# KAVAD

kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele

# Põstesport

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

# TÕSTESPORT

## KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

RK
„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS"

TARTU 1947

*Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee.*



(Tõlgitud 1946. a. väljaande järgi ja täiendatud vastavalt muudatustele VTK kompleksis)



Vastutav toimetaja Karl Oole

Keeleline toimetaja Leonide Gussarov

Ladumisele antud 27. II 1947. Trükkimisele antud 31. III 1947. Trükiarv 3200. Paber 61×86 1/32. Trükipoognaid 1,5. Trükitähti trükipoognas 56 320. Arvutuspoognaid 2,1. MB-02880. Tellimise nr. 506. Trükikoda „Oktoober", Tallinn, Tartu mnt. 49.

На эстонском языке.
«Тяжелая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры»

## KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesporditöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgselt arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtejõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesporditöö organiseerimise põhilüliks noorsoo laialdaste hulkade ja töötajatega tehastes, vabrikuis ja õppeasutustes on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppetöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, millé järele nad siirduksid spordierialade sektsioonidesse spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterlikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivi spordiau;

c) igati tugevdataks kehakultuurlaste ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistusel kompleksi «Valmis tööks ja NSVL kaitseks» normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordivõistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorite-õpetajate koosseisu ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesporditöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesporditöö käigus, et igakülgne kehaline ettevalmistus

VTK kompleksi alusel oleks kooskõlastatud tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

# TÕSTESPORDI ISELOOMUSTUS

Tõstesport on mitmesuguste harjutuste kompleks mitmesugust liiki raskustega.

Domineerival kohal selles kompleksis on harjutused tõstekangiga, mis on põhiliseks tõsteabinõuks nii Nõukogude Liidus kui ka raja taga korraldatavail iga liiki tõstespordivõistlustel. Tõsteid, nagu surumine, rebimine ja tõukamine kahe käega ja rebimine ja tõukamine ühe käega, nimetatakse klassilisteks tõsteharjutusteks ehk -aladeks, ja need on peamisteks aladeks kõigil ametlikel võistlustel.

Tõsteharjutused, harrastatuna koos mõningate teiste kehaliste harjutustega, on olulisi vahendeid kehalises ettevalmistuses.

Arendades maksimaalselt inimorganismi (luustikku, lihastikku, liigeseid jne.) arendab tõstespordi harrastamine ühtlasi peamisi kehalisi omadusi, nagu eeskätt jõudu, kuid ka vastupidavust, liigutuste koordinatsiooni ja kärmust, aitab kaasa moraalsete-tahteliste omaduste kasvatamisele, tugevdab südame- ja hingamisorganeid ja soodustab ainetevahetust kehas.

Tõsteharjutused on oma lihtsuselt kättesaadavad igale tervele inimesele. Tõstespordi harrastamisele lubatakse mehi, alates nende 16. eluaastast peale.

## ÕPPETÖÖ PLAANEERIMINE

II järgu tõstesportlase ettevalmistamiseks, arvates selle hulka ka VTK kompleksi I ja II astme normide sooritamise, kulub kaks aastat.

Vastavalt sellele on tõstespordisektsiooni õpetaja kohustatud koostama aastase õppeplaani ja normide ettevalmistamise ja sooritamise graafiku.

Toodud õppeplaan (vt. lk. 8) on koostatud niisuguse arvestusega, et iga nädal on kaks praktilist harjutust (õppust), kumbki 2-tunnilise kestusega. Kolm korda nädalas harjutada on soovitav ainult vanemaist sportlastest koosneva grupiga, kes on kehaliselt piisavalt ette valmistatud ja kes eranditult harrastavad tõstesporti vähemalt teist aastat.

---

# ÕPPEPLAAN

| Alad | 1 õppeaasta | | | 2 õppeaasta | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ettevalmistev periood | Põhiperiood | Ülemineku periood | Ettevalmistav periood | Põhiperiood | Ülemineku periood |
| **I. Teoreetiline ettevalmistus:** | | | | | | |
| 1. Sissejuhatav vestlus . | 4 | | | | | |
| 2. Loengud kehakultuuriliikumise kohta Nõukogude Liidus . . . | 2 | | | | | |
| 3. Loengud arstliku kontrolli, enesekontrolli jne. kohta . . . . . | | | | | 4 | |
| 4. Traumatism ja selle vältimine tõstespordiharjutustel . . . . . | | 2 | | | | |
| 5. Võistlusmäärused . . | | 2 | | | 2 | |
| **II. Tõsteharjutsed** | 42 | 96 | 48 | 32 | 128 | 32 |
| **III. Kehaline üldettevalmistus** | | | | | | |
| 1. Võimlemine . . . . | 6 | 10 | | | 10 | |
| 2. Kergejõustik . . . . | 8 | | 10 | 10 | | 10 |
| 3. Suusatamine . . . . | | 20 | | | 20 | |
| 4. Ujumine . . . . . | | | 10 | 6 | | 6 |
| **IV. Osavõtt võistlustest** | eripäevadel | | | | | |
| Kokku tunde . . | 62 | 130 | 68 | 48 | 164 | 48 |
| | 260 | | | 260 | | |

# GRAAFIK VTK I JA II ASTME NORMIDE ETTEVALMISTAMISEKS JA SOORITAMISEKS.

| Alad | Jaanuar | Veebruar | Märts | Aprill | Mai | Juuni | Juuli | August | September | Oktoober | November | Detsember |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **a) Üldised normid ja nõuded:** | | | | | | | | | | | | |
| 1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus . . | | | | ● | | | | | | | | |
| 2. Sporditervishoid, enesekontroll, massaažjne. . . . . | | | | | ● | | | | | | | |
| 3. Võimlemine . . . . | ● | ● | ● | | | | | | | ● | ● | ● |
| 4. Takistusala läbimine . | | | | | ● | ● | | | | | | |
| 5. Jooks (3000 m) . . . | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | | | |
| 6. Ujumine . . . . . | | | | | | ● | ● | | | | | |
| 7. Suusatamine (10 km) | ● | ● | | | | | | | | | | |
| **b) Valiknormid** | | | | | | | | | | | | |
| I. Jooks (100 m) . . | | | | | | ● | ● | | | | | |
| **II. Kaugus- või kõrgushüpe Akrobaatika** . . . . . | | | | | | ● | ● | | | | | |
| III. Sõudmine . . . . Ujumine . . . . . | | | | | | ● | ● | | | | | |
| IV. Tõstmine . . . . . | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

Märkused: ●-ga on märgitud need kuud, millal vastaval alal valmistutakse VTK kompleksi normide sooritamisele, et need sooritada viimasena märgitud kuul.

Vastavalt VTK uuele kompleksile on kahel esimesel alal nõutav vestluste (loengute) kohustuslik kuulamine.

## ÕPPEMATERJAL

## I. PÕHILISED TEOREETILISED TEADMISED

### 1. Sissejuhatavad vestlused (4 tundi)

Tõsteharjutuste üldiseloomustus: nende toime inimorganismile, nende sõja- ja töörakenduslik tähtsus ja nende osatähtsus VTK kompleksis.

