



ELUKUTSELIS-RAKENDUSLIK KEHALINE ETTEVALMISTUS

1987

NA-2500

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

Kehalise kasvatuse ja spordi
kateeder

ELUKUTSELIS-RAKENDUSLIK KEHALINE ETTEVALMISTUS

Õppe-metoodiline materjal
III-IV kursuse üliõpilastele

Koostanud Uno Sahva

TARTU 1987

Kinnitatud kehakultuuriteaduskonna nõukogus
26. novembril 1985.a.

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu
N

SISSEJUHATUS

Üliõpilaste kehalise kasvatuse tegevusprogramm Tartu Riiklikus Ülikoolis on koostatud ja kohandatud ülikooli tingimustele ja traditsioonidele vastavalt, erinedes seetõttu mõnevõrra üleliidulisest, kuna siin on võimalik kasutada kehakultuuriteaduskonna erialakateedrite abi ja seega anda suuremaid ja mitmekülgsemaid võimalusi üliõpilaste kehaliste võimete arendamiseks. Seetõttu jagunevadki kõik üliõpilased esimesel neljal kursusel nende kateedrite juures tegetsevate spordiosakondade, üldkehalise ettevalmistuse osakonna ja arstlike erigruppide osakonna vahel.

Sportliku suunitlusega osakondades, mida juhivad kehakultuuriteaduskonna erialakateedrid, on põhiohk asetatud spordimeisterlikkuse tõstmisele ning ühiskondlike instruktorite ja spordikohtunike ettevalmistamisele valitud spordialal.

Üldkehalise ettevalmistuse osakonna tegevuse põhisuunaks on üliõpilaste kehaliste võimete arendamine ja elukutselis-rakenduslik kehaline ettevalmistus, kus on arvesse võetud tulevast elukutset. Samuti valmistatakse ette ühiskondlikke VTK-instruktooreid.

Arstlike erigruppide osakond tegeleb nõrga tervisega üliõpilastega, kes omakorda jagunevad tervisliku seisundi alusel eri- ja ravivõimlemisgruppidesse.

Seega on võimalik ülikoolis vastavalt kehalisele ettevalmistusele, tervislikule seisundile ja spordihuvile valida kohustuslikuks kehaliseks kasvatuseks nelja õppeaasta vältel sobivaim viis.

Et käesolev brošüür on mõeldud üldkehalise ettevalmistuse osakonna üliõpilastele, siis käsitletaksegi siin ainult neid küsimusi, mis puudutavad just selle osakonna ühiskondliku kaadri ettevalmistamist.

Üldkehalise ettevalmistuse osakonna tegevus kahe esi-

mese õppeaasta jooksul hõlmab üliõpilaste mitmekülgset kehalist ettevalmistust, kehaliste võimete arendamist, VTK kompleksi normide sooritamist ning selleks vajalike tingimuste, oskuste ja teadmiste kujundamist.

III ja IV kursusel püütakse üldkehaliste võimete täiustamise baasil tegelda ka elukutselise-rakendusliku kehalise ettevalmistusega.

Tegevusprogramm selles vallas püüab üliõpilasi nende endi vahetul osavõtul ja vastavalt tulevasele elukutsele tutvustada vajalike kehaliste harjutustega, samuti teadmiste ja oskustega, mis aitaksid kaasa tulevase spetsialisti kujunemisele ja looksid baasi hilisemaks tegutsemiseks tulevases töökohas.

Tänapäeva spetsialist peab olema mitmekülgsete võimete ja seda mitte üksi oma erialal, vaid ka kehakultuuriküsimustes oskama erudeeritult kaasa rääkida.

Kui tulevane juhtiv töötaja peab ta oskama hinnata kehakultuuri osa tervise tugevdamisel, töövõime tõstmisel, vaba aja veetmisel ja tervete eluviiside juurutamisel, tunda sellega seotud organisatsioonilisi ja meetodilisi küsimusi, aitama organiseerida rahvaspordiüritusi, võtma neist ise osa ja suutma kaasa tuua nii perekonnaliikmeid kui töökaaslasid ja sõpru.

Käesolev õppe-metoodiline materjal sisaldab mõningaid juhiseid selle eesmärgi saavutamiseks. Esitatud materjali tuleb võtta kui täiendust praktilistes tundides läbivõetule, et aidata noorel spetsialistil oma tulevases töökohas kiiremini kohaneda ja julgustada teda enesekindlamaks tegutsemiseks nii eriala omandamisel kui edaspidises tegevuses töökollektiivis.

Vajalikku abimaterjali leiavad mitmete erialade üliõpilased.

Tulevased õpetajad, pedagoogilise eriala üliõpilased: harjutuste õpetamine ja tunni juhtimise meetodika, kehalise kasvatusorganiseerimine pioneerilaagris, spordipäevade ja massiürituste organiseerimine, VTK kergejõustikualade algõpetus jne.

Bioloogia-geograafiateaduskonna üliõpilased: suusata-

mise, alpinismi ja mägironimise, sõudmise, ujumise jne. algõpetus.

Õigusteaduskonna üliõpilased: enesekaitse.

Arstiteaduskonna üliõpilased: ujumine, vetelpääste, tervisejooks, ravivõimlemisharjutuste koostamine ja õpetamine.

Majandusteaduskonna üliõpilased: sportmängud ja sportmängude kohtunike tegevus.

Osa artikleid on aga vajalikud kõigile, nagu tervisejooksust, jõuarendamisest, ujumisest ja vetelpäästest.

Spordialade valiku eri teaduskondadele tingisid TRÜ võimalused ja nende sobivus mingile elukutsele.

Käesoleva töö koostasid: sissejuhatuse U. Sahva, õpetamise metoodika osa E. Prii, kehalise kasvatuse tunni osa M. Rehand, tegevust pioneerilaagris käsitlevad T. Peterson ja K. Toode, rahvaspordi organiseerimist U. Sahva, kergejõustikku R. Aule, liikumismänge M. Visnapuu, suusatamist T. Lepp, sõudmist J. Pedaste, ujumist S. Oja, vetelpäästet H. Laidre, alpinismi K. Muru, enesekaitset A. Pehme, jõu arendamist U. Halling ja tervisejooksu T. Jürimäe.

Kuna käesoleva väljaande maht on piiratud, esitatakse artiklid väga kokkuvõtlikult, püütakse ära tuua oluline, arvestades, et see põhineb õppetöös läbivõetud praktilis-metoodilisele materjalile.

KEHALISTE HARJUTUSTE ÕPETAMISE METOODILISED JUHISED

Pedagoogilise suunitlusega üliõpilased, kes hakkavad tulevikus tööle koolides, lasteasutustes ja teistes asutustes-ettevõtetes kui ühiskondlikud instruktorid, kehalise kasvatuse õpetaja või metoodiku abilised, puutuvad paratamatult kokku ka kehaliste harjutustega ja nende õpetamise metoodikaga. Kui üliõpilased ongi praktilistes tundides omandanud palju mitmesuguseid ja huvitavaid harjutusi, saanud ka mõningaid metoodilisi näpunäiteid, siis alljärgnevalt püüame selle lühidalt kokku võtta ja esitada kui teoreetilise täienduse läbivõetule.

Kehaliste harjutuste õpetamisel juhindutakse järgmistest õpetamise printsiipidest: teadlikkus, aktiivsus, näitlikkus, süstemaatilisus, jõukohasus ja kindlus.

Teadlikkuse printsiip kajastab suhtumist kehalisse kasvatusse, soodustab õppematerjali kindlamat omandamist, sihipärasest harjutamisest ja mitmekülgsema kehalise arengu saavutamist. Teadlikkuse printsiibist lähtudes tuleb:

- a) kujundada õige suhtumine ja püsiv huvi kehalisse kasvatusse;
- b) mõista konkreetse tegevuse vajalikkust, selle mõtet;
- c) mõista konkreetse kehalise harjutuse olemust, tehnikat;
- d) hinnata oma edu ja analüüsida ebaõnnestumist;
- e) arendada loominguilisi võimeid tehnika, taktika ja treeningumetoodika täiustamiseks.

Aktiivsuse printsiip on tihedalt seotud teadlikkuse printsiibiga. Kehalised võimed, oskused ja vilumused arendatakse ja kujundatakse välja tegevuse käigus ja selle tagajärjel. Aktiivsuse printsiibist lähtudes tuleb:

- a) kindlustada aktiivsuse mõistmine;
- b) korraldada õppetöö huvitavalt;
- c) ergutada ja stimuleerida õpilaste iseseisvust ning initsiatiivi, juhtida see pedagoogiliselt õigetes raamidest;
- d) hinnata õpilaste tegevust.

Näitlikkuse printsiip annab selgema ettekujutuse liigutustest, tagab kindlama omandamise ja vilumuste kujundamise, tõstab huvi harjutamise vastu. Näitlikkuse printsiibist lähtudes tuleb:

- a) alustada õpetamist elava kaemusega;
- b) saada informatsiooni võimalikult mitme analüsaatoriga, näiteks harjutuse ettenäitamine ja sõnaline seletus;
- c) kasutada selgitamisel kujundlikke väljendeid;
- d) mõista näitlikustamist õpetamisega kaasneva nähtusena: näidata õpilastele filme, fotosid jne.

Süstemaatilisuse printsiip nõuab õppematerjali esitamist kindlas loogilises süsteemis. Uus materjal seostatakse

varem õpituga. Süstemaatilisuse printsiibist lähtudes tuleb:

a) kujundada oskusi ja vilumusi ning arendada kehalisi võimeid omavahelises kooskõlas, näiteks jooksutehnika õppimisel sooritatakse treeningul jalgade jõuharjutusi jne.;

b) püstitada järk-järgult kõrgemaid nõudeid liigutusvilumuste kujundamisele ja kehaliste võimete arendamisele;

c) rajada järgnev treening eelnevale;

d) vaheldada ratsionaalselt koormust ja puhkust.

Jõukohasuse printsiip nõuab õpilaste vanuse-, soo- ja individuaalsete iseärasuste arvestamist. Õpetatava materjali maht ja raskus peavad vastama nende kehalisele arengule, ettevalmistusele ja võimetele. Jõukohasuse printsiibist lähtudes tuleb:

a) juhinduda reeglitest: tuntult tundmatule, lihtsalt keerulisemale, kergemalt raskemale;

b) läheneda individuaalselt õpilastele.

Õpetamisel ja treeningus tuleb arvestada kindluse printsiipi, sest harjutamise teel omandatud oskused ja vilumused ning funktsionaalsed kehalised võimed on teataval määral ajutise iseloomuga. Kindluse printsiibist lähtudes tuleb:

a) määratleda omandatavate teadmiste, oskuste ja vilumuste optimaalne hulk;

b) korrata harjutust standardsetes ja vahelduvates tingimustes;

c) kontrollida vilumuste kvaliteeti ja võimete taset: kasutada kontrollharjutusi, teste jne.

Kehaliste harjutuste õpetamisel kasutatakse mitmesuguseid meetodeid ja metoodilisi võtteid:

a) näitmeetod,

b) sõnameetod,

c) harjutamise meetod.

Kõik meetodid peavad vastama järgmistele üldistele nõuetele:

a) olema praktikas kontrollitud ja teaduslikult põhjendatud;

b) vastama õpetamise printsiipidele ja ülesannetele;

c) vastama õppematerjalile;

d) vastama harjutajate koosseisule.

Näitmeetoditega mõjustatakse õpetatavat peamiselt esimese signaalsüsteemi kaudu. Eristatakse otsest ja kaudset näitlikkust. Otseste näitlikkuse puhul demonstreeritakse harjutust või selle osi ja võimaldatakse õpilastel endil seda praktiliselt proovida. Harjutust tuleb demonstreerida meisterlikult või õpilaste tasemele vastavalt. Harjutuste ettenäitamiseks valitakse selline koht ja asend, kus see oleks õpilastele kõige paremini nähtav. Õpetaja on klassi ees või liigub selle hulgas. Väiksemakasvulised õpilased asuvad klassi ees. Võimlas seisku õpilased seljaga ja õpetaja näoga akende poole. Pääkese käes samuti. Kui harjutuste demonstreerimisel peab liikuma ette- ja tahapoolle, siis olgu õpetaja õpilaste suhtes küljети, kui aga tuleb liikuda külje suunas, siis olgu rinnati või seljati.

Rinnatiasendis demonstreeritakse üldarendavaid harjutusi võimalust mööda peegelpildis. Harjutuste demonstreerimisel vähendada vajadusel liigutuste kiirust, teha seiskuid, rõhutada liigutuste järjekorda, tuua esile olulisi momente.

Kehaliste harjutuste õpetamisel kasutatakse sageli näitvahendeid:

- a) plakatid, joonised, skeemid,
- b) foto- ja kinomaterjalid,
- c) mulaažid, mudelid, maketid,
- d) helisignaaliid,
- e) valgussignaaliid.

Sõnameetod. Sõna abil mõjustatakse inimest peamiselt teise signaalsüsteemi kaudu. Sõnal on kehalises kasvatuses ulatuslikud ülesanded. Selgitus aitab liigutust paremini tajuda, omandada uusi mõisteid, süvendada õpitavate harjutuste mõtet. Selgitus peab olema täpne ja arusaadav, tulenema õpetamise ülesannetest.

Praktikas kasutatakse järgmisi sõnameetodi vorme:

- a) selgitus - lühem ja üldisem, pikem ja üksikasjalikum enne harjutuse sooritamist,
- b) kaasnev selgitus harjutuse sooritamise ajal,
- c) juhised ja käsklused harjutuse sooritamisel,
- d) sõnaline hinne harjutuse täitmisel,

- e) vestlus, kuidas õpilane sai seletusest aru,
- f) sõnaline kontroll ja vastastikused selgitused.

Harjutamise meetod rajaneb kehalise koormuse ja puhkuse rakendamise teatud süsteemil. Koormus on seotud vahetult organismi energiakulu ja väsimusega. Koormust iseloomustab tema maht ja intensiivsus.

Koormuse mahu määrab harjutamise kestus või korduste arv, intensiivsus väljendub üksikute mõjufaktorite tugevuses või korduval tegevusel ühes ajaühikus sooritatud töö hulgas. Koormus võib oma iseloomult olla standardne (väliselt muutumatu) või vahelduv (muutuv harjutamise kestel).

Harjutuste õppimine on võimalik kahel teel - terviklikult ja liigendamisega üksikosadeks. Nii ühel kui teisel juhul tuleb lähtuda järgmistest seisukohtadest:

- 1) esmane õppimine toimugu loomulikes tingimustes,
- 2) esmane õppimine toimugu kergendatud tingimustes.

Harjutuste terviklikul õppimisel saadakse sellest kiiremini õige ettekujutus, kuna siis ei rikuta harjutuste üldist struktuuri. Harjutuste tervikliku õppimise kergendamiseks kasutatakse mitmesuguseid meetodilisi võtteid:

- a) lihtsustada harjutuste tehnikat;
- b) kergendada harjutuste sooritamise tingimusi;
- c) sooritada harjutus aeglasemas tempos;
- d) täiustada üksikliigutusi tervikliku tegevuse foonil.

Osameetodi puhul tervikharjutus jaotatakse osadeks, mida õpitakse järjekorras. Osameetodit kasutatakse siis, kui:

- 1) harjutus on liialt keeruline,
- 2) tervikharjutuses on üksikuid raskeid elemente,
- 3) on tekkinud psühholoogiline barjäär (kartus, oht saada vigastada jne.),
- 4) harjutuste elemendid pole omavahel orgaaniliselt seotud.

Puuduseks osameetodi kasutamisel on raskus eraldi õpitud elementide hilisemal kokkusobitamisel, kaob harjutuse rütm jne. Selle vältimiseks tuleb:

- a) alustada harjutuse tervikliku sooritamisega ning eraldada sellest vajaduse järgi üksikud osad,

- b) õppida osi erinevates variantides,
- c) luua selge ettekujutus tervikharjutusest ja üksiku-
te osade omavahelisest seosest.

Praktilises tegevuses kasutatakse osa- ja tervikmeetodit kombineeritult. Esmalt sooritatakse harjutus terviklikult, seejärel korratakse seda elementide kaupa ja lõpuks jälle terviklikult.

Kehalisest koormusest olenevalt jaotatakse õpetamise meetodid järgnevalt.

1. Ühtlus- ja kordusmeetod.

- a) Ühtsusmeetodit iseloomustab ühtlase kiirusega ja mõõduka intensiivsusega harjutuste pidev sooritamine. Eriti vajalik on see õppimise algstaadiumis.
- b) Kordusmeetodi puhul korratakse üht ja sama harjutust suhteliselt ühepikkuste puhkepausidega. Seda meetodit kasutatakse veel liigutusvilumuste kinnistamiseks.

2. Vahelduva koormusega harjutamise meetodit kasutatakse olemasoleva taseme säilitamiseks ja kinnistamiseks, rakendatakse uute, kõrgemate tulemuste saavutamiseks. See saavutatakse:

- a) Koormuse parameetrite muutmise (nt. liikumise kiiruse, töö kestuse jne. abil),
- b) liikumise viisi muutmise, ja
- c) puhkeajade ja tööväliliste tingimuste muutmise.

Vahelduva koormusega harjutamise meetodit tuntakse vaheldus- ja intervallmeetodi nime all.

Vaheldusmeetod on vahelduva kiirusega pideva harjutamise viis (jooks, suusatamine, uisutamine). Põhiliseks vahelduse momendiks on siin tempo ja kiirus. Selle meetodiga arendatakse peamiselt üldist ja erialalist kiirust ning täiustatakse tehnikat ja taktikat.

Intervallmeetod on harjutamine vahelduva koormusega ja puhkepausidega. Vahelduseks on distants, distantsi läbimise kiirus, korduste arv, puhkeajad ja puhkeaja iseloom. Iseloomulikuks jooneks on suhteliselt lühikesed puhkeajad (2 - 3 min).

Harjutamise kombineeritud meetod:

a) kordus-vaheldusmeetod. Siin tegevus kordub kindlas järjekorras;

b) kordus-intervallmeetod (tõusva koormusega) standardne korduv koormus vaheldub selle kasvuga;

c) kordus-intervallmeetod (vahelduva koormusega).

Ringtreeningumeetod. Harjutajad sooritavad üksikult või gruppides harjutuste kompleksi, mille põhiliseks eesmärgiks on kehaliste ja funktsionaalsete võimete arendamine. Kompleksi kuulub 6 - 12 harjutust. Iga harjutuse jaoks on ette nähtud koht ruumis või maastikul. Vastavas harjutuspaigas, nn. jaamas, sooritatakse mingi harjutus, misjärel asutakse uues paigas järgneva harjutuse sooritamisele jne., kuni kogu ring on läbitud. Tavaliselt kasutatakse sellist korduste arvu, mis moodustab umbes 40 - 80 % harjutajate maksimaalsetest võimetest. Ringmeetodil võib olla järgmisi variante:

a) katkematu tegevusega harjutamine,

b) puhkepausidega harjutamine.

Fartlek - harjutamist sellisel meetodil nimetatakse jooksumänguks või tinglikuks krossiks (kestus 1,5 - 2 tundi). Selle vältel sooritatakse kehalisi harjutusi vahelduvalt kiire kõnni ja aeglase jooksuga.

Üld- ja jõuvastupidavuse arendamiseks võiks treeningu skeem olla selline: jooks aeglases tempos (10 - 12 min); kõnd (2 - 3 min); painduvusharjutused liikumisel (5-6 min); jooks aeglases tempos (2 - 3 min); kõnd (1 - 2 min); 4 - 6 kätekõverduste seeriat, 25 sammu seeriade vahel; kõnd (1 - 2 min); 4 - 6 seeriat (à 15 - 18 kordust) tõusva kiirusega spurte, seeriade vahel 15 - 20 sammu; paindumus- ja lõdvestusharjutusi liikumisel (2 - 3 min); aeglane jooks (6 - 8 min); kõnd (1 - 2 min); 4 - 6 seeriat à 15 - 20 kordust üleshüppeid küüst, seeriade vahel 30 - 40 sammu lõdvestavat jooksu; kükkis kaaslaste vedamine enda järel 100 - 150 sammu; paindumus- ja lõdvestusharjutusi liikumisel (2 - 3 min) jne. Treening lõpeb 15 - 20-min aeglase ühtlase jooksuga.

Mängumeetodit iseloomustavad järgmised momendid.

1. Eesmärgi saavutamine kunstlikult loodud mängutegevusega (maastikumängud, sportmängud jne.).

2. Eesmärgi saavutamise viiside mitmekesisus ja tegevuse kompleksne iseloom.

3. Iseseisvuse ja initsiatiivi ilmutamise võimalused.

4. Mängijate vastastikune sõltuvus ja tegevuse emotsionaalsus.

5. Koormuse reguleerimise piiratud võimalused.

Võistlusmeetodit iseloomustab harjutuste sooritamise võistlusolukorrale lähedastes tingimustes ning kõrge sportliku tulemuse või võidu taotlemine.

Kehaliste harjutuste õpetamise aluseks on liigutusoskuste ja vilumuste kujundamise ning täiustamise seaduspärasused. Õpetamine on kehalise kasvatus üks osa, kus saadakse vajalikke teadmisi ja oskusi ning kujundatakse liigutusvilumusi. Nende maht määratletakse õppeprogrammidega. Kehaliste harjutuste õpetamisel on omad iseärasused.

1. Õpetamine toimub õpilaste aktiivse kehalise tegevuse kaudu.

2. Vilumuste kujundamine toimub koos kehaliste võimete arendamisega.

3. Kohustusliku arstliku kontrolli organiseerimine.

4. Õppetöö erinev planeerimine keskkonnas ja kliimaatilisi tingimusi arvestades.

Kehaliste harjutuste õpetamine tugineb liigutusvilumuste üldistele seaduspärasustele, kus eristatakse kolm etappi.

1. Esialgse oskuse kujundamine.

2. Süvendatud õppimine.

3. Kinnistamine ja edasine täiustamine.

Õpetamise metoodikas on oluline harjutuste eelnev tutvustamine, millele järgneb demonstratsioon, esmalt terviklikult, täiusliku tehnikaga. Hiljem on demonstratsioonil õpetav eesmärk. Õpetamisel sooritatakse harjutust aegluubis, imiteeritakse, kasutatakse kujundlikke seletusi, ilmekat ettenäitamist, nägemisorientiire, helisignaale, abistamist, ülesandeid esemetega, julgustamist, õppimist osade kaupa jne.

Kehaliste harjutuste õppimise II etapil on suur tähtsus vigade õigeaegsel kõrvaldamisel. Vigade tekkimise põhjused:

harjutuse vale ettenäitamine,
paljusõnaline seletus,
ebatäpne seletus,
kehaliste võimete mittevastavus õpitavale harjutusele,
julguse puudumine,
harjutuse sooritamine liiga suure kiirusega,
riistastiku ja inventari halb olukord,
õpilase haiglane olek.

Et vigu kõrvaldada, peab õpetaja õpilast jälgima. Vigade kõrvaldamisel peab õpetaja kinni pidama järgmistest reeglitest.

1. Esmalt tuleb kõrvaldada põhiline viga.
2. Vigu tuleb kõrvaldada ühekaupa.
3. Vigade parandamisel mitte solvata õpilast.
4. Katkestada harjutuste sooritamine, korrata ettenäitamist ja seletust.

5. Kui viga on juba juurdunud, tuleb alustada harjutuse õppimist algusest peale õiges metoodilises järjekorras.

6. Kui vigasest harjutusest on kujundatud liigutusviolumus, siis on õige katkestada selle sooritamine pikemaks ajaks.

Kehalise harjutuse õppimise aluseks on selle paljukordne kordamine koos vigade kõrvaldamisega õpetaja poolt.

K i r j a n d u s

Isop E. Kehaliste harjutuste õpetamise üldised alused. - Tln., 1983.

Mäepalu E. Kehaliste harjutuste õpetamine. - Tartu, 1974.

KEHALISE KASVATUSE TUNNI PEDAGOOGILINE ÜLESEHITUS JA METOODIKA

Iga kehalise kasvatuses tund peab olema terviklik ja andma õpilastele alati midagi kasulikku. Tund peab olema üles ehitatud kindlatele eesmärkidele, mis on kooskõlas terve aasta tööplaani ja programmiga.

Käesoleval ajal kasutatakse kolmeosalist tundi: 1) ettevalmistusosa, 2) põhiosa, 3) lõpetav osa. Kehalise kasvatuses eesmärke silmas pidades tuleb vähem energiat ja ajakulu nõudvad harjutused sooritada peamiselt tunni ettevalmistus- ja lõpposas, komplitseeritumad aga tunni põhiosas. Tunni niisugune läbiviimine, kus paralleelselt organismi ettevalmistamisega põhitööks lahendatakse ka rida õppe- ja kasvatustöö ülesandeid, annab tunni läbiviijale võimaluse kasutada mitmesuguseid meetodilisi võtteid ja läheneda kehalisele kasvatusesele loominguiliselt.

