

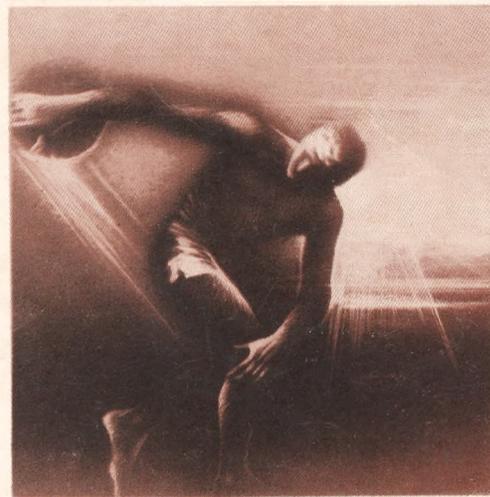
Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ

# ОРИЕНТИР

## ОРИЕНТИР — ВЫСОКИЙ КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Из опыта работы специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по легкой атлетике г. Днепропетровска



## КОЛЛЕКТИВ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

Из опыта работы специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва по легкой атлетике г. Днепропетровска

Днепропетровск  
Облполиграфиздат  
1989

Воспитанники СДЮШОР № 3 успешно выступают на всесоюзной и международной спортивных аренах. Впервые представительница этой школы Инесса Кравец (Шуляк) участвовала в Олимпиаде-88 в Сеуле. Николай Мусиенко, Сергей Лаевский и Ирина Слюсарь — призеры игр «Дружба-84», Игр доброй воли, Юрий Пастухов — победитель всемирных студенческих игр, Ирина Слюсарь — призер чемпионата мира, Сергей Дорожон — призер Спартакиады народов СССР, Маргарита Дунаева — в составе шестерки сильнейших многоборцев мира среди юниоров.

Семь мастеров спорта СССР международного класса и десять мастеров спорта СССР тренируются в школе в настоящее время. Большинство из этих спортивных «звезд» воспитывается в СДЮШОР № 3 г. Днепропетровска с 11—12-летнего возраста. Четыре спортсмена взяты перворазрядниками и уже здесь выполнили нормативы кандидата в мастера спорта СССР, мастера спорта СССР и мастера спорта СССР международного класса.

После окончания общеобразовательной школы лучшие воспитанники спортивной школы продолжают заниматься в пяти группах высшего спортивного мастерства, 15 человек — в трех группах спортивного совершенствования. Ежегодно 5—6 спортсменов подтверждают или выполняют нормативы мастера спорта СССР международного класса. Один мастер спорта международного класса подготовлен примерно из 120 учащихся.

Педагогический коллектив школы с 1961 года (года основания) подготовил 12 мастеров спорта СССР международного класса, 50 мастеров спорта СССР, сотни кандидатов в мастера спорта и перворазрядников.

**Чем же необычна эта школа? За счет чего так велик ее вклад в развитие советского спорта?**

Таких высоких результатов педагогический коллектив школы добился благодаря методически грамотному построению учебно-тренировочного процесса, работе строго по специализации, круглогодичности учебно-тренировочного процесса, внедрению бригадного метода работы, созданию спортивных классов, умелому решению кадрового вопроса (целенаправленная работа по профориентации школьников позволила комплектовать тренерский коллектив из числа ее воспитанников).

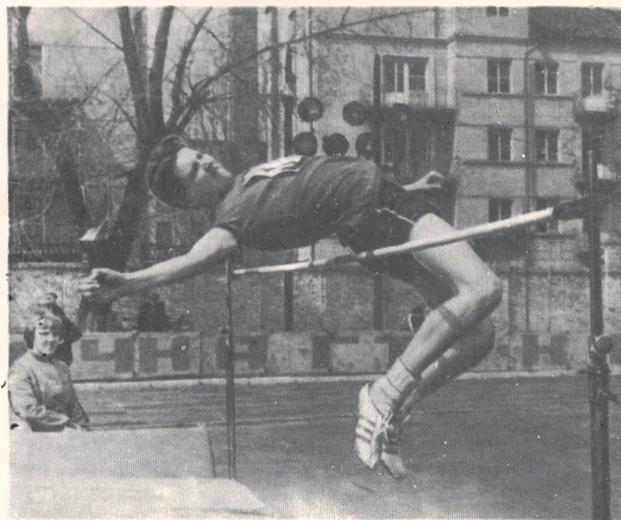
Восемь заслуженных тренеров УССР работают в этой школе. Их имена хорошо известны в спортивном мире — Ю. М. Позняков, В. А. Авилов, В. С. Сорочан, Н. Е. Личман, В. Т. Орнанджи, А. И. Орнанджи, Г. Д. Рейн, З. К. Шуляк, пять тренеров-преподавателей имеют высшую категорию, шесть — первую. В школе трудятся семь отличников народного образования, три — физической культуры и спорта, 30 высококвалифицированных специалистов работают с 900 учащимися.