Lühiteadmisi sporditraumatismi vältimiseks tõstespordi harrastamisel.

Raskuste tõstmise tehnika kokkuvõtlik kirjeldus.

Tõsteabinõude ehitus ja otstarb.

Harjutajaile esitatavad nõuded (harjutuste regulaarne külastamine, distsipliin, režiim, spordidress jne.).

### 2. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus (2 tundi)

Kohustuslik vestluste kuulamine vastavail teemadel.

### 3. Arstlik kontroll, enesekontroll, tervishoiulised nõuded, massaaž ja enesemassaaž (4 tundi)

Arstliku kontrolli tähtsus ja selle koosnevus.

Enesekontroll, selle näitajad ja hindamine. Enesekontrolli tehnika.

Isiklik tervishoid ja treeningu tervishoid. Harjutuspaikade sanitaarnõuded.

Režiim: viibimine värskes õhus, tervishoiuline protseduur, toitumine ja kehaliste harjutuste regulaarsus. Moraalne seisund ja selle mõju treeningule.

Kontroll treeningu üle. Treeningupäevik.

Ületreening: selle tundemärgid ja ületreeningu mõju organismile ja spordiresultaatidele. Ületreeningu vältimine.

Kehakaalu mahavõtmine: selle mõju organismile ja kaalu mahavõtmise piir sõltuvalt tõstja individuaalseist iseärasustest. Kaalu mahavõtmise viisid (saun, toitumise režiim, kõnd, jooks, hüpped jne.). Kaalu mahavõtmise viiside ja tähtaegade valik sõltuvalt mahavõetavast kaalust, kaalu langemise iseloomust ja aastaajast.

Massaaži ja enesemassaaži tähtsus, massaaži mitmepärasus ja tehnika.

Spordiriietus: treeningdress (talvel ja suvel) ja spordidress võistlusteks.

## 4. Traumatismi vältimine tõstespordi harrastamisel (2 tundi)

Traumatismi (spordivigastuste) põhjused: korratused tõsteabinõudes, tõstepõrandas ja spordidressis, puudulik tõstetehnika, enesekindlustamise mitteteadmine, organismi ettevalmistamatus harjutusteks jne.

Traumatismi vältimine: harjutuspaikade ja tõsteabinõude korrastamine, enesekindlustus, treeneri valve, arstlik kontroll ja organismi ettevalmistamine harjutusteks (soojendusharjutused jne.).

**5. Võistlusmäärused ja kohtunikutöö** (4 tundi)

Ametlike võistlusmääruste arutelu.
Kohtunikutöö tehnika.
Võistluste organiseerimine.

## II. TÕSTEHARJUTUSED

### Harjutused tõstekangiga

### A. KLASSILISED TÕSTEALAD

#### Rinnale võtmine

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:

a) kitsas või keskmine käte haardelaius kangil;
b) seonghaare;
c) kehavaagna asend — madal;
d) selg ülesirutatult või sirgelt;
e) hingamine — mittetäielik sissehingamine;
f) allaiste paigal ilma jalgu laiali asetamata (õppimise algstaadiumil) või käärallaiste või sügav allaiste või allaiste jalgade laialiasetamisega;
g) tõusmine mainitud asendeist.

#### Surumine kahe käega

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:

a) jalgade sulg- või harkseis;
b) kätehaarde laius: kitsas või õlgade laiune;
c) haaramine lihtsalt, ühelt poolt või seonguga;
d) pea hoitakse otse;
e) kere on sirge;

f) hingamistehnika;
g) asend tõste fikseerimiseks;
h) kangi allalaskmine.

### Tõukamine kahe käega

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:
a) lähteasend enne kangi ülestõukamist (jalgade, käte, kere ja pea asend);
b) ettevalmistav allaiste (sügavus, sujuvus);
c) käte, jalgade ja kere töö tõukamise ajal;
d) allaiste viisid: paigal ilma jalgu laiali viimata, kerge kõverdusega põlvedest, täielikult jalataldadel (esimesel õppestaadiumil) või käärallaiste.

### Rebimine kahe käega

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:
a) jalad on asetatud õlgade laiuselt paralleelselt, jala ninad veidi laiali;
b) mitmesugune kätehaarde laius;
c) seonghaare;
d) kere on sirgelt ülesirutatult (startimisel);
e) kehavaagen on laskunud täisnurgani põlvede kõrgusele või madalamale;
f) hingamistehnika;
g) tõstmine sirgete või poolkõverdatud kätega;
h) allaiste viisid;
i) tõusmine üles;
j) asend tõste fikseerimiseks;
k) kangi allalaskmine.

### Rebimine ühe käega

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:

a) võimalikud lähteasendid;

b) kangi (raskuse) ülesviimine;

c) allaiste paigal ilma jalgu laiali viimata või viies jalad laiali mööda diagonaali või viies jalad kõrvale ühe jala toomisega ette;

d) tõusmine üles;

e) asend tõste fikseerimiseks;

f) kangi allalaskmine;

### Tõukamine ühe käega

Õpitakse järgmisi asendeid ja liigutusi:

a) võimalikud lähteasendid;

b) kangi tõstmine õla juurde;

c) kangi tõusmise tehnika;

d) sügav allaiste;

e) hingamine tõusmisel;

f) lähteasend enne kangi tõukamist üles: õlalt ja puusalt;

g) sügav või käärallaiste;

h) hingamine;

i) ülestõusmise tehnika;

j) asend tõste fikseerimiseks;

k) kangi allalaskmine.

## B. HARILIKUD TÕSTED

1. Kangi tõmbamine mõlema väljasirutatud käega kuni kere sirgenemiseni — sirgete ja kõverdatud jalgadega.

2. Kangi tõmbamine kuni nisanibuni mõlema käega — sirgete ja kõverdatud jalgadega. Käte haardelaius mõlema

harjutuste puhul on sama mis kahega tõukamisel või rebimisel.

3. Sama, kuid ühe käega ja vastavast tõukamise või rebimise lähteasendist.

4. Püstiasendis rippuva kangi (kang on rippes allalastud kätel) tõstmine: a) rinnale, b) väljasirutatud kätele kas ainult käte jõul või kere kaasaaitamisel (tehes enne kerge kere painutus ette).

5. Käte kõverdamine painutusel ette, kuni kangi telg puudutab rinda.

6. Kangi surumine mõlema käega kukla tagant kas püsti- või isteasendis.

7. Kangi surumine selililamangus.

8. Kükitamine rinnal või õlgadel oleva kangiga kas varvastele või kogu taldadele.

9. Kere painutused õlgadel oleva kangiga.

10. Väljaasted ette (käärid) ja kõrvale õlgadel oleva kangiga.

11. Kõndimine õlgadel oleva kangiga: väljaasted ette (käärid) ja kükid.

12. Seistes käte kõverdamine haardega kangist alt või pealt.

## HARJUTUSED SANGPOMMIDEGA
(puudane ja kahepuudane sangpomm)

1. Pommi tõstmine õla juurde mõlema käega kas rebimise (pomm liigub mööda perpendikulaarjoont) või viskamisega (pomm joonestab õhus kaare).