Ettevalmistusosa

Selle tunniosa ülesandeks on õpilaste organiseeritud ja distsiplineeritud lülitumine tunni ning õige psühholoogilise seisundi kujundamine eelseisvaks tegevuseks. Korrapidaja rivistab õpilased õppepaigas ja raporteerib sellest õpetajale. Vastavalt vajadusele kontrollib õpetaja õpilaste riietust, ihu puhtust ja kogu klassi tunniks valmisolekut. Järgneb tunni teema teatamine. See tõstab õpilaste huvi eelseisva tegevuse vastu.

Tunni algul kasutatakse rivi- ja korraharjutusi, kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutusi, millede abil õpetatakse lapsi laitmatult sooritama rivielemente, kujundatakse rühti, liigutuste sooritamise korrektsust ja ühise, kooskõlastatud tegevuse harjumusi.

Tunni algosas sooritatavatel tegevustel on ka oluline füsioloogiline tähendus. Juba eelneva tegevuse mõtteline reprodutseerimine kutsub esile muutusi kesknärvisüsteemis ja kogu organismis. Nii näiteks sageneb stardieelses seisundis pulss, kõrgeneb vererõhk, suureneb südame minuti- maht, kopsuventilatsioon, hapnikuvajadus ja süsihappegaasi

eritumine, tõuseb kehatemperatuur, paraneb analüsaatorite tundlikkus jne. Seega on töö organiseeritud alustamine vajalik igas kehalise kasvatuse tunnis. Õpetaja, kes ei pööra sellele vajalikku tähelepanu, teeb paratamatult kahju õppe- ja kasvatustöö kvaliteedile tunni järgnevatel osades.

Järgnevalt algab organismi vahetu ettevalmistus tunni põhiosaks. Siin on ülesandeks kõigi organisüsteemide funktsionaalse aktiivsuse tõstmine. Selleks kasutatakse tuttavaid kehalisi harjutusi, millega saab järk-järgult mõjustada liikumisaparaati ja siseorganeid. Tavaliselt on nendeks kõnd, jooks, hüplemine, üldarendavad harjutused vahenditega (kepid, topispallid, hüpitsad jne.) ja ilma, tantsuelemendid, mängud. Ka siin tuleb mõelda rühile, kasutades harjutusi õla- ja puusavöö õige asendi hoidmiseks ning selja-, kõhu- ja kaelalihaste toonuse tõstmiseks.

Ettevalmistusosa konkreetne sisu oleneb tunni ülesandest, laste vanusest, kehalisest ettevalmistusest, planeeritud õppematerjalist, ilmastikutingimustest jne.

Harjutusi sooritatakse tavaliselt takti lugedes kindlas tempos. Kohati ühendatakse takti lugemine suunavate märkustega, rikkumata sealjuures harjutuste sooritamise tempot (näiteks: üks-kaks vaade-otse, kolm-neli seljad-sirged jne.). Harjutusi, mida takti järgi on raske sooritada või kus tuleb arvestada õpilaste individuaalseid iseärasusi, tehakse iseseisvalt õpetaja kontrolli all. Harjutusi tehakse põhiliselt frontaalse töö põhimõttel. Harjutuste hulk ettevalmistusosas on 6 - 10. Harjutused peavad olema dünaamilised, haarama kõiki põhilisi lihasgruppe, ning neid tuleb sooritada vahelduva tempo ja rütmiga, võimaluse korral mõlemale poole või mõlema kehapoolega, pidades silmas õiget rühti ja hingamist.

Üldarendavate harjutuste näitlik järjestus võiks olla järgmine:

- lülisamba sirutusharjutused,
- jalalihaste jõuharjutused,
- käelihaste jõuharjutused,
- seljalihaste jõuharjutused,
- kõhulihaste jõuharjutused,

- painduvusharjutused,
- koordinatsiooniharjutused.

Võib kasutada ka sellise järjestusega harjutuste kompleks:

- kerge hüplemine,
- käte, õlavöö ja rindkere liikuvusharjutus ette-taha ja külje suunas,
- jalgade jõuharjutus,
- seljalihaste jõuharjutus,
- painutused kõrvale,
- kere pöördpainutused,
- nn. vaheharjutus (kerge iseloomuga liikumisharjutus, mida võib seostada puusavöö ja puusaliigese liikuvusega),
- tasakaaluharjutus,
- kõhulihaste jõuharjutus,
- kätelihaste jõuharjutus,
- hüpped.

Üldarendava iseloomuga tunni ettevalmistusosa peaks olema kohustuslik kõigis kehalise kasvatuse tundides, kus põhiosa sisuks on kas võimlemine, kergejõustik või sportmängud. Siin kasutatavad harjutused peavad peale põhiosa sissejuhatamise aitama kujundada õiget rühti, tugevdama kõiki lihasgruppe, õpetama rivi- ja korraharjutuste kaudu distsipliini ja korrektsust. Seda ülesannet ilma regulaarse harjutamiseta pole võimalik saavutada. Seepärast on väär piirduda tunni ettevalmistusosas nende harjutuste miinimumiga, mis on vajalik tunni põhiosa läbiviimiseks. Ettevalmistava tunniosa pikkus on 12 - 15 minutit. Harjutustest lähtudes võib kasutada erinevaid tunni ülesehituse variante.

I tähelepanu- harjutused	üldarendavad harjutused	
II tähelepanu- harjutused	üldarendavad harjutused	erialalis-ettevalmistava harjutused
III mängud	üldarendavad harjutused	erialalis-ettevalmistava harjutused

Tunni põhiosa

Peamised ülesanded lahendatakse tunni põhiosas:

- uute teadmiste, oskuste ja vilumuste omandamine ning nende edasine täiustamine,
- kehaliste võimete arendamine,
- tahtemoaduste ja käitumisharjumuste kujundamine,
- kasvatuslike ülesannete lahendamine.

Tunni põhiosa aineks on programmimaterjali üks osa, mis annab tunnille kas lihtsa või komplitseeritud struktuuri. Lihtsa struktuuri puhul õpitakse mingit üht harjutust või tegevust, komplitseeritud struktuuri puhul mitut erineva iseloomuga harjutust (nt. jooksu ja hüpet). Mitme erineva harjutuse puhul korduvad lühidalt kõik tunni põhilised momendid: ettevalmistus (soojendus) uue harjutuse sooritamiseks, selle täitmine ja lõpetamine ning üleminek järgmise ülesande juurde.

Tunni põhiosa pedagoogiliste ülesannete lahendamine sõltub oluliselt praktilise materjali õigest planeerimisest. Uut materjali õpitakse põhiosa algul. Kuna uute vilumuste kujundamine nõuab suurt närvipinget, siis on siin vajalikud tingimused kesknärvisüsteemi optimaalse erutus seisundi, mälu värskuse jne. tõttu olemas. Varem omandatud korratakse pärast uue materjali õppimist. Kehaliste võimete arendamiseks kasutatakse esmajoones kiirusharjutusi, sellele järgnevad jõu- ja vastupidavusharjutused. Koordineerimisharjutused paigutatakse põhiosa algusse, kuid painduvusharjutused vahelduvad teiste harjutustega kogu tunni jooksul. Treeningtunnis võib selline järjekord sportlikel eesmärkidel muutuda. Sel juhul sooritatakse üks või teine tegevus vähem sobivates tingimustes, nt. tehnilise võtte sooritamine väsimusseisundis.

Vahelduseks ja aktiivseks puhkuseks paigutatakse ühe-tooniliste harjutuste vahele teistsuguse iseloomuga tegevus. Huvi äratamiseks ja pingutuse intensiivistamiseks kasutatakse võistlus- ja mängumeetodit.

Tunni põhiosa struktuuri iseloomustab peale kehaliste harjutuste omavahelise kooskõlastatuse ka töö ja puhkuse vaheldumine. Siin tuleb lähtuda järgmistest põhimõtetest.

- Iga järgnevat tegevust tuleks alustada taastunud või kõrgeenenud töövõime faasis.
- Vajaliku puhkemomendi pikkus oleneb peamiselt sooritatud töö mahust. Mida kestvam ja mahukam on töö, seda pikem peaks olema puhkeintervall. Näiteks pärast maksimaalse kiirusega jooksu (60 - 80 m) on vaja organismi töövõime taastamiseks umbes 4 - 5 min, pärast 400 m jooksu 12 - 15 minutit puhkust).
- Lühiajaliste pingutuste ja koordineerimisiharjutuste vahel on puhkeintervallid lühemad.
- Puhkepause on otstarbekohane sisustada teistsuguse tegevusega. Näiteks lokaalse töö puhul rakendatakse tööle teisi lihasgruppe, jõuharjutused vahelduvad lõdvestusharjutustega, maksimaalse intensiivsusega jooks vaheldub kõnniga jne.

Nooremates klassides õpitakse harjutusi frontaalselt või vahetuste kaupa, vanemates klassides grupiti. Tuttavaid ja lihtsaid harjutusi sooritatakse jooksvalt, nt. nooremates klassides roomamine kaldpingil, tasakaaluharjutused põmil, keskmistes ja vanemates klassides takistuste ületamine, toenghüpped, tirelid jne.

Selline harjutuste sooritamise viis tõstab tunni tihedust, kuid nõuab omakorda ettevaatust julgestuse ja distsipliini hoidmise suhtes.

Tunni põhiosa võiks lõppeda mänguga, mille ülesandeks on kas õpitud elementide kinnistamine või üldise koormuse tõstmine. Tunniosa kestus sõltub harjutamise intensiivsusest, õpilaste vanusest ja kehalisest ettevalmistusest. Koolitunnis kestab see tavaliselt 25 - 30 minutit, treeningtunnis aga 90 minutit ja enam.

Tunni põhiosa struktuur

I	ettevalmistus- harjutused	põhiharjutused	
II	kiirusharjutused	jõuharjutused	vastupidavusharjutused
III	õppimine	täiendamine	mäng
IV	õppimine	kehaliste võimete arendamine	
V	ettevalmistus- harjutused		võistlused

Tunni lõpetav osa

Selle tunniosa ülesandeks on organismi viimine intensiivsest tööolukorrast suhtelisse rahuseisundisse, tunnist kokkuvõtete tegemine ja selle organiseeritud lõpetamine. Siin on iseloomulik koormuse tunduv alanemine lühikese aja jooksul. Organismi funktsionaalne aktiivsus väheneb, kuid ei lange lähtetasemeni. Vahenditena kasutatakse peamiselt rahulikku kõndi ning jooksu koos hingamis- ja lõdvestusharjutustega. Hingamisharjutused on soovitatavad ainult siis, kui tund toimub väljas, värskes õhus.

Lõpuks teeb õpetaja kokkuvõtte, teatab tunnis jälgitud õpilaste hinded, annab koduseid ülesandeid. Tund lõpeb hügieeniprotseduuridega. Tunniosa kestus on 3 - 5 min ja tema struktuur võib olla selliste variantidega:

I	üldarendavad			
	harjutused			
II	üldarendavad	lõdvestus-		
	harjutused	harjutused		
III	üldarendavad	lõdvestus-	hingamis-	
	harjutused	harjutused	harjutused	
IV	tähelepanu-	üldarendavad	lõdvestus-	hingamis-
	harjutused	harjutused	harjutused	harjutused
V	lõdvestus-	hingamis-	üldarendavad	tähelepanu-
	harjutused	harjutused	harjutused	harjutused

K i r j a n d u s

Mäepalu E. Kehaliste harjutuste õpetamine. - Tartu, 1974.

KEHALINE KASVATUS PIONEERILAAGRIS

Tulevane pedagoog on tihedas kontaktis lastega ka väljaspool kooli. Üliõpilased saavad teatud praktika pioneeri-töös, kuid elu on näidanud vajadust seda veelgi suurendada, sest laste kehalise arenemise ja tervise tugevdamise seisukohalt on eriti suur tähtsus just pioneerilaagritel ning seal organiseeritud kehalisel kasvatusel.

Pioneerilaagris tuleb kehalises kasvatuses panna suuremat rõhku nendele aladele, millega lapsed ei saa koolis küllaldaselt tegeleda, nagu ujumine, orienteerumine, maastikumängud, matkamine jne. Kuid kõrvale ei või jätta ka kergejõustikku ja sportmänge.

Kogu laagri kehalist kasvatust ja sporditööd juhib kehalise kasvatuses instruktor. Tema vahetuks abiliseks ja asendajaks on ujumisinstruktor.

Kehalise kasvatuses instruktoriga ülesanded.

1. Koostab laagri kehalise kasvatuses ja sporditöö üldise tööplaani.
2. Annab juhiseid rühmajuhtidele ja kasvatajatele.
3. Organiseerib ülelaagriliste erialaseksioonide tööd.
4. Korraldab hommikvõimlemist.
5. Korraldab ülelaagrilisi üritusi: spartakiaad, spordivõistlused, sõprusvõistlused teiste laagritega.
6. Võtab osa matkade korraldamisest.
7. Organiseerib koos ujumisinstruktoriga laste ujuma õpetamist.
8. Organiseerib koos pioneerijuhiga sõjalis-sportlikke mänge ja maastikumänge.
9. Valmistab ette mänguväljakud, hoiab korras spordinventari.

Ujumisinstruktoriga ülesanded.

1. Koos kehalise kasvatuses instruktoriga võtab osa kõigest sportlikest üritustest.
2. Organiseerib laste ujumisõpetust.
3. Korraldab vetelpääste- ja esmaabiõppusi.
4. Korraldab ujumisvõistlusi, VTK normatiivide täitmist ja veepidu.
5. Hoiab korras ujuma õpetamise inventari.

Rühmajuhi ülesanded.

1. Koos kehalise kasvatuses instruktoriga korraldab võistlusi, koostab rühma võistkonna ülelaagrilisteks võistlusteks.
2. Organiseerib oma rühmas hommikvõimlemist, kehalise kasvatuses tunde, ekskursioone, matku, maastikumänge.
3. Abistab ujumisinstruktorit laste õpetamisel ja ujumisvõistlustel.

4. Koos arstiga organiseerib laste karastamist.

5. Jälgib päevarežiimi täitmist.

Kasvataja ülesanded.

1. Võtab aktiivselt osa kehakultuuritööst.

2. Kindlustab iseseisva töö mängude ja kehalise kasvatusel alal.

Edukaks tööks on soovitatav muretseda laagrisse järgmised spordivahendid (hulk sõltub laagri suurusest ja võimalustest): pallid (korv-, võrk-, jalg-, tennis-, kummi-), pallipumbad, hüppenõõrid, võrkpallivõrk, kabe, male, reketid (tennise-, lauatennise-, sulgpalli-), granaadid (250 g ja 500 g), kompassid, viled, lipud, seljakotid, telgid, mõõdulindid, stopperid, ruupor, lauatenniselaud, sõudepaadid, teatejooksupulgad, kuulid, ujumislauad, kettad, päästerõngad.

Rühma kehalise kasvatusel tunnid

Esimene tund olgu hiljemalt teisel või kolmandal päeval pärast laste laagrisse saabumist. Selgitatakse välja laste kehalise ettevalmistuse tase, nende huvialad, samuti pioneerinstruktorid ja spordikoolide õpilased. Ühtlasi tehakse küsitluse teel kindlaks laste ujumisoskus ja millise spordiringi tööst soovib keegi osa võtta.

Rühma kehalise kasvatusel tunnid on 2 - 3 korda nädalas. Tundides pannakse rõhku aladele, mida koolis on raskem õpetada: liikumismängud, kergejõustik, võimlemine, maastikumängud, orienteerumine. Peetakse salkadevahelisi võistlusi, et välja selgitada, kes esindavad rühma laagri spartakiaadi finaalvõistlustel.

Spordiringide töö

Vastavalt laste huvidel ja võimalustele moodustatakse ülelaagrilised spordiringid: võimlemine, kergejõustik, orienteerumine, sportmängud, ujumine jne. Spordiringist osavõtt on vabatahtlik (nt. väga tubli võimleja tahab hoopis orienteeruda). Ringidest kujunevad välja laagri koondvõistkonnad. Ringid töötavad kindla tööplaani järgi, mis peab olema kooskõlastatud teiste ringide tööplaanidega.

Ujumise organiseerimine

Laste päevases tegevuses on tähtis koht ujumisel. Enne ujumisõppuste alustamist tuleb leida ujumiseks sobiva sügavusega koht, kontrollida põhja puhtust ja piirata paik nõõridele tõmmatud ujukite või põhja torgatud lippude abil.

Ujumisõppusi alustatakse vähemalt +16 °C veetemperatuuril ja vähemalt +21 °C õhutemperatuuril. Õpilaste vees viibimise kestus on esimestel õppustel 3 - 5 minutit, mida järk-järgult pikendatakse 15 - 25 minutini. Lapsi on rühmas 10 - 12. Rühmadesse jagatakse vanuse, soo ja ujumisoskuse järgi. Ujumis on soovitatav käia vähemalt üks kord, kui ilmastik lubab, kaks korda päevas. Soodsate ilmadega ja hea organiseerimise korral on võimalik ühel rühmal ujuda kokku 15 - 20 tundi. Sobivaim aeg nii ujumis- kui ka kehalise kasvatuses on 10 - 13.30 või 17 - 19.00.

Ujumisinstruktori oluliseks ülesandeks on kindlustada täielik ohutus ja distsipliin tunnis. On hea, kui laagri lõpuks tunneksid lapsed end vees vabalt ja suudaksid liikuda edasi ujumisliigutusi imiteerides, veelgi parem ujudes.

Matkamine

Matka organiseerimisel pidada silmas matka eesmärki ja ülesannet ning selle alusel koostada marsruut.

Matkamine õpetab lapsele, mida tee peale kaasa võtta, kuidas teha tuld, telki üles panna, valmistada lihtsaid sööke, liikumist asimuudi järgi, orienteerumist puude, tähtede, päikese järgi.

Matka on kasulik alustada hommikul vara, kui päike pole veel kõrgel ja liikuda ei ole palav. 15 minutit pärast liikumise alustamist tehakse väike paus, et likvideerida pisivead varustuses ja jalatsites. Pikim paus tehakse päeva kõige palavamal ajal.

10 - 11-aastased lapsed käivad ainult ühepäevasel matkal ja nende liikumishorm on 5 - 6 km. Suurematele, 12 - 13- ja 14 - 15-aastastele, organiseeritakse nii ühe- kui ka kahe-kolmepäevaseid matku, kuid mitte üle 12 - 15 km päevas.

Mitmepäevasele matkale on vaja kaasa võtta seljakott, sportlik riietus, vihmamantel, ketsid, villased ja puuvillased sokid, müts, isiklikud hügieenitarbed, kauss, kruus, lusikas ja nuga. Telgi kohta (3 - 4 last) võetakse kaasa saag, suur kirves, väikesed kirved, tikud, pang, pott söögi valmistamiseks jne.

Maastikumängud

Maastikumängud jagatakse organisatsioonilise külje järgi.

1. Mittevõistkondlikud mängud: iga mängija tegutseb isiklikes huvides, reeglid on lihtsad ja neid on vähe (kullimäng),

2. Üleminekumängud: kõikide mängijate püüd saavutada ühine eesmärk, juhtmängija või -mängijad tegutsevad ühiselt ülejäänud mängijate vastu (maastikumäng).

3. Võistkondlikud mängud: võistlejad on jaotatud võistkondadesse, võistkonnad tegutsevad kaptenite juhtimisel (rahvastepall).

Aja järgi jagatakse mängu päevasteks ja öisteks.

Maastikumängudel on pioneeriorganisatsioonis tähtis koht suure kasvatusliku ja praktilise väärtuse tõttu. Seal on võimalik mängijatele anda mitmesuguseid ülesandeid vastavalt nende võimetele. Mängu süžee lisab omalt poolt romantikat. Mängijad elavad mängu niivõrd sisse, et tunnevad end tõeliste sõjameestena, partisanidena, piirivalvuritena, miilitsatena jne.

Kõik maastikumängud nõuavad mängijatelt teatud ettevalmistust, spetsiaalseid teadmisi, oskusi ja vilumusi. Selleks tuleb eelnevalt korraldada õppusi, seejärel kontrollida mängijate teadmisi lihtsates mittevõistkondlikes mängudes.

Mängu valik oleneb mängijate vanusest, nende teadmistest ja oskustest ning kohalikust maastikust.

Orienteerumine

Orienteerumise põhivahenditeks on kaart ja kompass. Oma asukoht määratakse kaardil kaardi ja maastiku võrdlemise teel. Kaardi järgi liikumiseks ongi tarvis:

- 1) asuda lähtepunkti;
- 2) orienteerida kaart kompassi abil;
- 3) kaardi orienteeritust muutmata võtta kaart kätte nii, et nägu jääks liikumissuunda;
- 4) liikuda mööda joonorientiiri.

Enne orienteerumisvõistlusi õpetada lastele kaardilugemist ja asimuudi järgi liikumist.

Orienteerumisvõistlustel võiks radade üldpikkus ja neile paigutatud kontrollpunktide arv olla järgmine:

Vanus	Poeglapsed	Kontrollpunktide arv	Tütarlapsed	Kontrollpunktide arv
9-10	kuni 3 km	kuni 5	kuni 2 km	kuni 5
11-12	3 - 5 km	4 - 6	2 - 3 km	3 - 5
13-15	5 - 6 km	4 - 6	3 - 4 km	3 - 5

Orienteerumismänge saab organiseerida ka ruumis, väljakul jne.

Väljakumängud

Liikumismängudeks väljas on kõige sobivam muruga kaetud tolmuvaaba väljak (10 - 20 m x 20 - 40 m), piiratud metsa või hoonetega, mis kaitseks mängijaid tuule eest. Otsustav on väljak tähistada. Abijoonte märkimiseks kasutatakse lupja, liiva jne.

Mängude valikul on vaja arvestada looduslikke tingimusi, mängijate vanust, sugu ja ettevalmistust.

Mänge organiseerib mängujuht.

Mängu seletamiseks tuleb mängijad asetada selliselt, et nad näeksid hästi mängujuhti ja kuuleksid iga tema sõna. Tuulise ilma korral asugu mängijad mängujuhi suhtes allatuult, muidu nad ei kuule seletust. Mängu seletatagu järgmise plaani kohaselt:

- 1) mängijate asetused,
- 2) mängu käik,
- 3) mängu eesmärk,
- 4) mängu reeglid.

Mängu paremaks juhtimiseks peab mängujuhil olema vile.

Ülelaagrilised spordiüritused

1. Avapidustused on tavaliselt 3. - 4. päeval pärast vahetuse algust. Avatseremooniale võivad järgneda rühmadevahelised sõpruskohtumised rahvaste-, võrk-, värav-, korv- või jalgpallis; mitmesugustes liikumismängudes, osavusharjutustes.

Samal päeval toimuval lõkkeõhtul korraldab kehalise kasvatuse instruktor mitmesuguseid mängu. Kohased on ka võimlemisettekanded, püramiidid jne. Lapsed esitavad koolis õpitud kavu.

2. Laagri spartakiaad. Laagri spartakiaadil tehakse kokkuvõtteid vahetuse sporditööst. Rühmasiseseid võistlusi korraldatakse kogu laagris viibimise aja jooksul. Spartakiaadil on ainult rühmadevahelised finaalvõistlused, samuti parimate individuaalvõistlused.

Võistlusi on soovitatav korraldada järgmistel aladel:

noorim vanuserühm: paigalt kaugushüpe, märkvisel (pallide või käbidega), 30 m jooks, liikumismäng "Kartulipanek", kabe;

noorem vanuserühm: kaugushüpe, pallivise, 60 m jooks, liikumismäng "Põletamine", ujumine, kabe;

keskmine vanuserühm: pioneeride neljavõistlus (60 m jooks, kõrgus- ja kaugushüpe, pallivise), orienteerumine, rahvastepall, korvpall, ujumine, lauatenis, male või kabe;

vanem vanuserühm: pioneeride neljavõistlus, orienteerumine, rahvastepall, võrkpall, jalgpall, korvpall, ujumine, lauatenis, male või kabe.

3. Laagritevahelise sõpruskohtumise suhtes lepivad laagrite juhtkonnad eelnevalt omavahel kokku ja koostavad ühiselt võistlusjuhendi. Kuna võistlused aitavad tunduvalt elustada sporditööd, siis on nende korraldamine igati teravitatav. Võistlused tuleb organiseerida selliselt, et neid oleks võimalik pidada ühe päeva jooksul. Siis ei teki probleemi majutamise kohta. Otstarbekas on, et sõpruskohtumistest ei võtaks üheaegselt osa üle kolme laagri.