Здесь накоплен многолетний опыт целесообразно организованного процесса спортивных тренировок и воспитания квалифицированных спортсменов, всестороннего их развития и формирования как граждан нашей страны.

Как и во всех спортивных школах, работа проводится в соответствии с Положением о ДЮСШ и СДЮШОР, по годовому плану, утвержденному районным управлением народного образования и согласованному с областной ДЮСШ. При планировании учебно-тренировочной работы в группах тренеры-преподаватели руководствуются программой, разработанной главным управлением научно-методической работы Госкомспорта СССР, в которой дается поурочное распределение учебного материала в соответствии с периодами подготовки на учебный год.

Тренеры-преподаватели не занимаются форсированием подготовки, погоней за высокими результатами юных спортсменов, понимая, что это ни в коей мере не способствует достижению конечной цели. Абсолютно все учащиеся школы проходят обучение на начальном этапе многоборной подготовки. Большинство учащихся спецклассов успешно выступают во всесоюзных соревнованиях «Старты надежд» и неоднократно становились их победителями. По четырехборью «Дружба» за последние пять лет учащиеся четыре раза представляли нашу страну за рубежом, где также становились победителями и призерами.

Никакими «сверхъестественными» результатами в



Очередной рубеж взят.

школьном возрасте спортсмены не отличаются, хотя регулярно из них готовятся победители и призеры всеоюзных спартакиад школьников.

Педагогический коллектив школы считает, что главная задача — заложить в учащихся школьного возраста прочный фундамент, который в дальнейшем позволит расти результатам во взрослом спорте.

Вся учебно-тренировочная работа в группах построена на всесторонней многоборной подготовке и повышении на этой основе физического потенциала.

На высоком научно-методическом уровне поставлена деятельность по отбору учащихся, изучению динамики их физического развития с помощью тестов. Данные тестирования позволяют тренеру-преподавателю составить характеристики спортсменов и определить с их учетом пути технической и физической подготовки учащихся. Результаты работы каждого тренера-преподавателя видны по качеству выполнения контрольных нормативов, по уровню прироста показателей физического развития воспитанников. Творческий подход к методике тренировок — характерная особенность ведущих тренеров-преподавателей школы.

В системе «тренер-спортсмен», задолго до больших успехов, планируются определенные результаты, «конструируется» динамическая модель будущего спортивного достижения. В планировании, наряду с тренером, принимают участие и спортсмены. Таблица планируемых результатов вывешивается на видном месте в школе, и ежегодно отмечается выполнение. Информация о достижениях ведущих спортсменов и команд находит отражение в выпускаемых «молниях», фотомонтажах, стенгазетах. В школе фиксируются рекорды для каждого возраста отдельно, начиная с 10-летнего. Дети имеют возможность сравнивать свои результаты с лучшими результатами сверстников.

В системе многолетней подготовки легкоатлетов целевые установки конкретны для каждой возрастной группы учащихся. Они взаимосвязаны, преемственны. Широка гласность целей, задач, модельных характеристик, требований к юным спортсменам и их родителям, которая проявляется в массовых наглядных формах пропагандистской и воспитательной работы, учета и контроля. Коллектив тренеров, юных спортсменов и родителей глубоко осознает свои цели и задачи.

В организации работы тренеров-преподавателей ряд проблем решается с помощью бригадной организации труда. В частности, речь идет о непрерывности занятий, о замене члена бригады, находящегося на соревнованиях, на сборах, в отпуске. В этой школе считают, что готовить спортсмена высокого класса без бригады невозможно. Только семейных бригад в школе пять: Анатолия Ивановича и Валентины Теофиловны Орнанджи, Виталия Семеновича и Тамары Васильевны Сорочан, Гарри Давидовича и Зинаиды Борисовны Рейн, Василия Спиридоновича и Светланы Андреевны Злобиных, Олега Станиславовича и Ольги Николаевны Руевых. В четырех бригадах тренеры работают со своими прежними учениками.