2. Pommi tõstmine üles väljasirutatud käele teise käe abistamisel kas rebimise või viskamisega.

3. Pommi tõstmine õla juurde ühe käega kas rebimise või viskamisega.

4. Pommi tõstmine pea kohale ühe käega kas rebimise või viskamisega.

5. Pommi surumine ühe käega.

6. Kahe pommi tõstmine õla juurde viskamisega.

7. Kahe pommi surumine kahe käega.

8. Kahe pommi tõstmine üles väljasirutatud kätele viskamisega.

9. Kükitamine varvastele. Pomm asetseb õlgadel kukla taga või väljasirutatud kätel selja taga all tuharate juures.

10. Igasugused muud harjutused.

## HARJUTUSED KINNISPOMMIDEGA [1])

1. Kinnispommi tõstmine õla juurde: kahe käega, ühe käega või kas rebimise või viskamisega.

2. Kinnispommi surumine ja tõukamine ühe käega.

3. Kahe kinnispommi tõstmine õla juurde kahe käega.

4. Kahe kinnispommi surumine ja tõukamine kahe käega, kuid ilma allaisteta.

Sõltuvalt harjutajate kehalistest võimeist ja ettevalmistuse astmest kasutatakse kinnispomme 10 kg ja suurema raskusega.

---

[1]) Kinnispommi all on mõeldud liikumata telje küljes olevat kaht pommi. Vene keeles nimetatakse neid «buldogideks».

## HARJUTUSED KÄSIKUTEGA

1. Langetatud käte kõverdamine — peopesad ette-, taha- või sissepoole.

2. Käsikute surumine järgmistest asendeist: a) käed on kõverdatud õlgade juurde, küünarnukid pingevabalt langetatud ja käerandmed pööratud sisse- või ettepoole; b) käed kõverdatud, küünarnukid tõstetud õlgade kõrgusele ja pööratud kõrvale. Peopesad on pööratud sisse- või ettepoole.

3. Sirutatud käte tõstmine alt kõrvale-üles või alt-ette-üles (käerandmete asend mitmesugune).

4. Käte tõstmine üles järgmistest asendeist: a) käed kõrval; b) käed ees (käerandmete asend mitmesugune).

5. Käte kokkuviimine ette ja nende laialiviimine kõrvale (käerandmete asend mitmesugune).

6. Käte laialiviimine kere painutusel ette (käerandmete asend mitmesugune).

7. Selililamangus käte kokku- ja laialiviimine.

8. Selililamangus käte tõstmine ette-üles kukla taha ja tagasi.

9. Ülestõstetud käte kõverdamine ja sirutamine (käsikute surumine kukla tagant).

10. Käte sirutamine ja kõverdamine kere painutusel ette (küünarnukid on surutud vastu keret).

11. Käte tõstmine ja langetamine piki keret kere painutusel ette.

12. Kere painutused kõrvale või ette ülestõstetud kätes olevate käsikutega.

13. Kere painutused kõrvale käte vahelduva kõverdamisega õlgade juurde alt ja langetamisega piki keret.

14. Kükid, käed käsikutega puusadel või õlgadel, koos käte tõstmisega üles, ette või kõrvale.

15. Hooliigutused: käte viimine risti rinnale ja laialiviimine viimase võimaluseni; vahelduvate käte viimine altüles (üks käsi on ülal, teine all).

16. Käsikute rebimine ja tõukamine mõlema käega.

Liigutuste puhul sirutatud kätega on käsikute raskuseks 2—3 kg, kõverdamistel aga 3—5 kg.

## III. KEHALINE ÜLDETTEVALMISTUS

### 1. Võimlemine

Jõuharjutused

1. Selililamangus vahelduvate sirgete jalgade tõstmine kuni täisnurgani. Mõlema jala üheaegne tõstmine.

2. Selililamangus sirgete jalgade hargitamine ja ristitamine.

3. Selililamangus täisnurgani ülestõstetud jalgade pööramine paremale (vasakule) ja tagasiviimine üles (partner hoiab sel ajal harjutajat õlgadest).

4. Selililamangust kere tõstmine isteasendisse; käte asend on mitmesugune.

5. Kõhulilamangus «silgupraadimine»; käed on kõrval.

6. Kõhulilamangus võimlemispingil, laual või toolil, jalad millegi taga, käed puusal, kukla taga, kõrval või ülal — kere langetamine ja tõstmine.

7. Samas asendis mis p. 6 — kere langetamine ja tõstmine selja tugeva ülesirutamisega.

8. Küljelilamangus toolil või võimlemispingil, käed kukla taga või ülal — kere langetamine ja tõstmine kõrvale; algul ühel, pärast teisel küljel.

9. Kükid (varvastele ja taldadele).

10. Kükid ühel jalal. Jalgade vajaliku painduvuse puudumisel on soovitav kanna alla panna mingi 5 sm paksune ese (näiteks tõstekangi ketas).

11. Kõhulilamangus käte kõverdamine ja sirutamine (eemalesurumine põrandast või kahest sangpommist, mis on asetatud õlgade laiuselt, toolist, võimlemispingist jne.). Jalad võivad olla mitmesugusel kõrgusel. Käerandmete asend võib olla mitmesugune.

12. Tõusmine varvastele mõlemale või ühele jalale.

13. Toengistes jalgade viimine selilitoengusse ja tagasi; sama jalgade kõrvaleviimisega ja ühe jala kõverdamisega taha.

14. Harjutajad on päris selitsi ja küünarseongus — vaheldumisi teineteise tõstmine.

15. Kaelaharjutused kas üksinda või partneri abil.

16. Harjutused varbseinal (peamiselt kõhu, selgroo ja rinnakorvi arendamiseks).

## Painutusharjutused

1. Püstiasendis vahelduvate sirgete jalgade järsk viimine viimase võimaluseni ette, kõrvale või taha (vaagnaliigese arendamiseks).

2. Püsti- või isteasendis, käed kõrval — sirgete käte järsk viimine taha (õlaliigeste arendamiseks).

3. Püstiasendis, käed sõrmseongus tõstetud üles või kukla taha — kere painutused kõrvale või kere ringitamine.

4. Püstiasendis, jalad sulg- või harkseisus — kere painutused ette selle tõmbamisega kätega jalgade juurde (selgroo ja puusaliigeste arendamiseks).

5. Toengsulgkükis, põlved käte vahel — jalgade sirutamine käsi põrandast vabastamata.

6. Püstiasendis, jalad harkseisus — sügavad kükid kogu tallale käte tõstmisega ette, kõrvale või üles (sääre-, põlve-, vaagna- ja selgrooliigeste arendamiseks).

7. Selililamangus, käed piki keret — sirgete jalgade tõstmine kuni nende puudutamiseni vastu põrandat tagapool pead.

8. Selilamangus — põlvest kõverdatud jalgade tõstmine ja nende surumine käte abil vastu keret.

9. Kere painutus ette, käed kõrval — kere järskused pöördpainutused kõrvale.

10. Otstest kinnivõetud võimlemiskepi viimine selja taha ja toomine tagasi, haarates kepist järk-järgult kitsamalt (õlaliigeste arendamiseks).

