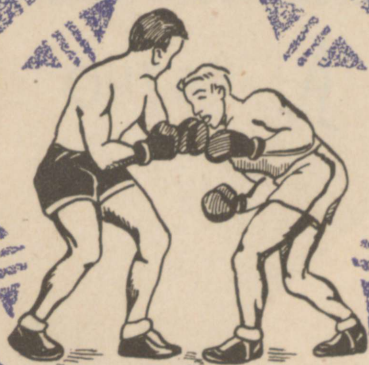


29

Тренировка

LASTE

SPORDIKOOLIDELE



P O K S

NSVL MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

Sundeksemplar

P O K S

ÕPPEKAVAD LASTE SPORDIKOOLIDELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947

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

Koostanud:

NSV Liidu teeneline meistersportlane K. V. Gradopolov

(Tõlgitud 1943. a. väljaande järgi ja kohandatud
vastavalt laste spordikooli uuele tüüpjuhendile)



Vastutav toimetaja Aadu Adari

Keeleline toimetaja Ljuba Randman

Ladumisele antud 12. V 1947. Trükkimisele antud 20. VI 1947. Paber
61X86 cm ^{1/32}. Trükiarv 3200. Trükipoognaid 2,25. Trükitähti trükipoognas
53248. Arvutuspoognaid 3. MB-02525. Tellimise nr. 1545.
Trükikoda „Kommunist“. Tallinn, Pikk 2.

На эстонском языке.

„Бокс. Программа для детских спортивных школ.“

E E S S Ö N A

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

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

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

Peale selle on Nõukogude Liidus laialdane laste ja noorte spordikoolide võrk, kus noored võivad kooli-

välises töös üldise kehalise arenemise kõrval ka spetsialiseeruda nende poolt valitud spordialade järgi. Neid spordikoole asutatakse järjest juurde. Need tegutsevad rahvahariduse osakondade, kehakultuuri- ja spordikomiteede, tööjõureservide valitsuste, vaba- tahtlike spordiseltside nõukogude ja pioneeripaleede ja -majade juures.

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

Õppekavade koostamisel laste spordikoolidele on lähtunud toodud põhimõttest. Ühtlasi seavad Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad õppekavad eesmärgiks ühtluse loomise laste õppesportitöö käigus, et mitmekülgne kehaline ettevalmistus oleks kooskõlastatud tööga sportlikus täiustamises.

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

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

POKSIOSAKONNA ÜLESANDED

Laste spordikooli poksiosakond töötab tihedas kontaktis üldhariduslike koolidega. Osakonna ülesandeks on kaasa aidata õpilaste kasvatamisele nõukogude patriotismi vaimus, tõsta nende üldkultuurset taset ja edutada õpilaste parimat edasijõudlust nii kooliõppetöös kui ka mitmekülgses kehalises arengus.

Sel põhjusel on poksiosakonnal veel järgmised eri ülesanded:

1. Kasvatada õpilastes distsiplineeritust, julgust, vastupidavust, võidutahet ja teisi omadusi, mis on vajalikud Nõukogude Armees võitlejaile.

2. Õpetada õiget poksitehnikat ja -taktikat õpilastele, kasvatada õpilastest tulevasi meistersportlasi.

3. Anda õpilastele organisatsioonilisi ja meetoodilisi teadmisi ja oskusi, mis on vajalikud ühiskondlikule instruktorile ja kohtunikule poksi alal.

ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED JUHENDID

Iga laste spordikooli poksiosakonda astuv õpilane peab käima hoolsal arstlikul järelevaatusel.

Poksiosakond komplekteeritakse 12—17 aasta (incl.) vanustest õpilastest. Vastavalt õpilaste üldtreeneritusele, sporditehnilistele kogemustele ja vanusele jagatakse nad kahte gruppi: noorem — 12—14-aastased ja vanem — 15—17-aastased.

Õpilaste arv igas grupis on 16—20 inimest.

Poksiosakonnal on kaks klassi — algklass ja põhiklass.

Algklassi ülesandeks on vajalike sporditehniliste oskuste õpetamine ja teadmiste andmine poksiteoorias ja -praktikas. Õppeaja kestus on vähemalt 4 kuud. Harjutatakse 2 korda nädalas à 2 tundi. Pärast algklassi lõpetamist jätkavad õpilased, kes ei lähe üle põhiklassi, harjutamist poksiosakonna treeningugrupis.

Põhiklass (instruktorite kasvatamiseks) komplekteeritakse vähemalt 14-aastastest õpilastest, kes on lõpetanud algklassi ja kes on hästi omandanud poksitehnika ja -taktika. Põhiklassi ülesandeks on: sporditehniliste oskuste viimistlemine, iga poksija individuaalse stiili väljakujundamine ja ettevalmistus õpilaste tegutsemiseks ühiskondlike instruktoritena keskkoolide poksisektsioonides. Õppeaja kestuseks põhiklassis on vähemalt 5 kuud.

Instruktoritööle poksis lubatakse õpilasi, kes on end näidanud harjutuste oskuslike juhatajana. Nende suunamisel poksiinstruktoritena koolidesse tuleb põhjalikult arvestada nende üld- ja eri ettevalmistust.

Üheaegselt instruktoritööga keskkoolis jätkavad õpilased õppimist laste spordikooli poksiosakonnas, kus neid instrueeritakse metoodilisel alal.

Laste spordikooli poksiosakonna õpilaste instruktoritöö jälgimine keskkoolis lasub kooli sõjalise kasvatusel või kehalise kasvatusel õpetajal.

ÕPPEPLAAN

A L A D	Algklass	Põhiklass
	4 kuud	5 kuud
Teooria	5 tundi	15 tundi
Poksipraktika	60 tundi	65 tundi
Instruktoritöö praktika .	—	Praktiliste õppuste tundides
Kohtunikutöö praktika . .	—	Kooli omavahelistel võistlustel
Ettevalmistus VTK kompleksi OVTK ja I astme normide sooritamiseks .	—	Ajal väljaspool poksitunde
Kokku . .	65 tundi	80 tundi

METOODILISI JUHENDEID ÕPPETÖÖKS ALGKLASSIS

Laste spordikooli poksiosakonnas tuleb praktiseerida poksi õpetamise kiirendatud meetodit, s. o. niisugust meetodit, mille varal harjutajad kiiresti

omandavad vabavõitluse ja võistlustel esinemise oskuse.

Kiirendatud õpetamise peamisteks tingimusteks on: õppematerjali täpne süstematiseerimine, poksielementide väljatöötamine ettevalmistavate eri harjutustega ja omandatud võtete automatiseerimine algul ting- ja hiljem vabavõitluses.

Õppetöö algul kasutatakse vabavõitluses ainult läbivõetud võistlusmaterjali. Vastavalt sellele, kuidas harjutajad saavad uusi kogemusi ja vilumusi ja kuidas nad õpivad iseseisvalt orienteeruma sporditehnilises poksimaterjalis, muudetakse vabavõitlus sellesse võetavate uute elementidega järjest tõhusamaks.

Kõik vabavõitlusesse võetavad uued elemendid töötatakse enne läbi tingvõitluses, kus materjali (võtete) valik on piiratud. Tegutsemise piiramine tingvõitluses võimaldab õpetajal distsiplineerida õpilasi ja suunata nende tähelepanu võistluse tehnilisele küljele.

Tehnika õppimine peab kohustuslikult olema seotud elementaarsete taktiliste võtete omandamisega.

Harjutustesse võetakse ka üldarendavaid ja sihtharjutusi, mis töötavad välja spetsiifilist liigutuste koordinatsiooni poksivõistluseks.

Sporditehniline poksimaterjal süstematiseeritakse harjutuste järjekindla raskemaks muutmise põhimõtte järgi.

Lööke ja kaitset õpitakse kooskõlastatult, s. t., et enne järgmise võtte õppimisele siirdumist omandatakse ka kaitseviise õpitud löögi vastu ja valitakse vastavaile kaitseviisidele sobivaid vastulööke. Kõike seda õpitakse algul kaheviirulises rivis paarikaupa, viimistellakse tingvõitluses ja siis juba õpitakse päris selgeks vabavõitluses, seejuures õpetaja poolt määratud taktilistes situatsioonides.

Õppimist tuleb alustada otselöökidest (sirged löögid), mis on kõige lihtsamad. Kuni need löögid pole selgeks õpitud, pole soovitatav kasutada võistluspraktikas teisi lööke. Edasi võetakse läbi kaarlöök, küljelöök ja altlöök.

Õpetaja taotluseks olgu, et harjutajad kasutaksid võitlustehnilisi võtteid kiiresti, vabalt ja sundimatult, kusjuures nad peavad vältima tooreid liigutusi ja tugevaid lööke.

Iga tehnilise võtte näitamisel tuleb seletada selle taktilist eesmärki ja selle kasutamiseviisi poksimise ajal tekkivais mitmesuguseis olukordades. Õpetaja peab demonstreerima poksivõtteid viimaseile omases või veidi aeglustatud tempos, vältides peatumisi. Algul on õpilase tähelepanu keskendatud põhiliigutusele ja alles hiljem töötatakse läbi selle detailid.

Ülesanded tundides antakse ühisena kogu grupile, kuid iga õpilane peab iseseisvalt enda kallal töötama, pidades seejuures silmas õpetaja juhendeid.

Nooremas grupis töötatakse poksitehnika läbi peamiselt mängulisel kujul. Sellele vanusele tähendab

vabavõitlus võitlusmängu, mis on rajatud poksitehnikale ja -taktikale. Harjutuste koormatus peab olema ranges vastavuses lapse organismi iseärasustega.

Metoodilised printsiibid töös vanema grupiga võivad läheneda töötingimustele täiskasvanutega, kuid harjutuste koormatus peab olema väiksem.

Grupi rivistused ja liikumised vastaku rivimäärustikule, missugune asjaolu aitab kaasa riviharjutuste omandamisele.

Tunnikava koostamisel seab õpetaja konkreetset õppeülesanded, mis määravadki harjutuste sisu.

Tunni läbiviimisel tuleb kohustuslikult jälgida, et koormatus tõuseks järk-järgult, et jõulisemad harjutused vahelduksid kergematega ja et koormatus langeks tunni lõpuks.

Tund jaguneb nelja ossa:

- 1) sissejuhatav osa,
- 2) ettevalmistav osa,
- 3) peaosa ja
- 4) lõpetav osa.

Näitlik poksitund

Sissejuhatav osa (5—15 min.). Rivistumine, vestlus järjekordsel teoreetilisel teemal ja tunni praktilise osa sisu ja ülesande lühike tutvustamine.

Ettevalmistav osa (20—30 min.). Ettevalmistavad sihtharjutused organismi mõõdukaks soojendamiseks ja lihaste-närvide aparatuuri ja spetsii-

filise võitluse koordineerimise tugevdamine vastavalt tunni peaosas läbivõetavale võitlusmaterjalile. Ettevalmistavaid sihtharjutusi tuleb mitmekesistada.