K i r j a n d u s

- Isop E. Maastikumängud. - Tln., 1983.
Kehaline kasvatus pioneerilaagris. - Tln., 1968.
Isop E. Liikumismängud. - Tln., 1974.
Zapletal M. 1000 mängu. - Tln., 1984.
Kivistik A. Orienteeruja ABC. - Tln., 1973.
Soosaar P. Ujuja ABC. - Tln., 1972.

RAHVA- JA MASSISPORDI ORGANISEERIMISEST

Tänaseks on rahvasport saavutanud suure populaarsuse. On välja antud mitmesuguseid raamatuid (üks hilisemaid: Sport igapähele. - Tln.: Eesti Raamat, 1983.), kuid mõnevõrra tagasihoidlikumalt on valgustatud organisatsioonilisi küsimusi, eriti neid, mis käsitlevad praktilisi nõuandeid ürituste korraldamiseks.

Rahvasport kui kõigile jõukohane ja kättesaadav kehalise tegevuse vorm vajab vaatamata sellele, et teda harastatakse suhteliselt iseseisvamalt, siiski suunamist ja juhtimist, eriti tegevuse algul. Sama kehtib massispordi suhtes, mis haarab nii rahvasporti kui massilist võistlusporti. Sellest, kuidas üritusi korraldatakse, oleneb nende populaarsus.

Ka kõrgkoolis on rahva- ja massispordi osa väga suur, sest see moodustab üliõpilaste kehalise kasvatusel alusmüüri ühe osa. Seega tulekski üliõpilaste kehalist ettevalmistust vaadelda kahest aspektist: kuidas õpiaastate väitel tõsta kehalisi võimeid ning milliseid teadmisi ja oskusi kaasa anda, et tulevane spetsialist ja aktiivne kehakultuuriorganisaator neid töökohal rakendada saaks.

Nimetatud kahe aspekti süntees toimub üliõpilaste kehalise kasvatusel tundides ja kõrgkooli õppetöövälise kehakultuuriharrastuse süsteemis.

Süsteemaatiliseks rahvaspordiharrastuseks kõrgkoolis

on kõik tingimused olemas. Alguse ja harjumuse selleks peab saama kehalise kasvatuses tundidest (millest osavõtt peab olema regulaarne ja aktiivne) ning üleülikoolilistest üritustest, nagu matkad, jooksu- ja suusakrossid, orienteerumisevõistlused, massi- ja rühmvõimlemine, spordipäevad jpt.

Eriti väärtuslikuks tuleb pidada aga teaduskonna-, osakonna- või õpperühmasiseseid üritusi. Need on emotsionaalsemad, kaasatõmbavamad, kollektiivi liitvad ja ka ajaliselt paremini kooskõlastatavamad.

Oluline on ka osavõtt teiste kollektiivide, spordiühingute või linna spordikomitee korraldatavatest üritustest, nagu orienteerumiseljapäevakud, terviselaupäevakud, pühapäeva puhkematkad jne. Ka need üritused on regulaarsed ja pälvivad täit tunnustust.

Täiuslikumaks vormiks on iseseisev regulaarne tegelemine kehakultuuriga, kus mõistagi on kõige kättesaadavam korralik hommikuvõimlemine ja tervisejooks. Kes on varem mõne spordialaga tegelenud, peaks võimaluse korral end sellel alal edasi arendama.

Massisport kui laiem mõiste haarab endasse peale eel- loetletu veel teaduskondade-, osakondade-, kursuste- või õpperühmadevahelised võistlused nii pallimängudes, kergejõustikus, suusatamises, VTK aladel või mõnes muus tegevuses.

Kui rahvaspordis hinnatakse põhiliselt osavõttu, siis massispordis selgitatakse ka paremusjärjestus, võistlused on allutatud reeglitele ja võistkonnad komplekteeritakse valikuliselt.

Hoiduda selliste massiürituste korraldamisest (jooksu-, suusa-, ujumispäevad jne.), mis on ühekordsed ja kuhu võivad sattuda ka need, kes ei ole regulaarselt ega piisavalt harjutanud. Sellisele üritusele punkte noppima tulnu võib harjumatus pingutusest saada tõsisid tervisehäireid ning kasu, poolehoiu võitmise asemel on tulemus vastupidine.

Rahva- ja massisport nagu iga teinegi eluala vajab eesmärgi seadmist ja head organiseerimist.

Kuidas toimida, et üritus õnnestuks?

Kõigepealt tuleks aktiivi ettepanekul luua orgkomitee või initsiatiivgrupp. Sinna peaksid kuuluma juhtkonna, spordiklubi või kehakultuurikollektiivi nõukogu, majandusiniemeste ja spordiaktiivi esindajad. Eriti suure ürituse puhul võib vajalikke inimesi haarata ka väljastpoolt asutust või ettevõtet.

Orgkomitee vaatab läbi ürituste kava ja juhendid, kinnitab need, valib vajalikud inimesed, jaotab liikmete vahel ülesanded, kaalutleb kõiki ürituse korraldamisega seotud küsimusi ning kinnitab tegevusplaani, mis on koostatud etapide viisi.

Ülesannete jaotamisel tuleb silmas pidada, et need jaguneksid inimeste vahel enam-vähem võrdselt. Vajaduse korral võib värvata veel abilisi, kes saavad orgkomitee liikmetelt konkreetseid ülesandeid mingiks tegevuseks. Kui abimehi on rohkem, võib suurema ürituse puhul moodustada juba eraldi komisjoni (teenistuse).

Kuidas jagunevad ülesanded ja kuidas neid täita?

Peakorraldaja koordineerib kõigi vastutavate isikute tegevust, on tihedas kontaktis kõrgemalseisvate ametiisikutega ja kontrollib ülesannete täitmist. Peakorraldaja peab olema energiline, arukas ja suure töövdimega isik, kes on suuteline kiiresti otsustama ja lahendama tegevuse käigus tekkivaid küsimusi.

Komandant vastutab ürituste toimumiskoha ettevalmistamise eest. Ta peab kindlustama, et see vastaks kõigile nõuetele ja oleks korras, dekoreeritud lippude, loosungitega ning näitagitatsiooniga. Suuremate ürituste puhul peab ta ette nägema ka autoparklate asukoha ja korraldama inimeste ohutu liiklemise. Jooksu- või suusarajad peavad olema läbitavad, ohutud ja märgistatud. Kontrollib, et kõik ürituseks vajalikud vahendid oleksid õigeaegselt kohal.

Informaator. Informatsiooni eest vastutaja tegevus algab üritusest varem. Selleks on mitmeid võimalusi: seinaleht, müürilehed, ajaleht, raadio, televisioon jne., oleneb jällegi ürituse tähtsusest. Informatsiooni tuleb anda ka ürituse käigus ja pärast seda. Parem on seda teha eelne-

va kokkuleppe alusel vastavate toimetustega. Võistlustel on eriti tähtis tulemuste teatamine võistluste käigus ja kohe nende lõppedes.

Stardi ja finiši korraldaja on vajalik vaid eriti massiliste ürituste puhul, muidu peab sellega toime tulema kohtunikekogu. Ta peab jälgima, et nii stardi- kui finišipäigad oleksid hästi valitud, tagaksid ohutuse, oleksid dekoreeritud, võimaldaksid pealtvaatajail hea jälgimise ja soodustaksid tagajärgede täpset registreerimist.

Rongkäigu eest vastutaja (kui see on ette nähtud) määrab marsruudi, kooskõlastab selle varakult liiklusteenistusega ja koostab rivistuse skeemi. Skeemil tuleb näidata rivi kord, rivistuse järjestus ja kujunduse paiknemine. Rongkäik on ürituse visiitkaart, seepärast on selle terviklikul kujundusel eriline tähtsus. Rongkäigu pea moodustatakse lip-pude kolonnist ja ürituse embleemist. Tuleb jälgida, et esitatavad lipud oleksid ravis tähistuse järjekorras. Lippurite kõrvale tuleks asetada assistendid - tütarlapsed. Kõik nad peaksid olema pidulikult ehk sportlikult rietatud. Lip-pude kolonnile järgneb orkester, siis orgkomitee, veteranid ja osavõtjate kolonnid. Pikema rivi ja mitmete orkestrite puhul tuleb need paigutada rivisse hajutatult, et nad üksteist ei segaks.

Majanduskomisjoni tööloiku kuulub kogu ürituse majandamine. Kui üritusel on ette nähtud ka toitlustamine (toitlustuspunktid rajal), siis ka toitlustuse ja transpordi organiseerimine (osavõtjate viimine-toomine). Majanduskomisjoni peaksid kuuluma võimekad inimesed, sest tegevus seal on küllalt komplitseeritud ja ulatuslik.

Peakohtunik (juhul, kui toimuvad võistlused) komplekteerib kohtunikekogu, kontrollib väljakute (radade) korrasolekut ja vastavust võistlusmäärustikule. Asetab välja kontrollpostid, kindlustab meditsiiniabi, kinnitab võistlusprotokollid ja esitab võitjad autasustamiseks. Juhatab mandaatkomisjoni tegevust.

Peasekretär on peakohtuniku esimene abi. Peasekretär võtab vastu ülesandmislehed, -kaardid, süstematiseerib need, kontrollib vastavust võistlusjuhendile ja juhib sekretari-

aadi tööd. Hoolitseb täpse ja kiire informatsiooni, protokollide õigeaegse valmimise ning vajaduse korral ka paljudamise eest.

Kogu ürituse korraldamisega seotud dokumentatsioon (juhendid, kirjavahetus, käskkirjad, korraldused, kooskõlastused, protestid jne.) peavad olema vajalikult vormistatud ja paigutatud kaustadesse, mis asuvad korraldava organisatsiooni juures (staabis).

Toodud näited on mõeldud suuremate massiürituste korraldamiseks. Väiksemate ürituste korraldamine tuleks usaldada initsiatiivgrupi (staabi) kätte analoogiliselt ülaltoodule.

Staabi koosseisu võib kuuluda 3 - 7 isikut, kes vajaduse korral komplekteerivad abijõude ja püüavad lahendada kõiki üritusse puutuvaid küsimusi.

Rahvaspordi üheks vormiks, mis eriti hästi kindlustab süsteemikindla harjutamise, on rahvaspordiklubid. On loodud jooksu-, võimlemis-, pallimängu-, ujumis-, tennise- jt. rahvaspordiklubid. Siin harjutavad põhiliselt need, kes varem on mingi alaga tegelenud, on selle ala huvilised (veteranid). Rahvaspordiklubid tegutsevad põhiliselt spordiühingute, spordikomplekside ja -klubide, laia profiiliga rahvaspordiklubid ka asutuste, ettevõtete, teaduskondade, elamurajoonide, staadionite jne. juures. Tegevuse peamiseks sihiks on üldkehaline ettevalmistus, võimaluste pakkumine ja kõigile võimetekohane ning meelepärase tegevus meeldivas seltskonnas.

Klubisüsteem lähendab inimesi tugevamalt, mõjub kaasakiskuvamalt ning on emotsionaalsem. Pealegi ei peaks klubi tegevus piirduma vaid keha eest hoolitsemisega - ka vaimule tuleb midagi anda ja seda on kõige hõlpsam teha klubiõhtutel, üritustel või kokkutulekutel, kus kohtutakse huvitavate inimestega, jagatakse töökogemusi, reisimuljeid, tehakse ühiskülastusi, väljasõite ja palju-palju muud.

Klubid peaksid olema iga asutuse, ettevõtte, teaduskonna juures, siis on neil ka võimalus juhtkonnalt toetust saada, sest üks juhtkond ole kõigepealt huvitatud, et asutuse töötajad oleksid terved ja töövõimelised. Rahvasport peab saama inimeste suhtlemisvajaduste rahuldajaks ja sel-

leks peame kõik kaasa aitama. Klubide loomisel tuleks eelnevalt läbi töötada Eesti NSV Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt välja antud "Rahvaspordiklubi tüüpõhimäärus", Tln., 1978.

KERGEJÕUSTIKUALADE TEHNIKA, ÕPETAMISE METOODIKA JA VÕISTLUSMÄÄRUSED

Mõõdukas kergejõustikuga tegelemine - jooksmine, hüppamine, heitmine, tõukamine - on hea tahtmise juures kõigile kättesaadavad, ei nõua sünnipäraseid eeldusi, kalleid spordirajatisi. Edukalt saab kasutada käepäraseid looduslikke tingimusi. Et arendada igakülgsest kõiki lihaseid, anda koormust südamele, veresoonekonnale, pakuvad kergejõustikualad küllaldaselt erinevaid võimalusi. Mõõdukas kergejõustikuga tegelemine, seega oma tervise eest hoolitsemine peab olema iga nõukogude inimese eluvajalikuks kohuseks, ülesandeks. VTK kompleksi kuuluvad kergejõustikualadest 100 m ja krossijooks ning granaadivise.

Kiirjooks. Esmapilgul näib jooks olevat väga lihtne. Tehnilise täiuslikkuseni jõuavad kiirjooksus aga vähesed. Jooksu algõpetust alustada sörkjooksust pehmel pinnasel (staadionimurul, pargis, jalgteel jne.). Jooksul kontrollida ülakeha, pea asendit, kere ettekallet, käte ja jalgade tööd. Vältida nii keha liiga püstist asendit (kaasneb säärite liialdatud ettependeldus) kui ka liialdatud ettekallet (tingib üleääraste säärite tahapendeldamise). Pea hoida otse, et ta oleks nagu keha pikenduseks, vaade suunata ette. Jalapöiad asetada maha paralleelselt, üle päka. Kontrollida, et õlavöö oleks pingevaba, käed küünarliigesest kõverdatud ja liiguksid optimaalse amplituudiga. Liigutuste kooskõla ja sujuvuse saavutamiseks teha rohkesti maastikujooksu, parandada pidevalt üldkehalist ettevalmistust. Tehnikat õppida organiseeritult, grupiviisi. Tehnika õpetamisele eelnegu selgitus ning korrektne ettenäitamine. Tehnikavigu parandada pidevalt, alustades üldistest, suurematest.

K ä t e t ö ö . Alustada paigal kätejooksust (jalad paigal). Käte ette-taha liikumist võib kontrollida ka varju jälgimisega, peegli ees. Esmalt kätejooks ühtlases tempos optimaalse, seejärel tõusva kiirusega, kuni suudetakse säilitada kontroll käte töö amplituudi, pingevabaduse üle. Vahelduva kiirusega kätejooksu teha korduvalt, seeriatena.

J a l g a d e t ö ö . Kasutada põlvetõstekäiku, -hüplemist, -jooksu paigal ja vähese edasiliikumisega, jooksu kaldtoengus, rõhutatud tõukega, kordushüppeid jalalt jalale nii tasasel maapinnal kui ka märke. Palju sooritada venitus- ja painduvusharjutusi puusa- ja põialiiigeste liikuvusulatuse suurendamiseks, venitus- ning jõuharjutusi reielihastele.

K i i r e n d u s j o o k s . Alustada sörkjooksust, seejärel tõsta sujuvalt kiirust, kuni suudetakse veel küllaldaselt pingevabalt joosta. Lõigu pikkus oleneb jooksu-alase ettevalmistuse astmest. Lõigu lõpul ei tohi pidurdada, vaid jätkata jooksu inertsiga, kuni hoogu jätkub. Võimaluse korral teha kiirendusjooksu ka kurvis, üleminekut sirgelt kurvi või kurvist sirgele.

P ü s t i l ä h e . a) Paigalt, jalad paralleelselt, käed põlvedel. Ülakeha tugev ettekallutus viib keha tasakaalust välja ja tingibki jooksu aktiivse alustamise. b) Sammasendist, kus üks jalg on ees, käed maapinda ei puuduta, ettekallutus ning energiline jooks kohe esimesest sammust. Enne sooritada käskluse, hiljem käskluse järgi.

M a d a l l ä h e . Õppimist alustada stardipakkude õigest mahaasetamisest. Levinum on, et esimene stardipakk on lähtejoonest u. 1,5 pöia, tagumine esimesest 1 - 1,5 pöia kaugusel. Stardipakkude asetamises on ka teisi variante (vastavalt antropomeetrilistele iseärasustele, kehalistele võimalustele, lähtekiirendusele). Esimese paku tavalisemaks kaldeenurgaks on 45 - 50 °, tagumisel 60 - 80 °. Madallähte õppimisel kasutada järjestust: a) lähe üksikult, käsklusega; b) lähe üksikult, käskluse järgi; c) lähe rühmas, ühise käskluse järgi. Iga kord joosta vähemalt 25 - 30 m.

Tehnikat õpitakse pärast piisavat soojendust treeningtunni põhiosa esimeses pooles 20 - 30 min. Jooksu lõtvuse

saavutamiseks, kiirusvastupidavuse arendamiseks joosta kor-
dustena kuni 100 - 150 m pikkusi lõike 3/4 kiirusega.

Kaugushüpe. Kaugushüpe algeline sooritamine ei tee
raskusi kellelegi. Heal tehnilisel tasemel hoojooksult kau-
gushüpe nõuab, et osatakse juba õigesti joosta.

Ä r a t õ u k e õ p p i m i n e . Alustada paigal
imiteerimisest. Selleks rõhutada samaaegset tõukejala siru-
tust, puusade etteviimist, hoojala põlve tõstmist, hoojala
vastaspoolse käe ette-üles viimist. Järgnevalt sooritada
kaugushüpe paigalt sammastendist ühelt jalalt, seejärel hüpe
mõnele kõrgemale alusele, trepile, maandudes hoojalale. Ära-
tõuke rõhutamiseks kasutada lühikeselt hoojooksult kaugus-
hüpet üle tugipostide vahele tõmmatud nõõri, kõrgushüppela-
ti või üle madala tõkke.

H ü p e 3 - 5 - s a m m u l i s e l t h o o j o o k s u l t .

a) Maandumine hoojalale (nagu hüppeks üle kraavi). Tõu-
kejalgal peab jääma pärast äratõuget taha.

b) Maandumine mõlemale jalale. Sooritatakse sammhüpe,
kus lennufaasis on hoojalgal ette rebitud, tõukejalgal taga. Al-
les hetk enne maandumist tuuakse tõukejalgal aktiivselt järe-
le.

H ü p e 5 - 7 - s a m m u l i s e l t h o o j o o k s u l t . Pärast äratõuget hoida ülakeha võimalikult kaua
püsti, enne maandumist sääred ette pendeldada. Alles siis,
kui jalad puudutavad liiva, teha tahakukkumise vältimiseks
kiire ettepainutus. Erinevate hüppeelementide omandamise
kergendamiseks teha lühikese hooga hüppeid, tõugates kõrge-
malt kohalt (pingilt, kastilt, vedruhoolaualt), sügavushüp-
peid.

Mõnesammuliselt liikumiselt imiteerida äratõuget, õhu-
lendu, maandumist, rõhutades igas faasis jalgade ning käte
tööd. Lisaks sammhüppele proovida siruhüpet, käärhüpet.

H o o j o o k s . Selle pikkus vastaku hüppaja keha-
listele võimetele ja ettevalmistusastmele, algajatel mitte
üle 10 - 12 hoojooksusammu. Hoojooks olgu kiirenev, alusta-
miseks kasutada sammumärki, kontrolliks kontrollmärki. Kont-
rollmärk (umbes poolele hoovõtule) asetada nii, et seda ta-

bataks tõukejalaga. Tehniliselt õige hoojooksu automaatsuse saavutamiseks korrata seda palju kordi äratõuketa või äratõukega.

Kõrgushüpe. Eristatakse viit erinevat moodust: üleas- tumis-, sisejala-, välisjala-, rull- ja flopptehnika. Levi- numad on flopp- ja rulltehnik, kuna need võimaldavad üle- tada raskuskeskme trajektoori suhtes võimalikult kõrgemale asetatud hüppelatti. Üleas- tumishüpe on küll vähe ökonoomne, aga et on kergesti omandatav, kasutatakse laialdaselt alg- õpetusel ning üldisel hüppevõime tõstmisel. Üleas- tumis- hüpe ei nõua ilmtingimata pehmet maandumispaika, milleta flopptehnika õppimine on mõeldamatu. Flopi suureks eeliseks on see, et võrreldes rullhüppega on ta palju kiiremini õpi- tav. Tehnika õppimisel on soovitatav proovida paljusid või kõiki mooduseid, põhiline tähelepanu pöörata aga hoojooksu ning äratõuke õppimisele, liigutuste kooskõlastamisele. Õpe- tamisel määrata kindlaks tõukejalg, hoojooksu pikkus, sam- mude arv, hoojooksu nurk või kaare raadius.

H o o j o o k s j a ä r a t õ u g e . Alustada ot- sehoojooksult üle postide vahele tõmmatud nõõri hüppamisega. Nii õpitakse kartust tundmata hoojooksu ning äratõuget seos- tama, tugevasti ära tõukama. Kui otsehoolt osatakse hüpata, siis üleminekuvormina kasutada üleas- tumishüpet. Seejärel asuda flopp- või rulltehnik õppimisele. Üleas- tumistehnika ja rullhüpe puhul on hoojooksu nurk 30 - 35° (viimasel ajal kasutatakse rulltehnik puhul ka kaarjat hoojooksu). Flopil on hoojooksukaare raadiuseks u. 6 m. Hoojooksul soovitatak- se paaritud sammude arvu: 5; 7; 9. Flopil ja üleas- tumishüp- pel peab hoojooks sarnanema tavalise kiirjooksuga, rullteh- nika puhul teha madalamalt, üle kannal. Flopi hoojooksu õp- pimisel joosta vahelduva kiirusega mööda erineva raadiusega ringe, maokujuliselt, kaheksakujuliselt, kiirendusega. Hil- jem lisada äratõuge. Äratõukel suunata hoojalg tõukejala- poolse õla suunas üles. Orienteerivalt on õige äratõukekoht, kui hoojooksupoolse tugiposti juures sirutada rusikas käsi lati juurde.

L a t i ü l e t a m i n e . Üleas- tumistehnikapuhune jalgade kääritamise - üleas- tumise omandamine raskusi ei val-

mista. Flopi õppimiseks teha paigalttahahüpe kahelt jalalt kõrgendatud maandumispaigale. Õhulennul olgu selg nõgus, maanduda tuleb turjale. Järgnevalt sama hüpe üle nõõri.

Kui hoojooks, äratõuge, lati ületamine on omandatud, asuda neid üheks tervikuks ühendama, üle suhteliselt madalale asetatud nõõri hüppama. Alles siis, kui hüppe dünaamika on omandatud, kartus kadunud, hakata hüppama üle lati.

Kuulitõuge. Kuigi kuulitõuge pole enam VTK ala, esitame teda kui üldarendavat tegevust, kus tehnika õppimisele eelnegu piisavalt mitmesuguseid kehalisi võimeid arendavaid mänge, teatevõistlusi, käepäraste vahendite (kivid, puuhald), samuti topispallide mitmeviisilisi heiteid erinevatest lähteasenditest.

K u u l i t u n n e t u s e s a a v u t a m i n e .
Sooritada kohanemisharjutusi kergete kuulidega: heitmine, pildumine ühest käest teise, ümber keha ringitamine, õnglöörimine, peopesal hüpitamine. Kontrollida kuuli hoiet ja vastu kaela asetamist. Kuul toetagu peopäkale ning kolmele keskmisele sõrmele, põial ning väike sõrm toetagu kuuli küljelt.

K ä e t õ u k e l i i g u t u s e õ p p i m i n e .
Sammasendist või asendist - jalad paralleelsed õlgade laiusele, tõugata maha või ette erineva tõukenurga all. Jälgi da, et tõuke lõpul oleks peopesa välja pööratud ning tõukekäte põial asetseks all.

P a i g a l t t õ u g e . Algul küljega, edasi järjest rohkem seljaga lähteasendi korduv võtmine ja tõuke imiteerimine. Edasi sama koos tõuke sooritamisega. Edukalt võib kasutada paigalttõukeid üle kindla orientiiri - puoksa, teatud kõrgusele tõmmatud nõõri, treadi jne. Kindel orientiir sunnib tehniliselt tõukama, tõuke lõpul sirutama, ta-sakaalu säilitama.

H o o v õ t t . Teha ilma kuulita korduvalt hooli-gutusi ja hoovõttu äratõuke-eelsesesse asendisse sammudega või hoo hüppega. Kasutatakse 2- või 3-sammulist hoovõttu. Hoo hüpe sooritatakse kas päkalttõukega või rullimisega üle kana. Õige pikkusega hoovõtusammude (-hüppe) saavutamiseks maanduda eelnevalt maapinnale joonistatud sammumärkidele, algul ilma, pärast kuuliga.