11. Tirelid ette üle pea (põlve- ja vaagnaliigeste ja selgroo arendamiseks).

12. Poolspagaat kere painutamisega ette ja taha; käed kuklal või ülal.

13. Sulg- või harkuppistes, käte asend mitmesugune — kere painutused viimase võimaluseni ette. Õlgadele võib võtta ka mingisugune raskus.

14. Põlvitusasendis, käed puusal — kere painutamine taha kuni peaga puudutatakse põrandat.

15. Maadleja sild.

16. Maadleja sillas, käed toengus pea juures — käte väljasirutamine, nii et kere moodustab kõrge võlvi. Sellest asendist tõusta käte tõuke jõul püsti.

17. Mitmesugused tõstmise iste- ja allaisteasendid.

## Kiirusharjutused

Hüpped:

1. Kaugus- ja kõrgushüpe hoota — äratõuge mõlema jalaga või ühe jalaga (teine jalg on pingevabalt kõverdatud).

2. Kaugus- ja kõrgushüpe hoota — äratõuge ühe või mõlema jalaga.

3. Toenghüpped üle hobuse, kitse või poomi — jalad harkis, jalad kõverdatud, küljega, käte ja jalgade toenguga.

Jooks:

30—40-meetrilised sprindid .

Heited (harjutused topispallidega):

1. Hoides palli ühes käes nagu kangi tõukamisel — äkiline tõuge üles ainult käe jõul; sama, kuid keha kaasaaitamisel; sama, kuid tõugates ette.

2. Püstiasendis, jalad harkis, parem käsi koos palliga kõrval — heide üles üle pea kõrvale.

3. Püstiasendis, hoides palli ees langetatud kätes — palli heitmine sirgete kätega üles või üle pea.

4. Kere painutus ette, hoides palli langetatud kätes — kere järskusel sirutamisel palli heitmine üles või üle pea.

5. Püstiasendis, jalad hark- või sulgseisus, hoides palli kätega rinna kohal — palli tõukamine ette või üles.

6. Ülesirutatud püstiasendis, hoides palli ülessirutatud kätes — palli heitmine käte ja kere pingutusega ette.

7. Kere järskuse pöördega palli heitmine mõlema käega kõrvale.

8. Püstiasendis, jalad harkis, pall ülestõstetud kätes — äkilisel kere painutusel ette palli heitmine jalgade vahelt läbi.

9. Liikumismängud palli heitmise ja püüdmisega.

### Vastupidavusharjutused

Need harjutused arendavad mitmesuguseid, eriti aga jalgade lihasgruppe, tugevdavad südame- ja hingamisorganeid ja mõjuvad hästi ka teistele siseorganeile. Vastavaid harjutusi võetagu kõigisse õppustesse.

1. Kõnd tavalises ja kiirendatud tempos ja mitmesugusel sammul.
2. Rütmilised hüpped mõlemal ja ühel jalal.
3. Jooks tasasel pinnal keskmises tempos.

### Tasakaaluharjutused

Nende harjutuste tähtsus raskuste tõstmises on kindla jalgade toe arendamises. Klassiliste tõsteliigutuste täitmine nõuab sageli mitte ainult minimaalset pinda jalgade

toenguks, vaid ka tasakaalu säilitamiseks väga ebasoodsa jalgade ja kere asendi puhul.

Järgnevaid tasakaaluharjutusi sooritatakse algul põrandale kriidiga tõmmatud joonel, hiljem aga poomil (rõhtpalgil), mille kõrgust tõstetakse pikkamisi kuni 2 meetrini.

1. Kõndides otse edasi asetada eelolev jalg kogu tallale; käed on kas kõrval, puusal või ülal.

2. Tagurpidi kõndimine; käed nagu eelmise harjutuse puhul.

3. Kõndimine edas- ja tagurpidi käte liigutustega igal sammul.

4. Kõndimine küljeti juurdevõtusammul. Käed on kas ees, puusal, kõrval või ülal.

5. Sama, kuid liigutustega igal sammul.

6. Kõndimine libistaval sammul eesoleva jala kõverdamisega; käte liigutused igal sammul.

7. Toodud harjutuste kordamine, kuid raskuskandamiga kas kätes või õlgadel (topispall, käsikud, liivakott jt.).

8. Toodud harjutuste kordamine, kuid muutes neid raskemaks takistuste seadmisega teele (üleastumised, altronimised jne.).

Vastupanuharjutused

1. Vedamine või tõuklemine kahekesi, rivis, püsti, istudes või lamali.
2. Köievedu.
3. Köiel või latil ronimine jalgade abil ja ilma.
4. Raskuste kandmine mitmesugusel viisil.

## 2. Kergejõustik

1. Sportlik kõnd.

2. Jooksud: sprindid, kiirendusjooksud, 100 m jooks, 1000—3000 m jooks, maastikujooks, 150 m takistusala läbimine (vastavalt VTK kompleksi nõudeile); 3000 m takistusjooksu treening.

3. Hüpped: kaugus- ja kõrgushüpe hoota ja hooga.

4. Heited: granaadivise kaugusele ja märki, kuulitõuge ja muud tõuked-heited.

## 3. Suusatamine

Esimesel õppeaastal — suusatamise algettevalmistuse 20-tunnilise kava järgi.

Teisel õppeaastal — suusatamise sõjalise ettevalmistuse 30-tunnilise kava järgi.

## 4. Ujumine

Esimesel õppeaastal — ujumise ja veekogude ületamise massilise ettevalmistuse kava järgi.

Teisel õppeaastal — saadud kogemuste edasine viimistlemine ujumises.

## EDASIJÕUDLUSE ARVELDUS

Edasijõudluse arvelduse eesmärgiks on harjutajate kehalise üldettevalmistuse taseme ja spordisaavutuste kindlaksmääramine.

Et teha kindlaks, kuivõrd harjutajad on omandanud tõstetehnikat, nõutakse neilt klassiliste tõstete (peale surumise) tehniliselt õiget sooritamist kangiga järgmise skaala järgi:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Pärast | 2-kuist | treeningut | 50% | maksimumist[1]) |
| „ | 3 „ | „ | 75% | „ |
| „ | 5 „ | „ | 85% | „ |
| „ | 8 „ | „ | 95% | „ |
| „ | 12 „ | „ | 100% | „ |

Pärast regulaarset treeningut peavad harjutajate tehnilised saavutused, võrreldes esimesel katsel näidatud resultaatidega, tõusma järgmises proportsioonis:

---

[1]) Käesoleval juhul loetakse maksimumiks sektsiooni astumisel algaja poolt tõstetud raskust, edaspidi aga kordamiskatseil tõstetud raskust.

| Tõstealad | Treeningukuude arv | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3 | 6 | 9 | 12 |
| Jõuharjutused (-tõsted) . | 110% | 115% | 117% | 120% |
| Tempoharjutused (-tõsted) . . . . . | 110% | 120% | 125% | 130% |

Tutvuge

õppekavadega
kehakultuurikollektiivide
spordisektsioonidele!

