningu sisu oli: soojendus, akrobaatika ja treening kahel riistal. Põhiline raskuspunkt oli pandud akrobaatilistele harjutustele, kuna sellega oli palju kergem kaasa aidata üldettevalmistustele.

Esimestel kuudel grupi koosseis vaheldus, kuid ka suurenes ja 1952. aasta algul jaotasin grupi kaheks väiksemaks grupiks. Enne seda aga tingituna grupi suuruselt, pikendasin tunni kestvuse 150-le minutile. Pärast grupi poolitamist jäi treeninguaeg samaks, mis tõstis treeningkoormuse võrdlemisi suureks. Rääkides sel teemal teiste treeneritega, arvasid mõned, et see olevat liiga suur koormus noortele ja et ma selliselt neist võimlejaid ei tee. Selles oli ka osake õigust, sest tõesti pärast seda suurenes grupist väljalangenute arv. Välja aga langesid õpilased, kellel ei jätkunud küllaldaselt tahtejõudu, ja ma arvan, et varem või hiljem langevad tahtejõuetud inimesed ikkagi sportlaste ridadest välja. Isegi parem, kui see toimub varem. 1952. a. kevadel täitsid kõik III järgu ja 1952. a. sügiseks olime jõudnud II järguni, ning enamik täitis ka selle.

Kui veel II järgu ettevalmistamine oli kogu grupiga ühtlane, siis edasine töö muutus mitmes osas raskemaks. Tuli arvestada kõigi õpilaste individuaalseid omadusi valikharjutuste koostamisel. I järku üleminek toimus juba ühe-

kahe haaval. Hiljem võis sama märkida ka meistrijärku üleminekul. Siin andis tunda ettevalmistuse puudus nende õpilaste juures, kes olid gruppi hiljem juurde tulnud, kuid omandanud siiski samaaegselt teistega III või isegi II järgu.

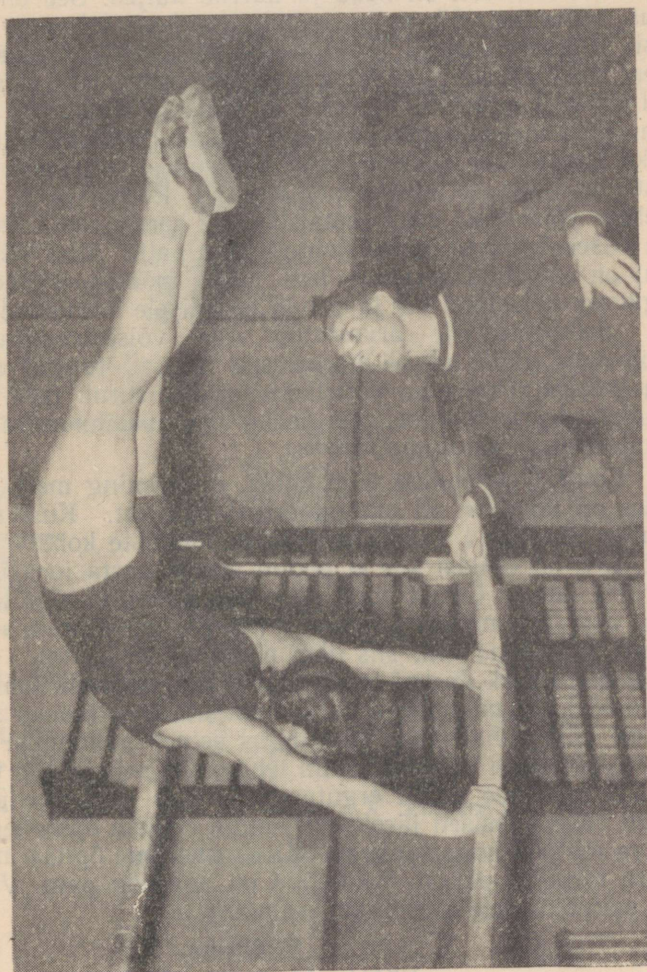
Teiseks põhjuseks tundub mulle, et vahel ei jätku lihtsalt loominguulist jõudu selleks, et koostada korraga palju valikharjutusi. Sageli on nii, et õpilasel on juba valikharjutuse elemendid omandatud, kuid harjutust koostada kuidagi ei suuda. Laon neid elemente ritta küll nii ja teisiti, tunnis ja isegi tänaval käies, kuid tagajärgi pole. Mõnikord aga vilksatab juhuslikult mingisugune mõte ja valikharjutus on koos.

Grupi koormus I järgu õppimisel tõusis veelgi. Treeningtunnid toimusid nüüd neli korda nädalas, suveperioodil, õppetööst vabal ajal, isegi rohkem, õppekogunemiste puhul aga iga päev. Sama süsteem on jäänud püsima ka nüüd, põhitreening toimub neli korda nädalas. Sellele lisandub veel individuaalne töö (valikharjutuste koostamine, harjutused poomil jne.).

Poomil käivad õpilased harjutamas erigraafiku kohaselt kas üksi või kahekesi. Ainult enne võistlusi on harjutused poomil põhitreeningu plaanis koos grupiga.