Peaosa (40—60 min.). Poksi vahetu õpetamine. Võitluse pidamise tehnika ja taktika õppimine ja poksija moraalsete-tahteliste ja kehaliste omaduste väljatöötamine:

a) löökide, kaitse, vastulöökide jne. õppimine ja omandamine;

b) riistharjutused ja varjupoks;

c) harjutused ting- või vabavõitluses.

Lõpetav osa (3—5 min.). Harjutused hingamis- ja vereringvooluorganite tegevuse järk-järguliseks rahustamiseks. Rivistumine ja märkmed peetud tunni kohta.

Pärast tundi tuleb minna duši alla või hõõruda keha niiske käterätiga.

Sporditraumatismi vältimine

Õpetaja peab looma tunnis niisuguse korra, mis tagaks harjutajate tõsise ja tähelepaneliku suhtumise õpitavasse materjali.

Õnnetusjuhtumite ja vigastuste vältimiseks tuleb silmas pidada järgmist:

a) mitte lubada harjutustele neid, kes pole käinud arstlikul järelevaatusel;

b) enne tundi kontrollida kogu spordiinventar ja veenduda, et see on korras;

c) läbi vaadata poksijate dressid ja kõrvaldada kõik, mis võiks põhjustada vigastumist, nagu metallpandlad, lahtised kindapaelad, kõvad kontsad, nõelad jne.;

d) lubada vabavõitluse ainult neid harjutajaid, kes hästi tunnevad poksimäärusi; vabavõitluse ajal mitte lubada keelatud löökide tarvitamist ja liigset ägedust;

e) vabavõitluse ajal ebavõrdse vanuse, keharaskuse, jõu ja ettevalmistatavusega partnerite vahel mitte lubada tugevamal poksijal kuritarvitamist oma ülekaaluga.

ÕPPEMATERJAL ALGKLASSILE

TEOORIA

(5 tundi)

Poks kehalise kasvatuse vahendina

(1 tund)

Poksi kasvatuslikud ülesanded: kehaline arendamine, mehisuse, distsipliini, algatusvõime, leidlikkuse ja enda üle valitsemise oskuse kasvatamine.

Poksi areng kooliõpilaste hulgas.

Poksimäärused noortele

(1 tund)

Võistluste kord (poksijate klassifitseerimine vanuse ja kehakaalude järgi ja matši kestus).

Võistluste organiseerimine (ruumide, sisustuse ja

inventari korrastamine, võistlejate registreerimine ja kaalumine).

Võistlusmäärused (võistluste tingimused, keelatud ja lubatud tegevus ja võistlejate ja sekundantide kohustused).

Poksitehnika

(1 tund)

Poksitehnika osad ja nende süstematiseerimine (löögid, kaitse ja vastulöögid).

Liigutuste analüüsimine.

Poksitehnika elementide taktiline iseloomustus.

Poksitaktika

(1 tund)

Taktikaelemendid: atakk, vastuatak, petteliigutused (findid), manööverdamine (liikumine) ringis, vastase väsitamine ja oma energia säästmine.

Tervishoid ja enesekontroll poksiharjutustel

(1 tund)

Päeva üldrežiim. Pesemise (dušš, saun, suplemine) tervishoid. Karastumine. Arstliku ja enesekontrolli tähtsus. Kontroll kasvu, keha kaalu, kopsude mahu ja südametegevuse (pulss) üle.

PRAKTIKA

(60 tundi)

Distantsvõitlus (kaugevõitlus)

Distantsvõitluse (kaugevõitluse) õppimine. Kauge-distsantsi säilitamine liikumise ajal ringis.

Põhiseisang

Põhiseisang poksi praktilise õppimise algusena. Tüübilise seisangu otstarbekohasus. Selle põhimõtte. Valmisolek löökide sooritamiseks, kaitseks ja liikumiseks. Jalgade, kere, pea ja käte asend. Seisangu vahetamine sõltuvalt võitluse taktilistest momentidest ja vastase iseärasustest.

Liikumine ringis

Poksija liikumise iseloom ringis võistluse ajal. Libistuva sammu otstarbekohasus. Üksiksammud ette, taha, vasakule ja paremale. Kahekordsed sammud igas suunas. Pöörded.

Otselöögid

Vasak otselöök (sirge) pähe. Vasaku otselöögi taktiline kasutamine (atakeeriva pettelöögina, lühi- (job) ja vastulöögina). Käte, jalgade ja kere koostöö löögi sooritamisel. Ühtaegu löögiga pea kaitsmine parema käe peopesaga. Löök paigalt ja sammul ette.

Vasak otselöök kerre. Selle taktiline kasutamine (petteliigutusena enne atakki ja vastulöögina vastase ataki puhul). Kaitse säilitamine löögi sooritamise ajal. Kehaosade koostöö löögi sooritamise ajal (kere kallutamine ette ja paremale, vasaku jala kann viimine väljapoole ja pea kaitsmine parema käega).

Parem otselöök pähe ja kerre. Löögi jõu taktiline kasutamine. Ettevalmistus vastase

kaitse avamiseks vasaku käe pettelöögi abil. Kere vasakule pööramise kasutamine löögijõu ja -ulatuse suurendamiseks. Tarvidus kiireks pöördumiseks algseisangusse pärast lööki, et olla valmis kaitseks või uue löögi sooritamiseks. Pea kaitsmine. Löök paigalt ja sammul ette.

Üks-kaks löögid pähe. Kaks teineteisele kiiresti järgnevat otselööki. Variant: löök vasakuga pähe ja paremaga kerre.

Kaitse otselöökide vastu ja vastulöögid

Kinda vastuseadmine. Parema käe peopesa vastuseadmine löögile. Vastulöögi tehniline sõltuvus kaitsest. Vastulöögid ja kontra-vastulöögid.

A t a k k	K a i t s e	Vastulöögid
Vasak otselöök pähe	Parema käe peopesa vastuseadmine	Vasak otselöök pähe
Sama	Sama	Vasak otselöök kerre
„	Vasaku õla vastuseadmine	Parem otselöök pähe
„	Vasak otselöök kerre kere kallutamise	

Kaitse põiklemisega. Kaitse keha põiklemisega kõrvale, eemaldades pea otselöögi joonelt.

Praktiline kaitse, mille puhul mõlemad käed jäävad vabaks vastulöökideks. See kaitse on kasutatav ainult löökide puhul pähe.

A t a k k	K a i t s e	Vastulöögid
Vasak (parem) otselöök pähe	Põiklemine paremale	Vasak otselöök pähe või kerre
Sama	Sama	Parem otselöök kerre

Kaitse pareerimisega. Vastase löögikäe pareerimine selle kõrvalejuhtimisega otselöögi joonelt. Pareerimine sisse- ja väljapoole. Vastulöögi tehniline seos pareerimisega: a) vastase käe pareerimine sissepoole seoses vastulöögiga, b) pareerimine väljapoole seoses vastulöögiga.

A t a k k	K a i t s e	Vastulöögid
Vasak otselöök pähe	Pareerimine paremaga sissepoole	Vasak sirge pähe või kerre
Sama	Pareerimine paremaga väljapoole	Vasak otselöök pähe
Parem otselöök pähe	Pareerimine vasakuga sissepoole	Parem otselöök pähe või kerre
Vasak otselöök kerre	Pareerimine paremaga sissepoole	Vasak otselöök pähe

Kaitse sammuga kõrvale (side-step). Samm kõrvale väljaastega, millega pea eemaldatakse otselöögi joonelt.

Kõrvalsammu variandid: a) ilma pöördeta ja b) pöördega.

Kõrvalsammu kasutamine: ainult otselöökide vastu pähe.

A t a k k	K a i t s e	Vastulöögid
Vasak otselöök pähe	Samm paremale (ilma pöördeta)	Vasak otselöök kerre
Sama	Samm paremale (pöördega)	Vasak otselöök pähe
„	Samm vasakule (ilma pöördeta)	Parem otselöök pähe
Parem otselöök pähe	Samm paremale (ilma pöördeta)	Vasak otselöök pähe või kerre

Tingvõitlus

Tingvõitlus tähendab poksivõistlust kokkulepitud võtete kasutamisega.

Partnerite vaheline õppevõitlus atakeerimisega otselöökidega, kaitseks kinda vastuseadmisega, pareerimise, põiklemise ja kõrvalsammuga.

Võitlus areneb mõlemapoolsel atakeerimisel ja pettelligutuste kasutamisega.

Harjutusi tingvõitluseks

1. Atakk — vasak otselöök pähe. Kaitse — peopesa vastuseadmine. Vastulöök — vasak otselöök pähe.

2. Atakk — vasak või parem otselöök pähe. Kaitse ja vastulöök — vasak otselöök kerre kere ettekallutamiseega.

3. Atakk — vasak või parem otselöök pähe. Kaitse — põiklemine paremale, Vastulöök — vasak otselöök pähe või kerre.

4. Atakk — vasak otselöök pähe. Kaitse — samm paremale. Vastulöök — vasak otselöök kerre.

5. Atakk — vasak otselöök pähe. Kaitse — käe etteseadmine või samm paremale (vasakule). Vastulöök — vasak otselöök pähe või kerre.

6. Atakk — vasak või parem otselöök pähe või kerre. Kaitse — õla vastuseadmine kallutamiseega taha (löögil pähe) või küünarnuki vastuseadmine (löögil kerre). Vastulöök — parem otselöök pähe.

7. Atakk — vasak või parem otselöök või ükskaks löök pähe. Kaitse — vasaku õla või peopesa vastuseadmine kallutamiseega taha või põiklemine paremale. Vastulöök — parem otselöök pähe.

8. Atakk — vasak või parem otselöök pähe või kerre. Kaitse — pareerimine, löök sissepoole. Vastulöök — vasak või parem otselöök pähe või kerre.

9. Atakk — vasak või parem otselöök pähe. Kaitse — põiklemine või samm paremale. Vastu-

löök — kahekordne otselöök (üks pähe ja teine kerre või vastupidi).

Swingid

Vasak swing pähe. Swingi kui pika küljelöögi tehniline iseloomustus. Kehaosade koostöö löögil. Rusika asend löögi ajal. Hoovõtu puudumine. Swingi taktiline kasutamine (küljeatak distantsvõitluses) juhtiva löögina ründamisel ja pettelöögina enne atakki. Swingi variandid — löök keharaskuse viimisega a) vasakule jalale, b) etteastunud paremale jalale ja c) tagaasetsevale paremale jalale (vastulöögi puhul).

Vasak swing kerre. Sooritamise tehnika ja kasutamise taktika.

Haagid

Vasak haak pähe. Selle löögi taktiline kasutamine atakeeriva, pette- ja vastulöögina. Haak põhilöögina lähivõitluses. Haagi variandid — löök keharaskuse viimisega a) vasakule jalale, b) etteastunud paremale jalale ja c) tahajäetud paremale jalale (vastulöögi puhul).

Vasak haak kerre. Selle löögi taktiline efektiivsus, mis on tagatud löögi lühikese teekonnaga ja vastase kaitse avamisega külgseisangu puhul. Variandid on samad mis löögil pähe.