# METOODILISI JUHENDEID ÕPPETÖÖ ORGANISEERIMISEKS

Õppematerjali läbivõtmine sõltub harjutajate kontingendist, harjutuste paiga tingimustest (ruumid, sisustus), aastaajast (suvi, talv) ja treeninguperioodist.

Praktiline materjal võetakse läbi kogu grupile ühistes tundides skeemi järgi, mis on toodud leheküljel 29. Igakordne õppus kestab kaks tundi.

Teoreetilisi põhiteadmisi antakse 1—2 tunni kestusega nii loenguil kui ka lühivestluste korras kas enne õppuse algust või selle käigu ajal.

Peale selle tutvuvad harjutajad õpetaja ülesandel vastava erikirjandusega.

## ÕPPEPERIOODID

Sektsiooni õppetöö jaguneb kolme perioodi, kusjuures igal perioodil on oma ülesanded ja erinevused. Kestuselt jagunevad õppeperioodid järgmiselt:

### I. õppeaasta

Ettevalmistav periood (3 kuud) — septembrist kuni novembrini.

Põhiperiood (6 kuud) — detsembrist kuni maini.

Üleminekuperiood (3 kuud) — juunist kuni augustini.

2. õppeaasta

Ettevalmistav periood (2 kuud) — augustist kuni septembrini.

Põhiperiood (8 kuud) — oktoobrist kuni maini.

Üleminekuperiood (2 kuud) — juunist kuni juulini.

## Ettevalmistav periood

Sõltumata grupi koosseisust pööratakse ettevalmistaval perioodil suurt tähelepanu harjutajate mitmekülgsele kehalisele arendamisele, organismi üldisele tugevdamisele ja selle järkjärgulisele n. ö. sissetöötamisele. Tunni peaosas on võrreldes järgmiste perioodidega suurimal arvul väiksemate ja keskmiste raskuste tõstmist igal kangi juurde minekul.

Tõstekangiga harjutatakse sel perioodil peamiselt kolmevõistluse kahe käega tõsteid. Ühe käega tõsteid harrastatakse ainult lisaharjutustena pärast põhiharjutusi kangiga ja ainult väikeste raskustega, et peamiselt õppida ühe käega tõstete liigutusi.

## Põhiperiood

Põhiperioodi ülesandeks on peale organismi tugevdamise mitmepäraste kehaliste harjutuste abil tõstetehnika viimistlemine, ettevalmistumine võistlusteks, järgunormide sooritamine ja spordiresultaatide pidev parandamine.

Abiharjutuste hulk tunni peaosas väheneb. Treenitakse keskmiste ja suurimaile lähedaste raskustega. Ühtlasi toimub ettevalmistus VTK kompleksi valiknormide sooritamiseks.

## Üleminekuperiood

Seda perioodi, mis langeb ühte kalendrihooaja lõppemisega ja asumisega suvistele spordiväljakuile, tuleb kasutada VTK kompleksi nende normide sooritamiseks, milles need alles sooritamata on. Suurel määral võetakse sel perioodil läbi üldarendavaid kehalisi harjutusi vastupidavuse, kiiruse, liigutuste koordinatsiooni ja sõjarakenduslike harjumuste väljatöötamiseks.

Samal ajal vähendatakse suurt kehalist pingutust nõudvate harjutuste hulka. Treenitakse väikeste ja keskmiste raskustega (mitte üle 75—80% maksimumist), kasutades abiharjutustena harjutusi sangpommide ja käsikutega.

## TÕSTEÕPETAJA TÖÖPLAAN

Õppetöö täieliku edukuse tagamiseks peab tõsteõpetaja koostama igatunnilise tööplaani 5—6 tunniks ette. Tööplaan kohustab õpetajat alati teadma iga tunni õppematerjali jaotust ja hästi ette valmistuma tunni läbiviimisele. Peale selle saab tööplaani järgi kontrollida õpetaja tööd.

Igatunniline tööplaan koostatakse leheküljel 30 näidatud eeskujul.

## TUNNISKEEM

### 1. Sissejuhatav osa

Eesmärk:

Harjutajate tähelepanu keskendamine. Riviliste elementide õpetamine. Distsipliini loomine.

Vahendid:

Riviliste elementide õppimine (rivi, rinne, tiib, viirg, kolonn, distants, intervall, «Valvel!» ja «Vabalt!» seisangud, loendus, pöörded paigal ja liikumisel, kõnd ja jooks).

# IGATUNNILINE TÖÖPLAAN

| Tunni nr -d ja kuupäev | Sissejuhatav osa | Ettevalmistav osa | Peaosa | | | Lõpetav osa |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Harjutused tõstekangiga | | Abiharjutused | |
| 1.<br>25. I<br>1947 | 1) Rivistus<br>2) Kõnd varvassammul ja kükis<br>3) Sörk<br>4) Kõnd<br>5) Rivistus | 1) 8 harjutust VTK kompleksi I astme järgi:<br>2) Lahtisurumine põrandast<br>3) Tõmbamine puusani | I Tõstepõrand<br>1) Surumine kahega<br>2) Rebimine kahega<br>3) Tõmbamine puusani | II Tõstepõrand<br>1) Surumine kahega<br>2) Rebimine kahega<br>3) Tõmbamine rinna kõrguseni | 1) Kõrgushüpe<br>2) Tasakaaluharjutused<br>3) Painduvusharjutused<br>4) Sörk | 1) Rahustav kõnd<br>2) Sügavad hingamisharjutused<br>3) Lihaste lõdvendusharjutused |
| 2.<br>28. I<br>1947 | jne. | | | | | |

Harvenemine ja koondumine paremale, vasakule, keskele ja lahku, ühe ja kahe käe ulatusele jne. Kõnd. Jooks.

## 2. Ettevalmistav osa

Eesmärk:

Lihaste, kudede ja siseorganite ettevalmistamine harjutusteks tõstekangiga. Kiiruse, kärmuse, painduvuse ja liigutuste koordinatsiooni arendamine.

Vahendid:

1) Abiharjutused [1]) jõu arendamiseks (harjutused 1—9 ja 11—13).

2) Kaheksa virgutustüüpi harjutust VTK kompleksi I astme järgi.

3) Vabaharjutuste kombinatsioon VTK kompleksi II astme järgi.

4) Painduvusharjutused (1—10 ja 17).

5) Kiirusharjutused: hüpped (harjutused 1—2), jooks (1) ja heited (1—6).

6) Harjutused käsikutega.

7) Vastupanuharjutused: vedamine ja tõuklemine partneriga.

8) Klassiliste tõstete sooritamine võimlemis- või metallkepiga.

## 3. Peaosa

Eesmärk:

Klassiliste tõstete tehnika õppimine ja viimistlemine. Lihaste jõu arendamine. Südame- ja hingamissüsteemi tugevdamine. Kiiruse ja painduvuse arendamine. Orga-

---

[1]) Vt. harjutusi lk. 14—24.

nismi üldise vastupidavuse tõstmine. Harjutajate emotsionaalse seisundi tõstmine.

