

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE
JA -ORGANISATSIOONIDE
LIIDU NÕUKOGU

EESTI NSV KUNSTILISE
VÕIMLEMISE FÖDERATSIOON

TEADUSLIK-METOODILINE
KONVERENTS

KUNSTILISES VÕIMLEMISES

KONVERENTSI MATERJALID



28343

EESTI NSV SPORDIÜHINGUTE JA -ORGANISATSIOONIDE
LIIDU NÕUKOGU

EESTI NSV KUNSTILISE VÕIMLEMISE FÖDERATSIOON

TEADUSLIK-METOODLINE KONVERENTS
KUNSTILISES VÕIMLEMISES

Konverentsi materjalid

Tartu 1967

K A V A

11. veebruaril 1967. a. kell 11.00

Tallinna Linna TSN Täitevkomitee punanurgas, Mündi t. 3

1. Konverentsi avamine.
2. Sportlase psühholoogilisest ettevalmistusest.
Ped.-kand. dotsent S. Oja (TRÜ)
3. Stardieelsest ja võistlusseisundist kunstilise võimlemise koondvõistkonna liikmetel.
L. Jaanson (TRÜ)
4. Kunstiliste võimlejate võistluseelse seisundi suunamisest assotsiatsioonikatsel abil.
M. Raiend (TRÜ)
5. Närvisüsteemi talitusliku seisundi muutustest kunstilistel võimlejatel seoses võistlustega.
Med.-kand. O. Reintam (TRÜ)
6. Spordivigastuste iseloom ja profülaktika kunstilises võimlemises.
Med.-kand. H. Tiik (TPeDI)

E t t e k a n n e t e a r u t e l u .

12. veebruaril 1967. a. kell 10.00

1. Üldhariduslike koolide kehalise kasvatuse programmide kunstilise võimlemise osa analüüsist.
L. Palmse (TPeDI)
2. Kunstilise võimlemise harjutusvahendite rakendamisest eelkooli- ja kooliealiste laste ettevalmistamisel.
R. Tiik-Kasmeridi (Tallinna Mererajooni Laste Spordikool)
3. Laineharjutused.
L. Uustal (TRÜ)
4. Akrobaatiline ettevalmistus kunstilise võimlemise soojenduses.
F. Morell (VNFSV)
5. Koreograafia tähtsusest kunstilises võimlemises.
K. Saareke (Tallinna Mererajooni Laste Spordikool)
6. Kunstilise võimlemise arengu perspektiividest.
V. Batajen (NSV Liidu Kunstilise Võimlemise Föderatsiooni vastutav sekretär)

E t t e k a n n e t e a r u t e l u .

K o n v e r e n t s i l õ p e t a m i n e .

SPORTLASE PSÜHHOLOOGILISEST ETTEVALMISTUSEST

S. O j a

TRÜ Kehakultuuriteaduskond

Sportlase psühholoogiline ettevalmistus on kogu treeninguprotsessi lahutamatuks osaks. On paljude teadlaste poolt teoreetiliselt ja sportlaste poolt praktikas tõestatud, et ükski kollektiiv ega üksikisik ei saavuda edu siis, kui sportlase psüühika on kergesti mõjutatav juhuslike faktorite poolt ning sportlane ise ei ole suuteline seda mõju neutraliseerima. Tavaliselt osutuvad võitjaiks kõrge psüühilise mobiliseeritusega sportlased, s.o. need, kes oma tunnete üle on peremehed.

Sportlase kogu psühholoogiline ettevalmistus peaks olema suunatud eelkõige sellele, et arendada sportlastes võimet valitseda iseenda üle, valitseda oma elamusi ja teadlikult pidurdada ebasoodsaid psüühilisi seisundeid. Selleks on vaja õpetada sportlast analüüsima oma kaaslaste ja iseenda tegevust, arendama temas oskust mobiliseerida oma jõude ning süvendada tema usku enda võimetesse. On vaja koguda iga sportlase füsioloogilise treenituse, arstliku kontrolli andmete, tehnika täiuslikkuse hinnangute kõrval andmeid ka sportlaste psühholoogilise treenituse kohta. Kuna psühholoogilist treenitust iseloomustab hästi emotsionaalne tasakaal, siis tuleks regulaarselt erinevatel treeninguperioodidel ja etappidel võistluste ja treeningute eel registreerida sportlaste emotsionaalse tasakaalu näitajaid, kasutades selleks tepingtesti, treemorisageduse ja tähelepanu kontsentreerumise, jaotuse ja stabiilsuse uuringuid. Treeningute käigus tuleks treeneritel koguda võimalikult enam objektiivselt registreeritavaid andmeid iga sportlase psüühika ja tüpoloogiliste iseärasuste kohta.

Alljärgnevalt esitatakse kokkuvõtlikult momendid, mil-

lele tuleb psühholoogilise ettevalmistuse käigus tähelepanu pöörata, ja peamised soovitatavad võtted emotsionaalsete seisundite reguleerimiseks.

1. Treeningute käigus tuleks anda õpilastele teadmisi emotsioonidest, nende iseärasustest ning mõjust ja teistest psühholoogilistest näitajatest.

2. Selleks, et näidata võistlustel häid tulemusi ja saavutada psühholoogiline valmidus, on vaja organiseerida treeningutel enam võistlustingimustele lähedasi situatsioone ning sagedamini võistelda. Võimlemises sooritada sagedamini harjutusi hindele.

3. Nii sportlikus kui ka kunstilises võimlemises üksikute alade ja vahendite graafik peaks pidevalt treeningutel muutuma nii, et iga erinev treening algaks erineva riista või vahendiga. Ka treeningutel tuleks sagedamini kasutada kavade ja esinemise järjekorra loosimist.

4. Harjutuste või elemendi ebaõnnestumise korral, eriti kui selle tõttu võib areneda hirmutunne, tuleb ebaõnnestunud elementi korrata vahetult kohe peale ebaõnnestumist.