Parem haak pähe ja kerre. Löögi jõuline efektiivsus, mis saadakse kere keeramisest löögi sooritamise ajal. Löögi ettevalmistamine vastase kaitse avamisega. Endakaitse löögi sooritamise ajal.

Kaitse külglöökide (swingi ja haagi) puhul ja vastulöögid

Kaitse pareerimisega. Löögi pareerimine vastupidise käe küünarvarrega. Vaba käe valmisolek vastulöögiks kaitse puhul pareerimisega.

Kaitse sukeldumisega. Sukelduse praktiline külg pikkade ja lühikeste küljelöökide puhul. Selle kasutamine ainult löökide puhul pähe. Kaitse iseloom — pea sukeldumine allapoole küljelöögi horisontaalpinda.

Võimalikud vastulöögid sukeldumise puhul: sukeldumise momendil otse- ja küljelöögid kerre; sukeldumisest tõusmisel külje- ja altlöögid (vt. lk. 22).

Harjutused tingvõitluseks

1. A t a k k — vasak swing või haak pähe. K a i t s e — pareerimine küünarvarrega. V a s t u l ö ö k — vasak otselöök või swing pähe.

2. A t a k k — vasak swing või haak pähe. K a i t s e — sukeldumine. V a s t u l ö ö k — vasak või parem otselöök või haak kerre.

3. A t a k k — vasak swing või haak pähe. K a i t s e — sukeldumine või pareerimine. V a s t u l ö ö k — vasak otselöök kerre (sukeldumise ajal).

4. A t a k k — vasak otselöök, swing või haak pähe. K a i t s e — sukeldumine või (otselöögi puhul) põiklemine paremale. V a s t u l ö ö k — kahekordne vastulöök.

Atakk	Kaitse	Vastulöögid
Vasak swing või haak pähe	Pareerimine parema käe küünarvarrega	Vasak otselöök või haak pähe
Sama	Sama	Vasak otselöök või haak kerre
Parem haak pähe	Pareerimine vasaku küünarvarre või õlaga kere kallutamisel taha	Parem otselöök või haak pähe
Vasak swing või haak pähe	Sukeldumine	Vasakotselöök, swing või haak pähe või kerre (ettekallutamise momendil)
Sama	Sama	Parem haak pähe (sukeldumise tõusmise momendil)
Parem haak pähe	Sama	Parem haak või swing pähe või kerre
Vasak või parem swing või haak pähe	Põiklemine (eemaleminek)	Igasugune vastulöök

Upperid

Vasak upper pähe. Upperi kui altlöögi taktiline tähtsus. Upperi kasutamine vastulöögina ja dubleeriva löögina atakeerimisel.

Upperi tehnika. Kehaosade koostöö upperi puhul. Löögi variandid: löögi ajal keharaskuse ülekandmine a) vasakule jalale ja b) paremale jalale.

Vasak upper kerre. Selle tehniline sarnasus löögiga pähe. Käe suunamine eesmärgi pihta. Hoovõtu puudumine.

Parem upper pähe või kerre. Sooritamise tehnika. Variandid: löögi ajal keharaskuse ülekandmine a) vasakule jalale ja b) paremale jalale.

Kaitse upperi puhul ja vastulöögid

Kaitse pareerimisega. Löögi pareerimine vastupidise käe küünarvarre või samapoolse käe peopesaga. Vaba käe valmisolek vastulöögiks.

Kaitse põiklemisega. Kere kallutamine taha, millega pea eemaldatakse altlöögi joonelt. Pea asend kere tahakallutamisel. Täiendavalt pea kaitsmine peopesaga. Mõlema käe valmisolek vastulööki-deks.

Kaitse eemaldumisega (kõigi löökide eest). Samm tagasi. Teine samm kõrvale vastulöögiks kõrvalt. Mõlema käe valmisolek vastulöökideks. Igasuguse vastulöögi sooritamise võimalus selle kaitseviisi puhul. Teine samm vastase suhtes väljapoole, et hoiduda vastase kordamislooigi eest. Eemaldumise kasutamine vastase igasuguse löögi puhul.

Upperi kasutamine vastulöögina:

Atakk	Kaitse	Vastulöögid
Vasak otselöök pähe	Põiklemine paremale	Vasak või parem upper pähe või kerre
Sama	Pareerimine paremaga	Vasak upper pähe või kerre
Sama	Samm paremale	Vasak või parem upper pähe või kerre
Vasak swing pähe	Sukeldumine	Vasak või parem upper pähe või kerre

Harjutusi tingvõitluseks

1. Atakk — vasak otselöök pähe. Kaitse — pareerimine, põiklemine või samm kõrvale. Vastulöök — ühe- või kahekordne emma-kumma käe upper pähe või kerre.

2. Atakk — vasak swing või haak pähe. Kaitse — sukeldumine, pareerimine või eemaldumine taha. Vastulöök — ühe- või kahekordne upper pähe ja kerre.

3. Atakk — vasak otselöök, swing või haak pähe. Kaitse — sõltuvalt vastase löögist igasugune kaitse. Vastulöök — kahekordsed löögid (haak

või upper), mis sooritatakse mitmesuguses järjestuses mitmesugusesse kohta.

4. **A t a k k** — kahekordne löök (vasak otselöök pähe ja ükskõik missugune dubleeriv löök paremaga). **K a i t s e** — igasugune kaitse, mida kasutatakse vasaku otselöögi vastu pähe. **V a s t u l ö ö k** — kahekordne löök, mis sooritatakse mitmesuguses kooskõlastuses.

Lähivõitlus

Lähivõitluse seisang (otse ja küljega). Seisangu muutmine. Haaramiste (klintšide) vältimine. Asumine lähivõitlusesse. Tegevus lähivõitluses — lühikesed löögid, seerialöögid ja nn. trummeldavad löögid. Kaitse pareerimise, põiklemise ja sukeldumisega ja löögi peatamisega. Lähivõitluse distantsi säilitamine. Väljatulek lähivõitlusest.

Dubleerivad lühikesed löögid

Dubleeriv löök aktsenteeriva löögina pärast lööki, mis avas vastase kaitse.

Tarvitatavaimad dubleerivad löögid: 1) kaks haaki pähe, 2) vasak upper kerre ja parem haak pähe, 3) parem haak pähe ja vasak upper kerre.

Kaitse: mõlema löögi eest hoidumine ühe liikumisega.

Seerialöögid

a) Atakeerimine kolme-nelja löögiga, mis sooritatakse mitmesuguses järjekorras. Automatiseerimine, mis liidab kõik löögid üheks tegevuseks. Seerialöö-

kide sooritamise taktika, vastase kaitset avav pettelöök. Vastase nõrgemate kohtade kindlakstegemine mõjuvaimaiks löökideks.

b) Vastulöögid seerialöökidena — initsiatiivi haaramine, kasutades kaitset, mis on seoses vastulöökidega. Vastase nõrgemate kohtade valik mõjuvaimaiks löökideks.

Kaitse seerialöökide puhul

1. Eemaldumine kaugedistantsile.
2. Umbkaitse (blokeerimine).
3. Seerialöökide eest hoidumine ühe liigutusega: seeriat sissejuhatava löögi pareerimine ja samm kõrvale.
4. Initsiatiivi haaramine kaitsega sissejuhatava löögi vastu ja vastulöögiga.
5. Aktsenteeriva löögi peatamine.
6. Löökide peatamine peopesade asetamisega vastase küünarnukkidele.

Harjutused tingvõitluseks

1. **A t a k k** — seeria kolmest löögist. Vasak pettelöök pähe, parem otselöök kerre ja kaks haaki pähe. **K a i t s e** — eemaldumine. **V a s t u l ö ö k** — vasak otselöök pähe ja kaks upperit kerre.

2. **A t a k k** — seeria kolmest löögist: pettelöök, vasak otselöök kerre kere kallutamise ette ja kaks haaki pähe. **K a i t s e** — ataki peatamine lühilöökidega. **V a s t u l ö ö k** — parem otselöök pähe.

3. Atakk — seeria neljast löögist: pettelöök (vasak otselöök-pähe), kaks upperit kerre ja kaks haaki pähe. Kaitse — samm kõrvale või löökide peatamine. Vastulöögid — kaks lühikest lööki, mis on määratud vastase kaitse avamiseks.

4. Atakk — vasak otselöök või swing-pähe. Kaitse — põiklemine või sukeldumine. Vastulöök — vastuatak lühikeste löökide seerilaga kerre.

Vabavõitlus

Võitlus, mille eesmärgiks on seerialöökide kasutamine atakeerimisel ja vastuatakeerimisel.

ARVESTATAVAD NÕUDED

1. Alklassi õppematerjali ulatuses poksi õige tehnika ja harjutuste näitamine.

2. Oskus orienteeruda sporditehnillise materjali süstemaatikas.

3. Oskus vabavõitluses kasutada seerialööke atakeerimisel ja vastuatakeerimisel.

4. Oskus tehniliselt õigesti pidada vabavõitluses kauge- ja lühivõitlust.

5. Osavõtt kolmest poksimatšist kooliõpilastele.

6. VTK kompleksi OVTK ja I astme normide sooritamine.

METOODILISI JUHENDEID HARJUTUSTEKS PÕHIKLASSIS

Õpetaja abil valib iga harjutaja poksi tehnilisest materjalist kõik selle, mis kõige rohkem sobib harjutaja individuaalsele iseärasusile ja praktiseerib seda harjutustel kui ka võistlustel, millest harjutaja hakkab järjekindlalt osa võtma. Võistlused peavad olema poksiosakonna õppetöö käigu koost-osaks. Ainult võistlemisega saab poksija tõelise poksipraktika.

Poksiosakonna harjutustel peab vabavõitlus olema põhiharjutuseks. Saanud spordikogemusi ja omandanud poksitehnikat ja -taktikat algklassis, peab harjutaja end viimistlema vabavõitlustega, kasutades selleks poksimaterjali kogu ulatuses. Kõik teised harjutused peavad olema suunatud nende ülesannete täitmiseks, mis on üles seatud poksija treeningus:

1) Julguse ja algatusvõime kasvatamine ja võidutahte tugevdamine.

2) Kiire olukorra analüüsimise arendamine ja selle oskuse viimistlemine poksimatši ajal, et leida taktiliselt parimad lahendused ja need realiseerida.

3) Tehniliste oskuste (löögid, vastulöögid, kaitse, seerialöögid jne.) viimistlemine ja nende arendamine kuni automaatsuseni vastavalt iga poksija individuaalsele iseärasusile.

4) Organismi tööle rakendamine suurendatud koormatusega.

Harjutuste valik peab tagama grupi üldtreeningu, mille ülesanded õpetaja määrab iga tunni kohta, kui

ka iga poksija individuaalse ettevalmistuse, mis vastab tema individuaalsele iseärasusele. Harjutused peavad kaasa aitama harjutajate poksistiili ja tähelepanud puuduste parandamisele. Seejuures õpetaja keskendab peamise tähelepanu vabavõitlusele, milles ta märgib harjutajate jämedamad vead, mis võivad põhjustada rea väiksemaid vigu.