Vahendid:

1) Klassiliste tõstete tehnika õppimine metallkepi abil ja ilma.

2) Harjutused raskustega: tõstekang, klassilised ja harilikud liigutused, sangpommid jne.

3) Abiharjutused raskusi kasutamata:

a) jõuharjutused (3, 4, 6, 8, 10 12, 14 ja 15);

a) painduvusharjutused (5—11 ja 13—17);

c) kiirusharjutused: lihtsad hüpped ja toenghüpped, 100 m jooks, heited (1—11);

d) tasakaaluharjutused (1—8);

e) vastupanuharjutused: vedamine ja tõuklemine paarikaupa ja rivis, ronimine köiel ja latil jne.;

f) mängud ja teatejooksud heidetega ja takistuste ületamisega;

g) vastupidavusjooks.

## 4. Lõpetav osa

Eesmärk:

Erutatud organismi viimine tavalisse rahulikusse seisundisse.

Vahendid:

Kõnd ja rahustavad harjutused.

Toodud tunniskeem näitab, kuidas tund peab olema rajatud ja missugustest osadest see koosneb ja missuguseid harjutusi võib võtta igasse tunniossa. Harjutusi on rohkesti, erinedes raskuse ja järelikult ka organismi koormatuse astmelt. Seepärast võetakse igasse

tunniossa ainult osa harjutusi. Harjutuste valiku määravad grupi koosseis, õppeperiood, harjutuspaiga tingimused ja aastaaeg. Vastavalt sellele võib tunniskeem koosneda mitmesuguselt (harjutuste hulga ja raskuse, intensiivsuse ja igale tunniosale määratava kestuse suhe).

## Tunniosade ligikaudne kestus minuteis

| | Noorte grupp | | | Vanemate grupp | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Ettevalmistav periood | Põhiperiood | Ülemineku periood | Ettevalmistav periood | Põhiperiood | Ülemineku periood |
| 1. Sissejuhatav osa . . | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 2. Ettevalmistav osa . . | 20 | 20 | 20 | 20 | 15 | 20 |
| 3. Peaosa . . | 70 | 80 | 70 | 70 | 85 | 80 |
| 4. Lõpetav osa | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Kokku | 110 | 120 | 110 | 110 | 110 | 110 |

Järgnevalt avaldame näitlikke tunniskeeme:

### Näitlik tunniskeem talvel ruumis

Ettevalmistav periood. Segagrupp.

10—15 minutit vestlust

Sissejuhatav osa. Rivistumine ühte viirgu. Loendus. Pöörded paigal.

Kõnd ühekaupa kolonnis: harilik kõnd, kõnd varvassammul, käed puusal, kõrval või ülal ja käte liigutused

üles-alla ja ette-taha. Kõnd kõverdatud ja sirgete jalgadega ja kükkkõnd.

1 minut keskmises tempos jooksu. Kiire kõnd tempo järk-järgulise vähendamisega.

Kolonni rivinemine kolme või neljakaupa, harvenemine paremale või vasakule või keskelt.

Ettevalmistav osa. Sügavad hingamisharjutused käte tõstmisega kõrvale ja tõusmisega varvastele — 5 korda.

Kere painutused ette, puudutades kätega jalapöidu ja vastupidisel liikumisel käed puusale — 6 korda.

Jalad harkis, käed kuklal — 4 korda kere pöördpainutust mõlemale poole. Jalad harkis, käed puusal: kere pööramine vasakule (paremale) vasaku (parema) käe viimisega kõrvale ja pöördumine lähteasendisse — 5 korda kummalegi poole.

Toengistes, põlved jalgade vahel — jalgade sirutamine käsi põrandalt vabastamata — 6 korda.

Harkseisust kükitamine kogu tallale — 8 korda.

Selililamangus tõusmine ja painutamine uppharkistesse — 5 korda.

Kahe käega rebimise või tõukamise algasendist järskused hüpped üles — 5 korda käte energiliste liigutustega üles. Mitmesugused allaisted. Kahe käega rebimise tehnika õppimine metallkepiga.

Peaosa. Surumine ja rebimine kahe käega. Varvaskükid kangiga õlgadel — 8—10 korda ühel kangile juurdeminekul. Väljaasted kangiga kõrvale — 5 korda mõlemale poole. Kangile või kepile aetud sangpommide rebi-

mine bitsepsile haardega alt — 8—10 korda järjest. Kõnd sügavkükksammul kogu tallal, kang õlgadel — 10 sammu.

Jõuharjutused 3, 6, 7 ja 8 ja topispalli heited. Harjutajad rivistuvad kahte harvviirgu 8—10 sammu kaugusele teineteisest. Heited algavad viiru ühest otsast järjekorras. Võetakse läbi harjutused 2—5, iga harjutuse puhul 2—3 heidet.

Teatejooks takistustega: kõndida 1 m kõrgusel rõhtpalgil, ronida köiel või latil jalgade abil 3 m kõrgusele ja joostes tagasi pöörduda starti, jättes rõhtpalgi vahele.

L õ p e t a v osa. Kõnd kahanevas tempos. Rahustavad liigutused ja lihaste lõdvendamine.

Pärast tundi on soovitatav soe dušš.

## Näitlik tunniskeem staadionil

S i s s e j u h a t a v o s a. Rivistumine kahte viirgu. Loendus. Pöörded. «Read kahestal» ja «Read ühte!» Pool ringi kiirenduskõndi. Üks ring keskmises tempos jooksu. Veerand ringi kõndi.

E t t e v a l m i s t a v o s a. Kaks kuni kolm 30—40-meetrilist stardist väljumist. 100 m jooks. Sügavad hingamisharjutused käte viimisega kõrvale.

Painduvusharjutused: a) kükid kogu tallale; b) selililamangus jalgade tõstmine kaela taha; c) kere pöördpainutused ette, käed kõrval.

Põrandast eemalesurumine käte jõul. Käärväljaasted.

P e a o s a. Kahega surumine. Kahega tõukamine.

Hooga kõrgushüpe — 6—8 hüpet. Granaadivise — 6—8 viset. Takistusala läbimine keskmises tempos. 2—2½ ringi jooksu.

Lõpetav osa. Üks ring kõndi. Sügavad hingamisharjutused ja lihaste lõdvendusharjutused.

Pärast tundi dušš või veidi suplemist.

## JUHENDID TUNNI LÄBIVIIMISEKS

1. Tundi juhatab õpetaja-treener. Harjutajate kehaline täiustamine ja spordisaavutuste parandamine sõltub tunni õigest organiseerimisest, õppemeetodist ja õpetaja pedagoogilisest andest. Nii tõsteharjutuste hulgas ja valikus kui ka õppemeetodis tuleb pöörata igale harjutajale individuaalset tähelepanu, mis tagab tunni õige organiseerimise ka kogu grupiga.

Kõik harjutajad jagunevad kahte gruppi: noored ja vanemad. Noorte gruppi arvatakse need, kes varem pole tegelnud tõstespordiga või kes on kehaliselt vähem arenenud. Vanemate gruppi arvatakse kõik need, kes on juba üks aasta harjutanud, ja ka need, kes on kehaliselt tugevad.