5. Koleerilise temperamendiga võimlejalatel on kasulik nii treeningutel kui võistlustel kasutada ideomotoorset tegevust, s.o. harjutuse eelnevat mõttelist sooritamist, kusjuures pidada silmas, et liigne mõtlemine ainult ühele elemendile, eriti kui see on negatiivselt meelestatud, võib viia nimetatud elemendi ebaõnnestumisele.

6. Emotsionaalsete seisundite reguleerimiseks kasutada:

- a) sihikindlat emotsionaalsete seisunditega kaasnevate liigutuste ja miimika vältimist;
- b) spetsiaalset soojendust vastavalt stardieelse seisundi vormile;
- c) hingamisharjutuste kompleksi, mis koosneb erineva sügavuse, intensiivsuse, sageduse, rütmi ja kestusega hingamisharjutustest;
- d) spetsiaalset massaaži;
- e) sõnalist mõjutamist;
- g) autogeenset treeningut (Silin, Tšernikova, Oja, Marištsuk jt.).

STARDIEELSEST JA VÕISTLUSSEISUNDIST KUNSTILISE VÕIMLEMISE KOONDVÕISTKONNA LIIKMETEL

L. J a a n s o n
TRÜ võimlemise kateeder

Võistluste praktika näitab, et sportlased reageerivad võistlusolukorrale väga erinevalt.

Analüüsidest võistlustel saavutatud edu või ebaedu põhjusi, selgub, et need olenevad peale füüsiliste võimete ja tehniliste oskuste veel organismis toimuvatest füsioloogilistest ja psühholoogilistest muutustest nn. stardieelses seisundis ja võistluste ajal.

Sobivaks stardieelseks seisundiks kunstilises võimlemises oleks võistlusvalmidus mõõduka elevuse ja liigutusliku aktiivsusega, hea meeleolu ja täiusliku emotsionaalse tasakaalu, enesekindluse ja sundimatusega (S. Sahva, M. Kamarik), kuna selline psühholoogiline seisund on parim nende füsioloogiliste protsesside kulgemiseks, mis kindlustavad organismi hea töövõime võistluste ajal.

Meie koondvõistkonna liikmete ja kandidaatide hulgas esineb aga ka küllalt tüüpilisi esindajaid ebasoodsate stardieelsete seisundite poolest (S. Eomõis - stardipalavik, M. Raiend - apaatia jne.). Ei liigne erutus ega apaatia võimalda täpselt doseerida lihaste pingutusi ja küllaldaselt kontsentreerida tähelepanu.

Edukaks lihastegevuseks on organismil vaja puhkeolekust tunduvalt rohkem energiat, närvisüsteemil peab olema optimaalne erutuvus ja hea labiilsus närvi protsesside ladusaks kulgemiseks, samuti liigutusaparaat peab olema heas seisundis. Selleks intensiivistub ainevahetus, mille tagajärjel tõuseb kehatemperatuur; südame suurem löögisagedus ja -maht, samuti vererõhu tõus kindlustavad lihaste parema verevarustuse; suureneb kopsude ventilatsioon ja hapniku neelamine kudede poolt; suureneb fermentide aktiivsus ja biokeemiliste

protsesside kulgemise kiirus; intensiivistub sisesekreetsiooninäarmete talitlus.

Kogu seda tohutut kohanemisprotsesside mehhanismi on sportlase organismis korduvalt tööle rakendatud treeningutel ja eelnenud võistlustel. Seega omab pingutusega kohanemisvõime tingitud reflektorset iseloomu, mistõttu võistlusolukorra mõju sportlase organismile on tugevasti sõltuv eelnenud võistluste kogemustest ja üldse sportliku tegevuse staažist.

Tingitud reflektorsete mehhanismide kõrval on neil eesmärgidel võimalik palju ära teha soojendusega. Soojendus peaks hõlmama sissetöötamise perioodi, et esimest võistlusalala (kava) võiks sportlane alustada kõrgeenenud töövõime seisundis. Seda seisundit peaks ta olema võimeline säilitama küllalt pika aja vältel (üldine võistlemise kestus on 1 t. - 1 t. 30 min.), et sooritada ka viimane võistluskava enne väsimuse sümptomide ilmnemist ja töövõime langust.

Selleks peaks võimleja oskama üksikute võistlusalade vahel olevate lühikeste puhkepauside ajal tõepoolest puhata. Teatavasti puhkab lihas kõige paremini täieliku lõdvestuse seisundis. Lihaste lõdvestuse astmest oleneb ka närvisüsteemi puhkus. Et sama lühikest ajavahemikku tuleb kasutada ka järgmiseks alaks valmistumiseks, saaks sugestiooni ja autosugestiooniga palju kaasa aidata organismi seisundi reguleerimisele. Sama oluline on muidugi ka puhkus enne teist võistluspäeva. Võistlemine kahe päeva jooksul esitab organismile suured nõuded spetsiifilise vastupidavuse osas. Osusega hästi puhata paistavad silma T. Pau ja S. Sahva.

Eeldused hea töövõime säilitamiseks võistluste lõpuni on võimlejal seda suuremad, mida suurem on pingutuse sooritamist kindlustavate organite funktsionaalne stabiilsus. Ebastabiilsuse korral võib tekkida häire võistluste käigus seoses areneva väsimusega (vähem treenitus, haigus), emotsionaalse pingega järsu tõusuga ("konkurent" sai ootamatult kõrge hinde), meeoleolu langusega (mõni ala ebaõnnestus) jne