Harjutuste kestuse ja hulga määramisel tuleb arvestada harjutajate treenerituse ja ettevalmistuse astet.

Harjutajad peavad vabavõitluse pidamisel olema korrektsed. Võitlusolukord olgu alati rahulik, et poksijad võiksid tegutseda läbimõeldult, mitte sattudes hasarti. Selles lasub suur vastutus õpetajal, kes peab andma treeningule nõutava tooni ja kes kohe algul lõikab oma vaheleastumisega läbi kõik katsed plaanituks tegutsemiseks.

Põhiklassi teoreetiline osa võetakse läbi vestlustena tunni sissejuhatavas osas ja loengutena eri tundides.

Instruktoritöö kogemusi poksi õpetamise alal saadakse tundides. Instruktoritöö praktika ajal peavad harjutajail välja kujunema järgmised oskused: poksitunni läbiviimine, seletamiste selgus ja täpsus, poksivõtete õige näitamine ja oskus leida ja parandada poksiharjutajate vigu.

Kohtunikutöö praktikat saadakse vabavõitluste ajal tundides ja koolide võistlustel, kus harjutajad täidavad järjekorras kohtunike ülesandeid.

Näitlik poksitund

Poksitunni iseloom põhiklassis läheneb oma harjutuste sisult ja intensiivsusest matši tingimustele. Koormatus tõuseb tunnis kiiremini kui harjutustel algklassis.

Harjutajad peavad vabavõitlust järjekorras. Nii-sugune harjutuste kord võimaldab õpetajal pöörata tähelepanu igale poksijate paarile eraldi. Õpetaja tähelepanu on suunatud peamiselt vabavõitluse jälgimisele, mispärast teisi harjutusi peab juhtima mõni abiline harjutajate hulgast, kes on saanud instruktoritöö praktikat.

Tund koosneb neljast osast: sissejuhatav, ettevalmistav, pea- ja lõpetav osa.

Sissejuhatav osa (15—20 min.). Harjutajate rivistumine. Vestlus instruktoritöö järjekordsel teemal. Harjutajate jagamine paardesse ja nendele harjutamise määramine. Individuaalseid juhendeid läbi võetavate harjutuste teineteisele järgnemise ja koormatuse kohta.

Ettevalmistav osa (10—15 min.). Soojendusharjutused, mis sisaldavad poksija spetsiifilisi liigutusi. Harjutusi sooritatakse kõndimisel ruumis ja järjest tõusva intensiivsusega. Täidetakse harjutusi, mis aitavad kaasa ergukava tegevusele ja lihaste, kudede ja südamesüsteemi ettevalmistamisele intensiivseks töötamiseks eelseisvas vabavõitluses. (Poksi-kindad tõmmatakse kätte tunni algul.)

Peaosa (40—60 min.). Vabavõitlus esimese paari vahel (teised paarid harjutavad õpetaja ülesandel poksivõtteid, oodates oma järjekorda ringi astumiseks).

Vabavõitluse pidamise eesmärgiks tunni peaosa algul on, et poksijad saaksid võidelda värskes jõuga. Enne vabavõitluse algust annab õpetaja igale poksijale ülesande vastavalt ta individuaalsele poksimisviisile, parandab poksijate liigutusi ja määrab pärast võitlust igapähele ta edasise harjutamise korra. Pärast vabavõitlust asuvad partnerid varjupoksi harjutamisele, töötades läbi võitlusliigutused ja kõrvaldades tähelepanud vead. Edasi järgnevad harjutused riistadel ja liivakoti, pirnpalli, hüpitsa ja topispalliga.

Lõpetav osa (3—5 min.). Harjutused järjest langeva koormatusega. Võimlemisharjutused sirutamises ja lõdvendamises. Rivistumine ja märkmed peetud tunni kohta.

ÕPPEMATERJAL PÕHIKLASSILE

TEOORIA

(15 tundi)

1. Poksi ajalugu

(1 tund)

Poksispordi tekkimine ja areng.

Poksi areng Nõukogude Liidus:

a) algperiood (1919—1925), poks üldises sõjaväelises õppuses;

b) poksi võtmine nõukogude kehakultuurisüsteemi;

c) üleliidulised ja rahvusvahelised võistlused;

d) poksi areng koolides.

2. Isetegevusliku töö organiseerimine koolis

(1 tund)

a) poksisektsiooni organiseerimine; sporditöö juhtimine (kehalise või sõjalise kasvatuses õpetaja, kehakultuurikollektiivi büroo jne.);

b) materiaalse baasi ja inventari ettevalmistamine;

c) isetegevusliku sporditöö planeerimine ja arveldus; spordiürituste tähtajad ja iseloom; sektsiooni harjutustundide arv nädalas; võistlusteks ettevalmistamise tähtajad ja osavõtt võistlustest;

d) töö VTK kompleksi OVTK ja I astme alal.

3. Kehaliste harjutuste toime poksi harrastamisele

(1 tund)

Harjutuste toime närvide-lihaste aparatuurile ja südame-veresoonte süsteemile. Näiteid ja vastunäiteid poksi harrastamisel.

4. Poksi õpetamise metoodika

(4 tundi)

a) poksija kehalise kasvatuses metoodika põhiprintsipiibid (mitmekülgsus, rakenduslikkus ja tervistamine);

b) poksija kehaliste harjutuste iseloomustus (mõisted moraalsetest-tahtelistest ja kehalistest omadustest ja sporditehnilistest oskustest);

c) poksi õppematerjali süstematiseerimine ja materjali läbivõtmise järjestus poksi õppimisel;

d) poksitund; tunni koostamine ja sisu: sissejuhatav, ettevalmistav, pea- ja lõpetav osa;

e) meetodilised võtted poksi õpetamisel (seletamine, näitamine, vigade parandamine, töötamine vastavalt ülesandeile ja harjutuste analüüsimine).

5. Poksitreeningu meetodika

(2 tundi)

a) mida tähendab poksitreening; poksitreeningu tähtsus spordivormi säilitamises ja järjekindlas parandamises; poksi võimete viimine võimaliku täiuseni;

b) treeninguprintsiibid;

c) treeninguvahendid;

d) treeningu planeerimine.

6. Poksitaktika

(2 tundi)

Taktika poksimatši ratsionaalseima rajamisena:

a) vastase iseärasuste tundmaõppimine vastase jälgimisega ja petteliigutuste abil;

b) kunst kohanemiseks vastasega;

c) olukorra hindamine;

d) otsuste tegemine ja oskus neid vastase eest varjata;

e) seatud ülesande läbiviimine;

f) valmisolek ootamatusteks ja momendi määramine otsustavaks tegutsemiseks.

7. Poksisekundandi kohustused

(1 tund)

Sekundandi osavõtt poksimatši juhtimisest ja poksija jõu värskendamisest roundide vaheajal.

Kohustuste jagamine sekundantide vahel:

a) vanema sekundandi kohustused: oma poksija võimete ja tehniliste võimaluste tundmine; vastase tundmine; oskus täpselt kindlaks teha võitluse iseloomu ja olukorda; oskus aru saada vastase tegutsemisplaanist ja kavatsustest; oskus tõsta oma poksija meeolelu; võitlusplaani väljatöötamine koos poksijaga; nõuannete andmine võitluse pidamises nii enne matši kui ka roundide vaheajal;

b) noorema sekundandi kohustused (poksija jõu värskendamine): oskus kiireks abistamiseks; oskus värskendada poksija südame-, hingamis- ja närvisüsteemi tegevust; massaaži tundmine.

Sekundantide õigused.

Sekundantide inventar ja käsiapteek.

8. Kohtunikutöö võistlustel

(2 tundi)

a) võistluste juhend;

b) kohtunike ja abistajate aparatuuri koosseis ja kohustused (peakohtunik, ringikohtunik, küljekohtunikud, sekretär, võistlejate juurde määratud kohtunik, arst jt.);

c) võistluste süsteemid (väljalangemine, ring- ja segasüsteem); loosimine; paaride kokkuseadmine ja võistluste läbiviimise kord;

- d) matši hindamine ja võitja kindlaksmääramine;
- e) võistlusmäärused noortele ja täiskasvanuile.

9. Sporditraumatism poksiharjutustel, ettevaatusabinõud ja esmaabi

(1 tund)

- a) tüübilisi vigastusi poksi harjutamisel; vigastuste mehhanismist;
- b) vigastuste põhjused;
- c) profülaktika; poksija kaitsevarustus (kaitsesmask, käte mähistamine; bandaaž, hambakaitse);
- d) esmaabi (põhimõtted) äralöömistele, marrastustele ja kriimustustele puhul; veremürgituse (infektsiooni) vältimine; lihtsaimaid sidumisi.

PRAKTIKA

(65 tundi)

Spordipraktika: algklassis läbivõetud sporditehnilise materjali süvenev läbitöötamine ja viimistlemine.

Poksitaktika süvenev õppimine. Matši taktiline ülesehitus. Ülesannete läbitöötamine: varitsemine (luure); oma kavatsuste varjamine vastase eest; atakeeriv, kaitsev ja löökide vahetusega võitluse õppimine.

Harjutajate stiili individualiseerimine: võistlusvõimete arendamine; oma poksimisviisi kindlaksmääramine vastavalt kalduvustele; võistlusvõtete valik.

Süstemaatiline treening ja osavõtt koolide kalendri võistlustest.

Sõjarakenduslik praktika: sõjarakenduslike võtete õppimine, mida kasutatakse käsitsivõistluse tingimustes.

Poksija tegutsemine vastase vastu, kes on relvastatud a) täägiga, püssiga, b) revolvriga, c) väikese labidaga ja d) pussiga.

Tegutsemine relvastamata vastase vastu.

Instruktoritöö praktika: sporditehnilise poksimaterjali ulatuses oskuste omandamine näitamise, seletuste ja grupiga sooritatavate harjutuste kaudu. Üksikute tunniosade ja kogu tunni läbiviimine.

Kodune töö ettevalmistuses tundideks ja vestlusteks antud temadel.

Individuaalse ja grupitreeningu läbiviimine.

Kohtunikutöö praktika: oskuste omandamine võistluste organiseerimiseks ja läbiviimiseks. Kohtuniku ülesannete täitmine.

Võistluste külastamine ja pealtvaataja kohalt poksimatši hindamine ja võitja selgitamine (vastavaid omatehtud kohtunikesedeleid kontrollib õpetaja).

Ettevalmistus VTK kompleksi OVTK ja I astme normide sooritamiseks.

ARVESTATAVAD NÕUDED

I. Praktika

1. Oskus vabavõitluses iseseisvalt luua ja läbi viia taktilisi kombinatsioone.

2. Treeningu põhivahendite tundmine ja oskus neid kasutada.

3. Osavõtt seitsmest kooliõpilaste võistlusest.
4. Oskus iseseisvalt tundi ette valmistada ja seda läbi viia grupiga.
5. Oskus juhtida individuaalset ja grupitreeningut.
6. OVTK ja VTK I astme normide sooritamine.

II. Teooria

Käesoleva õppekava ulatuses õigesti vastata 2—3 küsimusele igas teoreetilises osas.