H o o g a t õ u g e . Kui paigalttõuge ja hoovõtt on enam-vähem omandatud, alustada hooga tõuke õppimist. Kõigepealt imiteerida tervikliigutust, seejärel tõugata kerge kuuliga. Tõukamist õppida tasasel pinnasel, betoonalusel, asfaldil, alles hiljem sooritada tõukeid ringist. Äratõukel rakendugu järk-järgult jal, puus, õlg ja kõige lõpuks käsi.

Kuulitõukel ja üldse heitmistel jälgida rangelt ohutustehnikanõuetest kinnipidamist. Vältida kuulide, heitevahendite vastastikust või läbiseigi tõukamist, loopimist. Õppimisel olgu harjutajad viirus, vahekaugused 1,5 - 2 m. Alles pärast kõigi vahendite äraheitmist, -tõukamist võib minna neile järele.

Granaadivise. Granaadiviskes võisteldakse mitmesugustel piirkondlikel võistlustel, spordipäevadel, VTK suvise mitmevõistluse ühe alana või VTK normatiivide sooritamisel. Suuremate kergejõustikuvõistluste programmi granaadivise ei kuulu, spordijärke pole võimalik täita. Tehnika õppimist alustada kergemate, käepäraste vahendite viskamisega. Selleks sobivad mitmesugused viskepallid, kivid, puupulgad, lumepallid jne.

P a i g a l t v i s e . Sammasendist, vasak jal ees, sirutada viskekäsi (parem) vahendiga vähemalt õla kõrgusele taha, viia keharaskus paremale jalale. Vasak käsi tõsta rinna kõrgusele, vaade otse. Alustada viset parema jala sirutusega ning ülakeha kiire pöördega. Tekib pinge õlavöös, järgneb tõmbeliigutus ja vise üle õla. Õiget paigaltviset saab kontrollida 20 - 40 cm pikkusi teate- või lihtsalt puupulki visates: tagant vaadates peab viskevahend hakkama lennul pöörlema püsttasapinnas.

Tehnika õppimisel kasutada märkiviskeid (vastu posti, läbi rõnga, joonistatud ringi tabamine), korraldada võistlusi, kelle pall põrkab seinast kaugemale või maast kõrgemale. Viskeliigutust aitavad omandada ka mitmesugused mängud: rahvastepall, pesapall, laptuu, lumesõda jne. Kui paigaltvise on üldjoontes omandatud, alustada viskesammude õppimist.

K o l m e s a m m u v i s e . Viskevahend kandeasendis, sooritatakse samm vasaku jalaga, viskekäsi hakkab eest altkaarega taha liikuma. Samm paremaga, õlavöö pööratakse ja kallutatakse veidi taha, viskekäsi liigub taha-üles äraviske-eelsesse asendisse. Samm vasakuga ning äravise. Soovitatav lugeda rütmi: "vasak" (rõhutatult), "ja" (ristsamm kiiresti), "vise" (äraviskesamm võimsalt). Kui kolme sammuvise on omandatud, teha eelnevalt käigusammud, tabada paremaga sammumärki, järgnevad viskesammud. Sama hoojooksult.

N e l j a s a m m u v i s e . Sammumärki tabatakse vasaku jalaga. Seejärel samm paremaga, õlavöö pööratakse taha, viskekäsi hakkab otse taha liikuma. Samm vasakuga, viskekäsi jõuab taha, järgneb rõhutatud ristsamm, äraviskesamm ning välkkiire äravise.

Õppimisel proovida nii kolme- kui ka neljasammulist visketehnikat. Kui kergemate vahenditega on visketehnika enam-vähem omandatud, alles siis võtta granaadid. Granaati hoida käes diagonaalselt, kindlalt, samal ajal ka pingevabalt ja mugavalt. Pärast mõnesammuliselt hoojooksult visete sooritamist alustada individuaalselt sobiva hoojooksu pikkuse, kiiruse, sammumärkide asetuse väljaselgitamist, kujundada sobiv viskerütm. Saavutada liigutuste automaatsus. Õpetamisel rühmas pärast ettenäitamist sooritatakse granaadivise üheaegselt, hiljem ka ühekaupa (teised jälgivad). Viskamisel valitsegu distsipliin, vältida mõttetut loopimist.

VÕISTLUSMÄÄRUSED

Igale osavõtjale antakse heidetes ja hüpetes kolm katset, arvesse võetakse neist parim. Katsed sooritatakse järjekorras. Protokollis kasutatakse järgmisi tingmärke: O - õnnestunud katse, x - ebaõnnestunud katse, -- - vahelejäänud katse. Katseks antakse aega poolteist minutit, arvestatud võistleja väljakutse momendist. Kaugus- ja kõrgushüpe sooritatakse hoojooksult, kuulitõuge ning granaadivise kas paigalt või hoovõtult. Hüpetes ja granaadiviskes hoovõtu pikkust ei piirata. Alustatud hoovõttu võib võistleja ainult üks kord katkestada. Teistkordsel katkestamisel loetakse

katse ebaõnnestunuks. Hüpe või heide kuulub arvestamisele pärast ala vanemkohtuniku käsklust "Loeb!". Ebaõnnestunud katse puhul käsklus "Ei loe!". Ühel ajal käsklusega annab kohtunik signaali ka lipuga. Õnnestunud katse puhul tõstetakse üles valge lipp, ebaõnnestunud katsel punane. Pärast võistlust lisakatseid ei anta. Heidetes sektori või koridori jooned (laius 5 cm) piiravad sektorit või koridori ja selle sisse ei kuulu. Mõõdetakse metallmõõdulindiga.

100 meetri jooks. Joostakse sirgel, iga võistleja eraldi rajal. Jooksuraja maksimaalne laius 125 cm. 5 cm laiune lähtejoon kuulub jooksuraja sisse, finišijoon mitte. Jooksu alustamiseks annab lähetaja (starter) võistlejatele eelkäsklused "Kohtadele!" (või kaks vile), "Valmis!" (või üks pikk vile) ning seejärel püstolipaugu või häälega "Marssi!", samal ajal langetab järsult lipu. Käskluse peale "Kohtadele!" asuvad võistlejad lähtejoone taha neile sobivasse asendisse. Kui lähetaja on veendunud, et võistlejad on lähtevalmis, annab ta käskluse "Valmis!". Võistlejad võtavad jooksu alustamiseks sobiva asendi ning katkestavad igasuguse liigutamise. Jooksu alustamiseks võib võistleja kasutada madallähet (stardipakkudelst või ilma) või püstilähet. Madallähte korral peavad võistleja mõlemad käed starteri kahe eelkäskluse ajal puudutama jooksurada, jalad jooksurada või stardipakke. Kui võistleja teeb kaks valelähet, kõrvaldatakse ta võistluselt. Aja fikseerivad sekundikellaga (stopperiga) kohtunikud-ajamõõtjad 0,1-sek. täpsusega. Suurematel võistlustel fikseeritakse aeg fotofiniši abil elektrooniliselt 0,01-sek. täpsusega. Aeg fikseeritakse, kui võistleja puudutab kerega kujuteldavat lõputasapinda. Distsants loetakse lõpetatuks, kui võistleja on ilma kõrvalise abita läbinud lõputasapinna kogu kehaga.

Kaugushüpe. Hooga kaugust hüpatakse liivakasti hoojooksurajaga ühele tasapinnale paigutatud puust hüppepakult, mille laius on 20 cm, pikkus 122 cm, paksus 10 cm, pealt valgeks värvitud. Hoojooksurada peab olema vähemalt 125 cm lai. Äratõuge peab toimuma hüppepakult või hoorajalt enne pakku ühelt jalalt. Liiv maandumiskastis peab olema niiske, hästi kobestatud ning hoojooksurajaga samal tasapinnal. Hü-

pet mõõdetakse lähimast jäljest (mille hüppaja on jätnud maandumiskasti ükskõik millise kehaosaga) sirgjoones perpendikulaarselt hüppepakuga või selle pikendusega. Mõõtmisel asetatakse mõõdulindi nullpunkt maandumiskasti. Tagajärg mõõdetakse täisstimeetrites, 1 cm täpsusega, ümardades vähenemise suunas. Saltohüpe on keelatud.

Kõrgushüpe. Kõrgushüpe üle lati toimub hoojooksult, äratõukega ühelt jalalt. Iga kõrguse ületamiseks antakse võistlejale kolm katset. Osavõtja, kes on teinud kolm ebaõnnestunud katset järjest, vaatamata sellele, millistel kõrgustel, langeb edasivõistlusest välja. Kui võistleja pärast üht või kaht ebaõnnestunud katset ületas kõrguse, algavad järgmisel kõrgusel katsed uuesti kuni kolme järjestikuse ebaõnnestunud katseni. Võistleja võib võistluse käigus jätta mõned kõrgused vahele, edasivõistlemise õigust kaotamata. Katse loetakse ebaõnnestunuks, kui võistleja ajab lati maha mistahes kehaosaga, ületab katseks lubatud ajalimiidi, jookseb lati alt läbi või puudutab maandumispaika postidevahelisest tasapinnast tagapool. Maandumiskast võib olla vahtkummist, poroloonist või mõnest muust pehmest sünteesmaterjalist. (Algajate võistlustel võib maandumiskohaks olla ka hästikobestatud kõrgem liivakast). Hüppelatt võib olla puust, kergest metallist, klaasfiibrist või mõnest muust sobivast materjalist. Hüppepostid võivad olla statsionaarsed või kantavad. Lati kõrgust mõõdetakse täisstimeetrites.

Kuulitõuge. Kuuli tõugatakse 213,5-cm diameetriga ringist märgistatud sektorisse, mille nurk on 40° . Tõukeringi sisepind võib olla kas betoonist, asfaldist, spetsiaalsest segust, pinnasest või muust kõvast, kuid mittelibedast materjalist, tasane, horisontaalne ja ühel tasapinnal ringi ümbritseva pinnaga. Tõukering piiratakse kindlalt fikseeritud rõngaga, mille siseserva kõrgus võib olla kuni 2 cm. Rõnga keskmise osa juurde kinnitatakse segment, mis katab rõngast pealt ja mille sisekülg langeb ühte rõnga sisekülgjega. Segmentide mõõtmed: kõrgus 10 cm, pikkus mööda sisekülgge 122 cm, laius 11,4 cm. Ringi serv, "vuntsid", segment, ringi poolitaja ja sektori jooned värvitakse valgeks. Tõugatakse kuuliga, millel ei tohi olla ühtegi sisselõiget,

õnarust ega kühmu. Kuuli kaal: väikesed (4 kg) naistele, meestele suuremad - 7,257 kg. Õnnestunud tõuget mõõdetakse mõõda sirgjoont maandumisjälge tähistavast märgist segmenti siseservani. Tagajärg fikseeritakse täissentimeetrites, täpsusega 1 cm, ümardades vähenemise suunas.

Granaadivise. Hoovõturada peab olema vähemalt 125 cm lai. Granaati visatakse 4 m pikkuse sirgjoone tagant 10 m laiusse koridori. Granaat võib olla puust, metallümbrisega või üleni metallist. Granaadi kaal naistele 500 g, meestele 700 g. Granaadi käepide peab olema sile, seal ei tohi olla kühme, õnarusi ega mähist. Tagajärg mõõdetakse perpendikulaarselt granaadi maandumisjälje märgist äraviskejoone siseservani või selle pikenduseni. Mõõtmisel asub nullpunkt väljakul. Tagajärg fikseeritakse täissentimeetrites, kuni 2-cm täpsusega, ümardades vähenemise suunas (kuni paarisarvuni). Suure osavõtjaskonna korral normatiivide sooritamisel, spordipäevadel praktiseeritakse mõõtmisel täpsust 10 cm, 50 cm.

K i r j a n d u s

- Karikosk O. Jooksja ABC. - Tln.: Eesti Raamat, 1972.
Karikosk O. Tervisejooks. - Tln.: Eesti Raamat, 1984.
Pisuke A., Nurmekivi A. Kesk- ja pikamaajooks. - Tln.: Eesti Raamat, 1985.
Popov V. Kaugushüpe. - Tln.: Eesti Raamat, 1979.
Portnov V. Kõrgushüpe. - Tln.: Eesti Raamat, 1983.
Борзов В. Секреты скорости. - М.: Фис, 1973.
Брюнemo Э. и др. Бегай, прыгай, метай. - М.: Фис, 1982.
Легкая атлетика: Правила соревнований. - М.: Фис, 1984.
Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике / Под общ. ред. В.Г. Алабина и М.П. Кривоносова. - М.: Фис, 1982.
Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменикова. - М.: Фис, 1982.

LIIKUMISMÄNGUDE ÕPETAMISE METOODIKA

Üliõpilased, kes hakkavad tulevikus tööle pedagoogidena, peaksid kindlasti tutvuma ka liikumismängude õpetamise ja korraldamisega. Seda vajatakse eriti klassivälises tegevuses (vahetunnis, matkal, spordipäeval) ning pioneerilaagris.

Liikumismäng kuulub nende mänguliste tegevuste hulka, kus eriline osatähtsus on liikumise erinevatel vormidel. Seda tegevust osaliselt piiratakse mängureeglitega, mis on kas üldkasutatavad, juhendaja või mängijate endi poolt esitatud.

Liikumismäng on koondmõiste, mis haarab kujutlused rohkemvulistest erinevatest mängudest.

Eristatakse:

1. Lihtliikumismängud: põhi- ja elementaarsed mängud. Neid nimetatakse tavaliselt lihtsalt liikumismängudeks.
2. Sportmängud: vormilt ja sisult keerulisemad, kindlate mängureeglitega.

Liikumismängud ei nõua osavõtjailt spetsiaalettevalmistust.

Pedagoogilises praktikas on põhikohal kollektiivsed mängud, kus korraga osaleb terve grupp või klass, pioneerirühm, salk jne.

Individuaalseid e. üksikmänge loovad või kohandavad grupimängudeet tavaliselt lapsed ise. Neis mängudes võib igaüks esineda oma ettepanekuga ning muuta reegleid huvitavaks ja meelepärasemaks. Niisuguseid mänge kasutavad ka õpetajad, pioneerijuhid, vanemad õpilased, kes tegelevad noorematega, lapsevanemad.

Sportmängud on liikumismängude enamarenenud vorm, millele on omased kindlad reeglid, määrused, läbiviimise kord, osavõtjate arv.

Sportmängudele on omased kindlad tehnilis-taktikalised võtted, mida mängijad püüavad omandada. Sportmängudes peetakse mitmesuguse ulatusega võistlusi, mängijaile omistatakse vastavalt nende tehnilis-taktikalisele ettevalmistusele sportlik kvalifikatsioon.

Koolilaste liikumismängude pedagoogiline iseloomustus

Liikumismängude organiseerimise vormid.

1. Õppetunnisisene vorm, kus nähakse ette:
 - a) pedagoogi vahetu juhtiv osa;
 - b) süstemaatiline tegevus kindla arvu õpilastega;
 - c) mängude kindel sisu ja maht;
 - d) tihe seos õppe-kasvatustsükli sisu, organiseerimise ja metoodika vahel.
2. Tunniväline vorm näeb ette:
 - a) mängijate hulgest kujuneva aktiivi, organisatsioonide ja mängujuhtide kasutamise;
 - b) osavõtjate arvu ja koosseisu muutumise;
 - c) mitmekesisuse ja erinevuse sisu ja mahu poolest.
3. Elukohajärgselt lastegruppide poolt iseseisvalt läbiviidavad mängud.

Liikumismängude tervistav iseloom. Õigesti organiseeritud mängud peavad avaldama positiivset mõju kasvule, luuliigessüsteemile, laste õige rühi kujundamisele.

Liikumismängud aktiveerivad südame ja vereringe tegevust, tõstavad nende töövõimet, soodustavad ainevahetuse kulgu organismis.

See saavutatakse:

- a) osavõtjate mälu ja tähelepanu optimaalse koormusega;
- b) mängude niisuguse organiseerimisega, mis kutsub esile positiivseid emotsioone.

Negatiivsete emotsioonidega (solvumine, hirm, vihkamine) häiritakse närviotsuste normaalset kulgu.

Süstemaatiline, aastaringne, õigesti organiseeritud liikumismängude korraldamine värskes õhus karastab tervist.

Liikumismängudel on õppetöövälisel ajal, eriti suvevaheajal, mil nad mõjuvad koos päikese, õhu ja veega, suur hügieeniline tähtsus. Eksperimentaalselt on kindlaks tehtud liikumismängude ratsionaalse kasutamise efektiivsus haigete laste tervise taastamisel.

Liikumismängude õpetav iseloom. Liikumismängudes väljenduvad ja arenevad oskus analüüsida, vastandada, üldista-

da ja teha õigeid järeldusi. Orienteerumismängudes saab kindistada üldhariduslikke teadmisi (matemaatikas, geograafias, loodusteaduses jt. ainetes).

Rohkem peaks kasutama liikumismänge, mis:

- 1) arendavad aja- ja ruumiparameetrite õiget ja täpset hindamist;
- 2) soodustavad üheaegselt paljude ärritajate vastuvõtmist ning õiget reageerimist neile;
- 3) tõstavad naha taktilist tundlikkust ning lihasliigutuslikku tundlikkust, parandavad käte ja sõrmede liigutusfunktsioone (mängud erinevate pisiesemetega).

Liikumismängude kasvatav iseloom. Erinevates liikumismängudes avalduvad laste kehalised võimed erisuguselt.

1. O s a v u s e arendamiseks kasutatakse mängu, mis nõuavad kiiret ühelt tegevuselt teisele üleminekut.

2. K i i r u s e arendamiseks sobivad mängud, mis nõuavad väga kiiret vastust heli-, nägemis- või taktilistele ärritajatele, mängud ootamatute peatumistega, suunamuutmistega, nende kiire vaheldumisega ning mängud, mis nõuavad lühikeste vahemaade kiiret läbimist.

3. J õ u arendamiseks sobivad mängud, mis nõuavad lühiajalist mõõduka koormusega kiiruslikku jõupingutust.

4. V a s t u p i d a v u s e arendamist soodustavad mängud, kus tegevus kordub, kus toimub pidev liikumine, mis on seotud küllalt suure jõu- ja energiakuluga.

Rohkem tuleb kasutada liikumismänge õpilaste positiivsete iseloomujoonte kujundamiseks, esteetilise kasvatuse vahendina ning ühiskondliku käitumise harjumuste arendamiseks.

Mäng on kütkestav, kui ta nõuab õpilastelt teatud pingutusi ning loominguulist lähenemist ülesannete lahendamisel.

Liikumismängud nooremas koolieas

7 - 9-aastastele soovitatakse lühiajalisi mängu, kus suur liigutusaktiivsus vaheldub lühiajaliste hingetõmmetega. Mängudele on omane liigutuste mitmekesisus, lihtsus, va-

badus, tööle rakendatakse suured lihasrühmad.

Sel perioodil areneb lastel aktiivsus, iseseisvus, uudishimu. Mängus tahavad nad lühikese ajaga saavutada eesmärki, neil ei piisa vastupidavust, püsivust, tihti muutub tuju, solvuvad kergesti ebaedu puhul, kuid mänguhasardis kiiresti ka unustavad oma solvumised.

Lapsed omandavad eredamalt ja sügavamalt selle, mida näevad, kuulevad, jälgivad.

Selles eas mängivad lapsed üksikult, väikeste gruppides, vahel ka suurte rühmadena õpetaja juhendamisel. Rühma ei jagata võistkondadeks või gruppideks. Sobivad mängud lühikeste jooksudega, hüpetega ühel või kahel jalal, üle takistuste; mängud visetega, söötudega, püüdmistega, täpsus-, kaugusvisetega (pallid, käbid, kivikesed), mängud, kus jäljendatakse mingit tegevust, liikumist. Mängud koosnevad tavaliselt ühest-kahest liikumisvormist.

Näiteks: "Õö ja päev", "Oktoobrilapsed", "Haned-luiged", "Pall naabrile", "Rebane ja kanad", "Pall keskele", "Oma lippude juurde".

Liikumismängud keskmises koolieas

4. - 5. klass. Mängudesse lülitatakse lühiajalisi jookse ja hüppeid. Laste tegevus mängudes on muutunud täpsemaks, enam kooskõlastatuks, rikkalikum on kasutatavate võtete hulk. Lapsi huvitavad mängud, kus püütakse saavutada kindlat eesmärki (nt. maastikumängud, luureelementidega mängud, maskeerimised, orienteerumised). Tuleb arvestada ka mängijate omavaheliste suhete keerukust. Lapsed huvituvad enam mängudest, kus jaotatakse gruppidesse ning grupi ühiste jõupingutustega saavutatakse paremus teise grupi üle (mängud võidule).

Mõningad iseärasused on poiste ja tüdrukute mängudes. Tüdrukutel on tähtsal kohal tasakaaluelementide ning mitmesuguste võimlemiselementidega mängud.

Poistele meeldivad enam jooksu-, võitlus- ja võistluselementidega mängud.

Kõigile on kasulikud mängud, mis arendavad liigutuste koordineerimist, täpsust.

Selle perioodi lõpul hakkavad lapsed huvitama küllalt keeruliste ülesannetega mängud, mis nõuavad kindlaid oskusi.

Näiteks: "Ringlapp", "Kukevõitlus", "Tugevad ja osavad", "Snaiperid", teatevõistlused tasakaaluelementidega jne.

6. - 8. klass. Sellele eale on omane organismi kiire kasv. Areneb luustik, eriti jäsemed, jätkub siseorganite areng.

Noorukite hingamine on pindmine ja väheökoonoomne. Mitmesugused energilised liigutused liikumismängudes soodustavad ökonoomse hingamise väljakujunemist: see muutub sügavamaks ja harvemaks.

Kasvab ajukoore reguleeriv osa, paraneb koordineerimine, liigutuste täpsus ja ökonoomsus, täiustuvad teadlikud, sihipärased liigutused. Eriti kasulikud on mängud, mis nõuavad osavust ja liigutuste täpsust.

Ei tohi unustada, et mängude halva organiseerituse juures ilmneb noorukite käitumise ebastabiilsus, oma võimete ülehindamine ja ebasoovitav käitumine. Mängudes, kus kollektiiv jagatakse omavahel konkureerivateks gruppideks, on osavõtjatevahelised suhted väga keerulised. Kergesti tekiavad konfliktid.

Tüdrukutele meeldivad sel ajal rütmilise iseloomuga mängud, kuhu lülitatakse tantsulisi liikumisi muusika saatel. Tüdrukutele on kasulikud mängud, mis arendavad ja tugevdavad organismi tervikuna (teatevõistlused tasakaaluelementidega, lihtsate takistuste ületamisega), mis nõuavad osavat ja täpset käte tööd, keha painduvaid liigutusi.

Poistele pakuvad erilist huvi pallimängud. Selles eas poistele meeldivad mängud maastikul.

Näiteks: "Kõievedu", "Püüa kinni", "Kes on tugevam", teatevõistlused hüppe-, jooksu-, viskeelementidega jne.

Liikumismängud vanemas koolieas

Selles eas on liikumismängud spetsiaaltreeningu osaks ning üldkehalise ettevalmistuse tõhustamiseks.

15 - 17-aastaselt jätkub organismi areng. Närvisüsteemi ja südame-vereringesüsteemile on omane tasakaalustamatus, kõrgenenud erutuvus.

Kuna selles vanuses on juba välja kujunenud huvi mõne kindla spordiala vastu, siis huvitataksegi neist liikumismängudest, mis soodustavad valitud spordiala arengut.

Näiteks: "Viska-jookse", "Pall tsentrisse", "Pall kaptenile", "Kaitse kaptenit" jt. korvpalli ettevalmistavad mängud; "Ründa ja kaitse", "Võitlus palli pärast", teatevõistlused põrgatamise, visetega jt. värvipalli ettevalmistavad mängud; mängud suuskadel: "Tühi koht", "Suusatajad koh-tadele" jne.

Mängude ettevalmistus

Mängude valik sõltub eelkõige tunni ülesandest. Seejuures tuleb arvestada ealisi iseärasusi, laste arengut, kehalist ettevalmistust, arvu, tingimusi.

Mängude valik sõltub:

- 1) tegevuse vormist: tund, vahetund, spordipidu, pioneerisalga üritused jne.;
- 2) kohast: pikk kitsas koridor, avar võimla, välistingimused jne.;
- 3) õhutemperatuurist ja teistest ilmastikuoludest: suvel, talvel, sees, väljas;
- 4) vahenditest.

Mängukoha valik. Väljas otsida ning märgistada sobiv mänguväljak. Võib ette valmistada ka alalised mängukohad, kus lapsed saaksid ka iseseisvalt mängida.

Ruumist tuleb üleaarused esemed kõrvaldada või katta nii, et nad ei segaks ega põhjustaks vigastusi.