Need ja paljud teised põhjused viivad sportlase töö-

võime langemisele juhul, kui tema üldine kohanemisevõime pingutusele, üldse ärritustele, on ammendatud, mille põhjuseks omakorda on neerupealiste koore hormooni vaegus organismis. Neerupealiste koore hormoonid on väga olulised üldise fooni loomisel kõigi kohanemisprotsesside edukaks kulgemiseks. Lähitudes H. Selye üldisest adaptatsiooniteooriast, võime ütelda, et esmakordne võistlemine nagu iga esmakordselt mõjuv ärritus tekitab organismis alati häireseisundi, sest siin liitub kehalise pingutusega (millega treeningul on juba kohanatud) veel emotsionaalne pinge. Seepärast peab võistlusolukorraga kohanemine toimuma järkjärguliselt ja pidevalt. Head võistlusseisundit võime vaadelda kui mitmete erinevate stressorite (ärritajate) korduva mõjumise tagajärjel organismi kohanemisevõime tõttu tekkinud kõrgenenud resistentsuse staadiumi, s.t. kõigi organismi potentsiaalsete võimaluste mobiliseerimise tulemusena ilmneb kõrgenenud saavutusvõime. On aga teada, et kui samad stressorid mõjuvad pikka aega või nende intensiivsus kasvab (võistlejad viibivad enne võistlust kaua saalis ja jälgivad pingeliselt teiste esinemist, pidev närviline õhkkond võistlustel, võistkonnas) või lisanduvad koguni uued ärritajad (hirm eksimise ees suundades, ebakindlus võõra klaverdaja tõttu jne.), siis võib organism kergesti sattuda kurnatuse seisundisse. Kurnatuse seisundisse satub organism ainult sellisel juhul, kui neerupealiste koore hormooni tarbimine ületab selle eritumise, milline nähe esines meie vaatlustel korduvalt. Selle tagajärjel langeb organismi töövõime järsult ja võistlus ebaõnnestub. Neerupealiste koore hormooni puudulikkus organismis kutsub peale üldise pingutustele kohanemisevõime languse esile veel terve rea konkreetseid häirenähtusi, nagu veresoonte toonuse langus (A. Viru), maks ei produtseeri rasvadest ja valkudest süsivesikuid ja viimaste varud kulutatakse kiiresti; närvilõpmetes ei stimuleerita küllaldaselt atsetüülkoliini sünteesi. Atsetüülkoliini vahendusel antakse närviimpulss üle lihasele. Kui on häiritud erutuse ülekandumine närvalt lihasele, siis on häiritud ka viimase töövõime ja eelkõige liigutuste täpsus.

Ülalmainitust ilmneb, kuivõrd oluline on neerupealiste koore funktsionaalne stabiilsus liigutusaparaadi võimete maksimaalseks ärakasutamiseks üldse ja edukaks võistlemiseks eriti.

Meie eelmistest uurimustest selgus, et neerupealiste koore suhteline funktsionaalne ebastabiilsus on iseloomulik noortele võimlejatele, see ilmneb kui ealine iseärasus.

Kuna noorte võimlejate osatähtsus meie koondvõistkonnas kasvab pidevalt ja järsult, tuleks arvestada järgmist:

1) kuigi kunstilise võimlemise treeningu mõjul neerupealiste koore funktsionaalne stabiilsus kasvab, ei ole see küllaldane edukaks võistlemiseks, eriti suurvõistlustel;

2) valguvaene toit ja C-vitamiini puudus suurendavad näärme funktsionaalset ebastabiilsust;

3) näärme funktsionaalset stabiilsust aitaks tõsta pikaajaline küllaldase intensiivsusega kehaline pingutus (maastikujooks, suusatamine) ja vitamiini B₁₅ tarvitamine.

Võimlejate neerupealsete koore talitlust hindasime 17-oksükortikoidide uriiniga eritumise põhjal. Ilmnes üldine näärme talitluse ebastabiilsus. Erandiks oli S. Sahva. Treeningu ja võistluse andmete võrdlemine näitas, et treeningul ei kasutata küllaldaselt organismi kohanemise võimet koormusele (hinnatud vabade 17-oksükortikoidide % järgi üldisest ekskretsioonist). Järelikult võib treeningute koormust vabalt tõsta, eriti koondvõistkonna laagris.

Nagu meie eksperimentaalsest uurimisest selgus, on väga hästi arenenud liigutuste koordinatsioonivõime tagamiseks, et võistluskorras lühiajalise pingutuse korral liigutuste kvaliteet ei kannata. Meie parematel võimlejalatel on kõigil hea ja väga hea liigutuste koordineerimise võime. Kunstilise võimlemise treening arendab tütarlastel koordinatsioonivõime oma eakaaslastest tunduvalt varem välja.

Tähelepanu kontsentreerimise võimet uurisime puhkeolekus, treeningul ja võistlustel. Võib sedastada, et tähelepanu kontsentreerimise võime ei arene nii kiiresti ja jääb noortel üldiselt täiskasvanutest maha. Üksikud noored aga

võivad areneda üldisest tasemest märgatavalt kõrgemale. Uuritud kontingendist osutusid parimateks just need noored, kes praegu on koondvõistkonna liikmed, eriti tuleks märkida K. Kõvaskit. Viimase aasta jooksul on tunduvalt arenenud S. Sahva ja K. Laaneloog. Üldiselt on tähelepanu võistlustel parem kui treeningutel ja tunduvalt parem puhkeseisundist. Kahjuks aga esineb siin küllaltki ebastabiilsust (S. Eomõis, T. Pau, E. Mardi). Teisel võistluspäeval olid tähelepanu omadused üldiselt paremad, mis on eriti oluline enne keerukate valikharjutuste sooritamist. Vaatlused näitasid, et omades andmeid pikema perioodi kohta, võib tähelepanu testi järgi otsustada võistleja sportliku vormi üle ja vahetult enne võistlusi vältida mõnegi ebaõnnestumise.

Kõigest eeltoodust selgub, et võistleja edukus oleneb peale tema füüsiliste võimete ja tehniliste oskuste veel koordineerimisvõimest, tähelepanu kontsentreerimise võimest, närvisüsteemi labiilsusest, tüpoloogilistest iseärasustest ja neerupealiste koore funktsionaalsest stabiilsusest. Seepärast ongi just need näitajad valitud meie võimlejate uurimise aluseks.

KUNSTILISTE VÕIMLEJATE VÕISTLUSEELSE SEISUNDI
SUUNAMISEST ASSOTSIATSIOONIKATSE ABIL

M. R a i e n d

TRÜ Kehakultuuriteaduskond

Sportliku edu üheks aluseks on sportlase psüühiline valmisolek eelseisvateks võistlusteks.

Mõningal määral saab otsustada psüühilise valmisoleku üle ja seda suunata assotsiatsioonikatse abil, mis seisneb vaatlusalustele rea üksikute sõnade ettelugemises. Vaatlusalustel tuleb igale sõnale vastata esimese meeldetuleva sõnaga. See aga annab ülevaate sportlase stardieelsest mõtetegevusest.