MITMESUGUST

TÖÖ ARVELDUS

Iga harjutajate grupi töö kohta tuleb pidada süstemaatilist arveldust. Igal grupil on oma päevik, millesse kantakse iga harjutustunni sisu, harjutustest osavõtt, harjutajate edasijõudlus ja VTK kompleksi OVTK ja I astme normide sooritamine.

Ka instruktoritöö kogemuste omandamist õpilaste poolt (kohtunikutöö, oskus harjutusi ja treeningut korraldada ja võistlusi läbi viia jne.) tuleb arveldada.

Peale kõige muu peetakse arveldust õpilaste edasijõudluse kohta üldhariduslikus koolis. Halvasti õppijad kõrvaldatakse ajutiselt tööst laste spordikoolis.

HARJUTUSTE PAIK, SISUSTUS JA INVENTAR

Talvine ruum (võimla) poksiharjutusteks peab olema hästi valgustatud, kuiv ja omama puupõrandat. Eri ruumi puudumisel peab kogu inventar olema kantav. Ruumis tuleb pidada puhtust, tuulutades seda nii enne kui ka pärast harjutusi.

16—20 inimesest koosneval harjutajate grupil peab olema järgmine sisustus ja varustus: üks poksiring, 2 ülesriputatavat liivakotti, 2 liivaga täidetud pirn-palli, 1 pneumaatiline pirnpall plaadiga, hüpitsaid, matt võimlemisharjutusteks lamaliasendis, topispalle, kurikaid, käsikuid, tennispalle jne.

Suvel harjutatakse värskes õhus. Selleks ehitatakse poksiväljak, mille keskel on poksiring. Muu varustus olgu sama mis võimlas.

Vajaliku varustuse puudumisel võib harjutada ka ainult siis, kui on poksikindaid.

Poksija isiklik inventar koosneb järgmisest: poksikindad ja kindad harjutusteks, mähised, bandaaž jne. Need tuleb hoida eri kapis.

Poksikindaid tuleb regulaarselt puhastada desinfitseeriva lahuga, mähiseid aga pesta. Tervishoiulises mõttes on soovitatav, et iga poksija kasutaks ainult üht ja sama tema nimel olevat inventari.

L I S A D

Lisa 1

ETTEVALMISTUSI VOISTLEMISEKS

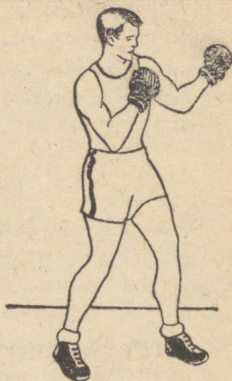
Kuidas saada poksijaks? Selle küsimuse on endale seadnud paljud noored, kes on haaratud poksivõlust.

Poks on spordiala, mis nõuab suurt kiirust kõigis liigutustes, olgu see atakeerimine, kaitse või manööverdamine; seepärast nõuab selle selgeksõppimine ja arendamine suurt asjasse süvenemist. Poks vajab asjatundlikku ja süstemaatilist treeningumeetodit. Kooskõlastatud liigutused, millega meisterpoksijad liiguvad võitlusringis, on suure ja püsiva töö vili. Et pääseda poksiringi, peab organismi ulatusliku treeninguga kohandama poksi erilisile nõudeile.

Ettevalmistus jaguneb õigupoolest kahte ossa: 1) kord ehk eluviisid ja 2) treening, kusjuures treening omakorda jaguneb a) välistreeninguks ja b) sisetreeninguks.

KORD

Korra all mõistetakse korralikke eluviise, puhkust (teatrite, kinode, kontsertide jne. külastamist), viibimist vabas õhus (talvel suusatamine, uisutamine jne., suvel purjetamine merel, matkad, ujumine, sõudmine, vabaõhumängud jne.), korrapärasest einestamisest jne. Söögiks tarvitada rohkesti aedvilja. Kohv ja tee pole väga kohased joogid sportlasele, neid võib asendada suhkruvee ja piimaga. Alkoholist ja tubakast tuleb endastmõistetavalt loobuda, eriti aga noortel. Suurt tähelepanu peab pöörama unele, magades 9 tundi öö-päeva kohta. Magama heita hiljemalt kell 10—11 öhtul. Eeltooduga käsi-käes käigu kehaline puhtus: pärast harjutusi end tingimata pesta sooja veega ja vähemalt üks kord nädalas käia saunas.



Põhiseisang.

TREENING

Välistreening

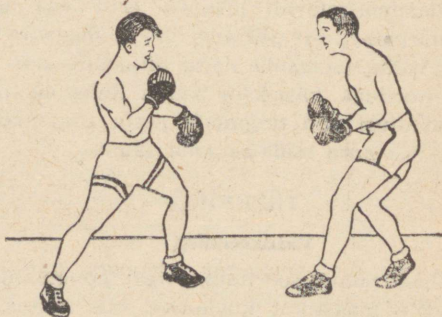
Võimaluse puhul sooritatagu igal hommikul jalutuskäik-jooks maastikul, kusjuures selle kestus sõltub harjutaja vanusest. Jalutuskäigu ajast pühendatagu mõned minutid võimlemisharjutustele. Maastik vali-

tagu mitmekesine ja võimaluse puhul iga kord ise-
suunas. Peetagu silmas, et käigu-jooksuharjutused on
mõeldud kopsude ja südame elustamiseks ja ergu-
kava värskendamiseks, mitte aga jalalihaste tree-
ninguks.

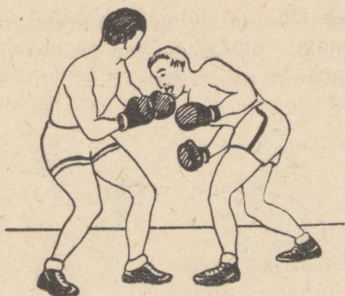
Sisetreening

Sisetreening on väga mitmekesine, sõltudes pok-
sija individuaalseist iseärasusist, saalitreeningu sage-
dusest, treeninguaja pikkusest ja harjutusvahendite
kasutamisest. Mõistagi võib seda sisetreeningut suvel
korraldada ka värskes õhus, kui aga on vastavalt
sisse seatud poksiväljak.

Vaatame lähemalt neid harjutusabinõusid, mille
abil arendatakse poksija kehalisi ja vaimseid omadusi.



Distants- ehk kaugevõitlus.

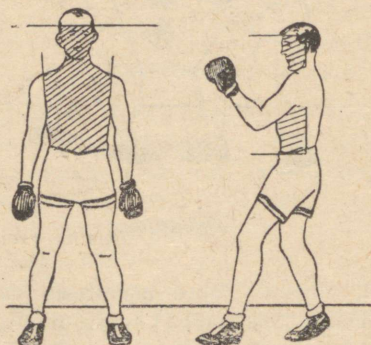


Lähivõitlus.

Esikohal, omaette suure harjutuste valikuga, on võimlemine. Siis hüpitsaga hüplemine. Poksija treeningus omab hüpits suurt tähtsust. See mõjub arendavalt vereringvoolule ja hingamissüsteemile, arendades jalalihaseid, koordinatsiooni jalgade ja käte koostöös ja vastupidavust. Samuti arendab see rütmitunnet. Edasi on topispalli. See on suur pall, täidetud raskuse andmiseks kas hobusejõhvide, seakarvade, vildi või muu vastava pehme ainega. Harjutused topispalliga tugevdavad käe- ja õlavöalihaseid, arendavad kogu keha lihastikku ja harjutavad liigutusi analoogiliselt löögi või tõukega. Kurikate ülesandeks on arendada käe-, õlavö- ja seljalihaseid.

Löögiliigutuste (lihaste koostöö) arendamiseks on nn. koolilöögid. Harkseisu juures võetakse löö-

gid läbi algul pikaldaselt, edasi kiiremalt ja lõpetatakse maksimaalse kiirusega. Iga üksiku löögi sooritamiseks kulub kuni pool sekundit.



Kohad kehal, kuhu on lubatud sooritada lööke.

Löögi teravuse (tugevuse) saavutamiseks võib kasutada järgmisi poksiriistu:

1) nn. sein, s. o. polsterdatud matt või padi, mis on kinnitatud seina külge;

2) pirnball (punching-ball), mis on peenema otsaga kinnitatud plaadi külge, mis võimaldab pallil kiiresti tagasi pörgata;

3) kahe-otsa-pall, kahe kummi vahele kinnitatud pall, mille vabadest otstest üks on kinnitatud lakke ja teine põranda külge, või otsapidi kahe seina vahele;

4) liivakotte mitmesuguse suuruse ja raskusega;

5) väike kott, täidetud kas herneste, kaerte, maisi või muu ainega; selle koti ülesandeks on peaasjalikult rusikaluustiku tugevaks arendamine;

6) tabavust arendava punktballi ülesannet täidab väike pall (näiteks tennisball), mis on kinnitatud pika nööri otsas lakke;

7) poksi automaatide all on mõeldud igasugused kombinatsioonid kottide ja pallide kinnitussüsteemidega. Löögid sääraseile automaatidele meenutavad tööd elava vastasega.



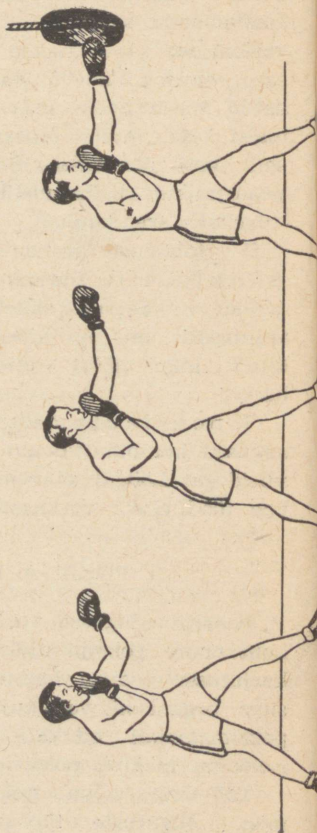
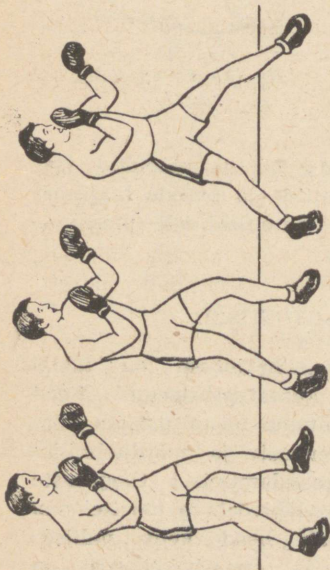
Rusika asend löögi ajal.

POKSIJA HARJUTUSED

Poksitreeningusse võetavail harjutusil on tähtis koht noore poksiija üldises kasvatussüsteemis. Need harjutused peavad kaasa aitama noore poksiija võrsuva organismi väljakujunemisele ja sporditehnilise poksimaterjali edukale omandamisele. Harjutuste iseloomu määrab poksiringis läbivõetava töö iseloom.