Mänguvahendite ettevalmistamine.

- 1) vahendeid peaks olema suures valikus: kepid, pallid, kurikad, rõngad, lipud, hüpitsad;
- 2) inventar võiks olla rõõmsavärviline, mängus hästi silmatorkav (eriti noorematel lastel);
- 3) vahendid ei tohi olla liiga rasked ega suured (pallid, kuulid jne.);

- 4) enne mängu kontrollida vahendite hulka;
- 5) mängus kasutatav inventar paigutatakse väljakule või jagatakse osavõtjatele alles pärast seletusi. Seda teevad mängijad ise juhendamise järgi.

Mänguväljaku tähistamine.

1. Kui väljaku tähistamine nõuab palju aega, tehakse seda enne mängu. Lihtne ja vähe aega nõudev tähistus tehakse samaaegselt seletuste andmisega.

2. Väljaku piirid peavad olema hästi nähtavad. Piiride kaugus tarast või seinast peab olema vähemalt 3 m, et lapsed end ära ei lööks.

Mängu eelnev analüüs. Kogu mänguprotsess tuleb eelnevalt läbi mõelda. On vaja ette näha, millised mängusituatsioonid põhjustavad hasarti, ebaausust, huvi kadumist, kuidas neid vältida.

Juhendaja, kes tunneb hästi lapsi, määrab kapteni, mõtleb, milline osa määrata distsiplineerimatutele lastele, kuidas kaasa tõmmata nõrku ja passiivseid.

Mängijate ja juhendaja asetus mängu kirjeldamisel. Mängijate asetus peab olema niisugune, et nad hästi näeksid ja kuuleksid juhendajat. Ringi keskel ei tohi seista, sest siis jääb osa mängijaid juhendaja selja taha ega kuule seletusi. Kui kaks võistkonda on mängu algasetuses teineteisest kaugel, siis mängu kirjeldamisel nad lähendatakse, et mõlemad võistkonnad kuuleksid juhendaja seletusi.

Mängu kirjeldamine. Mängujuht peab tundma täpselt mängu ning seda ette kujutama.

Kirjeldus peab olema: 1) lühike, 2) loogiline, 3) vajadusel näidata ette, 4) arvestada osavõtjate meeleolu.

Mängu kirjeldamisel võiks lähtuda järgmisest plaanist:

- a) mängu nimetus;
- b) mängijate osa, nende asetus;
- c) mängu käik;
- d) mängu eesmärk;
- e) mängu reeglid.

Mängu üksikasjaline kirjeldus esitatakse ainult selle mängu esmakordsel kasutamisel selles rühmas.

Mängujuhi või kapteni valimine:

- 1) juhendaja määramisel;
- 2) loosimise teel;
- 3) mängijate valikul;
- 4) varasemate mängutulemuste põhjal.

Mängu juhtimine. Mängu tuleb alustada organiseeritult. Seda tehakse kokkulepitud signaaliga (vile, käteplaks, lipuga viipamine). Mängijaid tuleb õpetada teadlikult järgima mängureegleid. Mängu käigus tihti täiendatakse, täpsustatakse reegleid mängu peatamata.

Mängu käigus tuleb arendada mängijate aktiivsust, initsiatiivi ja iseseisvust.

Juhendaja ülesanne on panna mängijaid pakutavast mängust huvituma. Selleks on mängu valikul vaja arvestada laste huve, võimeid, soove ja meeleolu, juhtida mängu emotsionaalselt, vahel osaleda ka ise mängus.

Mängijailt tuleb nõuda distsiplineeritust, mängureeglitest ausat kinnipidamist.

Kohtunikutegevus. Objektiivne ja täpne kohtunikutegevus on eriti oluline mängudes, kus üheaegselt osaleb mitu võistkonda ning mängides võidule. Kohtunik peab valima mängu jälgimiseks sobiva koha, kust näeb kõiki mängijaid, kuid nende tegevust ei sega. Kohtunik ei tohi laskuda vaidlustesse mängijatega. Õiglane kohtunikutegevus kasvatab lastes ausust, austust kohtuniku ja mängureeglite vastu. Märkused kohtuniku kohta tehakse mängu lõppedes.

Mängu lõpetamine. Juhendaja peab õigesti määrama mängu lõpetamise aja. Kui on märgata esimesi väsimuse tundemärke (huvi kadumine), tuleb mäng katkestada. Mängu võib lõpetada ka eelnevalt kokkulepitud aja järel. Kui mängul puudub kindel lõpp, lõpetab juhendaja selle mõne sobiva märkusega. Näiteks: "Mängime seni, kuni vahetub mängujuht" jne. Mängu lõpetamine ei tohi olla ootamatu. See kutsub esile negatiivseid reaktsioone.

Mängutulemuste määramisel tuleb arvestada ülesande sooritamise kiirust ja kvaliteeti. Mängutulemus tuleb teatada lakooniliselt, tegemata järeleandmisi, et õpetada lapsi õigesti hindama oma tegevust.

Kirjandus

Zapletal M. 1000 mängu. - Tln., 1984.

Былива Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры. - М.: Фис, 1974.

Коротков И.М. Подвижные игры в школе. - М.: Просвещение, 1979

Isop E. Liikumismängud. - Tln., 1974.

SUUSATAMINE

Suusasporti tervistavat mõju on raske ülehinnata. Liikumine külmas värskes õhus tõstab organismi üldist töövõimet, on emotsionaalne ja vähendab organismi vastuvõtlikkust mitmesugustele külmetushaigustele. Ka on suusatamine meie vabariigis massilisemalt harrastatavamaid spordialasid. Aastate jooksul on välja kujunenud huvitavad ja kaasakiskuvad massispordiüritused matkade ja maratonide näol, mis panevad tuhandeid inimesi regulaarselt harjutama ja annavad sellele eesmärgi ning mõtte.

Kuna suusasportist on palju ja hästi kirjutatud, siis juhime vaid üliõpilaste - ühiskondlike instruktorite tähelepanu mõningatele momentidele, mis võiksid olla kasulikud praktilise programmi kinnitamiseks.

Teadus- ja tehnikarevolutsioon on käesolevaks ajaks sügavalt tunginud suusasporti. Murdmaasuusatamises on kaks tehniliselt täiesti erinevat ala: klassikaline sõiduvõis ja uisusamm sõiduvõis. Seetõttu erineb ka varustus. Siiani on kasutatud mitmesuguseid suusatüüpe: puu-, poolplastik-, plastiksuuski jne., mis nõuavad erisugust hooldust.

Oluline on suuskade sobiv pikkus ja paine. Sobiva paindega plastiksuuskade valimisel soovitatakse kasutada nn. paberilehetesti. Kuid painde sobivust saab ligilähedaselt määrata ka käsitsi. Ühe käega suuski taldupidi kokku surudes peaks suuskade keskosas jääma 2 - 3 mm laiune pilu. Kahe käega surudes peaksid tallad täies ulatuses kokku minema,

nii et kokkupuutejoon on sirge. Kui joon on kõver, on suuskade paine erisugune ja nendega on halb sõita.

Suuskade valimisel jälgitakse, et suusad ei oleks kii-vas, et puitsuusa tallas ei oleks oksakohti ega lõhesid, et suusakandid oleksid mõlemal pool võrdse laiusuga.

Plastiksuuskadel on puitsuuskadega võrreldes järgmised eelised: parem libisevus (eelkõige sooja ilmaga), kergus, suurem kulumiskindlus. Ka sõidetakse kõvadel suusaradadel senisest lühemate suuskadega (naistel 1.80 - 1.90 m, meestel u. 2.00 m). Suusakepid olgu kerged, vastupidavad ja elastsed. Kepid valitagu nii pikad, et nad ulatuksid põrandalt õlanukini.

Suusariietus peab kaitsma suusatajat igasuguse ilma ebasoodsa mõju eest, olema kerge ja avar. Riietumisel tuleb eelistada tuuleriiet nailonile. Riietuda pigem õhemalt kui paksult, sest viimane kutsub esile liigse higistamise ja loob külmetusohu.

Suusaplusil peavad olema kapuuts, rinnatasku, kuhu saaks panna sõidul vajalikku. Pükstest on sobivamad põlvpüksid ja sääрте kaitseks põlvikud. Erilist tähelepanu pöörata organismi külmaõrnadele kohtadele.

Kui kasutatakse klassikalisi sõiduviise, tuleb suuski määrada. On soovitatav valida kindla firma määre, et õppida tundma selle toodete iseärasusi.

Uisusammu puhul suusad parafiinitakse ja pidamismääret ei kasutata. Suuski puhastatakse määrdest leeklambi või sünteetiliste eemaldusvahendite abil.

Suusatamine eeldab kindlasti ka tehnika valdamist. Suusatamisviiside omandamiseks peab eelkõige arendama suusa- ja lumetunnet ning tasakaalu. Enne ei saa selgeks ühtegi sõiduviisi, kui ei osata vabalt ühel suusal libiseda.

Suusa- ja lumetunde arendamiseks on otstarbekas harjutada:

- 1) astumispöördeid paigal (ümber suusakandade ja -nina);
- 2) juurdevõtusammuga liikumist paremale ja vasakule;
- 3) poolkäär-, käärsammu ja astumissammuga (ilma libisemiseta) liikumist.

Tasakaalu saab arendada mitmesugustes asendites laskumistega ja uisusamppöördega.

Laskumisviise tuleb harjutada lühikesel ja kartustunnet välistaval laugel nõlvakul.

Suusatehnika omandamise meetodid:

- paigalpööre,
- liikumine suuskadel ja üleminek ühelt sõiduviiisilt teisele,
- tõus,
- laskumine,
- pidurdus,
- pööre,
- takistuste ületamine,
- kukkumine ja tõusmine.

Suusatehnika omandamiseks on vajalik tasane ja avar väljak, mille üks ots oleks pisut kõrgem. Sellele aetakse sõiduviiiside õpetamiseks sisse paralleelsed rajad. 50 - 70 m pikkuste radade ümber sõidetakse ringrada, millel viimistletakse õpitud. Õpperada peaks olema varjatud tuulte eest.

Võistlusraja valmistamine tekitab probleeme, kuna käesoleval hetkel kasutatakse kahte eri suusatamisviisi. Raja tegemisel tuleb arvestada, et säiliks mõlema suusatamisviisi kasutajate hea läbisaamine. Uisusammu kasutamine oma loomuse tõttu raskendab raja tegemist. Sobivaks loetakse 4 - 5 m laiust rajatrassi, mille ühele servale aetakse paar suusajälgi klassikalise suusatamise tarvis, teine pool tasandatakse uisusammu jaoks. Teise poole keskosa peaks olema äärmisest rajaosast pisut kõrgem. Keskmise kõrgem osa juhib suusatajat ja soodustab radade säilimist. Nii muutub ka uisusammu kasutamine kergemaks ja ahvatleb suusatajat kasutama enam kahe suusaga sõitmise tehnikat kui ühe poolega uisusammu.

On võimalus teha ka täiesti eri rajad klassikalisele ja vabale suusatamisviisile.

K i r j a n d u s

Gross H. Öppigem ise suusatama // Kehakultuur. - 1981. - Nr. 1.
Kivistik A. Suusatama. - Tln.: Eesti Raamat, 1984.

SÕUDMINE

Sõudmisega tutvustatakse TRÜ bioloogia-geograafiateaduskonna üliõpilasi III kursuse sügissemestril 20 tunni ulatuses. Üliõpilasi tutvustatakse sõudmise oskussõnastikuga, paadiliikidega, sõudespordi ajalooa, matkasüsta käsitlemise ja hooldamisega, praktilise sõudmisega rahvapaatidel ning matkasüstadel.

Sõudmine on praktiline ala, mida läheb vaja mitmesuguste elukutsete juures. Ühtlasi on ta paljudes kohtades igapäevaseks transpordi- ja liikumisvahendiks.

Sõudmine rahvapaatidel kuulub ka kehakultuuriinstituu- tide õppeprogrammi. Sõudmine on kohane igas vanuses inimestele, sel on suur tähtsus nii tervise tugevdamisel kui ka aktiivsel puhkusel. Rahvapaatidel peetakse ka mitmesuguseid võistlusi (esmakordselt korraldati Inglismaal juba 1715. aastal).

Sõudetehnika rahvapaatidel. Sõudja istub paadis liikumatul pingil; jalad toetuvad jalatugelele nii, et jalad oleksid põlvest natukene kõverdatud. Kätega hoitakse aeru käepidemest nii, et põial ulatuks aeru käepideme otsa taha.

Kõige olulisem töö sõudmisel rahvapaatides on seljali- hastel, mille juures tuleb hästi ära kasutada ka keha ras- kus. Tõmme teha mõõdukalt pikk, aer viia vette nii, et te- kiks võimalikult vähe pritsmeid (eriti ettesuunas), mis ta- kistab paadi liikumist. Tõmbe teisel poolel tõmmata inten- siivselt kätega, et viia ennast sobivasse asendisse järgmi- se tõmbe sooritamiseks. Aerud viia tõmbeks ette paralleel- selt veepinnaga, et aer ei puudutaks vett. Tõmbel on vees ainult aeru laba ja aer on surutud vastu tulli.

Põhimõisted ja paadiliigid. Aerupaate liigitatakse akadeemilisteks paatideks, rahvapaatideks, merepaatideks, süstadeks ja kanuudeks.

Akadeemilisteks nimetatakse kitsaid voolujoonelisi paate, kus tullid on viidud kronsteinide abil paadikerest kaugemale, et oleks võimalik kasutada pikki aerusid ja seega teha pikka, võimsat tõmmet. Sõutakse kas ühe või kahe aeruga. Vastavalt nimetatakse paate kas paaris- või üksikaerulisteks. Paate on ühelisi, kahelisi, neljalisi ja kaheksalisi. Paadid võivad olla eraldi roolimehega või ilma.

Rahvapaadid on laiemad ja lühemad ning kõrgema pardaga. Sõutakse enamasti kahe aeruga, sõudjaid on tavaliselt üks, kaks, kolm või neli. Tullid on paadikerele lähemal ja enamasti kinnitatud vahetult parda külge.

Sõitmist süstadel ja kanuudel nimetatakse aerutamiseks. On kokkupandavaid matkasüstasid ja kompleksseid võistlusüstasid. Võistlussüstasid on ühelisi, kahelisi ja neljalisi. Aerul on mõlemas otsas laba, millega tõmmatakse vaheldumisi kord ühelt, kord teiselt poolt paati. Aerutaja hoiab aeru enda käes, ilma et see oleks kinnitatud paadi külge.

Kanuus toetub aerutaja ühele põlvele. Aer on ühelabaline ning tõmmatakse ühel pool paati. Paati juhitakse aeru abil. Võistluspaadid on ühelised ja kahelised, kahelisespaadis aerutab üks ühel, teine teisel pool paati.

Paadi esiotsa nimetatakse vööriks (vahel ka lihtsalt nina), tagumist osa ahtriaks. Külgi nimetatakse parrasteks, pardaid on kaks: parem ja vasak, vaadatuna vööri suunas. Paadi stabiilsuse ja tugevuse suurendamiseks on paadil kiil, mis asub paadipõhja all.

Aeru osad on laba, vars, krae, millega aer toetub tulli abil kronsteinile, ja käepide.

Tulli ja kronsteini kaudu kandub tõmbejõud aerult paadile. Tagurpidi sõudmist nimetatakse hoovamiseks.

Kokkupandavate süstade montaaži põhireeglid

Matkasüstasid on väga mitmesuguseid, kuid nende montaažiskeem on üldjoontes sarnane.

- 1) Võtta armatuur kotist välja ja süstematiseerida, milleks:
 - a) paigutada paadikaared õigesse järjekorda;
 - b) paigutada vööri- ja ahtridetallid õigesse suunda;
 - c) komplekteerida vahedetailid.
 - 2) Kokku monteerida eraldi vööri- ja ahtripoolne sõrestik.
 - 3) Lahti võtta ja laiali laotada paadi kest. Kontrollida, et kestal poleks vigastusi.
 - 4) Paigutada vööri ja ahtri sõrestikud kesta sisse ning suruda nad vastavasse asendisse paadi kuju järgi. Kontrollida, et kest paigutuks sümmeetriliselt sõrestiku suhtes.
 - 5) Kinnitada parraste detailid, rool ning jalatoed.
- Matkasüstadel on soovitatav kesta välispinnale, kuhu on paigutatud sõrestik, liimida tugevduseks peale lisakummid, sest kest vigastub tavaliselt just sealt.
- Sõudepaatidel vajavad igapäevast hooldust aerud, tullid, kronsteinid ja paadi abivahendid.

Paadisõidu meelespea

1. Täida veesõidueeskirju ja nõua nende täitmist ka oma kaaslastelt!
2. Ära koorma paati üle, siis kaotab paat oma vajaliku juhitavuse!
3. Ära jäta paati kunagi kinnitamata, kui jätad tavalveta! Matkal paati valveta ei jäeta!
4. Ära seisa paadis püsti!
5. Kui on vaja vahetada kohti paadis, siis tehke seda kükkakil ja üksahaaval, hoides paadist kinni.
6. Kui vähegi võimalik, randu jõel vastuvoolu ja vastutuult, siis valitses paati paremini.
7. Kui oled hilineanud takistuse märkamisega paadi sõiduteel, siis tõmba alguses paati takistusest eemale, ja kui paadinina on jõudnud takistuseni, tõmba paati takistuse suunas, siis pöördub paat ümber takistuse.

8. Ära kasuta vees liikudes äkilisi juhtimisvõtteid! Vees liikudes ei anna niisugused võtted tulemusi. Kõike tuleb teha sujuvalt.

9. Kui tahad risti ületada jõge, siis hoi a paadinina natuke vastuvoolu. Kui puhub aga külgtuul, siis otse liikumiseks on vaja hoida paadinina veidi vastutuult.

10. Kui pead hüppama kõrgelt kaldaservalt paati, pead jääma liikumatult paadipõhja, hoides paadist kinni. Muidu võid kukkuda vette või ajada paadi ümber.

11. Õpi hindama kaugusi vees! Vees näib kõik väiksem ja lühem.

NÕUANDEID UJUDA MITTEOSKAJALE JA NÕRGALE UJUJALE

Ujumine on meeldiv ja tervisele kasulik harrastus. Paljud suvised matkad, turismireisid, paadisõidud muutuvad osalejale veelgi meeldivamaks ja mitmekesisemaks, kui ta oskab ujuda.

Kuumadel suvepäevadel kipub igaüks vette, kuid halva ujumisoskuse või koguni selle puudumise korral võib vette minek olla väga ohtlik ja saada õnnetuse põhjuseks. Ujumisoskus on vajalik igale inimesele, sest see on üheks põhiliseks võimaluseks vähendada uppumisõnnetuste hulka.

Vaatamata sellele, et ujumisvilumus kujuneb kõige kergemini varases lapseeas, pole kunagi hilja hakata õppima ujuma või täiendada oma ujumisoskust. Mida paremini osatakse ujuda, seda meeldivam ja ohutum on vees viibimine.

Ujuma õppida saab kõige kiiremini, kindlamalt ja õigemini vilunud spetsialisti juhendamisel, kuid ka iseseisvalt võib seda teha. Iseseisev ujuma õppimine nõuab aga teadmisi ujumise algõpetuse vallast ja vees viibimisega seotud ohtude tundmist.

Alljärgnevalt anname mõningaid soovitusi, mille arvestamine aitab kiiremini omandada ujumisoskust ja ära hoida selle juures võimalikke õnnetusi. Kahtlemata peaks igaüks,

kes tahab iseseisvalt ujuma õppida, tutvuma eelkõige ujumise algõpetuse metoodikatega, nagu "Ujuja ABC" jt.

Ujumine erineb paljudest teistest spordialadest selle poolest, et see toimub inimesele harjumatus keskkonnas ja harjumatu kehaasendiga. Oleme ju tavaliselt harjunud horisontaalasendis puhkama, ujutakse aga just horisontaalasendis. Võõras on ka see, et käte ja jalgade tõmbe-tõukeliigutustega tuleb toetuda veele. Seejuures on enamik kehast sukeldunud vee alla. Algajat häirib vee sattumine silmadesse, eriti suur on aga kartus, et vesi satub hingamisteedesse. See kartus on õigustatud, sest vee sattudes hingamisteedesse häirub normaalne hingamis- ja liigutuste rütm, suureneb kartus vee ees, kaob enesekontrollivõime. Sellises olukorras püüab inimene pead (s.o. suud) võimalikult kõrgemale veest välja tõsta - sellega aga suureneb veelgi vee allavajumise ja vee hingamisteedesse sattumise oht. Kehtib ju ujumisel ammu õpitud seadus: iga vette asetatud keha kaotab oma kaalust nii palju, kui palju kaalub tema poolt väljatõrjutud vee hulk. Tahtes vee kandvat jõudu suurendada, tuleb püüda vees säilitada võimalikult horisontaalset asendit ja nii, et võimalikult enam kehaosi oleksid vees. Kõige soodsamaks asendiks, milles võib vaid väheste liigutuste abil või ka liikumatult püsida veepinnal, on selililamang, nagu veest väljas, kopsud täidetud õhuga.

1. Iseseisev ujuma õppimine

1.1. Ohutuse kindlustamine. Kui on otsustatud hakata iseseisvalt õppima ujumist, sest sobivat gruppi pole, tuleb kõigepealt leida selleks sobiv koht ja teha endale selgeks, kuidas kindlustada ohutus.

- Ujuma õppimiseks sobib madala veega, ühtlase, auku-deta, kõva põhjaga, väikese vooluga veekogu. Hea, kui ujumispaike oleks piiratud ja sügavus ei ületaks esialgu vöö kõrgust. Vältida sügavat vett.

- Kõik harjutused tuleb sooritada kalda poole, sügavalt madalamale.

- Enne ujuma asumist kontrollida põhi, kõndides aeglaselt läbi ujumispaike.

- Vältida ujuma minekut väga hõigisena ja kohe pärast söömist.

- Kutsuda kaasa mõni tuttav, kes seisab kaldal, käes täispuhutud meditsiiniline kummirõngas, ja jälgib ning vajaduse korral annab abi (ootamatu kramp vms.).

1.2. Reeglid, mille teadmine ja arvestamine aitab kiirendada ujuma õppimist.

- Mida horisontaalsemalt on keha vees ja mida enam kehaosi on vee all, seda kergemini püsib keha veepinnal ja seda kiiremini saab ujuma õppida.

- Iga sooritatav harjutus tuleb enne vette minekut hästi läbi mõelda ning kujutluses sooritada.

- Tuleb püüda oma kehaasendeid ja liigutusi kontrollida, analüüsida ja tunnetada.

- Käte tõmmete juures tuleb hoida labakäsi võimalikult enam risti tõmbe suunaga. Mida suurem on tõmbe ajal vee takistus labakäele, seda otstarbekamalt on sooritatud tõmme.

- Mida õigemini ja kindlamalt on omandatud kehaasendid, seda kiiremini kulgeb ujumisliigutuste õppimine.

- Abi- (vee peal hoidvaid) vahendeid kasutada vaid üksikute harjutuste sooritamisel. Abivahendid aitavad õppida ujuma vaid siis, kui nad pole liigselt õhuga täidetud. Tugevasti täispuhutud kummirõngad vms. tõstavad keha liiga kõrgele veest välja ega võimalda sooritada õigeid liigutusi ning tunnetada vee toetavat mõju. Õhku ei tohiks abivahendis olla üle 2 - 3 liitri.

1.3. Millest alata. Enne ujumisviiside tehnika õppimist tuleb kohaneda veega, õppida selgeks õige kehaasend ning õppida tunnetama vee kandvust.

- Kõndida madalas vees, joosta, pritsida, kükkida, sukeldada esialgu nägu, siis kogu pea vee alla, avada silmad, vaadata vee all oma käsi; hingata sisse, seejärel asetada vee alla oma nägu ja puhuda tugevasti õhk välja läbi nina ja avada suu (väljahingamine peab olema väga tugev ületamiseks vee takistust).

- Asetada käed põhja, sirutada keha välja horisontaalselt hoida ainult pea veest väljas; kükkida, käed ülal, pea

käte vahel, kallutada keha ette ja tõugata end jalgadega põhjast libisema rinnuliasendis, nagu vees (harjutust saab sooritada, kui ei langetata käsi põhja ega tõsteta pead), esialgu hingamispeetus, hiljem hingata vette välja; "kork" - hingata sügavalt sisse, hingamispeetus, haarata kätega ümber põlvede, tõmmata pea rinnale, vabastada jalad põhjast.