Treeningtöö käigus on olnud mitmesuguseid puudusi, mis nüüd end valusalt tunda annavad. Nii näiteks on viimastel aastatel olnud vabaharjutuste koostamisel mitmesuguseid suundi. Varem koostati valikharjutused põhiliselt kunstilise võimlemise elementidest, kusjuures akrobaatika osatähtsus oli väike. Sellele järgnesid harjutused, milledes nõuti palju akrobaatilisi elemente, mis omakorda põhjustas harjutuste muutumise puhtakrobaatilistest elementidest koosnevaks ahelaks, kus esines vaid paar pööret suuna muutmiseks. Käesoleval ajal aga peetakse heaks harjutust, mis on koostatud nii akrobaatika kui ka kunstilise võimlemise elementidest.

Kuna ma III ja II järgus õpetasin vabaharjutusi formaalselt, et «kõik oleks tehtud», siis esines edaspidi I ja meistrijärku üleminekul õpilaste juures suuri puudusi käte ja jalgade töös, pöörete täitmisel jne. Et seda lünka täita, käivad õpilased praegu kunstilise võimlemise tunnis.



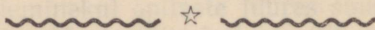
Meistersportlane A. Peetsu

Teiseks puuduseks (tegelikult veelgi halvemaks) on elementide tehnilise omandamise küsimus. Esineb kaks vaadet: 1) koostatud harjutuse õppimine tervikuna ja 2) koostatud harjutuse õppimine osade kaupa. Nii ühel kui ka teisel meetodil on head ja halvad küljed. See on küsimus, mille üle võib palju vaielda, kuid sel juhul on kindlasti lõpplahenduseks «kuldne kesktee». Minu arvates esimest meetodit peaks kasutama võistluseelsetel, teist aga ettevalmistaval perioodil. Igakord ei saa aga olukorrast tingituna oma tõekspidamistest kinni pidada. Meil oli põhjuseks, miks kasutasime rohkem terviklikku meetodit, suur võistluste arv. Nii on meistersportlased A. Peetsu ja E. Remelgas võistelnud paar aastat kümnel korral aasta jooksul. Ka teised õpilased on võistelnud väga palju. Alles viimasel ajal on esinenud perioode, kus võis mõelda elementide tagavara täiustamisele ja nende tehnilisele viimistlemisele. On perspektiivselt arvestatud uue võistlusmäärustiku projektiga, mille alusel harjutused tulevad tuleval aastal muutmisele. Praegune võistlusmäärustik surub neid väga kindlatesse raamidesse, mis peaks aga uue ilmumisel teataval määral muutuma.

Kõigest eeltoodust võib öelda, et treening meie gruppides on tavaline. Ei midagi erilist ega uut. Kuid siiski. Mul ei ole olnud vajalik pidada puudumiste kohta graafikut, sest on õpilasi kes ei puudu mitme aasta jooksul ühtegi (!) korda. Omalt poolt olen aga püüdnud kõik tunnid läbi viia. Kui mingil põhjusel (saalis võistlused, suvel vihm) jääb tund ära, siis olen püüdnud selle alati asendada muul ajal. Ja kui treeningut ei ole võimalik läbi viia muul ajal kui pühapäeva varahommikul, siis tulevad sinna ikkagi kõik kohale. Kui treeningus esineb pahandusi selle kohta, et «keegi ei viitsi trenni teha», siis sellele, kes tõesti viitsib, olgu see ainult ergutuseks. Kes aga ei viitsi — tehku sellest tõsised järeldused, mina selliste õpilastega ei saa töötada kogu hingega. Ma austan oma õpilasi nende suure tahtejõu pärast. Tahtejõud on aga edu pant. Viimases peitubki meie treeningu «saladus».

V. Silberg,

VKSÜ «Spartaki» võimlemis-
treener



EESTI NSV VÕIMLEMISSEKTSIOONI PRESIIDIUMI JA ALAKOMISJONIDE KOOSSEISUD:

Presiidium

U. Sahva — esimees
H. Valgma — aseesimees
V. Tšesnakova — sekretär
H. Elken
A. Tiik
I. Okk
A. Tšesnakov
G. Silberg
A. Baranin
K. Kotkas
A. Lumiste

Treenerite nõukogu

H. Elken — esimees
A. Tiik
U. Sahva
A. Baranin
V. BBazanov
J. Altsoo
V. Silberg
A. Tšesnakov
E. Riitsalu

Kohtunike kolleegium

H. Valgma —
esimees
H. Erm
V. Sahva
S. Elken
G. Silberg

Noorte- komisjon

A. Tšesnakov —
esimees
U. Purru
A. Jürna
H. Vinogradova
E. Rõõm

Agit.-prop.-komisjon

K. Kotkas — esimees
H. Selmet
L. Mõrd
E. Järvekülg
N. Petšonkin

Org.-mass.-komisjon

I. Okk — esimees
E. Nelis
A. Rikma
T. Sulg
V. Vilipere



10 лет спортивных упражнений
в Эстонской ССР
(на эстонском языке)

Hind rbl. 1.—

Toimetaja E. Roodas

Trükkimisele antud 4. XII 1956. Paber 54×84. Trükipoog-
naid 1,8. Tiraaž 500. MB-09118. Tellimise nr. 562.

Trükikoda nr. 30, Raplas

TÜ RAAMATUKOGU



10300014900106

A-40330