Tartu kunstilise võimlemise naiskonnaga teostatud vaatlustest selgus, et võistluste resultaat sõltub küllaltki oluliselt mõtetegevusest stardieelses seisundis. Võiks võrrelda näiteks ühe vaatlusaluse kahte erinevat suhtumist eelolevasse starti. Nii sisendab vaatlusalune enne vabaharjutuse algust, et 720° püruett tuleb välja ja vastussõnast loeme "tuli", analoogiliselt tasakaaluga. Kuigi on teada, et vaatlusaluse nõrgemaks kohaks on tasakaal, vastab ta enne starti ärritussõnale "tasakaal" - veendunult "on". Pärast võistluskatset teostatud assotsiatsioonikatset võib juba vastussõnast "hea" välja lugeda õnnestumist. Kuid sama vaatlusaluse kõhklev suhtumine sõnasse "akrobaatika" (vastussõna "näis") võib olla põhjuseks, et katset ei sooritatud täie usuga ja veendumusega enda võimetesse.

Näib, et assotsiatsioonikatse abil saab selgitada seda, kas sportlane treeningute või võistluste eel tegeleb autosugestiooniga positiivses või negatiivses mõttes. Kirjanduse andmed ja teostatud uurimused viitavad sellele, et kui eelnevalt suhtutakse skeptiliselt oma jõusse ja võimetesse, siis ei saavutata ka häid tagajärgi ja vastupidi, kui ollakse veendunud oma võimetes, on tagajärjed paremad.

Treeneritel tuleks seda arvestada ja assotsiatsioonikatse abil välja selgitada sportlase negatiivsed mõtted ning neid suunata positiivses suunas. Seega ei tuleks mitte juhtida sportlase mõtteid eemale eelseisvast harjutusest või elemendist, vaid tuleks sugereerida, et see või teine element õnnestub.

Treenerid ja võistlejad peaksid arvestama, et

1) enne starti sisendatud mõtte eeloleva võistluse suhtes võib olla kas edu või ebaedu põhjuseks;

2) võib täheldada vastussõnade seost konkreetse isiku tugevate ja nõrkade külgedega;

3) ärritus- ja vastussõna vaheline seos treeningutel on suurem kui võistlustel;

4) vastussõnades ilmneb, et enne võistlusi on tähelepanu suunatud eelseisvale stardile või harjutusele;

5) assotsiatsioonikatset võiks kasutada stardieelses seisundis võistlejate mõttelise tegevuse juhtimiseks võistlusvalmiduse suunas, mis oleks headele sportlikele tulemustele baasiks.

KESKNÄRVISÜSTEEMI TALITLUSLIKUST SEISUNDIST
KUNSTILISTEL VÕIMLEJATEL SEoses VÕISTLUSTEGA

Õ. Reintam
TRÜ spordimeditsiini kateeder

Psüühiline pinge, mis kaasneb võistlusega, võib närvisüsteemi põhilisi funktsioone - erutus- ja pidurdusprotsesse - muuta võistleja saavutustele nii kasulikus kui ka negatiivses suunas. Kuna sotsiaalne areng loob üha keerulisemaid situatsioone nii spordi- kui ka tööpsühholoogia valdkonnas, siis on seletatavad püüdlused närvisüsteemi talitluslike iseärasuste põhjalikumaks uurimiseks võimalikult kiirete meetodite abil.

Viimasel aastakümnel kasutatakse nii sportlastel, lennuritel kui ka tööstustes ühe meetodina kesknärvisüsteemi funktsionaalse labiilsuse määramist nägemisanalüsaatori kaudu (Semjonovskaja, Medvedjeva, Ustinova, Reintam jt.). Funktsionaalse labiilsuse all mõeldakse elava koe võimet teatavas ajaühikus erutada ja erutusseisundist vabaneda. Kokkuleppeliselt mõõdetakse labiilsust erutusvõime sagedusega ühe sekundi jooksul.

Silma mitteadekvaatsel ärritamisel elektrivooluga tekib valguse aisting, nn. fosfeeninähtus. Väikseim voolu intensiivsus, mis põhjustab valguse aistingut, iseloomustab kõige enam võrkkesta erutuvust.

Elektrivooluga rütmilisel ärritamisel eraldi tajutavad valgusaistingud võimaldavad uurida ka nägemisanalüsaatori kortikaalse osa labiilsust fosfeeni vilkumise kadumise kriitilise sageduse järgi. Aktiivne elektrood asetatakse uurintegel suletud silmalaule, indiferentne elektrood aga vastaspoolsele käele.

Mainitud meetodi abil uuriti ENSV 1966. a. VSÜ "Kalev" meistrivõistlustel kunstilises võimlemises 24 võistlejal (12 meistri järgus ja 12 I järgus võistlevatel) mõlemal

võistluspäeval enne ja pärast võistlusi nägemisanalüsaatori elektrilist erutuvust (reobaasi) ja funktsionaalset labiilsust.

Saadud andmetest selgus, et nii esimesel kui ka teisel päeval võistluseelselt paremaid tulemusi saavutanud sportlastel kesknärvisüsteemi erutuvus oli suurem kui viimastele kohtadele jäänud sportlastel. Võistlusjärgselt langes esikohtadele tulnud sportlastel erutuvus, kuna nõrgemaid tagajärgi saavutanud sportlastel erutuvus tõusis.

I järgus võistlevatel võimlejatel, kes olid ka vanuselisel üldiselt nooremad, teise võistluspäeva lõpul erutuvus aga tõusis olenemata saavutatud võistlustulemustest.

Funktsionaalne labiilsus jäi nii meistrijärgus kui ka I järgus võistlevatel sportlastel võistlusjärgselt kõrgeks mõlemal päeval. Teise võistluspäeva lõpul meistrijärgus võistlevatel labiilsus isegi tõusis võrreldes võistluseelsete andmetega ja seda rohkem, mida parem koht oli saavutatud. Noorematel (I järgus võistlejatel) võistlusjärgselt taolist tendentsi ei esinenud.