Kui nimetatud harjutused ei õnnestu, sest pole julgust nagu vette panna, käed langetuvad põhja ja jalad ei tõuka põhjast, siis on otstarbekas minna veelgi madalamasse vette üsna kalda äärde. Laskuda kõhuli vette (pea kalda poole), käed ülal (keha suhtes), pea kuklas. Jälgida, et keha oleks sirutatud. Seejärel langetada nagu vette ja püüda kogu keha lasta lõdvaks, kuid säilitada võetud asend, tõsta pea kontrollimaks, et õlad ei tõuse. Korrata harjutust palju kordi. Seejärel korrata sama harjutust veidi sügavamal, jne. Jälgida puusade ja õlgade asendit: puusad ei tohi olla langevatud ega liialt tõstetud, õlad ei tohi tõusta koos pea kuklasse viimisega.

- Selililamang ja selili libisemine. Arglikemal alustada kalda ääres madalas vees. Laskuda selili põhja, käed all. Jälgida puusade asendit. Meie kogemus näitab, et algajail on otstarbekas võtta selline asend, nagu lamades puust põrandal: puusad ja pea keha põhiteljel (sportlikus ujumises on küll pea veidi ette tõstetud ja puusad langetatud, kuid algajale pole see esialgu sobiv), silmad avatud. Kontrollida kehaasendit, püüda lõdvestuda, säilitades pea ja puusade asendit, hingata rütmiliselt. Sama harjutus veidi sügavamal. Järgnevalt, istudes põhjas nii, et vesi on õlgadeni, käed toetuvad põhja (selg kalda poole), tõsta pikkamööda puusad, langetada ülakeha, võtta seliliasend, vabastada pikkamööda käed põhjast ning viia puusade juurde. Tunneta vee kandvust. Seejärel minna veidi sügavamale ja kükkida, käed all, selg kalda suunas, laskuda selili ja tõugata end jalgadega põhjast libisema.

- Vette hingamine: nagu asetada vette ja puhuda ühtlaselt tugevasti õhk vette, tõsta nagu, hingata sisse ja korrata väljahingamist. Hingamisharjutustele tuleb pöörata palju tähelepanu.

1.4. Esimese ujumisviisi valik ja esimesed ujumisliigutused. Praktilised kogemused on näidanud, et algajad omavad kõige kiiremini seliliujumise. See on ka mõistetav, sest selili on hingamine märksa kergem kui rinnuliasendis vette väljahingamine. Lisaks sellele on seliliasendis vee kandev mõju kõige suurem. Kogemused on näidanud, et juba mõne päeva jooksul võib ka kõige kartlikum algaja hakata püsima vee peal ja liikuda vaikselt vees edasi jalgade liigutuste abil. See aga on suureks innustavaks jõuks edasisele ujuma õppimisele.

Õppimise käigus on otstarbekas nii libisemise, jalgade kui ka käte harjutusi sooritada vaheldumisi selili- ja rinnuliasendis. See soodustab vajalike vilumuste kujunemist ja kinnistumist.

Ujumisviiside tehnika õppimisel on otstarbekas alustada jalgade liigutuste õppimisega, sellele järgneb käte liigutuste ja liigutuste kooskõlastuse õppimine. Hingamisharjutusi on otstarbekas sooritada pidevalt paralleelselt nii jalgade kui käte liigutuste õppimisega.

Nii rinnuli- kui selilikroolis sooritavad jalad vahelduvalt ette-tahasuunalisi liigutusi. Algajal tuleks peamine tähelepanu osutada sellele, et jalg liiguks ja pöid oleks lõtv. Esialgu ei ole otstarbekas pöörata tähelepanu põlve lõdvendamisele, sest siin võivad tekkida tõsised vead (eriti iseõppijail). Jalgade liigutusi on otstarbekas hakata õppima, toetudes esialgu kätega põhjale, libisedes seejärel, toetudes kätega ujumislauale või kummirõngale.

Selili ujuma õppimisel on otstarbekas võtta nõrgalt täispuhutud kummirõngas rinnale, hoida seda kergelt, jälgides pea ja puusade õiget asendit, ning püüda jalapöidadega pritsida vett. Kui suudetakse jalaliigutustega juba selili edasi liikuda, toetudes rõngale, siis on otstarbekas sama harjutust korrata rõngata. Kui harjutus ilma rõngata välja ei tule, on otstarbekas jätkata rõnga kasutamist. Kui jalaliigutuste abil suudetakse juba edasi liikuda, siis võtta abiks ka käed. Esialgu piisab algajale, kui ta püüab (seliliujumisel) samalaadset jalaliigutustega liigutada labakäsi ja nendega end vees edasi tõugata. Järjest võib pikendada

käte veealust tõmmet, jälgides, et jalaliigutuste rütm ei häiruks ja kehaasend püsiks õige.

Edasisel ujuma õppimisel juhendada ujumise algõpetuse meetodikatest.

1.5. Mida silmas pidada õpilasgrupiga ujuma minnes.

- Võimaluse korral võtta kaasa hästi ujuda oskav inimene.

- Jälgida kõiki eespool antud ohutusnõudeid.

- Lubada õpilasi vette vaid väikeste gruppide kaupa ja ainult selleks ettenähtud ujumispaigas ning igaüht pidevalt jälgida.

- Keelata rangelt kõik vette tõukamised, teise vee alla vajutamine jms.

- Varustada end vähemalt kahe küllaltki tugevalt täispuhutud meditsiinilise kummirõngaga. Neist ühe võib ulatada abivajajale, teist hoida enda käes endale toeks.

Lõpetades nõuanded, soovitame:

1) leida endale võimalus ujuma õppimiseks ja oskuse täiendamiseks spetsialisti juhendamisel;

2) püüda suunata kõiki oma õpilasi ujumiskursustele.

VETELPÄÄSTE

Kuigi viimasel kümnendil on meie vabariigis tänu vetelpäästeteenistuse töötajatele ja -aktiivile peatatud traagiliste veeõnnetuste kasv (päästeti 2519 uppajat, neist 77 kliinilise surma seisundist), kaotame siiski igal aastal veeõnnetuste tagajärjel keskmiselt 170 inimest (mehi 145, naisi 25). Uppunute üldarvust on kaotanud oma elu: ujumisel 31,8 %, paadisõidul 13,6 %, jään 5,4 % ja muudel põhjustel 49,2 %. Peamisteks uppumiskohtadeks on olnud: jõed 28,4 %, järved 19,4 %, meri 13,1 %, tiigid 11,7 %, kraavid 8,5 %. Õnnetusrohkemateks kuudeks on juuli (22,2 % uppunute üldarvust) ja juuni (19,4 %).

Veeõnnetuste peamised põhjused

Veekogudel viibimine ei ole hädaohtlik, kui teatakse ja täidetakse kõiki ettevaatusabinõusid. Nende eiramine toob tavaliselt kaasa aga õnnetuse. Veeõnnetuste peamised põhjused on olnud järgmised.

1. Nõrk ujumisoskus, oma ujumisalaste võimete ülehindamine, kelkimised ja kihlveod vee all ujumises, viibimise kestuses ning kaugele ujumises.

2. Laste järelevalvetus. Sageli viibivad lapsed veekogude ääres (sealhulgas ka ojade, kraavide, tiikide, kaevude ja veetünnide vahetus läheduses) ilma täiskasvanu järelevalveta. Mõnikord on õnnetustes süüdi ka õpetajad ja pioneerilaagrite kasvatajad, kes ekskursioonidel ja matkadel ei nõua või ei oska nõuda oma hoolealustelt ohutusnõuete täitmist. Lapsi lubatakse sildadele, kus nad tõuklevad ja jooksevad ning sageli lükatakse üksteist ka vette. Samuti lubatakse lapsi sõudepaatides iseseisvalt veekogudele, kus nad sõidu ajal vahetavad istekohti või hakkavad müramishoos paati kõigutama. Selle tagajärjel läheb paat ümber ja lapsed upuvad.

3. Alkoholi joove. Purjus pea põhjustab ujumisvõimete ülehindamise (algul petlik energia- ja jõuküllustunne kahaneb vees viibimisel ja ujumisel kiiresti). Rohkesti alkoholi tarvitanud upuvad ka madalas vees, koguni veelompides. Pahatihti kaasnevad alkoholi tarvitamisega vallatused, ärplemised ja kihlveod, sildadel või paadist kaaslaste või isegi juhuslikult ettesattunute vettetõukamised ja -viskamised, ootamatud vee alla vajutamised või tõmbamised jt. huligaansed teod.

4. Arsti eeskirjade rikkumine või nende ignoreerimine. Suplema minekul sageli ei arvestata oma tervislikku seisundit. Eriti hädaohtlik on see südame-, neeru-, kopsu- ja kõrvahaigete ning langetõve- (epilepsia-) hoogude all kannatavale inimesele. Pahatihti minnakse ujuma kohe pärast sööki täiskõhuga või vahetult pärast tugevat kehalist koormust (jooks, jalgrattasõit, metsatöö jt.). Päeva jooksaul viibi-

takse vees korduvalt ja pikka aega, teadmata, et ka soojas vees võib kestev ujumine esile kutsuda lihaskrambi. Ohuks võib saada ka saunalavalt jahedasse vette suplema ja ujuma minek, seda eriti südame-veresoonkonna haiguste all kannatajatele.

5. Keelatud kohtades vetteminek. Suvel supeldakse ja ujutakse kahjuks sageli keelatud kohtades, kus ka vee reostus võib olla suur (jõkke suubuvate heitveetorude läheduses, sadamates jne.). Minnakse ujuma merre tugeva lainetuse ajal või kiirevoolulistesse jõgedesse. Satutakse ootamatult veekasvudesse või -keerisesse. Mõtlematult sukeldutakse silda-de, parvede, seisvate paatide ja laevade alla.

6. Ujumine ja suplemine juhuslike vee peal hoidvate vahenditega. Sageli lähevad ujuda mitteoskajad või nõrga ujumisoskusega inimesed sügavasse vette, kasutades endi vee-pinnal hoidmiseks ja edasilikumiseks juhuslikke vee peal hoidvaid vahendeid, nagu autode jt. liiklusvahendite sise-kumme, õhkmadratsleid, täispuhutavaid kummimänguasju, palle, endavalmistatud parvi jt. Hasardis unustatakse end, libise-takse nendelt vette ja uputakse.

7. Paadisõidu-eeskirjade eiramine. Sagedasemaks ohusi-tuatsiooni põhjustajaks on paatide ülekoormamine, sõidu ajal kohtade vahetamine, paadi kõigutamised, paadile mittevasta-va suure võimsusega püramootori kasutamine, paadisõit eba-kainena, kogenematus sõude- ja mootorpaatide juhtimisel ning veelikliuseeskirjade rikkumine.

8. Nõrk jää. Rohkem õnnetusi juhtub just talvehakul esimese jääkatte tekkimisel ja kevadel jääkatte lagunemise ajal. Uudishimust, teadmatusest või hoolimatusest minnakse nõrgale jääle ja kukutakse sellest läbi. Ületatakse jalgsi või koguni mootorsõidukiga nõrga jääkattega veekogusid (sa-geli ka kodutee lühendamiseks) tähistamata ja järelikult selleks mitteettenähtud kohtades. Minnakse uisutama või suu-satama lumekatte all olevale nõrgale jääle, samuti kalasta-ma.

Abista ennast ise

Veekogude kasutamisel peame olema teadlikud ja oskama hoiduda meid varitsevatest võimalikest hädaohtudest ning käituma arukalt, et ei seaks ohtu enese ega teiste elu.

Kus ujuda? Vastavalt vetelpääste-eeskirjadele on lubatud ujuma minna üksnes selleks ettenähtud ja tähistatud kohtades, kus on tagatud täielik ohutus. Nendeks kohtadeks on veekogudele rajatud basseinid või tähistatud suplus- ja ujumiskohad. Soovitav on alati ujuda sellise sügavusega vees, kus on võimalik igal soovitud või vajalikul momendil jalgadega põhjale toetuda. Ujuda mitteoskajad peavad suplema selleks spetsiaalselt ettenähtud kohtades: täiskasvanud kuni 1,25 m, lapsed 0,6 - 0,9 m sügavuses vees. Kuid ka nendes kohtades ja tingimustes ei ole soovitatav minna üksinda vette.

Matkadel (ka perekonniti) suplema ja ujuma minek tundmatus veekogus ja selleks tähistamata kohas on keelatud. Kuid praktikas seda sageli tehakse. Siinkohal soovitame halvima vältimiseks järgmist. Enne grupi- või perekonnaliikmete vettelubamist (üheaegselt võib lubada vette kuni 12 inimest) peab hea ujumisoskusega matkakaaslane kontrollima ujumiskoha sobivust. Põhi peab olema tasane ning soovitatavalt liivane või kruusane. Põhjas ei tohi olla vigastada võivaid teravaid esemeid. Ujuda oskajail ei tohi vee sügavus ületada 1,5 m, mitteoskajail aga eespool nimetatud sügavusi. Sobiv ujumiskoht tuleb tähistada (keppidega, okstega, nõoriga, millele on kinnitatud ujukid jne.). Hea ujumisoskusega matkakaaslane jääb kaldale ja jälgib, et vees keegi ei ujuks tähistatud alast kaugemale ning vajaduse korral abistaks ohtusattunut.

Millal ja kui kaua ujuda? Eelkõige on vaja konsulteerida arstiga. Suvehooaja esimene vetteminek peaks toimuma sooja tuulevaikselt päeval veetemperatuuril 19-20 °C. Järgmistel kordadel võib ujuma minna järk-järgult madalamal veetemperatuuril, kuid mitte alla 16 °C. Samuti võib vees viibimise kestust esimeselt 3 - 5 minutilt sujuvalt pikendada kuni 30 minutini. Ujuma võib minna alles 1,5 - 2 tundi pärast sööki. Vahetult pärast sööki täiskõhuga vetteminek koos

ujumisel tekkiva kehalise pingutusega raskendab seedimist ja südametegevust ning võib põhjustada kõhukrampide teket. Samuti ei ole soovitatav ujuda täiesti tühja kõhuga, kehatemperatuuri tõusu, kehalise kurnatuse, peapöörituse, suure närvipinge (stressi) korral ja alkoholihoobes.

Pärast vetteminekut tekib kohe esimene külmatunne, mis energiliste ujumisliigutuste sooritamisega muutub kiiresti soojatundeks. Kuid pikaajalise vees viibimise tagajärjel tekib teine külmatunne: külmavärinad, kananahk, küünte kahvatus, huuled ja nahk muutuvad sinakaks. Need tunnused on signaaliks, et veest tuleb kohe väljuda. Kiire keha kuivatamine tuulevaikses kohas, riietumine ning kerge sörkjooks vahelduvalt võimlemisega annavad suhteliselt kiiresti mõnusa soojatunde.

Kes ei valda aga ökonoomset ujumistehnikat (s.t. sportlike ujumisviise), peab kriitiliselt suhtuma oma ujumisoskusesse vältimaks oma tegelike võimete ülehindamist. Meie arusaamade järgi on hea ujumisoskusega inimene see, kes oskab ennast ökonoomsete ujumisliigutustega veepinnal hoida ja edasi liikuda ning veeõnnetuse korral nii ennast kui ka teisi oskuslikult ja kiiresti abistada.

Puhkamine vees. Kui väsimuse tõttu või mõnel muul põhjusel (kramp, vigastus, halb nähtavus jne.) on vaja puhata, tuleb osata ennast veepinnal hoida minimaalse jõukuluga kas horisontaal- (selili-) või vertikaalasendis. Seliliasendis on võimalik puhata siis, kui veekogul lainetus puudub või see on väike. Keha horisontaalasendisse võtmiseks on vaja viia sirged käed üles kõrgele, pea kuklasse, rindkerest ja puusadest üles sirutada, jalad kergelt hargitada. Sissehingamine sooritada kiiresti ja sügavalt, järgneb lühiajaline hingamispeetus, mis lõpeb kiire väljahingamisega, seejärel uus kiire ja sügav sissehingamine jne. Sellise kombineeritud hingamisvariandi ülesandeks on anda kehale kestvamalt hea ujuvus (erikaal). Jalgade vajumise korral sooritada nendega väikeseamplituudilisi vertikaalsuunalisi vahelduvaid ujumisliigutusi.

Vertikaalasendis puhkamiseks on vaja viia käed kõrvale, pea kergelt kuklasse ning rinnaliujumise ("konna") jal-

gade tööd imiteerivate vahelduvate liigutustega ("sõtkumine") hoida nägu veepinnal. Hingamine analoogiline horisontaalasendis hingamisega.

Väsimuse korral võimaldab täiendavat puhkust ka ujumisviiside vaheldamine (näiteks rinnulikrooni asemel jätkata ujumist kas selilikroolis või rinnuliujumise tehnikaga). Suhteliselt väiksemat energiakulu nõuab rinnuliujumine.

Ujumine lainetuses ja voolus. Ujudes meres lainetusega või jõgedes vastuvoolu, kulutatakse palju energiat. Selle tagajärjel tekivad kiire väsimus võib muutuda ujujale ohtlikuks. Lainetuse korral tuleb kasutada rinnuliujumise tehnikat hingamisega allalainet. Külge- ja vastulaine puhul ujuda rinnulikrooli või küliliujumise tehnikaga. Tuleb püüda vältida vastulainet või -voolu ujumist. Kiirevoolulistes jõgedes on vaja kaldale läheneda päri voolu terava nurga all. Tugeva lainetuse korral on meres ujumine ja kaldale tulek eriti ohtlikud.

Sattumine veekasvudesse ja -keerisesse. Kiirevoolulistest jõgedes, kus on sagedamini veekeriseid, tuleb nendest üle ujuda võimalikult horisontaalasendis rinnuli- või selilikroolis. Kui see ei õnnestu, on vaja eelnevalt püüda sooritada sügav ja kiire sissehingamine ning vee all esimesel võimalusel veekerisest ristisuunas välja ujuda.

Veekasvudesse sattumisel tuleb jääda rahulikuks ning püüda aeglase rinnuliujumise liigutustega neist eemalduda. Kiireid ja järske liigutusi ei või sooritada, kuna need üksnes soodustavad veekasvudesse tugevamini kinnijäämist. Jäsemete aeglased tõmbe- ja raputusliigutused soodustavad nendest vabanemist. Kui jalad on tugevasti veekasvudesse kinni jäänud, tuleb hingata sügavalt sisse, laskuda vee alla ja rebida kasvud katki. Kui see ei õnnestu, tuleb tegevust korrata, et rebida kasvud katki kimpude viisi.

Kramp ujumisel. Krambid ujumisel on hädaohtlikud, kuna nad peale ebamugavuse ja valu lihastes kutsuvad pahatihiti esile ka kabuhirmu. Tuleb meeles pidada, et ülejähenenud ja väsinud lihased on vastuvõtlikud krambil. Sagedamini tekitab need jala- või käelihastes. Vereringe elustamiseks on vaja krambis olevat lihast masseerida. Krambi puhul jääda

võimalikult rahulikuks, muuta ujumisviisi ja püüda ujuda ohutusse kohta (madalasse vette, sillani, paadini jt.). Kui see ei õnnestu, tuleb kohe juhtida lähedalolijate tähelepanu vajadusele enda abistamiseks või hüüda appi.

Õnnetusjuhtum paadiga. Paati astudes tuleb paadi äärtest kinni hoides see tasakaalustada ja ettevaatlikult paadi keskel minna istekohani. Ei tohi hüpata paati ega paadist kaldale (sillale). Paadist ootamatult vette kukkudes on vaja püüda sellest võimalikult kiiresti kinni haarata. Paati võib ronida üksnes paadipärast. Kui paat eemaldub kiiremini kui on vettekukkunu ujumiskiirus, on vaja veepinnal püsimise ja ujumise kergendamiseks vees lahti riietuda. Esimalt võetakse ära jalaõud, siis püksid või seelik ja seejärel pluus või kuub. Lähima kaldani (sillani) ujumise hõlbustamiseks kasutada erinevaid ujumisviise koos puhkepausidega (vt. "Puhkamine vees").

Paadi ümberminekul ja selle alla jäämisel hingata sügavalt sisse (veepinna ja paadi põhja vahele jääb õhuga täidetud ruum) ja paadi äärest kinni hoides sukelduda teisele poole paati (nn. vabale poolele). Edasi on vaja jätkata paadist kinnihoidmist, kuid mitte ronida paadi põhjale. Abi mittesaabumisel, kuid hea ujumisoskuse korral tuleb pärast lahtiriietumist ja veepool hoidvate vahendite hankimist (päästevest või -rõngas, lauajupp jt.) alustada lähima kaldani (sillani) ujumist, kui see ei ole kaugel.

Läbi jää kukkumine. Nõrgale jääle sattudes tuleb teadusest arukalt. Pragunevalt ja murduvalt jäält ei ole soovitatav eemalduda joostes, vaid roomates või rulludes tulnud tee suunas. Läbi jää kukkumisel tuleb vältida jalgade sattumist jääserva alla, selleks sooritada nendega ujumisiigutusi. Kaela ja kukalt tuleb püüda hoida kõrgemal veepinnast. Vähemkarastatutel võib juba mõneminutine külmas vees viibimine esile kutsuda nn. külma šoki seisundi koos teadvuse kadumisega. Kui aga veetemperatuur on 0° lähedane, siis tavaliselt 15 minuti jooksul kaotab inimene teadvuse. Jääle tulekuks on vaja ennast ettevaatlikult seliliasendisse pöörata, viia käed kõrvale jääle, samuti kukal ning jalgadega ujumisiigutusi sooritades ennast jääservale nihuta-

da. Sealt eemalduda roomates või rullides võimalikult tul-
dud tee suunas.

Väsinud ujuja abistamine

Vees võib tekkida olukordi, kus tuleb abistada ka mõn-
da vähese ujumisoskusega väsinud ujujat. Abistada on võima-
lik nii üksinda kui ka kahekesi.

Üksinda abistada on võimalik:

- a) kui väsinud ujuja on rinnuliasendis ja asetab oma sirged käed abistaja õlgadele (abistaja veab väsi-
nud ujujat, kes suutlikkuse korral teeb jalgadega kergeid, s.o. väikeseamplituudilisi ujumisliigutusi nende veepeal hoidmiseks ning edasilikumise abis-
tamiseks);
- b) kui väsinud ujuja on seliliasendis, jalad hargita-
tud, ja asetab oma sirged käed rinnuliasendis ole-
va abistaja õlgadele (abistaja, kasutades rinnuli-
ujumise tehnikat lükkab väsinud ujujat).

Kahekesi abistada on võimalik:

- a) kui väsinud ujuja on rinnuliasendis ja asetab väl-
jasirutatud ühe käe ühe ja teise käe teise abistaja
õlale ning suutlikkuse korral sooritab ka ise jal-
gadega veepeal hoidvaid ujumisliigutusi (abistajad
rinnuli ujudes veavad väsinud ujujat);
- b) kui väsinud ujuja asetab oma sirged käed eesoleva
abistaja õlgadele ja oma väljasirutatud jalad taga-
ujuva abistaja õlgadele (mõlemad abistajad kasuta-
vad rinnuliujumise tehnikat).

Abistaja(te) esmaseks ülesandeks on sisendada väsinud
ujujale rahu- ja kindlustunnet. Selleks on vaja anda rahu-
liku, kuid nõudliku häälega korraldusi, nagu "Ole rahulik.
Aseta käed minu õlgadele väljasirutatult. Kui suudad, soo-
rita jalgadega abistavaid ujumisliigutusi. Hinga sügavalt.
Kohe jõuame madalasse vette".

Tähelepanu! Vetelpäästealase väljaõppeta inimene võib
abistada ujudes üksnes väsinud ujujat (kes teadlikult kont-

rollib oma tegevust), mitte aga uppujat (kelle tegevus on väljunud teadliku kontrolli alt).

Uppuja abistamine

Uppujat võib ja peab meist igaüks abistama (päästma), kui seda saab teha kaldalt, sillalt või paadist. Ujudes võib abistada inimene, kes on saanud vetelpäästealase väljaõppe (oskab uppujale õigesti läheneda, ennast uppuja haardest vabastada ja uppujat transportida).

Kalda lähedal või sillalt abistades ei tohi uppujale ulatada vahetult oma kätt, vaid mõni riideese (kuub, särk, käterätt), või siis teisi käepäraseid esemeid (kepp, õngeritv). Kui uppuja on abistajast kaugemal, tuleb püüda leida mõni pikem ritv või visata päästerõngas või -nõör. Nende puudumisel visata uppuja käehaarde ulatusse (kui kaldal on need olemas) täispuhutud kummimänguasju jt. veepeal hoidvaid esemeid.

Paadiga abistamisel tuleb hoolega jälgida uppujat või seda kohta, kus ta vee alla vajus. Tuulise ilma korral tuleb paadiga läheneda vastutuult, et vältida uppuja jäämist paadi alla. Uppuja juurde jõudes ulatada talle aer, haarata riietest või juustest ning vedada paadipära juurde, sealt tõmmata paati. Kui selgub, et hingamine on lakanud, asuda kohe tegema kunstlikku hingamist.