Ведущие тренеры, готовящие спортсменов в сборные команды страны, — А. И. Орнанджи, В. Т. Орнанджи,

В. А. Авилов, В. С. Сорочан, Н. Е. Личман, З. К. Шуляк, В. Г. Бондаренко, А. Н. Архипенко принимают участие в работе всесоюзных и республиканских научно-методических семинаров и конференций. В школе они делают сообщения о последних новинках и достижениях в науке и спорте. Большую помощь в работе оказывают рефераты, которые ежегодно готовят ведущие тренеры. Кроме того, тренеры-преподаватели проходят переподготовку на курсах повышения квалификации, принимают участие в семинарах, проводимых облспорткомитетом и областной ДЮСШ.

Нормальное функционирование ДЮСШ невозможно без современной спортивной базы, инвентаря и достаточных средств, обеспечивающих круглогодичный учебно-тренировочный процесс. Но здесь особо похвастаться нечем. Есть много школ, которые располагают куда лучшими условиями, средствами, превышающими средства СДЮШОР № 3 в десятки раз.

К сожалению, в этой школе нет большого стадиона, современного спортивного оборудования, фотолaborатории, а в зале зачастую одновременно занимается более 100 человек. Правда, поражает энтузиазм тренеров-преподавателей, увлеченность детей, их общее желание сделать свою школу настоящим спортивным центром. Во многом им приходится рассчитывать лишь на собственные силы — реконструировать школу, достроить к ней легкоатлетический манеж, методический кабинет, комнаты для тренеров. Все здесь построено собственными руками: беговые дорожки, секторы для метаний, восстановительный центр, гимнастический городок, подсобное помещение. Для многих работников и детей эта школа стала вторым домом. Здесь не делят наград, не считаются со временем, не разграничивают заботы на свои и чужие. А успех, когда он приходит, — общий.

В школе стали традиционными встречи со знаменитыми спортсменами, которые рассказывают о своем нелегком труде, о выступлениях на крупнейших соревнованиях, о том, что дает им спорт. Многие из воспитанников не расстаются со школой совсем. Годами уже выработана здесь система воспитания и подбора тренерских кадров. 17 из 30 тренеров-преподавателей — воспитанники школы. Учась в институте физической культуры, они продолжают тренироваться у своего спортивного наставника. После окончания вуза они работают зачастую в бригаде своего тренера.

**Таким образом, СДЮШОР № 3 воспитывает не только хороших спортсменов, но и тренеров.** Пройдя курс легкоатлетических наук, многие выпускники школы стали отличными специалистами в различных сферах нашей жизни. Можно твердо сказать: тренерам-преподавателям не приходится краснеть за своих воспитанников.

**Школа воспитывает активную позицию не только в спорте, но и в жизни!**

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облсполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## ТРЕНЕРСКАЯ ЭСТАФЕТА

Из опыта работы по сохранению традиций и воспитанию коллектива СДЮШОР № 3 г. Днепропетровска

Известно, что в любом виде спорта тренер, получив от своего учителя необходимые познания, словно эстафету, несет их дальше и, в свою очередь, воспитывает не только спортсменов, но и поколение будущих тренеров, которые продолжают его дело. И каждому из них суждено пройти свой собственный эстафетный маршрут в истории школы.

Славную тренерскую эстафету СДЮШОР № 3 можно проследить, начиная со времени основания школы — с 1961 года. Зачинателем той эстафеты был небольшой отряд тренеров-энтузиастов, единомышленников во главе с Юрием Михайловичем Позняковым. Сколько труда, педагогического такта, души вкладывали в своих воспитанников Юрий Дмитриевич Шамрай, Иван Васильевич Кононенко, Елена Яковлевна Лейбова, Иван Селивестрович Чепижко, Гаррий Давидович Рейн, Николай Ефимович Личман. Они должны были не просто пройти самый первый и значительный этап тренерской эстафеты, работать в сложнейших условиях, когда выпускники школы с большим трудом пробивались на всесоюзную арену, им еще пришлось, как показало время, самим формировать традиции спортивной школы. И занять первое почетное место в той плеяде спортивных педагогов, которые вывели школу на международный уровень, сделали ее одной из лучших в стране. Немало усилий пришлось приложить и Борису Александровичу Руссело — завучу школы — с 1964 по 1980 год, сыгравшему немалую роль в становлении школы, в организации труда тренеров-преподавателей, создании условий для их творческих поисков.