Andmed kunstiliste võimlejate kohta näitavad, et lühiajaliste võistluste puhul võistluseelne suur erutuvus ei mõju negatiivselt saavutustele. Meie varasemates töödes sama näitaja uurimine selgitas, et suurte ja pikaajaliste koormuste puhul võistluseelne suur erutuvus mõjustas saavutusi negatiivselt. Seega olenevalt võistluste iseloomust on organismile otstarbekas kujundada ka vastav kesknärvisüsteemi erutuvuse aste.

Teiseks huvipakkuvaks momendiks oli fakt, et kunstilistel võimlejatel võistlusjärgselt labiilsus kellelgi ei langenud alla vanuselist normi vaatamata saavutatud tulemustele.

Eelmistes töödes saadud andmetel võib märkida, et naiskorvpalluritel oli võistlusjärgne labiilsuse tase tugevasti mõjustatav võidust või kaotusest mängus. Seejuures üksikindiviidi suhteline "kaotus" ei mõjusta võistleja kesknärvisüsteemi labiilsust negatiivselt. Kogu võistkonna kaotus aga mõjustab üksikindiviidi närvisüsteemi talitlust sageli negatiivselt. Nimetatud fakt viitab sportlaste arenenud kollektiivsustundele.

SPORDIVIGASTUSTE ISELOOM JA PROFÜLAKTIKA
KUNSTILISES VÕIMLEMISES

H. T i i k

Tallinna Pedagoogiline Instituut

Enamiku spordialade treeningus on toimunud viimasel ajal suured muudatused. See väljendub eelkõige mitmekülgsuse printsiibi rakendamises, mitmesuguste abivahendite kasutamises sportlikus treeningus, suurtes treeningukoormustes ja sagedases võistlemises.

Selline süstemaatiline treening viib organismi funktsionaalsete võimete suurenemisele, kuid nõuab sealjuures suuri vaimseid ja füüsilisi pingutusi, seades tõsiseid nõudeid sportlase organismile. Sageli ei vasta aga organismi funktsionaalsed võimed või tema tugi-liikumisaparaadi seisund püstitatud nõuetele ning on võimalikud mitmesugused spordikahjustused ja -vigastused.

Kunstiline võimlemine kuulub vähest traumatismi andvate spordialade hulka. Vigastuste tekkepõhjusi võib sel spordialal jaotada kolme gruppi.

Esimesse kuuluvad vigastused, mis tekivad füsioloogilist liigutusamplituudi ületavate harjutuste sooritamisel. Tüüpiliseks võib lugeda sel põhjusel tekkinud reie lähendajate ja sirutajate lihaste ning seljavigastusi.

Teise gruppi kuuluvad tugi-liikumisaparaadi üksikute osade korduvast ülepingutamisest (mikrotrauma) tekkinud traumaatilised haigestumised. Sagedamini kahjustuvad põialliigese piirkond, sääreluu periost ning selgroo nimmiosa.

Kolmandasse gruppi kuuluvad juhuslikku laadi vigastused. Peamiselt on need põhjustatud kukumisest ja saalipõranda defektidest (libe põrand, väljaulatuv nael, praod).

Spordivigastuste profülaktikas omab tähtsat kohta korralik eelsoojendus ning liigeste ja lihaste füsioloogilise liigutusamplituudi pidev suurendamine treeningutes - painduvuse arendamine.

Omaette probleemi kunstilises võimlemises moodustab alajäseme supineeritud, s. o. väljapoole pööratud asend ja sellega kaasuvad anatoomilised muutused ning tavalisest mõneti erinev liigutuste biomehhaanika. Alajäseme supinatsioon on anatoomiliselt eriti vajalik puusaliigese hea liikuvuse kindlustamiseks ning seda süvendatakse teadlikult ja süstemaatiliselt. Puusaliigese väljatöötatud alajäseme seisund toob endaga kaasa alajäseme sagittaalse tasapinna pöördumise. Sellega kaasub 1) reie lähendajate lihaste tavalisest suurem koormamine liikumisel (ka hüpetel) ja 2) koormuse muutumine põia pikivõlvi suhtes (pöiad on pööratud väljapoole). Esimene põhjustab suhteliselt nõrkade reie lähendajate lihaste kerge vigastatavuse, teine lammepöidsuse tekke. Vähene tähelepanu osutamise põia koormatuse iseärasustele alajäseme supinatsiooni korral on viinud selleni, et enamikul kunstilistest võimlejatest esineb põia lamendumine ning sellele kaasuvad nähud.

Lammepöidsuse profülaktikas on vajalik pöörata senisest suuremat tähelepanu põialihaste tugevdamisele spetsiaalsete harjutuste kaasabil. Ainult selliselt on võimalik kompenseerida alajäseme supinatsiooni tekkinud ülekoormust põiale.

ÜLDHARIDUSLIKU KOOLI KEHALISE KASVATUSE PROGRAMMIDE
KUNSTILISE VÕIMLEMISE OSA ANALÜÜSIST

L. P a l m s e

Tallinna Pedagoogilise Instituudi kehalise
kasvatuse kateeder

Kehalise kasvatuse küsimuste arutlemisel pannakse tavaliselt suurt rõhku kiiruse, jõu ja vastupidavuse arendamise probleemidele. Vähem tähelepanu leiavad aga esteetilise kasvatuse küsimused, näiteks väljenduslikkuse ja rütmitude arendamine õpilastes. Tütarlaste esteetilise kasvatuse teostamisel on suur osatähtsus kunstilisel võimlemisel. Kooli kehalises kasvatuses on esteetiliste probleemide lahendamine esimeseks ja kõige olulisemaks kunstilise võimlemise ülesandeks. Tähtsaim sealhulgas on rütmitude arendamine, mis on liigutuste õigete ja omavaheliste ajaliste suhete aluseks ning aluseks ökonoomsele töörütmile.