Ühe õpetaja kohta ei tohi olla üle 14—16 harjutaja, kusjuures on arvestatud, et kasutada on kaks tõstekangi (6—8 inimest kangi kohta).

Harjutajate üldarv sõltub ruumide mahutavusest ja vajaliku inventari hulgast (vt. lk. 44—46.).

Harjutusi noorte ja vanemate grupiga tuleb korraldada eraldi aegadel. Koos, s. o. segagrupis, harjutatakse ainult äärmisel juhul. Segagrupi juhtimine nõuab õpetajalt suuremaid oskusi ja teadmisi.

2. Harjutajate kehaliste andmete kindlaksmääramiseks on vaja: a) korraldada kogu grupi järelevaatus, kaasa arvates antropomeetrilised mõõtmised (see võimaldab kindlaks teha harjutajate tervisliku seisundi ja iga harjutaja iseärasused); b) korraldada katsed resultaatidele tõstekangiga nii klassilistes kui ka harilikes tõsteis, et grupid moodustada enam-vähem võrdtugevaist tõstjaist. Edaspidi on tõstekatsed vajalikud selleks, et valida igaühe kohta sobivaid harjutusi ja et kindlaks teha, millisest raskusest iga harjutust alustada.

3. Pärast seda, kui harjutaja on täitnud III järgu normid, koostatakse tema kohta treeningukaart.

Eriti suure harjutajate arvu puhul on tõsteõpetajal raske meeles pidada iga harjutaja resultaate, et nende põhjal anda täpseid juhendeid harjutuste hulga ja tõstetavate raskuste kohta. Treeningukaardid hõlbustavad õppetööd ja võimaldavad täielikku kontrolli harjutuste üle. Peale selle võimaldavad treeningukaardid täpset tutvumist rakendatava treeningumeetodiga. Kaardid on hoiul tõsteõpetaja käes, kes neid kontrollib ja kes tarbekorral kannab neisse muudatusi.

4. Harjutajate optimaalsete tehniliste asendite kindlaksmääramiseks klassilistes tõsteis tuleb arvestada: a) harjutaja kehalist painduvust, seda tähtsat omadust, millest sõltub allaiste valik kangile; b) jalgade, käte ja kere pikkuse suhet; c) jalgade, käte ja kere lihasgruppide arengu suhet.

5. Õpetaja jälgib hoolsasti, et harjutajad käiksid harjutustel regulaarselt ja ilma hilinemiseta, et tunnis valit-

seks distsipliin ja et harjutajate spordidress oleks korralik.

6. Tundides segagrupile pöörab õpetaja võrdset tähelepanu nii nooremaile kui ka vanemaile harjutajaile.

7. Tunniplaani koostamisel tuleb arvestada mitte ainult füsioloogilist koormatust, vaid ka harjutuste emotsionaalset külge. Tunni emotsionaalsuse tõstmiseks võetagu tunnikavasse ka mänge, teatejookse ja peetagu osa tunnist muusikalise saatega.

8. Tunni peaosa läbiviimiseks jagatakse grupp vastavalt kehalisele tugevusele alagruppidesse, mitte üle 6—8 inimese ühe tõstekangi kohta. Kangid paigutatakse nii, et õpetajal oleks võimalik jälgida kõiki harjutajaid. On soovitatav sisse seada ka vastastikune teineteise jälgimine. Selleks jagatakse vanemate tõstjate grupp alagruppidesse à 2—3 inimest, kes jälgiksid ja valvaksid harjutusi tõstekangiga. See hõlbustab ka tõstetehnika õppimist, võimaldades õpetajal suuremat tähelepanu pöörata algajaile. Tundides noorematega on soovitatav kasutada instruktorite abidena rohkem ettevalmistatud vanemaid atleete.

Enne tunni algust seletab tõsteõpetaja oma abidele nende ülesanded ja jagab neile metoodilisi juhendeid.

9. Õnnetusjuhtumite vältimiseks harjutustel tõstekangiga peab õpetaja jälgima, et: a) oleks tagatud kangi valvamine selle mõlemast otsast, eriti aga siis, kui harjutavad halva liigutuste koordinatsiooniga algajad; b) harjutajate käed oleks sisse hõõrutud magneesiumiga, jalatsite tal-

lad kolofooniumiga; c) tõstekangid oleksid täielikult korras.

10. Tuleb kindlaks määrata täpne järjekord kangi juurde minekus, nii et kõigil harjutajail oleks võrdselt puhkeaega kangiga harjutuste vahepeal. Järjekorras tõstmisele asuv harjutaja seisab eelmise harjutaja selja taga, et tarbekorral abistada ebaõnnestumiste puhul.

Kangiga harjutuste vaheaegadel ja eriti pärast harjutuste täitmist ei tohi istuda, vaid kõndida ja sügavasti hingata.

# ETTEVALMISTUSEST VTK KOMPLEKSI NORMIDE SOORITAMISEKS

Tõstespordisektsiooni õppetöö peab olema sisse seatud nii, et harjutajaid ühtlasi ette valmistada VTK kompleksi normide sooritamisele. Selle ülesande täitmine sõltub tunni sisu õigest planeerimisest. Õpetajal on kõik võimalused tundi küllastada laadilt ja raskuselt mitmepäraste harjutustega ja ühtlasi kogu õppetööd kooskõlastada harjutajate ettevalmistamisega VTK kompleksi mõlema astme normide täitmiseks.

Säärane töö korraldamine tagab algajate atleetide tõeliselt mitmekülgse kehalise ettevalmistuse, mis avaldab head mõju ka spordiresultaatide tõusule valitud spordialal.

Harjutajate ettevalmistust VTK kompleksi I ja II astme normide täitmiseks teostatakse järgmiselt:

a) VTK kompleksi rea harjutuste sissevõtmisega sektsiooni õppustesse (harjutustundidesse), näiteks võimlemisharjutused, takistusala läbimine, jooksud, heited jne.;

b) eri harjutuste organiseerimisega õppeplaanis näidatud aladel;

c) peale selle iseseisva ettevalmistusega VTK kompleksi teoreetilistel aladel ja real spordialadel, nagu suusa-

tamine, sõudmine, ujumine, vettehüpped, kiiruisutamine, jalgrattasport jne.

Ettevalmistust enamiku normide sooritamiseks teostatakse vahetult harjutustunnis. Seepärast peab õpetaja kogu õppematerjali planeerima nii, et tagada I astme normide sooritamist esimesel ja II astme normide sooritamist teisel õppeaastal, üheaegselt tõstes harjutajate sportlikke näitajaid ka tõstespordis.

Selleks valitakse mitte ainult väärtuslikemad harjutused VTK kompleksist, vaid jagatakse need ka vajalikul viisil kogu tunnile.