Üheaegselt uppujale abi osutamiseks on vaja lähedalolijatelt paluda kohe teatada veeõnnetusest vetelpääste-teenistusele ja kiirabile.

Esmaabi uppunule

Uppumisel on surma põhjuseks lämbumine, mis on tingitud hingamisteede sulgusest vedelikuga. Uppumisprotsess võib kulgeda kuivalt (kõri algosa ja neelu spasmi tõttu vedelik hingamisteedesse ei pääse) või märjalt (vedelik pääseb hingamisteedesse, kuid võib sattuda ka makku).

Uppumisel eristatakse põhiliselt nelja üksteisele järgnevat staadiumi: algstaadium - hingamine korrapäratu (sügav sissehingamine vaheldub hingamispeetuse ja pindmise hingamisega), hingamisteedesse satub vedelikku, teadvus kadumas;

agoonia - teadvus puudub, hingamine tugevasti häiritud, pulsitõukeid arteritel ei ole tunda; kliiniline surm - hingamine ja vereringe lakanud, refleksid kadunud, silma pupillid laienenud maksimaalselt; bioloogiline surm - organismi pöördumatu seisund (elutähtsate elundite rakkude ainevahetus on täielikult lakanud), mille välisteks tunnusteks on koolnulaigud, koolnukangestus ja kehatemperatuuri alanemine ümbritseva keskkonna temperatuurini.

Esmaabi uppunule (samuti nagu ärkurma puhul) on universaalne ja koosneb kolmest võttest: hingamisteede avamisest; hingamise taastamisest ehk kunstlikust hingamisest; vereringe taastamisest ehk südame kaudsest massaažist. Esmaabi andmist uppunule tuleb alustada kohe ja jätkata kuni hingamise ja vereringe taastumiseni või kindlate bioloogilise surma tunnuste saabumiseni.

1. Hingamisteede avamine. Pärast uppunu transportimist kaldale, sillale, paati tuleb uppunu pea suruda maksimaalselt kuklasse ja kontrollida sõrmedega, kas suus ja neelus ei ole võõrkehi. Vee väljuvamise väärtus on tagasihoidlik. Kui aga seda otsustatakse teha, on vaja uppunu asetada kõhuli abistaja põlvele ja avada tema suu. Antud võttele ei tohi kulutada üle kümne sekundi. Vetelpääste praktikas alustatakse kunstlikku hingamist kohe, juba uppunu transportimisel vees.

2. Kunstlik hingamine. Tänapäeval loetakse efektiivseimaks kunstliku hingamise meetodiks suust-suhu- ehk õhu-puhumist-kopsudesse-meetodit, mis on kiiresti õpitav ja kergesti (ilma abivahenditeta) teostatav. Selleks laskub abistaja põlvili uppunu pea kõrvale, mis on viidud juba hingamisteede avamisel maksimaalselt kuklasse. Abistaja hingab sügavalt sisse, asetab oma suu tihedalt uppunu suule (kuhu eelnevalt asetatud õhuke riie), sulleb uppunu otsmikule toetuva käe nimetissõrme ja põidla pigistusega tema ninasõrmed. Järgneb õhu puhumine oma kopsudest uppunu kopsudesse. Seda tuleb teha täiskasvanutel 12, lastel 20 ja imikutel 30 korda minutis. Kui esimese 3 - 5 puhumise järel uppunu ei hakka hingama, tuleb samal ajal kunstliku hingamise jätkata.

misega kontrollida pulsitõugete olemasolu unearteril. Nende puudumisel alustada kohe vereringe taastamisega.

3. Südame kaudne massaaž. Abistaja on põlvili asendis vahetult uppunu rindkere kõrval. Ühe käe ranne asetatakse uppunu rinnaku alumisele kolmandikule. Sellele pannakse omakorda teise käe ranne. Mõlema käe sõrmed on veidi tõstetud, et uppunu rinnakule toetuks ainult randmeplirkond. Järgneb ülakeha raskusega surumine uppunu rinnakule nii tugevalt, et see läheneks 3 - 4 cm võrra tema lülisambale. Rinnakule tuleb suruda sirgete kätega, tugevalt ja kiiresti, kuid mitte järsult. Järgneb käte kiire lõdvestamine (kuid mitte nende eemaldamine uppunu rindkerelt), mis oma kestuselt peab olema pikem kui surumine rindkerale. Täiskasvanutel teha 60 korda minutis, lastel (sooritada ühe käega) 80 - 100 korda ja kuni üheaastastel lastel (sooritada ühe või kahe sõrme-ga) 120 korda minutis.

Üksinda abistades on vaja kunstlikku hingamist ja südame kaudset massaaži teha vahekorras 2 : 15 (kaks hingamist, millele järgneb 15 survet uppunu rinnakule) ja kahekesi abistades vahekorras 1 : 5 (üks hingamine, millele järgneb 5 survet uppunu rinnakule). Tegemisel jälgida, et need omavahel seostuksid sujuvalt, ilma pausideta.

Kvalifitseeritud taas-elustamise puhul muutub uppunu nägu roosakaks, pupill aheneb, rinnakule surumise ajal on unearteril tunda pulsitõukeid, õhu puhumisel kopsudesse kerkib rindkere suhteliselt kergesti ja enam märgatavalt. Taaselustamist ei tohi hetkekski katkestada kuni hingamisliigutuste ja pulsitõugete taastumiseni, arstiabi saabumiseni või bioloogilise surma kindlate tunnuste tekkimiseni. Peale taas-elustamist, ka rahuldava enesetunde puhul, tuleb elustatu kindlasti toimetada haiglasse võimalike tüsistuste ärahoidmiseks.

Ohutus ujuma õpetamisel ja matkadel

Veeõnnetuste ärahoidmiseks ja ohutuse tagamiseks ujuma õpetamisel ja matkadel on kehtestatud järgmised kohustuslikud nõuded.

1. Looduslikus veekogus peab vesi ujumiskohas olema pu-

has ja vastama sanitaar-hügieenilistele normatiividele. Ujumiskoha põhi peab olema tasane ja kõva pinnasega ning seal ei tohi leiduda vigastada võivaid esemeid (teravaid kive, klaasikilde jms.). Ujumiskohta ja selle põhja peab iga päev enne ujumistundi kontrollima.

2. Vee sügavus ujumiskohas võib olla ujuda mitteoskajail: täiskasvanutel kuni 1,25 m, lastel 0,6 - 0,9 m ning ujuda oskajail (soovitavalt) kuni 1,5 m. Veevoolu kiirus jõgedes ei tohi ületada 10 m minutis.

3. Ujumiskoht peab olema tähistatud ja ükski tunnist osavõtja ei tohi sellest piirkonnast õppetöö ajal väljuda.

4. Tunnist osavõtjate omavoliline vetteminek ja veest väljumine ilma õpetaja (instruktori) loata on kategooriliselt keelatud.

5. Vette võivad üheaegselt minna 10 - 12 osavõtjat, kel on sellekohane arsti luba.

6. Kaaslaste omavahelised tõuklemised, vee alla ujumised või tõmbamised on rangelt keelatud.

7. Looduslikes veekogudes peab kõiki harjutusi tegema kalda suunas, basseinides aga madalama koha ja käepideme poole.

8. Ujumistunni algul, selle kestel ja lõpul tuleb kontrollida osavõtjate arvu. Samuti on vaja osavõtjad jaotada paaridesse, kes on kohustatud vees pidevalt üksteist jälgima.

9. Vette hüpata võib ainult seal, kus on tagatud täielik ohutus ning üksnes õpetaja (instruktori) kohalolekul ja loal.

10. Kõik ujumisõpetajad (-instruktorid) peavad tingimata oskama ujuda, uppumat päästa ja uppunut elustada.

11. Ohutuse tagamiseks matkadel vaata käesolevas kirjutises alalõike "Veeõnnetuste peamised põhjused" ja "Abista ennast ise".

MIINIMUMNÕUDED ALPINISMIS

Bioloogia-geograafiateaduskonna üliõpilastel on teistega võrreldes kõige tihedam kokkupuude mägironimise ja alpinismiga, sest nende tundmine on suureks abiks välipraktikal ja hilisemas kutsetöös.

Üliõpilasi tutvustatakse alpinismi algteadmistega, omandatakse vajalikke oskusi ja teadmisi.

Arvesse võttes alpinismi ettevalmistuse spetsiifikat, jaguneb see järgmiselt.

1. Eriettevalmistus:

- 1) füüsiline: jõud, vastupidavus, osavus;
- 2) tehniline: oskus liikuda kindlalt ja ohutult suvalisel mägi reljeefil (kaljud, jää, lumi);
- 3) organisatsioonilis-taktikaline: oskus modelleerida eelseisva mäkketõusu tingimusi, arvestades nende võimalikku muutumist tõusu käigus; teadmised alpinismiürituste eeskirjadest ja oskus õigesti vormistada marsruudidokumente;
- 4) psühholoogiline ettevalmistus: oskus osa võtta kollektiivse otsuse vastuvõtmisest, enesedistsipliin, oskus taluda seltsimeeste puudusi, säilitada kõrge töövõime ka keeruliseks muutunud tõusu korral.

2. Teoreetiline ettevalmistus:

- 1) nõukogude ja välismaa alpinismi ajalugu;
 - a) parimate tõusude kogemuse ja praktika tundmine,
 - b) õnnetusjuhtumite analüüs;
- 2) keskkonnakaitse, kõrgmägede looma- ja taimeriigi tundmine;
- 3) NSV Liidu ja maailma mägirajoonide tundmine;
- 4) kõrgmäestiku kliima eripära tundmine.

Teoreetilised teadmised määravad alpinisti silmaringi. Nad on tihedalt seotud meie praktilise tegevusega. Ja sellepärast on vajalik veel tunda:

- 5) sporditreeningu füsioloogilisi aluseid, hügieeni ja õiget toitumist;

6) alpinistivarustuse tehnilisi parameetreid, julgendamise füüsikalisi aluseid;

7) mäkketõusu tingimusi (head, keerulised, ekstreemsed).

3. Kõrvalettevalmistus:

1) oskus anda endale meditsiiniabi, oskus kasutada õigesti ravimeid;

2) kannatanu transportimise moodused mingi kindla trauma korral,

3) raadioside mägedes,

4) mägijõgede ületamine,

5) topograafia ja orienteerumise alused, UIAA sümboolika.

Kõiki neid alpinisti ettevalmistuse osi on tarvis komplekselt osata ohutuks mäkketõusuks.

Mägedes esile kerkivad raskused, mis võivad viia ohtliku olukorrani, jagatakse objektiivseteks ja subjektiivseteks. Objektiivsete ehk väliste raskuste hulka kuuluvad:

- mikro- ja makroreljeef mägedes: eri kaldega rohu-, lume- ja kaljunõlvad, väikesed ja suured seinad, lõhed, moreenid, libedad ja puistega kaetud alad, sügavad orud;

- meteoroloogilised nähtused: lumesadu, vihm, rahe, madal ja kõrge temperatuur, udu, tuul, äike, päikese-kiirgus.

Subjektiivsed ehk sisemised raskused on seotud vahetult üksiku sportlase või terve grupiga ja nad sõltuvad:

- grupi liikmete füüsilise, tehnilise, taktikalise, teoreetilise ja moraalse ettevalmistuse tasemest,
- varustuse ja toiduainete hulgast ja kvaliteedist,
- juhi autoriteedist ja kogemustest.

Peamised õnnetuste põhjused:

- ebaõnnestunud grupp,

- halb juht,

- nõrk füüsiline ja tehniline ettevalmistus,

- distsiplineerimatus,

- marsruudi halb tundmine,

- halb varustus.

Julgestus alpinismis

Julgestus on sportlaste kollektiivne tegevus maksimaalse ohutuse kindlustamiseks, kasutades kindlaid võtteid ja varustust. Julgestusega tagame kaaslaste võimalikult kiire ja õige kinnihoidmise kukkumisel. Julgestusvõtetega vähendame võimalike traumade arvu ja raskust.

Julgestuse tüübid:

- 1) enesejulgestus,
- 2) vastastikune julgestus:
 - a) üheaegne,
 - b) vahelduv:
 - ülemine,
 - alumine;
- 3) massiline julgestus (tuginõõride abil):
 - vertikaalne,
 - kaldu,
 - horisontaalne.

Julgestuse moodused:

- üle õla,
- üle vöö,
- üle nuki,
- üle naela,
- kombineeritud.

Julgestuse kohad:

- mugav,
- ebamugav,
- halb.

Julgestuse teoreetilised teadmised tulenevad julgestamise füüsikalistest alustest:

- reljeefi ja nukside hõõrdumine,
- enesejulgestamise reeglid,
- julgestuskohad,
- varustuse tehnilised andmed.

Peab oskama kasutada õigeid sõlmi õiges kohas, tundma julgestussüsteemi (rinnaside ja istevöö).

Sõlmed jagatakse:

- A. Nõõride kokkusidumiseks:

- meremehesõlm (прямой),
 - austria sõlm (встречный),
 - kahekordne soodisõlm (брамшкотовый),
 - konstruktorsõlm (грейпвайн).
- B. Alpinistide sidumiseks:
- juhisõlm:
 - a) lihtne juhisõlm (проводник),
 - b) austria juhisõlm (восьмерка),
 - c) ühe otsaga sidumine;
 - surmasõlm (булин):
 - a) rinnasidemena,
 - b) kinnitamiseks aasana,
 - julgustussüsteem (rinnaside ja istevöö).
- C. Spetsiaalsed sõlmed:
- haarav (схватывающий, прусик):
 - a) sõlmitav aasana,
 - b) ühe otsaga;
 - seasõrg (стремя),
 - a) sõlmitav aasana,
 - b) ühe otsaga,
 - karabiinisõlm, bachmani sõlm (узел бахмана, карабинный),
 - isteaas (беседка),
 - gardi aas (петля гарда),
 - jooksev sõlm (бегущий узел),
 - UIAA sõlm (узел уиаа),
 - pidurdav (тормозящий),
 - klemmid pöhinöörist (закладушки из основной веревки).

Liikumistehnika ja ohutusnõuded kaljudel

1. Varustus peab vastama marsruudile.
2. Individuaalselt tuleb:
 - valida tee (nukid, suund),
 - jälgida kolme toetuspunkti reeglit,
 - kontrollida nukki enne koormamist,
 - liikuda sujuvalt,
 - kasutada ka hõõrdumist.

3. Enesejulgestus liikumisel:
 - julgestusnaelad,
 - kõie asetamine nukkide taha.
 4. Enesejulgestus kaaslase julgestamisel.
 5. Enesejulgestus lahtikukkumisel:
 - kaljust eemale lükata,
 - säilitada koordinatsioon.
 6. Julgestustehnika:
 - tüübid,
 - moodused,
 - füüsikalised alused.
 7. Julgestuskohad.
 8. Seongutes liikumisel:
 - mitte lasta lahti kive,
 - leida lihtsaim tee,
 - mitte ette tormata teisest seongust ega maha jääda esimesest.
 9. Taktikalised kaalutlused ohutuse tagamisel:
 - isikliku faktori arvestamine (s.t. kes on kõige osavam esimesena töötama kaljudel, jääl, lumel),
 - sotsiaalne faktor (missugune on suhtumine mikrokollektiivis),
 - alpinistiomadused,
 - psüühilis-füüsilised omadused (väsimus, haigus, väsimuse saabumine),
 - stressid,
 - ilmastikuolude arvestamine.
 10. Laskumiselemendid:
 - a) moodused:
 - sportlikult,
 - dülfriga,
 - laskumisplaatidega.
 - b) julgestus laskumisel.
- Ohutusnõuded kaetud liustikul:
- seongus,
 - kõis täispikkusega ja kergelt pingul,
 - käepärast kaks repsnööri aasa,

- oskus käituda kaaslase prakku kukkumisel:
 - kaaslane kinni pidada,
 - nõõr kinnitada,
 - kaaslane välja tõmmata;
- oskus leida ohutu tee.

Jäätetehnika

Jäätetehnika vajab:

- tugevat füüsilist ettevalmistust;
- head tasakaalu ja koordinatsiooni;
- tehniliste vahendite kasutamise oskust (kassid, jäähaamer, kirka, jääpuurid, aiskifid).
- oskust liikuda kassidel suvalise kaldega jääl,
- oskust raiuda astmeid,
- arvestada enesejulgestuse ja julgestamise eripära (mitte asetseda kaaslase kohal, jääpuuride õige kasutamine),
- laskumise organiseerimise head tundmist:
 - jääpuur ja selle väljatõmbamise moodused,
 - uuris jääpuuriga,
 - uuris jääsambas,
 - jäätulp.

Lumetehnika

- Lume eri seisundite tundmine vastavalt:
 - kellaajale,
 - lume niiskusesisaldusele,
 - päikesekiirguse muutumisele,
 - õhutemperatuurile.
- Lume seisundile sobiv tehnika astmete tegemisel.
- Enesepidurdamisoskus libisemisel:
 - näoga nõlva poole,
 - küljega nõlva poole,
 - seljaga nõlva poole.
- Kirka asend enesejulgestusel (teravik alati nõlva poole).
- Sagedasemad lumeseisundid:
 - värskelt sadanud lumi,

- märg lumi,
- kuiv lumi,
- õhuke lumekiht,
- kõva ja külmunud lumi.
- Julgestusvõtted:
 - julgestuskoha ettevalmistus,
 - julgestamine kaaslaste üles- (alla-) liikumisel, lisalabidas kirka küljes.

NSVL Kehakultuuri- ja Spordikomitees väljatöötatud alpinistide ettevalmistuse programmi ülesandeks on tagada ohutus mägedes liikumisel. Ettevalmistus jagatakse etappideks.

1. Nõuded märgi "NSVL alpinist" täitmiseks, alpinisti ettevalmistuse algetapp.

2. Teoreetiliste ja praktiliste teadmiste ning kogemuste täiustamine, alpinismi III järgu nõuete täitmine.

3. Edasine mägedes liikumise tehnika ja julgestusoskuste täiustamine, alpinismi II järgu nõuete osaline täitmine, meditsiiniabi aluste ja kannatanu transportimise mooduste õppimine.

4. Mägedes liikumise tehnika ja julgestusoskuste süvenenum tundmaõppimine, päästmisvõtete omandamine raskel mägi- ja iseseisvate mäkketõusude organiseerimise ja juhtimise õppimine, alpinismi II järgu nõuete täitmine.

5. Individuaalse füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse täiustamine, alpinistlike tõusude juhikogemuste omandamine, taktikaliste võimaluste ja psühholoogilise ettevalmistatuse täiustamine edukaks sportliku meisterlikkuse kasvuks alpinismis.

ENESEKAITSE

Käesolev kirjutis on mõeldud peamiselt õigusteaduskonnana üliõpilastele, kes elukutselis-rakendusliku kehalise kasvatusprogrammi alusel on läbinud enesekaitsekursuse.

Oskust vastu astuda ühiskonnaohtlikule ründele on vaja igale kodanikule. Korrakaitseorganite töötajale on enese-

kaitsevõtete valdamine elukutsest lahutamatu.

Kehalises kasvatuses läbivõetud enesekaitse programm põhineb valdavalt džuudomaadluse võtetel ning piirdub peamiselt valuvõtete mitmesuguste variantide ja lihtsamate heitevõtete õppimisega.

Analoogiliselt džuudoga esitab enesekaitse teatud spetsiifilisi nõudeid õppe-treeningtöö läbiviimiseks. Õppetööks on vajalik asjakohaselt sisustatud treeninguruum. Suurepäraselt sobib selleks maadlussaal. Viimase puudumisel võib lihtsamaid võtteid õppida põrandale asetatud võimlemismatil. Valuvõtteid, mida saab õppida ilma kukkumiseta, võib harjutada ka tavalisel spordiväljakul. Õppimist lihtsustab spetsiaalne treeningurietus. Selleks sobib džuudo- või samborietus. Enesekaitse õppimine ilma partnerita ei ole efektiivne.

Huvilistel, kes soovivad täiustada enesekaitseoskusi, on kõige otstarbekam astuda vastava spordiala sektsiooni (džuudo, vaba- ja klassikaline maadlus, poks, sambo) või spetsiaalsetele kursustele, kus õpetab vilunud treener.

Juhised treeninguks

Enesekaitsevõtted muutuvad tõeliseks relvaks, kui nad on täiuslikult omandatud. Ideaalsel juhul on oskused tingitud refleksi tasemel. Sellisel juhul suudab inimene rakedada õpitud võtteid kindlalt ja efektiivselt.

Kukkumine. Kuna siin on silmas peetud džuudovõtetele tuginevat enesekaitseprogrammi, siis on vältimatu kukkumistechnikate algtõdede tundmine.

Kukkumisoskus on võtete eduka omandamise eelduseks ja aluseks. Heitevõtteid ei hakata õpetama enne kukkumisoskuse omandamist. Kukkumisharjutusi tehakse igal treeningul enne heitevõtete sooritamisele asumist.

Järgnevalt kirjeldame kukkumisharjutusi püstitasendist ette ja taha.

Kukkumisel ette võetakse kukkumishoog vastu mõlema käsi varre löögiga, kusjuures käsi ei tohi löögi momendil randmest painduda, vaid peab moodustama ühe sirge. Ettekukkumine on sooritatud õigesti, kui kätelöök eelneb ülejäanud kehaosade kontaktile matiga.

Kukkumisel taha võetakse kukkumishoog vastu samuti kä-
telöögiga. Löök sooritatakse õlast kuni näpuotsteni sirge
käega, keha suhtes 45° nurga all, lapiti käega vastu matti.
Löögi momendil pingutatakse käsi ja kogu keha ning pea pai-
nutatakse rinnale. Kätelöök õpitakse seliliasendis. Järgne-
valt toimub kukkumise õppimine istest taha.

Selleks istutakse matil, käed ja jalad ette sirutatud,
selg kumer. Tõstes jalgu veeretakse taha. Kui vöökoht puu-
dutab matti, sooritatakse kätelöök. Kukkumine kükkasendist
on analoogiline. Tahaveeremisel tehakse vöökohta jõudmisel
matile kätelöök.

Kukkumise õppimisel püstiasendist tehakse samm taha,
istutakse taha asetatud kannal lähedale ja veeretakse selja-
le, vöökohta jõudmisel matile toimub kätelöök.

Kukkumisel küljele sooritatakse käelöök kukkumispoolse
käega.

Ohutusnõuded. Kukkumisel ja võtete harjutamisel tuleb
rangelte järgida ohutusnõudeid.

Hetkekski ei tohi ilma käskluseta istuma ega lamama
jääda.

Soojendus- või kukkumisharjutuste sooritamisel tuleb
liikuda harjutuse sooritamiseks ettenähtud suunas ja jälgi-
da põhimõtet mitte jääda kellelegi ette ega kukkuda teiste-
le peale.

Peale kukkumisharjutuste õpitakse käesoleva enesekait-
seprogrammi raames haardest vabanemisi, valuvõtteid ja hei-
tevõtteid järgmiste situatsioonide lahendamiseks:

haardest vabanemine:

- ühekäehaare käest,
- kahekäehaare käest;

valuvõtted:

- valuvõtted riietest eesthaarete vastu,
- valuvõtted juustest haarete vastu,
- valuvõtted kängistamishaarete vastu,
- valuvõtted noalöögi vastu,
- valuvõtted parteris;

heitevõtted:

- eesthaarete vastu,

- taganthaarete vastu,
- eest- ja küljeltlöögi vastu,
- jalalöögi vastu.

Treeningu ülesehitus

Treeningtund on soovitatav üles ehitada klassikalisel kujul kolmeosalisena: ettevalmistusosa, põhiosa ja lõpposa. Ettevalmistusosas sooritatakse soojendusharjutused, põhiosas õpitakse ning sooritatakse kukkumisharjutusi ja võt- teid, lõpposa jäävad lõdvestusharjutused.

Ettevalmistusosa. Alustada tuleb põhjaliku soojendu- sega, et tekiks võimalikult vähem traumasid. Soojendust on soovitatav alustada kõnni või aeglase jooksuga, millele järg- neb võimlemine. Jooksudistantsi pikkuse võib valida vasta- valt võimalustele ja treenitusele 100 - 500 meetrini. Võim- lemine peab haarama järjest kõiki kehaosi. Selleks sobivad hästi harjutused kehaosade ringitamise (pearingid, õla- ja käeringid, puusaringid, kereringid, põlveringid). Seejä- rel mitmesugused painutusharjutused üksi ja koos partneri- ga. Edasi on sobiv sooritada võimlemisharjutusi põrandal (sillaharjutused, painduvusharjutused). Soojenduse lõpus on otstarbekas teha mõningaid lihtsamaid jõuharjutusi (kätekö- verdused toenglamangus, jalgade tõstmine rippes või lama- des). Harjutusi tuleb sooritada 6 - 10 korda mõõdukas tem- pos. Üleminek ühelt harjutuselt teisele peab toimuma suju- valt ilma pausideta. Soojenduse kestus võiks olla 10 - 20 minutit. Pulsisagedus ettevalmistusosa lõpuks peaks tõusma 120 - 140 löögini minutis.