Vastavalt Eesti NSV Haridusministeeriumi poolt väljaantud alg- ja keskkoolide programmile on loodud koolides võimalused plaanipäraseks kunstilise võimlemisega tegelemiseks. Nendes programmides on kunstilise võimlemise spetsiaalsed harjutused (põhiosa) jaotatud vastavalt raskusele klasside kaupa, alates viiendast klassist. Peale selle, alates I klassist on kunstilise võimlemise ettevalmistavad harjutused (ettevalmistav osa) ette nähtud üldarendavate harjutuste, tasakaaluharjutuste ning kõnni, jooksu ja hüplemis-harjutuste hulgas. Kuna üldarendavad ja kunstilise võimlemise ettevalmistavad harjutused on väga sarnased, peaks kõik tütarlaste kehalise kasvatuse tunnid sisaldama kunstilise võimlemise harjutusi. Neid harjutusi tuleks teostada süstemaikindlalt kogu õppeaja vältel. Sealjuures tuleb rohkem rõhku panna sellele, et harjutused sooritatakse didaktiliselt õigesti, süvendades õpilaste väljendusrikkust ja rütmitunnet. Õpetamisel tuleb kasutada kõiki erinevaid kunstilise võimle-



mise vahendeid. Ainult plaanipärase kunstilise võimlemisega tegelemise abil on õpetajal võimalik äratada tütarlastes huvi kunstilise võimlemise kui spordiala vastu ja selgitada, kellel õpilaste hulgas on eeldusi kunstilise võimlemise kui spordiala harrastamiseks.

Mitte kõikides koolides ei tegelda süsteemikindlalt programmis ettenähtud kunstilise võimlemise harjutustega ning ei läheneta neile esteetilise kasvatusse seisukohalt. Millest on see tingitud? Tegelike tundide ja programmi analüüsimisel ning kehalise kasvatusse õpetajate, Tallinna Pedagoogilise Instituudi kehalise kasvatusse meetodikute ja kehalise kasvatusse osakonna praktikantide küsitlusel selgus, et on mõningaid puudujääke kunstilise võimlemise alal keskkoolides.

Kunstilise võimlemise programmi harjutuste (põhiosa) analüüsimisel selgus, et suur rõhk on pandud kunstilise võimlemise vabaharjutustele, mõned harjutused on õpilastele tehniliselt liiga rasked (VI klass - käte lainetus, X klass - terviklik hoog). Rohkem peaks olema rõhku pandud vahendite tehnikale. Vahenditest on programmis obligatoorselt ettenähtud hüpits ja väike pall. Neile peaks lisama rõnga, keskmise palli, lindi ja kurika.

Nagu küsitlustel selgus, ei ole küllaldane ainult programmis ettenähtud harjutustega piirdumine, et saavutada kunstilise võimlemise eesmäärke: harjutuste rütmilisust ja väljendusrikkust. Selleks on vaja nendest harjutustest koostada rohked harjutuskombinatsioonid, mida sooritatakse muusika saatel, ning mitmesugused muusikalised mängud. Oleks vaja jõuda nii kaugemale, et vähemalt mõningates tundides, kus on tegemist kunstilise võimlemise harjutustega ja harjutuskombinatsioonidega, oleks võimalik kasutada muusikat. Harjutuskombinatsioonide ja muusikaliste mängude juures on võimalik kasutada ka magnetofoni, mõningates koolides on seda rakendatud ja päris heade tagajärgedega.

Vähe on tutvustatud kehalise kasvatusse õpetajatele vajalike kunstilise võimlemise harjutuste ja vahendite tehni-

kat, harjutuskombinatsioonid ja muusikalisi mängu.

Kokkuvõtte. Et tõhustada kunstilise võimlemise tulemusi keskkoolides, on vajalik:

1) korrigeerida programmi kunstilise võimlemise raskemate harjutuste väljajätmise ja vahendite juurdevõtmise osas;

2) välja anda metoodilisi juhiseid programmis ettenähtud harjutuste osas;

3) välja anda väljenduslikkust ja rütmitunnet arendavate harjutuste harjutusvara koos metoodiliste juhistega;

4) koostada mitmesuguseid näidisharjutuskombinatsioonid ja muusikalisi mängu koos muusikalise materjaliga (noodid, magnetofonilindid).

Suunates tõsisemat tähelepanu kunstilise võimlemise harjutuste omandamisele ja harjutuste emotsionaalsusele, on tagatud tütarlaste hea rüht, elastne liikumine ja koordineerimine, mis on heaks panuseks harmoonilise noore kasvatamiseks.

KUNSTILISE VÕIMLEMISE HARJUTUSVAHENDITE RAKENDAMISEST
EELKOOLI- JA KOOLIEALISTE LASTE ETTEVALMISTAMISEL

R. Tiik - Kasmeridi

Tallinna Mererajooni Laste Spordikool

Tallinna Mererajooni Laste Spordikoolis viidi läbi aja-
vahemikul 1959 - 1966 pedagoogiline eksperiment 4 - 17-aas-
taste tütarlastega. Eksperimendi eesmärgiks oli välja selgi-
tada kunstilise võimlemise harjutusvahendite rakendusvõima-
lusi erinevates vanusrühmades, ning varajase sihipärase har-
jutamise mõju laste füüsilisele arengule, liigutusaparaadi
väljakujunemisele ja spordimeisterlikkuse kasvule. Kaks kor-
da aastas fikseeriti laste füüsilise arengu näitajad, spet-
siaalsete kontrollkatsete abil hinnati laste liigutusvilu-
muste arenemist. Saadud andmeid võrreldi kontrollgruppide
(organiseeritud kehakultuuriga mittetegelevad koolieelikud,
algklasside õpilased) vastavate näitajatega.

Laste harjutustundides arvestati organismi ealisi ise-
ärasusi, kusjuures pearõhk asetati üldfüüsilisele etteval-
mistusele. Võimlemise elemente kombineeriti mänguliste ele-
mentidega. Võimlemistunnid viidi läbi muusika saatel juba
esimestest tundidest alates. Suurt tähelepanu osutati hea
rühi kasvatamisele. Kevad-suveperioodil tegeldi ujumise,
jooksu ja hüpetega.