Kompleksi harjutuste õppimine näiteks võimlemises, hüppeis jne. võib toimuda nii talvel (võimlas) kui ka suvel (staadionil). Harjutusi jooksudes, takistusala läbimises jne. saab korraldada ainult suvetingimustes (kui selleks pole vastavat ruumi talvel harjutamiseks). Tegelikult alustatakse nende harjutustega siiski kinnises ruumis. Näiteks teatejookse takistuste ületamisega saab väga hästi kohandada VTK takistusala takistuste ületamisele. Rütmiliste hüpete ja kestussörkide võtmine tunniplaani valmistab väga hästi ette normide sooritamisele hüppeis ja kestusjooksudes.

Kehakultuurlaste iseseisev ettevalmistumine VTK kompleksi normide sooritamiseks peab siiski alluma õpetaja järelevalvele. Õpetaja on kohustatud abistama nõuannete ja näitamistega.

## VÕISTLUSTE TÄHTSUS

Väga suurt tähtsust õppetöös sektsioonis omavad perioodiliselt korraldatavad võistlused. Need on õppetöö kokkuvõtteks, ergutuseks tõstetehnika omandamisele ja spordiresultaatide parandamisele. Peale selle annavad võistlused õpetajale selge ettekujutuse mitte ainult harjutajate kehalistest võimeist ja võimalustest, vaid ka nende moraalseist-tahtelistest omadustest.

Sektsioonis korraldatavad omavahelised võistlused tutvustavad harjutajaid võistluste olukorra ja organiseerimisega ja kohtunikutöö tehnikaga, millel on suur tähtsus edukaks esinemiseks laiema ulatusega võistlustel.

On kujunenud tavaks, et põhiperioodil korraldatakse pärast vajalikku kehalist ettevalmistust omavahelisi võistlusi iga 2—3 kuu tagant.

Võistlustele eelneb iga kord 15—20-päevane spetsiaalne ettevalmistus. Selle perioodi võetakse harjutustundidesse ettevalmistavaid ja üldarendavaid harjutusi minimaalselt, pöörates peamist tähelepanu harjutustele tõstekangiga.

Enne võistlusi tutvustab õpetaja harjutajaid üksikasjaliselt võistluste korraldamise ja määrustega, toitumise ja üldrežiimiga, kehakaalu reguleerimise viisidega jne.

Pärast võistlustest osavõttu peavad harjutajad saama puhkust. Järjekordset harjutustundi asendab siis nõupida-

mine, millel õpetaja teeb kokkuvõtte võistlustest, analüüsides iga õpilase negatiivseid ja positiivseid külgi esinemisel, samuti kogu võistluste organisatsioonilist külge.

Ükskõik kui suure ulatusega võistlustele lubatakse ainult neid, kes võistluste eel käivad arstlikul järelevaatusel ja kelle tõstetehnikat saab hinnata vähemalt rahuldavaks.

## HARJUTUSTE PAIGAD JA NENDE SISUSTUS

### VÕIMLA

Võimla või ruum talvisteks harjutusteks peab olema puhas, hästi valgustatud, hea ventilatsiooniga, siledaks hööveldatud ja õlivärviga kaetud põrandaga ja sääraste mõõdetega, et ruumis saaks takistamatult korraldada harjutusi jooksudes, hooga hüppeis, heiteis ja vabavõimlemises kogu grupiga harvrivis.

Seinte ülemine osa ja lagi värvitakse valgeks, seinte alumine osa kaetakse aga mõnd teist tooni heleda värviga. Valgus peab tulema ülalt. Harjutada on kõige parem niisuguses võimlas, milles on tõstmiseks vajalik inventar.

Harjutuste korraldamiseks sektsioonis on vaja järgmist sisustust:

rahvusvahelist tüüpi tõstekange üks kang vähemalt iga 6—8 inimese kohta;

õppekange vähemalt üks iga 5 inimese kohta;

2,5 × 2,5 m suurusi tõstepõrandaid üks iga kangi kohta;

2—3—4—5-kg raskusi käsikuid üks paar iga harjutaja kohta;

võimlemispinke üks iga 10 inimese kohta;

varbsein;

2—4—6 kg raskusi topispalle üks iga 5 inimese kohta;

köisi ronimiseks ja köieveoks;

1 m pikkusi ja 2 sm diameetriga metallkeppe üks iga harjutaja kohta;

rõhtpalk ja poom tasakaaluharjutusteks;

võimlemisrõngaid;

1 paar hüppetellinguid kõrgushüppeks;
tellinguid abiharjutusteks üks paar iga alagrupi kohta;
peegel (suur);
igasuguseid sangpomme;
kits, hobune;
meditsiinkaalud.

Peale selle on soovitatav seintele riputada fotosid ja jooniseid, millel on igasuguseid liigutusi tõstekangiga, kehakaalude tabeleid, VTK ja järgunormide tabeleid, rekordite tabeleid jne.

## SPORDIVÄLJAK

Suvel harjutatakse värskes õhus, kas staadionil või vastavalt sisustatud spordiväljakul, kus on võimalik harjutada jooksudes, hüppeis ja heiteis.

Harjutusi tõstekangiga sooritatakse kohustuslikult tihedasti vastu maapinda oleval tõstepõrandal, mille kohal on vari kaitseks vihma ja päikese vastu. Tõstepõranda kõrval on jalamatt jalgade pühkimiseks, sest jalatsitega tõstepõrandale kantav prügi võiks põhjustada õnnetusjuhtumeid. Ka tuleb tõstepõrandat võimalikult sagedamini pühkida.

Suvisel spordiväljakul peab olema järgmist varustust: tõstekangid, -põrandad, sangpommid, käsikud, topispallid, köied ronimiseks ja veoks, granaadid, tõukekuulid, hüppetellingud ja 2 m kõrgune rõhtpalk.

Vastav inventar tuuakse spordiväljakule tavaliselt võimlast, välja arvatud tõstepõrand, mis valmistatakse spetsiaalselt maapinnale asetamiseks. Pomme ja käsikuid hoitakse spetsiaalses kastis.

# KASUTATUD KIRJANDUS

**Tõstesport.** Võistlusmäärused. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1946.

**Võimlemise oskussõnad.** RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1945.

**VTK kompleks.** RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1946.

Бухаров А. В. Гиревой спорт. ФиС, 1939 г.

Бухаров А. В. Плакат „Гиревой спорт".

Гапонцев И. П. и Иванов И. С. Упражнения с медицинболом. ФиТ, 1931 г.

Гориневский В. В., проф. Здоровье физкультурника. ФиТ, 1938 г.

Дубнов Д. и Шифрин А. Упражнения вдвоём и сопротивления, изд. 2-е. ФиТ, 1934 г.

Крячко И. и Ланда А. Спортивная травматология. ФиТ, 1937 г.

Лебедев И. В. („Дядя Ваня"). Гантельная гимнастика, ФиТ, 1930 г.

Лучкин Н. И. Поднимание тяжестей. ФиС, 1940 г.

Наставление по физической подготовке сухопутных войск РККА. Военгис НКО СССР, 1938 г.

Саркизов-Серазини И. М. Спортивный массаж. ФиС, 1939 г.

Форштрейтер Г. 400 физических упражнений без снарядов. ФиТ, 1930 г.

## SISUKORD

Rbl. 2.–