Põhiosa. Põhiosa alustatakse kukkumisharjutustega. Siin on soovitatav lähtuda põhimõttest kergemalt raskemale, liht- samalt keerulisemale.

Alustada tuleb veeremisharjutustega (tirel ette, tirel taha) ja seejärel minna edasi kukkumisharjutuste juurde.

Kukkumiste ja võtete harjutamisel tuleb rangelt järgi- da ohutusnõudeid.

Võtete õppimisel ja sooritamisel on soovitatav alusta- da haaretest vabanemistest ja valuvõtetest. Kui on saavuta- tud teatav vilumus, võib asuda heitevõtete sooritamisele või

uue materjali edasivõtmisele. Põhiosa lõpus võib veelkord analüüsida ja korrata äsja õpitud materjali.

Heitevõtete õpetamist ei alustata enne, kui on omandatud küllaldane kukkumisoskus. Põhiosa võiks kesta 40 - 60 minutit, kuid igaüks võib seda reguleerida vastavalt treeningtundi eesmärgile.

Lõpposa. Treeningtundi on kohane lõpetada mitmesuguste lõdvestusharjutustega. Samuti võib korrata ka kergemaid haaretest vabanemisi ja valuvõtteid. Tunni lõpuosas anda aega õpitu iseseisvaks kordamiseks.

Väga kasulikud on iseseisvad õppetunnid kirjandusega, mis annavad olulist täiendust teadmistele enesekaitse ja kahevõistluslike spordialade kohta. Eestikeelne kirjandus enesekaitse ja džuudo kohta puudub, kuid seda lünka saab täita venekeelsete ja võõrkeelsete väljaannete abil.

Vene keeles on ilmunud mõned džuudoõpikud:

Эссинк Х. Дзю-до. - М., 1974.

Силин В.И. Дзю-до. - М., 1977.

Saksa keeles on ilmunud ja kättesaadavam spetsiaalne enesekaitsealane õpik:

Wolf H. Judoselbstverteidigung. - Berlin, 1978.

Samuti võib kasutada teisi džuudoõpikuid, mis on mõeldud algajatele džuudohuvilistele ja juba edasijõudnutele:

Wolf H. Judokampfsport. - Berlin, 1978.

Müller-Deck H., Lehmann G. Judo. - Berlin, 1978.

Wolf H. Judo für Fortgeschrittene. - Berlin, 1978.

JÕU ARENDAMISEST

Üldiseloomustus

Inimese keha ümberpaiknemine keskkonnas toimub tänu lihasjõule. Lihaspingutuse varal ületab inimene välist vastupanu või avaldab sellele vastumõju. Väliseks vastupanuks võib olla raskusjõud, keskkonna takistus, kaaslaste vastupanu, spordivahend vms. Kehalistest võimetest on jõud üks

olulisemaid, sellest sõltuvad ka paljud teised kehalised võimed, nagu kiirus, vastupidavus. Peale selle on jõuline ning harmooniliselt arenenud lihaskond ka üheks tervise näitajaks, kindlustades sirge ning kauni kehahoiu, siseelundite töö jne. Jõuharjutustega saame valikuliselt arendada just neid lihasgruppe, mis igapäevases tegevuses on vähem kooramatud. Ühtedel on sellisteks kõhu- või seljalihased, teistel käe- või jalalihased. Sportlased saavad aga jõuharjutuste varal arendada neid lihasgruppe, mis on olulised kõrge sportliku tulemuse saavutamiseks valitud spordialal. Jõudu võib jaotada kas üldiseks või erialaseks. Üldine jõud on potentsiaalne baas, millele rajaneb valitud spordialale vajaliku suuruse ja kvaliteediga erialane jõud. Üldise jõu eesmärgiks on kõigi põhiliste lihasgruppide proportsionaalne arendamine, mis on baasiks nii üleliidulise kehakultuurikompleksi "Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks" normatiivide täitmisele kui ka edaspidisele spetsialiseerumisele mingil spordialal.

Jõudu liigitatakse veel:

- 1) absoluutne jõud,
- 2) suhteline jõud,
- 3) kiirusjõud,
- 4) jõuvastupidavus.

Inimese absoluutseks jõuks nimetatakse maksimaalset jõudu, mida ta suudab avaldada. Ühesuguse treenitusega inimestest võib suurekaalulistel olla suurem jõud. Erineva kehakaaluga inimeste jõu võrdlemisel kasutatakse tavaliselt mõistet suhteline jõud, s.o. jõud ühe kilogrammi kehakaalu kohta. Jõud seoses kiirusega on kiirusjõud ehk võimsus. Kiirusjõuharjutustes sõltub tulemus nii sportlase absoluutse jõu kui ka kiiruse näitajatest. Jõuvastupidavus on seotud töö kestvusega, sõltudes samal ajal välistakistuse suuruselt (nt. rippes käte kõverdamine).

Olenevalt sportliku tegevuse iseloomust rakenduvad lihased töösse kas ületavas, taandavas või fikseerivas režiimis. Lihased võivad avaldada jõudu:

- pikkuse vähenemisega, lihase kontraktsioonijõud ületab eseme raskuse või vastupanu: töö ületavas režiimis;

- pikkuse suurenemisega, lihas lõõgastub, andes vähehaaval järele raskusele või mingile vastupanule: töö taandub režiimis;
- pikkust muutmata, lihaste kontraktsioonijõud on võrdne või väiksem eseme raskusest või vastupanust: töö fikseerivas ehk isomeetrilises režiimis.

Ületavas ja taandub režiimis avalduv jõud on seotud dünaamiliste, fikseerivas režiimis avalduv jõud aga staatiliste harjutustega.

Jõutreeningu põhialused

Jõu arendamise meetodika tähtsamaks küsimuseks on raskuse või vastupanu suuruse valik ja korduste arv. Väline vastupanu on lihase füsioloogiliseks ärritajaks. Piirrasekuste tõstmisega kaasneb tugev tsentripetaalsete impulsside vool. Vastavalt füsioloogilistele seaduspärasustele on vastusreaktsiooni intensiivsus teatud piirini proportsionaalne ärrituse jõuga. Väikeste raskuste puhul on vastusreaktsioon suhteliselt väike. Seetõttu võib tekkida arvamus, et jõu arendamisel on kõige efektiivsemaks mooduseks maksimaalsete raskuste kasutamine. Kuid sellisel juhul jääb korduste arv väikeseks, seega väheseks ka nihked ainevahetuses ning lihaste funktsionaalses hüpertroofias. Samuti ei võimalda maksimaalsed raskused täiustada ning kontrollida tehnikat, tekitab kiiresti närvisüsteemi üleväsimus ning traumade oht. Seetõttu kasutatakse jõu arendamiseks nii a) piir- (maksimaalseid) kui piirilähedasi raskusi, korduste arv on väike ja b) keskmisi ning väikesi raskusi, korduste arv on suur. Raskuse suurus ja korduste arv sõltub treeni ja ettevalmistusest, treeninguperioodist, püstitatud eesmärkidest. Alga ja jõu areng algab vastupanu suurusest, mis on vähemalt 35 - 40 % tema maksimaalsest jõust. Treeningukoormuste kasvades ja jõu üldise taseme suurenedes tuleb teha suuremaid pingutusi. Väikesed raskused ei ole siis enam otstarbekad, kui võrd kordused ei vii enam jõu, vaid vastupidavuse arendamisele. Siiski ei või need olla ainuvalitsejaks, sest nagu ülal märgitud, on vaja arendada ka lihasmassi, täiustada liigutuste koordinatsiooni ja tehnikat. Näiteks tõsteharjutus-

tel on määrav tähtsus oskusel tahtevaliselt lõdvestada mit-
tetöötavaid lihaseid. See võime kujuneb välja paljude mit-
mesuguste kehaliste harjutuste rakendamise tulemusena.

Nagu eespool märgitud, jaotuvad jõuharjutused vasta-
valt töörežiimile kas dünaamilisteks või staatilisteks. Tä-
napäeval on tõestatud, et dünaamiline töörežiim on efektiiv-
sem, mistõttu see on jõu arendamisel põhiline meetod. Siis-
ki on piirilähedaste jõuharjutuste tegemisel kasutusel ka
isomeetrilised ehk staatilised harjutused. Eriti on need
soovitavad algajatele, kuna neis ei sõltu harjutuse soo-
ritamine tehnika omandamise tasemest, koordinatsioonist jne.
Isomeetriliste harjutuste eeliseks on veel see, et siin on
võimalik hoida pikemat aega tugevat lihasinget, valida har-
jutusi ükskõik millistele lihastele. Eriti olulised on iso-
meetrilised jõuharjutused ravikehakuultuuris, kui suure amp-
lituudiga harjutuste tegemine on võimatu, või sunnitud hü-
pokineesi ehk liikumisvaeguse korral. Isomeetrilisi harju-
tusi sooritatakse maksimaalse pingega kordusharjutustena 5 -
6 sekundi vältel. Nende maht ei tohi olla suur, mitte üle
10 - 15 minuti treeningtunni jooksul. Samuti on soovitatav
iga 1 - 2 kuu järel valida uus harjutusvara. Viimasel ajal
on hakatud rakendama töörežiimi, kus isomeetrilised harju-
tused on seostatud dünaamilistega. Jõu arendamiseks võib ka-
sutada ükskõik milliseid vahendeid, mis on seotud vastupanu
ületamisega: tõstekangi, kummlammortisaatoreid, hantleid, eks-
pandreid, spetsiaalseid jõuarendamise vahendeid, kaaslase
vastupanu, iseenda raskusjõudu, looduses nt. puuoksa, et
sooritada rippes kätekõverdamiisi, erineva suurusega kive
heite- ja tõsteharjutuste sooritamiseks. Edukalt saab ra-
kendada ka treeningukaaslast erinevate jõu- ja paarisharju-
tuste sooritamiseks.

Jõutreeningu sisu, maht ja metoodika sõltub valitud
spordialast, harjutajate soost, vanusest ja treeningustaa-
žist, treeninguperioodist, püstitatud eesmärkidest jne. Sel-
lest hoolimata on ühiseid nõudeid kõigile treenijatele, mi-
da tuleb arvestada. Kõigepealt, harjutusvara valikul on va-
ja jälgida, et koormuse saaksid kõik põhilised lihasgrupid:
selja- ja kõhulihased, käe-, jala- ja rinnalihased. Samuti

on oluline seostada jõutreening sellise treeningumetoodikaga, mis tagaks ka ülejäänud kehaliste võimete - kiiruse, painduvuse, vastupidavuse samaaegse arengu. Igale jõuharjutuste seeriale peab järgnema venituse- ja lõdvestusharjutusi. Treeningu lõppedes tuleb käia kindlasti sooja duši all.

Toome näidisenä mõningase harjutusvara erinevate lihasgruppide jõu arendamiseks treeningute algperioodil.

1. Jalalihaste harjutused

- a) kükid, kang või kaaslane õlgadel;
- b) hüpped liikumiselt või paigalt, ühel või kahel jalal, raskusega või ilma;
- c) jalgade kõverdamine ja sirutamine selililamangus, kasutades raskuseks kangi, kaaslast jne.

2. Käelihaste harjutused

- a) sirutajalihas:
 - käte kõverdamine eestoenglamangus, jalad põrandal või kõrgemal;
 - kõnd või hüpped kätel eestoenglamangus, kaaslane hoiab jalgadest;
 - kangi või raskuse surumine seistes, istudes või selililamangus;
 - kummiamortisaatorite surumine kõrvale või üles.
- b) painutajalihas:
 - käte kõverdamine ja sirutamine seistes või istudes kangi, hantlite, kummidega jne.;
 - rippes käte kõverdamine;
 - ronimine köiel käte abil.

3. Rinnalihaste harjutused

- a) lamades, käte viimine kõrvale ja tagasi, kasutades takistuseks kumme, hantleid jne.;
- b) käte kõverdamine rööbaspuudel;
- c) ületõmbed kangiga (selililamangus pingil kangi või muu raskuse viimine rinnalt üle pea ja tagasi).

4. Kõhulihaste harjutused

- a) ülakeha tõstmine ja langetamine selililamangus või

- istes toolil, võimlemiskitsel, jalad fikseeritud;
- b) jalgade ringitamine ja kääritamine selililamangus;
- c) tõus nurkistesse selililamangust;
- d) jalgade tõstmine ja langetamine rippes varbseinal (90° või enam).

5. Seljalihaste harjutused

- a) seistes, ülakeha painutamine ette ja sirutamine, kang või muu raskus turjal;
- b) kõhulilamangus, pingil või võimlemiskitsel ülakeha tõstmine ja langetamine, jalad fikseeritud, käed kuklal;
- c) kuulide, kivide jm. heitmine kahe käega taha üle pea.

Ohutustehnika

Sporditreeningu üheks põhiprintsiibiks on harjutajate tervise parandamine ja tugevdamine. Oluline on harjutajatele ohutuse tagamine. Traumade vältimine sõltub treeningu-protsessi õigest organiseerimisest, harjutajate distsipliinist, tuleb kasutada julgestusvõtteid ning enesejulgestust, rangelt jälgida koormuste järkjärgulise suurendamise printsiibist kinnipidamist. Ohutuse tagab vajalike mõõtmatega, hästisisustatud, korralik ja korras inventariga treeningupaik. Tõstepõrandate servades peab olema igasuguste takistusteni (sein, vahendid) vaba ruumi vähemalt 2 m, kus ei tohiks viibida ka oma järjekorda ootavad harjutajad. Tuleb jälgida, et tõstekangi kettad oleksid korralikult lukustatud, suuremate raskuste tõstmisel seisavad kahel pool julgestajad (eriti algajate puhul). Sangpommide, käsikute jms. kasutamisel tuleb jälgida, et treeningukaaslased oleksid ohutus kauguses. Treeninguruumis peaks olema hea valgustus ja ventilatsioon, radiaatorid peavad olema seinarvudes.

Oluline on harjutajate tervise jälgimine. Jõutreening, eriti harjutused kangiga on tegevus, milleks on vajalik suur pingutus ja mille tugipind on selgrool, rinnakorvil või õlavööl. See tingib rinnakorvi fikseerimise, viimane aga hingamisliigutuste katkemise. Toimub hingamispeetus ja ponnistus pärast sissehingamist on väljahingamislihased tugevas-

ti pingul, häälepilu suletud, õhurõhk kopsudes suurenenud 90 - 150 mm Hg. Ponnistusel tõmbuvad kopsusooned kokku, kõrgeneb venoosne rõhk pindmistes veenides (kaelaveenid). Vere hulk, mis voolab südamesse, väheneb. Tugevate ponnistuste korral on tekkinud isegi teadvuse kaotust. Seetõttu on pideval arstlikul kontrollil oluline tähtsus, sest koormused nii südame-veresoonkonnale, hingamissüsteemile, luu- ja liigeseaparaadile on suured. Enne suuremate raskuste tõstmist on vajalik korralik eelsoojendus, algul on vaja tõsta kergemaid raskusi. Soovitav on pidada enesekontrollipäevikut.

K i r j a n d u s

Arvisto M. Sport igapäevale. - Tln., 1983.

Tõnnus U. Jõu arendamisest. - Tln., 1964.

Родионов В. Как развить силу. - М.: Физ, 1966.

MÕNDA TERVISEJOOKSUST

Üheks parimaks üldvastupidavuse arendamise mooduseks peetakse vastupidavusjooksu. Vastupidavusjooks loob aluse teiste kehaliste võimete arendamisele, kõrgele vaimsele töövõimele, mis on vajalik iga elukutse juures. On elukutseid, kus üldvastupidavusel on esmajärguline tähtsus. Näiteks on mõeldamatu nõrga kehalise ettevalmistusega bioloogia-geograafiateaduskonna üliõpilase osavõtt rasketest ekspeditsioonidest.

Alljärgnevalt vaatlemegi mõningaid tervisejooksuga seotud küsimusi.

Harjutuspaik. Kas joostakse linnas, maal, maastikul või teerajal on peaaegu ükskõik, kuid siiski annab parimaid tulemusi jooksutreening looduslikult ilusates kohtades, näiteks männimetsas või pargis, kus on puhas õhk ning elastne pinna. Sageli on võimalik startida ka oma koduükselt.

Varustus. Sooja ilmaga võib joosta lühikeses, jahedama ilmaga aga pikas dressis. Külma, tuulise ilma korral kuu-

lub kohustusliku varustuse hulka tuulepluus, vajaduse korral ka suusamüts ja kindad. Hügieenilisemad tuulepluusid on õmmeldud telgiriidest. Riietus peab olema avar. Kes tahab kiiremini kaalu maha võtta, peab esialgu panema selga rohkem riideid, et soodustada higi eritumist. Jooks lühikeses dressis aga tõstab karastatust. Jalatsiteks on sobivaimad pehme tallaga spordijalanõud. Need ei tohi olla liiga avarad ega liiga kitsad. Jalga tuleks panna ka villased sokid, kusjuures tuleb arvestada sellega, et augud ja nõelutud kohad võivad põhjustada hõõrdumist ja rakke.

Enesekontrollil on suurim tähtsus treeningute algperioodil. Soovitatakse sisse seada treeningupäevik. Päevikus peaksid kajastuma hommikune ja treeningupulss, treeningukoormused (kilometraaž, intensiivsus), enesetunne, söögisu, väsimusaste, kehakaal, arstliku kontrolli tulemused jne.

Millal treenida. Üldiselt võib joosta väga mitmesugusel ajal, ainult enne magamaminekut ja paar tundi pärast sööki ei ole seda soovitatav teha. Hommikul ei ole mõtet joosta täiesti tühja kõhuga, eelnevalt tuleks natuke süüa ja juua, näiteks tass teed ja võileib. Sobivaks ajaks tuleks lugeda ka õhtupoolikut pärast õppetöö lõppu. Ilmselt tuleks kõne alla ka loengutevahelise akna sisustamine tervejooksuga. Sel juhul peaks olema võimalus pärast jooksmist pesta ja ümber riietuda.

Jooksutehnika. Ökonoomset jooksutehnikat iseloomustab loomulikkus, lõtvus, mis saavutatakse pingutuse ja lõdvestuse õige jaotusega, õige rütmiga. Liiga suur või väike keha ettekalle jooksu ajal toob kaasa lisaenergiakulu. Jalapõid asetatakse maha pehmelt, mitte raiuvalt, otse või veidi sissepoole pööratuna. Jooksu ökonoomsuse seisukohalt on oluline sammupikkuse ja jooksukiiruse seos. Sageli on kõige ökonoomsem mugav sammupikkus. Tuleks jälgida, et käte tegevus oleks pingevaba, ka ülakeha ei tohi jooksu ajal olla pinges all. Jooksus on tasakaalul ja rütmil väga oluline osa. Hingamisrütm on küllaltki individuaalne. Olgugi et põhiliselt reguleerib seda organism ise vastavalt vajadusele, tuleks treeningul siiski rõhutada sügavat väljahingamist.

Treeningukoormused. Selleks et iga tervisejooksja saaks koostada endale sobiva ja jõukohase kava, peab ta teadma, millised on tema tervislik seisund, võimed ning millise koormusega alustada treeninguid. Tuleb arvestada, et esimeste treeningukordade järel on mõnus valu lihastes peaaegu vältimatu. Tegelikult on need valud tunnistajaks, et organismis toimuvad nihked paremusele. Kui tekivad valud lihastes, ärge katkestage harjutamist. Võib-olla on vaja vähendada koormust, kuid peab teadma, et lihasvalu on vältimatu barjäär, mis tuleb ületada. Tervisejooksu peamiseks eesmärgiks peaks olema regulaarne treening mõistlikkuse piirides, arvestades kehalisi võimeid.

Mõningad üldised nõuanded: 1) alustage jooksu aeglaselt; 2) jookske tempos, mispuhul vereringesüsteem saaks töötada hapnikuvõlata; 3) jookske lõdvestunult, kergel sammul; 4) distantsti pikendamine toob rohkem kasu kui tempo tõstmine.

Terved üliõpilased peaksid treenima vähemalt 3-4 korda nädalas, ühekordne jooksudistants 5 - 12 km või veelgi rohkem sõltuvalt treenitusest. Pulsisagedus treeningu põhiosas peaks olema vähemalt 120 - 130 lööki minutis, kuid mitte üle 170 löögi minutis. Peab arvestama ka tõsiasja, et mittetreenitud naisüliõpilased taluvad jooksukoormust (intensiivsust) meesüliõpilastest kehvemini. Treeningul peaks jooksma ühtlases tempos ilma pausideta vähemalt 30 - 40 minutit.

Treeningukoormuste hindamiseks võib kasutada ka spetsialistide soovitatud valemit:

$$\text{indeks} = t \frac{f_1 + f_2 + f_3 + f_4}{4} \frac{1}{100},$$

kus t - jooksutreeningu aeg (minutites)

f_1 - pulsisagedus enne treeningut (lööki minutis)

f_2 - pulsisagedus pärast 1/3 treeningudistantsi ("")

f_3 - " " - 2/3 " " ("")

f_4 - pulsisagedus 1 minut pärast treeningu lõppu ("")

Treenituse kontroll. Lihtsaimaks, kuid kindlaks treenituse tõusu tunnuseks on pulsisageduse vähenemine hommikul

puhkeolekus. Mõnekuiste treeninguperioodide vahel sobib treenituse hindamiseks kasutada Gooperi testi (läbijoostud distants 12 minuti jooksul). TRÜ ÜKE rühmades on kasutusel järgmine Gooperi testi hindekaala (distants meetrites).

	Naised	Mehed
Väga nõrk	> 1700	> 2375
Nõrk	1701 - 1925	2376 - 2600
Rahuldav	1926 - 2175	2601 - 2850
Hea	2176 - 2400	2851 - 3075
Väga hea	< 2400	< 3075

JOOKSUTREENINGUL ARVESTA

1. Joostes koos sõbraga, tuleb valida tempo, mis sobib vähem treenitule.
2. Kui tervislik seisund valmistab muret, pidage nõu arstiga, haigena ei treenita.
3. Jooks väga aeglases tempos sageli ei vii erilisele treenituse tõusule, suureneb ainult söögiisu.
4. Valutavatele lihastele tuleb kasuks saun ja massaaž.
5. Kasuta nädalavahetust treeninguteks, siis on selleks harilikult rohkem aega.

K i r j a n d u s

- Gilmour Y. Jookse terviseks. - Tallinn, 1973.
 Lasting P. Tervisesport arsti pilguga. - Tallinn, 1981.
 Viru A. Tervise sepiistamine. - Tallinn, 1982.
 Karikosk O. Tervisejooks. - Tallinn, 1984.
 Pisuke A., Nurmekivi A. Kesk- ja pikamaajooks. - Tallinn, 1985.

S i s u k o r d

Sissejuhatus	3
Kehaliste harjutuste õpetamise metoodilised juhised.	5
Kehalise kasvatuse tunni pedagoogiline ülesehitus ja metoodika	14
Kehaline kasvatus pioneerilaagris	19
Rahva- ja massispordi organiseerimisest	26
Kergejõustikualade tehnika, õpetamise metoodika ja võistlusmäärused	31
Liikumismängude õpetamise metoodika	41
Suusatamine	49
Sõudmine	52
Nõuandeid ujuda mitteoskajale ja nõrgale ujujale	55
Vetelpääste	60
Miimuminõuded alpinismis	72
Enesekaitse	78
Jõu arendamisest	82
Mõnda tervisejooksust	88

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.
 Учебно-методический материал для студентов III-IV курсов.
 Составитель Уно С а х в а.
 На восточном языке.
 Тартуский государственный университет,
 ЭССР, 202400, г. Тарту, ул. Кийикооли, 18.
 Vastutav toimetaja U. Sahva.
 Korrektor L. Jago.
 Paljundamisele antud 3.07.1987.
 Formaati 60x84/16.
 Rotaatoripaber.
 Masinakiri. Rotaprint.
 Tingtrükipoognaid 5,35.
 Arvestuspoognaid 5,18. Trükipoognaid 5,75.
 Trükiarv 500.
 Tell. nr. 624.
 Hind 15 kop.
 TRÜ trükikoda, ENSV, 202400 Tartu, Tiigi t. 78.