Töö ringis nõuab poksiijalt head keha valitsemist, liigutuste täpsust ja otstarbekohasust ja

Kahes piltide reas on
näidatud vasaku otse-
löögi sooritamise pähe.



oskust vajalikul momendil õigesti kasutada oma lihaste jõudu.

Kõik see saavutatakse süstemaatiliste eriharjutustega, eesotsas vabavõitlusega. Viimasele järgnevad harjutused tingvõitluses, varjupoks ja igasugused harjutused poksi eri riistadega, nagu liivakoti, pirn-palli, punktpalliga ja võimlemisharjutused.

Võimlemisharjutused

Võimlemisel on poksiija kehalises kasvatuses tähtis koht. See tagab noorele poksiijale kehalise üldarengu, mis on vajalikuks aluseks sportlikuks täiustamiseks ja maksimaalselt kõrgete spordiresultaatide saavutamiseks tulevikus.

Võimlemisharjutuste mitmepärasus võimaldab arendada väga mitmesuguseid omadusi, näiteks jõudu, painduvust, liigutuste koordineerimist (kooskõla) ja täpsust. Kõike seda kasvatab noor poksiija võimlemisharjutustega. See omakorda kergendab sporditehnika omandamist.

Poksiharjutuste süstematiseerimine nende omaduste järgi võimaldab instruktoril välja valida igale harjutajale individuaalselt kõige sobivamad harjutused. Näiteks suhteliselt nõrga kehalise arenguga poksiija võtab läbi jõudu arendavaid harjutusi, tugevakehalistele valitakse aga painduvust ja koordineerimist arendavad harjutused.

Kogu võimlemisharjutuste kompleks võetakse läbi järk-järgult, vastavalt sellele, kuidas omandatakse

poksitehnikat. Harjutused jagatakse perioodidele nii, et need oma iseloomult vastaksid läbivõetavaile teemadele ja aitaksid kaasa ühe või teise praktilise osa omandamisele. Näiteks ringis manööverdamise või liikumise õppimisel võetakse tunni ettevalmistavasse ossa harjutusi jalgadele ja tasakaaluharjutusi, kaitse õppimisel põiklemise ja sukeldumisega painduvusharjutusi ja lähivõitluse õppimisel paarilist vastastikku tõuklemise harjutusi.

Tasakaaluharjutused vastavad oma iseloomult poksija liigutustele võitluses, kus tuleb pidevalt säilitada tasakaalu, mida saavutatakse kiire jalgade tööga. Harjutused on rajatud poksija libisevale sammule jalapöia eesosaga.

Tasakaalu säilitamisest võtab osa kogu keha. Käed hoitakse kõverdatult kere kõrval, küünarnukid vabalt all, ja need võtavad osa balansseerimisest. Võib soovitada järgmisi harjutusi:

1) liikumine ringis lühikeste libistuvate sammudega;

2) liikumine ringis juurdevõtusammul vasak või parem külg ees;

3) kiire liikumine ringis külg ees ja vahelduval sammul, s. o. asetades jalga ette ja taha suunas;

4) kiire liikumine ringis külg ees ja libiseval juurdevõtusammul kere vahelduvate pööretega kuni 180° ;

5) liikumine ettepoole võitlusseisangus ja juurdevõtusammul;

6) liikumine paremale (vasakule) juurdevõtusammul;

7) pidevalt vahelduvad sammud: samm ette, taha, vasakule ja paremale.

Koordinatsiooniharjutused kooskõlastavad poksija liigutusi, tõhustades samal ajal poksitehnika omandamist. Põhiliselt on neil harjutustel samad liigutused mis poksitehnikas.

Koordinatsiooni väljatöötamiseks suunatud harjutusi sooritatakse kas paigal või liikumisel. Toome vastavaid näiteid:

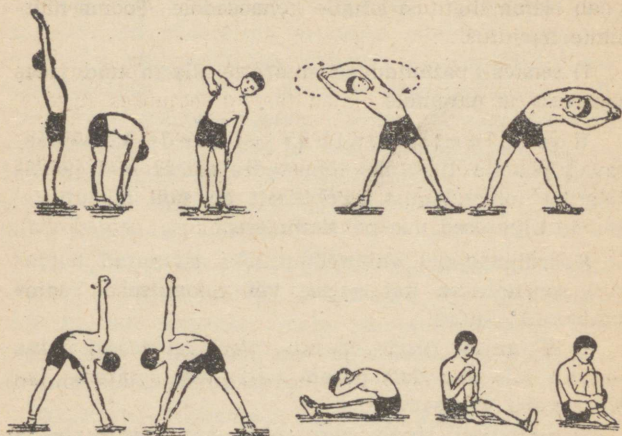
1) liikumisel ringis vasaku otselöögi sooritamine vasaku jala sammul; parem jalg teeb pärast iga lööki vaba vahesammu;

2) liikumisel ringis kere pööramine paremale ja vasakule ristkoordinatsiooni põhimõttel (vasaku jala sammul pööre paremale ja parema jala sammul vasakule);

3) liikumisel ringis vasaku (parema) haagi sooritamine (parem haak sooritatakse vasaku jala ja parema jala sammul);

4) vahelduvad väljaasted kõrvale kere pööramisega kuni 180°-ni (liigutused kaitse puhul samm kõrvale); liigutusi sooritatakse paigal ja kiires tempos, kusjuures väljaastete vahel tehakse kaks lühikest vahesammu;

5) põhiseisangus paigal vahelduv põhilöökide sooritamine mõlema käega (seerialöögid) mitmesuguses järjestuses ja kiires tempos.



Painduvusharjutusi.

Poksija koordineerimise arendamiseks mitte lahusevate harjutustega, vaid poksiharjutuste materjali põhjal (varjupoks jne.).

Painduvusharjutuste eesmärgiks on paindumise arendamine lihaste venitamise ja liigeste liikuvusega, mis suurendab liigutuste ulatust.

Poksija sundimatult vaba liikumine sõltub suuresti tema liigutuste paindumusest. Seepärast tuleb neile harjutustele pöörata erilist tähelepanu.

Kõik need harjutused rajatakse liigutustele täieliku väljasirutamisega. Sirutusharjutuste kompleksis

peab olema liigutusi kõigile kehaosadele. Toome näitlikke harjutusi:

1) seistes painutada kere ette-alla, puudutades peopesadega põrandat; jalad jäävad seejuures sirgeks;

2) maksimaalselt painutada kere kõrvale, langetades samapoolse käe painutuse suunas ja kõverdades teise käe, tõstes selle küünarnuki kõrgele;

3) püstiasendis, käed randmeseongus pea kohal, kere pikaldane ringitamine;

4) seistes ühel jalal teise jala hooglemised ette-taha;

5) jalad laias harkis ja kere painutatud ette; peopesade vahelduv küünitamine vastupidise jala ninani ja kerepöörded;

6) püstiasendis, käed kõrvale, käte vibutavad liigutused taha;

7) paigal või liikumisel vabalt langetatud kätega õlavööndi liigutused ette-taha suunas;

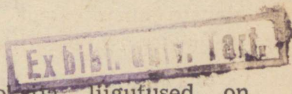
8) paigal õlgade pööramine;

9) maadleja sild.

Kiirusharjutused. Poksija liigutused on rajatud kiirusele. Poksija lihased peavad olema suutelised kiireks painutamiseks ja lõdvendamiseks.

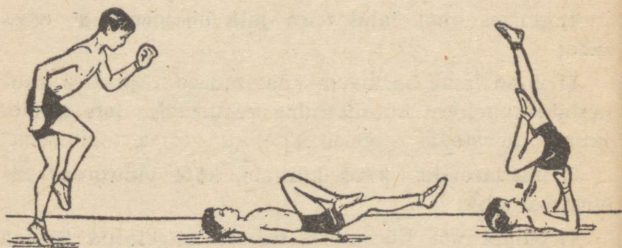
Toome näitlikke harjutusi:

1) püstiasendis, jalad asetatud sammulaiuselt paralleelselt ja käed kõrvale, käte toomine ette horisontaalasendisse ja nende sirutamine kõrvale;



2) püstiasendis, jalad sammu laiusel, kere järskused painutused ühele ja teisele poole, kusjuures käsi, mille poole toimub painutus, kõverdatakse selja taha, teine käsi aga pea kohale; vahepealne kere sirutamine toimub aeglaselt;

3) kiire siirdumine pikaldaselt sammumiselt paigal kiirele jooksule paigal, kusjuures kere on kallutatud veidi ette; käed ja jalad töötavad nagu sprindis;



Kiirusharjutusi.

4) põhiseisangus kiire mõlema käe löökide sooritamine mitmesuguses järjestuses;

5) püstiasendis, jalad laias harkis ja käed kõrval, järsud pöörded ühelt poolt teisele poole;

6) püstiasendis kere painutatud ette ja jalad harkis, kiired käte liigutused vahelduva küünitamisega vastupidise jala ninani;

7) kiired poksija sammud ristlevas suunas (ette, taha, paremale ja vasakule);

8) selililamangus, käed piki keret, jalgade kiire ringliigutamine, mis meenutab jalgrattal pedaalimist (vääntamist);

9) selililamangust tõusta turiseisu ja pedaalida.

Jõu harjutuste eesmärgiks on lihaste tugevdamine. Peale üldise lihaste tugevdamise on nende teiseks eesmärgiks eriti nende lihasgruppide tugevdamine, mis on tegevad poksi põhilöökide sooritamisel.

Järgnevalt loeteldavad harjutused on rajatud suhteliselt pikaldastele ja peatusteta liigutustele, mida sooritatakse liigeste täieliku väljasirutamisega:

1) toenglamangus, nagu allpool, käte kõverdamine ja sirutamine;

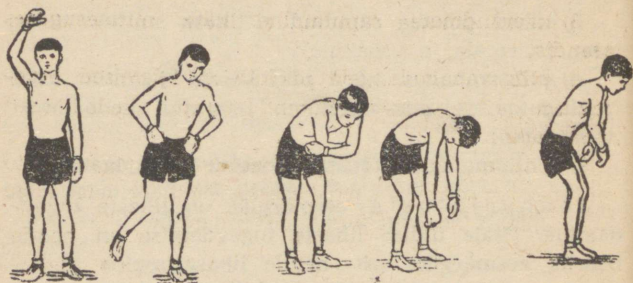
2) selililamangus jalgade tõstmine ja nende viimine üle pea, kuni jalaninad puudutavad põrandat;

3) selililamangus kere tõstmine ja selle painutamine ette, kusjuures jalad on sirutatud ja koos;

4) selililamangus, käed kõrval, toetudes peopesadega vastu põrandat, jalgade tõstmine vertikaalasesse ja nende viimine kõrvale alla ühele ja teisele poole;

5) selililamangus, käed piki keret, ja jalad tõstetud, jalgade laialiviimine ja kokkutoomine;

6) kõndimisel pikal sammul, käed kõrval, kerepöörded mõlemale poole: igal sammul kere teeb energilise pöörde etteastunud jala poole.



Lõdvendusharjutusi.

Jõuharjutuste hulk noortele on minimaalne; iga harjutust korrata mitte üle viie korra.