Тренерам-энтузиастам понадобилось шесть лет, чтобы завоевать всеобщее признание, чтобы на том, самом первом этапе тренерской эстафеты, зазвучали имена их воспитанников. Юные легкоатлеты школы — Людмила Левченко, Людмила Сорока, Василий Фандеев и Виктор Бондаренко — стали победителями Всесоюзной спартакиады школьников, а Сорока и Фандеев выиграли еще и всесоюзный кросс. Людмила Сорока, Василий Фандеев, Борис Калейников и Николай Кужукин в 1967 году стали мастерами спорта СССР. Выступали на всесоюзных юношеских соревнованиях Александр Кольцов, Виктор Карлов, Олег Христьян. Одной из сильнейших юных спринтерок страны была Зина Иногородская.

Многие из этих спортсменов пошли по стопам своих наставников, избрали эту трудную, но необычайно интересную профессию. И вот уже второе поколение тренерской эстафеты, протиснувшись со спортивной карьерой, приступает к многоплановой тренерской деятельности и вливается в дружную семью педагогов: В. А. Авилов, В. А. Куратьев, В. И. Хорольский и другие. Вместе со своими старшими коллегами они были одними из первых в стране, кто организовал работу спортивных классов, внедрились бригадный метод работы тренеров. Росли достижения их учеников. Восемь раз спортивные дружины учащихся СДЮШОР № 3 становились победителями всесоюзных финалов соревнований «Старты надежд», дважды были победителями всесоюзных соревнований среди ДЮСШ страны и пять раз занимали первые места на первенствах УССР среди СДЮШОР.

Результатов международного класса добились победители и призеры первенств Европы среди юниоров и взрослых, всемирных универсиад, международных турниров и первенств СССР, члены сборных команд СССР. Имена Ирины Паленко, Раисы Маховой, Людмилы Паламаренко, Юрия Пастухова, Сергея Лаевского, Николая Мусиенко, Сергея Дорожжона, Виктора Батраченко, Ирины Слюсарь зазвучали на всесоюзных и международных аренах. Заслуженным тренером УССР в школе стал Виктор Александрович Авилов, который подготовил первого в школе мастера спорта международного класса Ирину Паленко. Ученицы Виталия Семеновича Сорочана — Раиса Махова и Ирина Слюсарь — стали чемпионками страны, победительницами крупнейших международных соревнований в спринте (Махова в составе сборной СССР установила рекорд мира в эстафете 4x200 м). Валентина Теофиловна Орнанджи — единственная в мире женщина, подготовившая чемпиона Европы в сугубо мужском виде атлетики — тройном прыжке. В. И. Хорольский воспитал мастеров в барьерном беге, Г. Д. Рейн — в спринте, Н. Е. Личман в метании молота.

И вот уже новый этап тренерской эстафеты — новые ученики, закончив активные занятия спортом, получив образование, пришли в школу помогать вести творческий поиск, продолжать традиции своих учителей, передавать свой опыт и знания юным спортсменам.

Бывшие соперники на дорожках и секторах З. К. Шуляк, В. С. Злобин, З. Б. Иногородская, Л. Д. Чуб, А. И. Чумаченко, А. Н. Архипенко, В. Я. Олейник, А. Ю. Фате-

ев, А. И. Баранов и другие стали теперь коллегами, друзьями и союзниками в работе. Научились побеждать и их воспитанники. Стали мастерами спорта Инесса Шуляк, Вячеслав Голушко, Маргарита Дунаева, Дмитрий Васильченко, Ирина Булкина, Валерий Биличенко, Лариса Загорко, Виктор Лесик.