Eksperimendi käigus töötati välja harjutuste õpetamise
metoodilised võtted lastele. Neist tuleb lugeda tähtsama-
teks:

- 1) spetsiaalsete kunstilise võimlemise liigutusvilumus-
te (pehmus, sujuvus, liitsus) õpetamist varajasestest;
- 2) liigutuste vaba väljenduse omandamine erinevate li-
hasgruppide rakendamise (pingutus, lõdvestus, kontrastsed
liigutused) vahendusel;
- 3) väljenduslikkuse kujundamine matkimise ja mängu
kaasabil;

4) varajane vahendite (pall, hüpits, lipud, kepid) kasutamine koordineerimise arendamise ning tunni emotsionaalsuse tõstmiseks;

5) rütmide arendamine muusika kaasabil;

6) koreograafiaelementide rakendamine hea kehakooli loomiseks.

Läbiviidud eksperimendi põhjal võib väita järgmist:

1) kunstilises võimlemises kehtiv vanuse tsensus (alata võib 10 - 11-aastaselt) ei võimalda algajate nõrga üldfüüsilise ettevalmistuse tõttu anda neile õppeprogrammis ettenähtud koormusi. Lapsed on selles eas koordineerimatud, ei suuda täita sisuliselt kvalifikatsiooninõudeid, ning nende edasine spordimeisterlikkuse areng jääb aeglaseks. Järguprogrammide täitmine muutub seetõttu sihiks omaette. Üldfüüsiline ja spetsiaalne ettevalmistus jäävad nõrgaks ning ainult üksikud jõuavad meistrijärgu programmi omandamiseni;

2) kunstilise võimlemise väga mitmekesine harjutusvara võimaldab harjutada kõige erinevamate kontingentidega, mistõttu ei ole vajalik algajate osas limiteerida vanuselisi piire;

3) järgunormide täitmisele on otstarbekohane lubada mitte vanuse, vaid teatud normatiivide sooritamise põhjal;

4) tütarlapse organismi iseärasusi arvestades oleks otstarbekohane kunstilise võimlemise lülitamine suuremal määral kooli kehalise kasvatusprogrammi. Massiliste kunstilise võimlemise võistluste ja konkursside regulaarne läbiviimine koolide ulatuses annaks vajalikud oskused ja harjumused tütarlastele kogu eluks;

5) kunstiline võimlemine peaks saama baasiks kõigile spordialadele, eriti tuleb seda soovitada iluuisutajatele, riistvõimlejaile, akrobaatidele, tennisistidele, vehklejatele, vettehüppajatele ja ujujatele.

LAINEHARJUTUSED

L. U u s t a l

TRÜ võimlemise kateeder

Laineharjutused on üheks põhiliseks rühmaks kunstilise võimlemise harjutusvaras. Nende dünaamilisus annab mitmesugustest elementidest koosnevaile ühendelle iseloomuliku omapära ja väljenduse.

Täitmise kiiruse poolest erineb aeglasest tempos ja suurema lihaspingega täidetavast kere- või kehalainest laine hooga. Lihastundlikkuse arendamise ja harjutuste varieerimise eesmärgil võidakse sooritada nii ühte kui teise laineharjutuste alaliiki kuuluvaid vorme väga erineva tempo ja pingestastmega. Täitmisviisilt kõige kergem on kerelaine ette-taha suunas. Selle harjutuse õppimisel on eriti oluline tunnetada kere üksikosade (puusavöö, vöö ja rindkere) lülitumist liikumisse mitmesugustes lähteasendites ja tingimustes. Raskusastme poolest järgneb kerelainele tervikliku iseloomuga kehalaine ette, taha ja kõrvale. Nende harjutuste juures peab oskama siduda jalgadest algavat liikumist kere tööga. Algajate juures on mõeldav, et kasutatakse lisatuge (kaaslane, varbsein) ja lähteasendis seistakse esialgu taldadel.

Laineharjutuste omapära ja väljenduslik külg ilmneb kõige selgemalt käte juures. Tavaliselt laineharjutuste alg-elemente hakataksegi õppima just kätega ja analoogia põhjal minnakse üle kehalainele. Edasijõudnute astmes kere ja käteharjutuste seos saavutataksegi just laineharjutuste vahendusel.

Liikumise suuna põhjal jagatakse käte laineharjutused kahte rühma: harjutused vertikaal- ja rõhtpinnas. Esimesse alajaotusse kuuluvail harjutustel võib lähteasend olla vabalt valitav, kuid teise rühma puhul jääb selleks tavaliselt

kätehoid kõrval. Liikumisoskuse paremaks arendamiseks on soovitatav lainetaolisi harjutusi katsetada üksnes randme ja sõrmedega ning kätetööd määrata vahelduvalt, järgnevalt, erinevas pinnas, suurema ja väiksema amplituudiga jne.

АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗМИНКЕ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Ф. МОРЕЛЛ

Заслуженный тренер РСФСР

Выполнение акробатических упражнений в художественной гимнастике представляет для спортсменок известную трудность по нескольким причинам: иная специфика этого вида спорта, контингент занимающихся, большое количество других видов упражнений в многоборье. В книге "Акробатика" издания 1965 года об акробатической подготовке говорится: "Для овладения акробатическими упражнениями необходим достаточный уровень ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. Физическая подготовка состоит из ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ. Средства общей физподготовки направлены на развитие таких физических качеств, как СИЛА, ЛОВКОСТЬ, БЫСТРОТА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ. При их подготовке учитывается ВИД акробатики. Они должны быть СХОДНЫ с акробатическими упражнениями по ХАРАКТЕРУ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ. Общая физподготовка - ОСНОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ физподготовки, которая, в свою очередь, также prepares к решению задач технической подготовки. Средствами специальной физподготовки развивают физические качества, необходимые для ОПРЕДЕЛЕННОГО ВИДА АКРОБАТИКИ и даже для овладения КОНКРЕТНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ. Они сходны с акробатическими упражнениями не только по ХАРАКТЕРУ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ, но и по СТРУКТУРЕ ДВИЖЕНИЙ. КАЧЕСТВОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗПОДГОТОВКИ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ

СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ АКРОБАТОВ." К этому необходимо добавить, что при выполнении специальной и общей физподготовки следует соблюдать форму движения, точную последовательность в чередовании упражнений, ритмичность и определённую дозировку. Специальная и общая физподготовка должны происходить при сознательном отношении к выполняемым движениям, так как формирование двигательных навыков протекает при участии сознания, т.е. когда осознаётся выполняемая деятельность.