Lõdvendusharjutuste eesmärgiks on teadlikult muuta pingevabaks lihased, mis teataval momendil pole tegevuses. Poksimisel on see eriti tähtis lihaste energia säilitamiseks. Lõdvendusharjutused aitavad kaasa lihaste lõdvendamise oskusele puhkuses roundide vaheajal. Neid harjutusi sooritatakse kohe pärast jõuharjutusi ja tunni lõpetavas osas.

Toome mõningad lõdvendusharjutused:

1) püstiasendis järsult lõdvendada selja- ja õlavöändilihased: keha laskumisel ette teha kätega ristlevaid ja pingevabu hooliigutusi, kusjuures jalad kõverduvad ja sirgenevad liigutuse juures;

2) seistes ette ja alla langetatud kerega ja lõdvendusega õlavöändis õlgade pingevaba raputamine:

3) käerandmete raputamine käte mitmesuguses asendis;

4) pingevalt langetatud käte hooglemised kerepöörete ja keharaskuse kandumisega ühelt jalalt teisele;

5) istudes taburetil ja toetudes seljaga vastu ringi nurka asetada käed keskmistele nööri-dele: kogu keha lihaste maksimaalne lödvendamine.

Harjutusmängud

Liikumismängudel on suur tähtsus noore poksija arendamises. Need arendavad mitmekesiseid liigutus-harjutusi, kiiret liigutuste reageerimist, aktiivsust, tahet, taiplikkust ja rida teisi poksijale vajalikke õmadusi.

Eriti rohkesti tuleb neid mängu praktiseerida suvel vabas õhus. Väga kasulikeks mängudeks poksijale on korvpall, võrkpall, kurnimäng ja tennis.

Talvel võimlas, kus alati pole küllaldaselt ruumi spordimängude korraldamiseks, võib korraldada mängu, mis ei nõua suurt ruumi. Need peetakse tunni lõpus.

On rohkesti mängu, mida saab korraldada väikeses ruumis. Nendega tutvuda, et valida sobivaimad mängud, võib instruktor vastava eri kirjanduse kaudu. Näitena toome niisuguseid mängu, nagu teineteise väljatõukamine ringist, kusjuures 3 m diameetriga ringis on korruga 10 mängijat, võitlus võimlemiskepi või topispalli pärast, kukevõitlus jne.

Väga huvitavad on harjutused ka tennispalliga. Asudes teineteisest 5—10 m kaugusel partnerid viskavad ja püüavad palli nii parema kui ka vasaku käega. Palli püüdmine on kohustuslikuks tingimuseks. See mäng nõuab poksijailt tähelepanu keskendamist ja kiiret liigutuste reageerimist. Harjutada võib ka ilma partnerita, visates palli vastu seina.

Harjutused topispalliga

Need harjutused tugevdavad kogu keha lihastikku, arendavad täpsust ja liigutuste painduvust. Harjutused koosnevad palli söötmisest teineteisele, kasutades selleks mitmesugust kehaasendit.

Nende harjutuste puhul tuleb hoiduda sõrmede vigastustest, eriti palli püüdmisel, kus sõrmed võivad jääda kahekorra. Palli raskus ei tohi noorte poksijate puhul ületada 3 kg.

Harjutused käsikutega

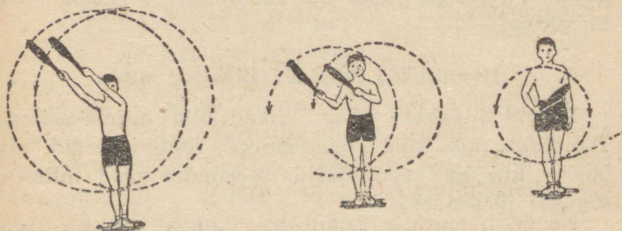
Käsikutega harjutuste eesmärgiks on võimalust mööda proportsionaalselt arendada neid lihasgruppe, mis peamiselt on tegevuses löökide sooritamisel. Arendatakse peaaesjalikult käte- ja õlavööndilihaseid.

Kasutatakse mitte üle 0,5 kg raskusi käsikuid, millel on jalgratta käepideme kuju.

Harjutused kurikatega

Harjutused koosnevad kurikate ringitamisest mitmesuguses tasapinnas ja suunas.

Kombinatsioonide koostamisel kasutatakse kolme kurikate liikumise tasapinda: horisontaalset, külgsel ja enda ees. Neis tasapindades võib kurikat ringitada ükskõik kummas suunas. Kurikatega sooritatav ringide raadius võib olla väike, keskmine või suur.



Kurikatega sooritatavad ringid.

Harjutatakse nii ühe kui ka kahe kurikaga. Keerulisemate harjutuste puhul võib ringitamise tasapind ja suund järjest vahelduda. Niisuguste kombinatsioonidega rakendatakse tegevusse mitmesuguseid lihasgruppe.

Harjutused hüpitsaga

Need harjutused on vastupidavuse arendamiseks ja jalgade tugevdamiseks. Harjutusi on mitmekesiseid.

Harjutatakse kiires tempos — kuni 120 keerutamist minutis. Seejuures peavad harjutused kogu aja vahelduma. Harjutuste kestuseks on 1—2 roundi.

Harjutused vastastikku tõuklemises

Need harjutused, mis on rajatud maadluselementidele partneriga, on kehalise jõu arendamiseks ja oskuse viimistlemiseks lähivõitluse pidamises.

Harjutustel tuleb erilist rõhku panna vabale, katkestamata hingamisele. Iga harjutus ei kesta üle 30 sekundi.

Harjutused löökides liivakoti pihta

Löögid liivakoti pihta võivad olla mitmekesised. Töötatakse läbi kõik poksitehnikas tuntud löögid, nii üksik- kui ka seerialöögid, sooritades neid mitmesuguses järjestuses.

Liivakoti kiiklemine löökide mõjul sunnib ka poksijat liikuma ja asendit muutma, et arvestada distantsi löökideks. Sellega arendatakse distantsitunnet.

Harjutused liivakotiga õpetavad poksijat ratsionaalselt rakendama oma lihaste jõudu ja arvestama löökide jõudu ja teravust, eriti aga seerialöökide sooritamisel.

Harjutused pirnpalliga

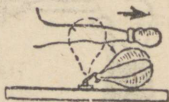
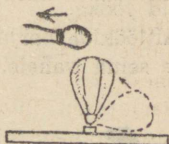
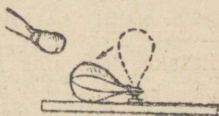
Pirnpalli pikk kiikumine nööri otsas võimaldab sooritada lööke liikumisel, mis arendab manööverdamise oskust enne atakki. Pirnpallil võib harjutada kõiki põhilööke, eriti aga altlööke (uppereid).

Veel huvitavamad on harjutused pneumaatilise pirnpalliga, mis on kinnitatud plaadi (platvormi)

külge. Pirnpalli kiire liikumine ja selle pörkamiste rütm vastu plaati sunnib poksijat tempo säilitamiseks sooritama lööke kindlaksmääratava jõu ja sagedusega.

Pidades kinni õigetest poksija liigutustest suunab poksija palli rusikalöökidega, arvestades palli liikumist ühes või teises rütmis ja muutes liikumise tempot oma äranägemisel. Löögid juhitakse keset pirnpalli laiemat osa.

Harjutused pirnpalliga töötavad välja löökide täpsust ja kiirust ja arendavad tähelepanuvõimet ja rütmitunnet. Esimene, mida algaja poksija peab õppima, on „üks-kaks-kolm“-rütm pirnpalliga töötamisel, kusjuures esimesel taktil sooritatakse löök, kaks järgmist takti jäetakse aga vahele. Selle aja jooksul pörkab pall kaks korda vastu plaati. Pärast kolmandat pörget püütakse pall uuesti löögi otsa jne. Selles rütmis soori-



Harjutusi pneumaatilise pirnpalliga.

tatakse ainult otselööke. Vahelduvate kätega sooritavate küljelöökide puhul on rütmis „üks-kaks-kolm-neli“ või „üks-kaks“.

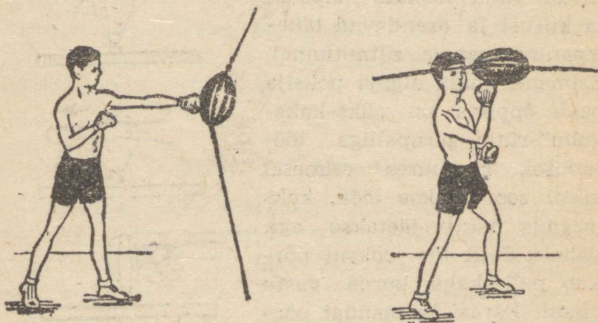
Kui poksija on selgeks õppinud rütmid, võib ta harjutada juba mitmesuguste ja mitmesuguses järjekorras löökide sooritamist, muutes ühtlasi löökide tempot.

Harjutused kahe-otsa-palliga

Sellel pallil harjutatakse löökide täpsust. Palli kiire liikumine raskendab selle tabamist, nõudes poksijalt suurt tähelepanu keskendamist ja arvestamist aja ja distantsiga.

Kahe-otsa-pallil võib harjutada üksik- ja dubleerivaid lööke.

Altlöökide harjutamiseks kinnitatakse pall otsapidi kahe seina vahele.

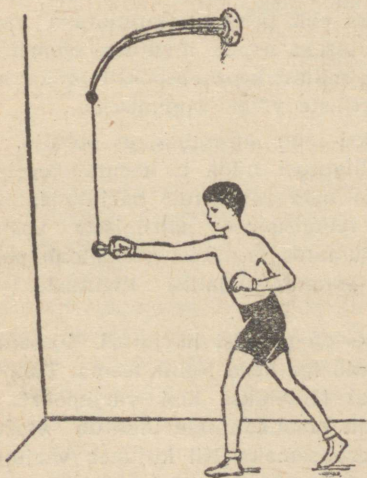


Harjutusi kahe-otsa-palliga.

Harjutused punktpalliga

Sellel võib harjutada kõige mitmepärasemaid lööke. Punktpall, mis kiigub nööri otsas või lendab löögi mõjul üles, on võrdlemisi raskesti tabatavaks märgiks. Selle asjaolu tõttu võimaldavad harjutused pirnpalliga välja töötada vastulöökide täpsust.

Treeningut punktpalliga võib muuta huvitavamaks, võttes neisse liikumise ja endajulgestamise (-kaitse) elemente, samuti pettelööke ja kaitset.



Harjutamine punktpalliga.

Harjutused seinaga

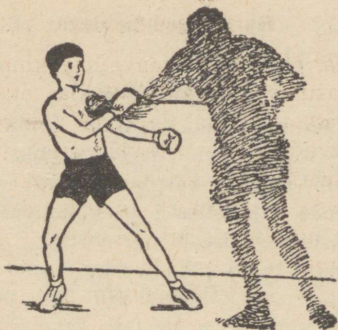
Poksiseina, õigemini seina külge kinnitatud patja või matti kasutavad algajad poksijad otselöökide esialgseks väljatöötamiseks. Sellel on parem kui teistel riistadel tutvuda oma löökide mõjuga distantsilt. Riista liikumatus ja selle lame pind võimaldavad hästi arvestada oma löökide ulatust (pikkust) ja sooritada lööke nii paigalt kui ka sammul ette.