Малышами они отчаянно боролись за медали «Стартов надежд», пионерами побеждали и устанавливали высшие достижения на международных финалах четырехборья «Дружба», достойно представляли наш спорт на первом чемпионате мира среди юниоров в Греции, всемирных студенческих играх в Югославии. Не отстают от них в мастерстве призеры и победители юношеских и юниорских первенств страны В. Килочко, В. Хотомченко, И. Лысак, Т. Курницкая, Т. Косенко, В. Биличенко и многие другие.

Итак, приняв почетную эстафетную палочку из рук своих воспитателей, многие воспитанники СДЮШОР № 3 становятся профессиональными тренерами и ведут своих подопечных к новым спортивным высотам. За многие годы пребывания в спортивной школе они имели возможность осознать общественную значимость этой профессии и увидеть цель своей будущей деятельности в воспитании юного гражданина нашей страны через спорт.

И все-таки, в чем секрет этой школы! Как удается ей так положительно влиять на своих воспитанников, выявлять задатки будущих спортивных педагогов, прививать любовь к нелегкому тренерскому труду! Почему так велико влияние старших поколений на младшие!

Авторитет тренера у подростков обычно очень велик. Его взгляды, его жизненные установки часто становятся взглядами и установками его же учеников. Тренеры, работающие в СДЮШОР № 3, имеют в основном высокую профессиональную подготовку, тесно связанную с обучением спортивной технике и базовой тренировкой. Они хорошо знают возрастные особенности юных спортсменов, их психологию, внутренний мир, увлечения; умеют убеждать, заинтересовывать, воспитывать, решать организационные, хозяйственно-административные вопросы в ходе повседневной деятельности; обладают широким жизненным кругозором.

Педагогический коллектив СДЮШОР № 3 — коллектив единомышленников — более четверти века накапливает и сохраняет свои духовные ценности — в убеждениях, взглядах, традициях, в профессионально-педагогическом мастерстве и творческой индивидуальности каждого тренера-преподавателя, во взаимоотношениях между тренерами и спортсменами, в отношениях между учащимися.

Директор Ю. М. Позняков и завучи (сначала Б. А. Рус-



На тренировке [на переднем плане мастер спорта СССР международного класса Ирина Слюсарь].

село, потом А. М. Никитин) свои функции организаторов и руководителей педагогического коллектива всегда видели в том, чтобы объединить усилия тренеров-преподавателей для коллективной мысли, найти, указать путь ее развития в творческой работе и — самое главное — вместе с тренерами-преподавателями из года в год совершенствовать учебно-тренировочный и воспитательный процессы. Основу педагогического коллектива СДЮШОР № 3 составляет творческое ядро тренеров-преподавателей — людей самозабвенного, творческого труда, посвятивших свою жизнь спорту, которые являются образцом для своих коллег и для спортсменов. Таких тренеров здесь немало. Руководители школы поддерживают это творческое ядро коллектива, воодушевляющее тренеров-преподавателей, не мешают творить, создают благоприятную обстановку для работы. Тянутся дети к таким тренерам, привлекает их в этих людях одержимость, способность зажигаться интересами дела, мастерство, творческий труд. «Я сначала тренера полюбил, а потом уже спорт», — говорит Виктор Александрович Авилов о своем тренере Юрии Михайловиче Познякове. Так говорят и об Авилове его воспитанники. У этого представителя тренерской эстафеты шесть воспитанников работают в школе — те, кого привлек тяжелый и благородный труд спортивного педагога, с его творческими поисками, находками и с многочисленными проблемами.

У каждого опытного тренера школы свой индивидуальный стиль работы. Опираясь на знания, навыки, общие закономерности, каждый из них создал свою технику, свой стиль педагогических воздействий применительно к своим личным особенностям, способностям учеников и условий, в которых работает. Однако всех их объединяет умение влиять на души, ум, волю, мысли, чувства юных спортсменов и их поведение личным примером, который проявляется в активной жизненной позиции, в отношении к своей профессии, к ученикам.

В педагогическом коллективе сейчас представлены четыре тренерских поколения, в каждом из которых есть люди, служащие примером для своих преемников.