Тренерами при проведении разминки по художественной гимнастике недостаточное внимание уделяется именно специальной физподготовке, упражнениям, близким по нервно-мышечному усилию родственному акробатическому упражнению спортсменки. Мало уделяется тренерами внимания в разминке на воспитание морально-волевых качеств, которые имеют существенное значение при выполнении всего акробатического упражнения. Большое значение при акробатической подготовке имеет правильное определение тренером самых рациональных, результативных подготовительных видов упражнений и систематическое их выполнение в разминке. Тренер посредством упражнений должен формировать у занимающихся чувство прекрасного в движении /согласно эстетическим законам/, а в спортивной технике чувство совершенства в движениях. В разминке упражнения должны быть объединены в единую систему практических способов обучения /методикой/, подчинённых воспитанию не только техники выполнения, но и художественного стиля и

вкуса.

В настоящее время при существующем отношении к разминке, понятие "размять", "разогреть", "слегка вспотеть" и этим подготавливать организм к предстоящей тренировке, при существующих группах трудности и достаточно высоких требований в выполнении упражнений, совершенно не оправдывает себя. В статье Ю. Власова "Кто победит?", помещённой в газете "Известия", сказано: "Приблизится к победе тот, кто быстрее научится мыслить новыми категориями, отнесётся к тренировке как к сложному профессиональному искусству и постоянно будет биться в поисках новых решений". Разминка — это уже тренировка, поэтому значение её первостепенное. Именно в разминке должно происходить формирование двигательных качеств, умений, навыков — воспитание культуры движения.

Методические приёмы тренировки /тренажа/, законы /каноны/ движения и положений частей тела школы классической хореографии могут служить примером тренеру при обучении и воспитании исполнительского мастерства. Практика работы показала, что польза от применения средств хореографии может быть только тогда, когда она будет изучена на профессиональном уровне и на основании этих знаний тренер, путём творческого преломления к данному виду спорта, их использует.

Все перечисленные моменты имеют прямое отношение к акробатической подготовке спортсмена в художественной гимнастике.

K. S a a r e k e

Tallinna Keskrajooni Laste Spordikool

Kunstiline võimlemine ja koreograafia on lähedases seoses sarnase ettevalmistuse, oma aluste, pöörde- ja hüppetehnika, tasakaaluharjutuste osas.

Koreograafia muusikaline külg peab arendama võimlejas musikaalsust, rütmitunnet, liigutuste emotsionaalsust. Muusika peab olema lahutamatu kunstilisest võimlemisest.

Koreograafia väljenduslikkus peab süvendama võimlejas kõikide elementide ja siduvate liigutuste väljenduslikkust, lähtudes saatemuusikast ja liigutuste vormitunnetusest.

Koreograafia meetodika peab soodustama võimleja väljendust ja treenitust. See peab algama juba varases nooruses, et füüsilised võimed kasvaksid koos organismi arenemisega. Õigete, puhaste ja ilusate pooside ning asendite tunnetamine vajab süstemaatilist arendamist.

Koreograafia peab abistama õigete kompositsioonialuste leidmist valikkavadele.

Koreograafia rakendamine sõltub treeneri teadlikkusest, ning iga kõrgema õppeasutuse lõpetanud eriala spetsialist peaks tuttav olema koreograafia põhialustega.

Kunstilise võimlemise arengu üheks pidurdavaks teguriks on kavade pealiskaudne hindamine. Vähe pööratakse tähelepanu võimleja väljenduslikkusele, heale liikumisele, kava kompositsioonile, meisterlikkusele, muusikale. Ei ole loomulik, et ühesuguse tehnilise ettevalmistuse, kuid erineva väljenduslikkusega võimlejad saavad ühesugused hinded.

Soovitused:

1) koreograafia elementide õpetamisel kasutada klassikalise tantsu põhiterminoloogiat;

2) koreograafia harjutuste õpetamisel nõuda koreograafiatunnile omast distsipliini, kasutada spetsiifilist soo-

jendust ja jälgida loogiliste liigutuste arendamist raskuse järjekorras, arvestades võimalike anatoomilisi ja füsioloogilisi iseärasusi.

S i s u k o r d .

S. Oja.	Sportlase psühholoogilisest ettevalmistusest	4
L. Jaanson.	Stardieelsest ja võistlusseisundist kunstilise võimlemise koondvõistkonna liikmetel	6
M. Raiend.	Kunstiliste võimlejate võistluseelse seisundi suunamisest assotsiatsioonikatse abil.	11
Õ. Reintam.	Kesknärvisüsteemi talitluslikust seisundist kunstilistel võimlejalatel sees võistlustega.	13
H. Tiik.	Spordivigastuste iseloom ja profülaktika kunstilises võimlemises.	15
L. Palmse.	Üldharidusliku kooli kehalise kasvatusprogrammi kunstilise võimlemise osa analüüsist.	17
R. Tiik-Kasmeridi.	Kunstilise võimlemise harjutusvahendite rakendamisest eelkooli- ja kooliealiste laste ettevalmistamisel.	19
L. Uustal.	Laineharjutused	21
Ф. Морелл.	Акробатическая подготовка в разминке по художественной гимнастике.	23
K. Saareke.	Koreograafia tähtsusest kunstilises võimlemises	26

Тартуский государственный университет
ЭССР, г. Тарту, ул. Эликооли, 18

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
Материалы конференции

На эстонском и русском языках

Vastutav toimetaja L. Org

=====

TRU rotaprint 1967. Trükipoognaid 1,81.
Pigtrükipoognaid 1,65. Arvestuspoognaid
1,43. Trükiarv 100. Faber 30x42. 1/4.
Paljundamisele antud 30. I 1967.a.
MB 01661. Tell. nr. 65.

Hind 30 kop.

Hind 30 kop.

A-28343

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00446443 6