Varjupoks

Varjupoks ehk poks ettekujutatava vastasega on heaks harjutuseks nende liigutuste elementide väljatöötamiseks, millest koosneb poksitehnika, samuti iga-suguste taktiliste võtete õppimiseks.

Varjupoksi mõte on selles, et poksija, sooritades kõiki neid liigutusi, mida ta kasutab tegelikul poksimisel, võiks neid rahulikult harjutada, viimistelles oma stiili mingisuguse häirimiseta vastase poolt. Täielik sõltumatus vastasest võimaldab poksija kogu tähelepanu suunata vajalike liigutuste väljatöötamisele.

Varjupoks on põhilisi harjutusi. Ülesanded varjupoksis määrab iga kord tunni teema. Tunnis läbivõetud materjal töötatakse läbi varjupoksis. Vastavalt õppematerjali omandamisele muutub varjupoks iga tunniga keerulisemaks. Nii kujuneb varjupoksis harjutuste lõpuks võitluskompleks, mis koosneb kõigist tegelikul poksimisel kasutatavaist võttest ja sooritavast liikumisest (manööverdamisest).



Varjupoks ehk poksimine kujuteldava vastasega.

Tingvõitlus

Löökide, kaitse ja vastulöökide paremaks omandamiseks kasutatakse tingvõitlust, milles tuleb piiruda ainult teataval perioodil tunnis läbivõetud materjali harjutamisega.

Erinevalt vabavõitlusest, kus poksija opereerib kõige õpituga, sisaldab tingvõitlus ainult instruktori poolt määratud võtteid. Nii saab noor poksija, kes pole veel kodunenud kogu poksimaterjaliga, hästi läbi võtta neid võtteid, mis instruktor on teatavaks tunniks välja valinud.

Tingvõitlus areneb mõlemapoolsel atakeerimisel, s. o. kumbki vastaseist võib ette hoiatamata atakeerida, kuid kaitsta atakkide vastu tohib ainult mää-

ratud viisil ja vastu atakeerida ainult selleks tingvõitluseks määratud löökidega.

Vabavõitlus

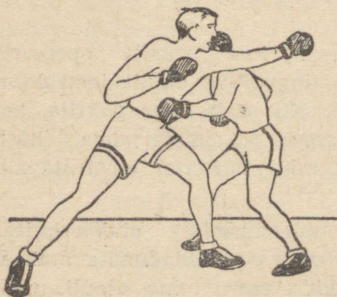
Vabavõitlus on põhiharjutuseks, mida ei saa asendada millegi muuga peale tegeliku poksimatši. Vabavõitluses õpib poksija kasutama kogu õpitud poksimaterjali, seda viimistlema ja kohandama igasugustele tingimustele sõltuvalt partnerist.

Vabavõitlust tuleb pidada ringis, mis on üles seatud kõigi määruste kohaselt. Nii õpib poksija orienteeruma olukorras, mis vastab tegeliku poksimatši tingimustele. Ühtlasi õpib ta kasutama ringi ulatust.

Igasuguste spordivigastuste vältimiseks tuleb partneri suhtes olla korrektne. Võitlus ise peab arenema rahulikult, järelekaalutult ja hasartsuseta.

Võistlused

Võistlused on tähtsaks ergutuseks õppematerjalitöös, äratades noortes huvi spordi vastu. Peale selle



Samm kõrvale vastase vasaku otselöögi eest ja vastulöögi sooritamine vastase kerre.

on võistlustel kasvatuslik tähtsus. Oma võimete kontrollimine ametlikel võistlustel ja pealtvaatajate ees annab noorele sportlasele enesekindlust.

Noorte poksivõistlusi peetakse eri määruste järgi. Matši üldkestust ja ka normide kestust on lühendatud. Samuti erinevad täiskasvanute omast kehakaalud. Matši kestuseks on vastavalt noorte vanusele kas 2 või 3 rekordit à 2 minutit. Iga roundi järel on ühe-minutiline vaheaeg.

Kehakaalud noortele on vastavalt võistlusmäärustele järgmised:

1. Väikseim kaal	33—36 kg
2. Udukaal	36—39 „
3. Kihulaskaal	39—42 „
4. Säasekaal	42—45 „
5. Paberkaal	45—48 „
6. Kärbeskaal	48—51 „
7. Kukk-kaal	51—54 „
8. Sulgkaal	54—58 „
9. Kergekaal	58—62 „
10. Kergekeskkaal	62—67 „
11. Keskskaal	67—73 „

Poisid (13—14 a.) võistlevad kehakaaludes väikseimast kuni kergekeskkaaluni ja noored (15—16 a) säasekaalust kuni keskskaaluni.

Kohtunikekogu noorte võistlustel koosnegu täiskasvanuist, kuid rohkesti ülesandeid võib usaldada ka praktiseerivaile noortele.

Lisa 2.

POKSIJATE KLASSIFIKATSIOON

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 132 — 22. II 1947 on pandud kehtima uus juhend üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni ja järgusportlaste normide kohta. Juhend on kehtiv 1. aprillist 1947. a. kuni 31. detsembrini 1950. a.

Peale muudatuste teistel spordialadel on muudetud klassifikatsiooni ja järgusportlaste norme ka poksis.

Sisse on seatud järgmised järgud:

- 1) meistersportlane;
- 2) I järgu sportlane;
- 3) II järgu sportlane;
- 4) III järgu sportlane;
- 5) noorte järgu sportlane.

Poksis saab meistersportlase nimetuse see, kes üleliidulistel meistrivõistlustel on tulnud 1.—2. kohale või kes kaks aastat on oma kehakaalus olnud viie esimese hulgas vastavate aastate edetabelis või kes aasta

vältel on saavutanud kolm võitu vastaval aastal meistersportlaste järku arvatud poksijate üle.

Alamast järgust kõrgemasse järku viiakse poksija siis, kui ta aasta vältel on saavutanud kaks võitu järgmisesse kõrgemasse järku kuuluvate poksijate üle.

Vastava järgu sportlase nimetus loetakse säilitatuks siis, kui aasta vältel on saavutatud vähemalt üks võit oma järgu poksija üle.

Arvesse ei tule võidud, mis on saavutatud vastase vigastumise või diskvalifitseerimise tagajärjel.

Kolmanda järgu sportlase nimetus antakse poksijale, kes on tulnud võitjaks linna meistrivõistlustel noortele, tingimusel, et vastavas kehakaalus oli vähemalt 5 võistlejat. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt kümme ametlikku matši.

Noorte järgu sportlase nimetus omistatakse algajale, kes ametlikel võistlustel noortele on tulnud võitjaks oma kehakaalus, ja tingimusel, et selles kehakaalus oli vähemalt neli võistlejat. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt kümme ametlikku matši.

Järgusportlase nimetuse võib saada poksija, kes on vähemalt 15-aastane ja kes on mõne kehakultuuriorganisatsiooni liige. Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks ei tohi olla üle 17 aasta vana, s. o. kuni 18-aastaseks saamiseni.

Meistersportlase ja I järgu sportlase nimetuse annab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee liiduvabariikide ja Moskva ja Leningradi linna kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. II järgu sportlase nimetuse annab vastava liiduvaba-

riigi kehakultuuri- ja spordikomitee alluvate kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. III ja noorte järgu sportlase nimetuse annavad kehakultuuri- ja spordikomiteed, kes selleks on saanud loa vastava liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomiteelt.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamiseks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. Noorte, III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada VTK kompleksi I astme ja I ja meistersportlase järgu normi saamiseks VTK II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) poksijad võivad saada ükskõik missuguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanuse kategooriasse antakse neile üheaastane tähtaeg järgele vastava VTK märgi sooritamiseks.

Poksijad, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse ühe järgu võrra madalamale. Noorte ja III järgu poksijad, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse järku, langevad üldse välja järgusportlaste hulgast. Samuti langevad üldse välja need, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti osa võtta võistlustest, arvatakse nad üheks aastaks tingimusi ühe järgu võrra madalamasse järku.

Järgusportlane saab vastava rinnalkantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja langenud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe järgu võrra madalamasse järku.

KASUTATUD KIRJANDUS

K. V. Градополов. Бокс. Учебное пособие для институтов физкультуры. ФиС, 1938.

K. V. Градополов. Бокс. Руководство для инструкторов. 1941.

K. V. Градополов. Бокс для подростков. ФиС, 1944.

К. И. Непомнящий. Боксеры и бокс. ФиС, 1937.

N. Maatsoo. Kuidas saada poksijaks. 1939.

ВТК комплекс. РК „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

Võimlemise oskussõnad. РК „Pedagoogiline Kirjandus“, 1945.

Poks. Võistlusmäärused. РК „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

Poks noortele. Võistlusmäärused. РК „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

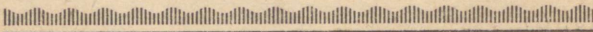
Kavad kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele.

SISUKORD

	Lk.
Eessõna	3
Poksiosakonna ülesanded	5
Organisatsioonilis-metoodilised juhendid	6
Õppeplaan	8
Metoodilisi juhendeid õppetööks algklassis	8
Näitlik õppetund	11
Sporditraumatismi vältimine	12
Õppematerjal algklassile	13
Teooria	13
Praktika	14
Arvestatavad nõuded	27
Metoodilisi juhendeid harjutusteks põhi- klassis	28
Näitlik poksitund	30
Õppematerjal põhiklassile	31
Teooria	31
Praktika	35
Arvestatavad nõuded	36
Mitmesugust	38
Töö arveldus	38
Harjutuste paik, sisustus ja inventar	38

Lisad:

	Lk.
1. Ettevalmistusi võistlemiseks	40
Kord	41
Treening	41
Välistreening	41
Sisetreening	42
Poksija harjutused	45
Võimlemisharjutused	47
Harjutusmängud	55
Harjutused topispalliga	56
Harjutused käsikutega	56
Harjutused kurikatega	56
Harjutused hüpitsaga	57
Harjutused vastastikku tõuklemises	58
Harjutused löökides liivakoti pihta	58
Harjutused pirnpalliga	58
Harjutused kahe-otsa-palliga	60
Harjutused punktpalliga	61
Harjutused seinaga	62
Varjupoks	62
Tingvõitlus	63
Vabavõitlus	64
Võistlused	64
2. Poksijate klassifikatsioon	66
Kasutatud kirjandus	69



ÕPPEKAVU

LASTE SPORDIKOOLIDELE

on eestikeelses väljaandes trükist ilmunud järgmistel spordialadel:

- 1) UJUMINE
 - 2) KERGEJÕUSTIK
 - 3) JALGPALL
 - 4) KORVPALL
 - 5) KIIRUISUTAMINE
 - 6) SUUSATAMINE
 - 7) POKS
 - 8) KREEKA-ROOMA MAADLUS
- 