**Самовоспитание как внутренняя жизнь коллектива СДЮШОР № 3 — педагогического и спортивного — начинается с того, что человеческая личность здесь притягивает, привлекает, пробуждает желание подражать.**

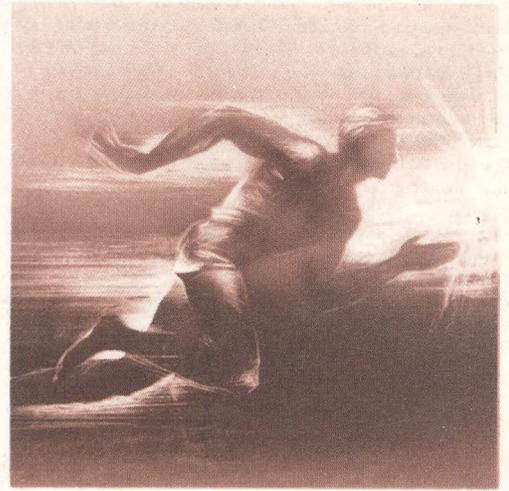
**На протяжении многих лет педагогическому коллективу школы удается создать духовное единение воспитанников и воспитателей. Главной силой, объединяющей людей, считают в этом коллективе, является забота о человеке, ответственность друг за друга.**

Администрация школы, тренеры-преподаватели стремятся, чтобы деятельность коллектива была проникнута духом ответственности и заботы: о ровеснике, младшем товарище, о старшем, о всех тех, кто нуждается в помощи. Каждый тренер здесь наставник, каждый спортсмен заботится о своих младших товарищах. Тянутся младшие воспитанники школы к старшим, всегда радуются их успехам на соревнованиях, знают в лицо буквально каждого перворазрядника, каждого победителя республиканских и всесоюзных спартакиад. У них дыхание захватывает, когда они занимают рядом с членами сборной команды страны. Сергей Лаевский, Ирина и Антонина Слюсарь не раз были их наставниками и передавали свой богатый опыт.

У сильного творческого ядра коллектива есть чему поучиться. Однако такие, как Александр Николаевич Архипенко — представитель третьего поколения тренерской эстафеты, никого слепо не копируют, а берут у своих наставников только то рациональное, что считают полезным. Докапывался А. Н. Архипенко до многих истин, без конца экспериментировал со своим тренером, искал пути совершенствования системы подготовки, новую технику еще тогда, когда тренировался сам. Сейчас все это оказывает ему большую практическую помощь в работе.

«Нам, молодым тренерам, только начинающим свой трудовой путь, — говорит Александр Николаевич, — очень помогают славные традиции школы, большой опыт, знания и поддержка ведущих специалистов СДЮШОР, заслуженных тренеров УССР Ю. М. Познякова, Г. Д. Рейна, В. Т. Орнанджи, А. И. Орнанджи, В. С. Сорочана, В. А. Авилова, Н. Е. Личмана, З. К. Шуляк. А энтузиазма, энергии и желания трудиться нам не занимать!»

**Можно быть уверенным, что в СДЮШОР № 3, где царит атмосфера творческого труда, где тренеры-преподаватели заботятся о передаче мастерства от старших и более опытных младшим, добрая традиция преемственности поколений не нарушится. Она имеет глубокие корни, щедрую почву и славную историю. Тренерская эстафета будет передаваться в надежные руки новых поколений учеников, которые уверенно понесут ее дальше.**



## КАДРЫ РЕШАЮТ ВСЕ

**Из опыта работы по подбору, расстановке и повышению квалификации кадров в СДЮШОР № 3 г. Днепропетровска**

Непрерывное развитие спорта и рост запросов со стороны населения делают сейчас особенно актуальной проблему кадрового обеспечения детско-юношеских спортивных школ.

Тренер — ключевая фигура в спорте. От его деятельности во многом зависит решение задач роста массовости и повышения уровня спортивных достижений. Вот почему в СДЮШОР № 3 большое внимание уделяется подбору, расстановке и повышению квалификации тренерских кадров. Здесь хорошо знают, как грамотные специалисты высокого уровня могут преодолевать недостатки материально-технического обеспечения и выпускать с небольшого школьного стадиона на большую легкоатлетическую арену окрепших и закаленных в спортивных сражениях спортсменов.

Впечатляющий факт: 17 из 30 тренеров, работающих здесь в настоящее время, — бывшие ученики школы. Уже в старших классах юношам и девушкам, проявившим педагогические наклонности (а тренерам это всегда видно больше, чем другим), начинают уделять особое внимание. Это выражается не в одних беседах, конечно, а в поручениях, заданиях, связанных с тренерской работой. А кому не лестно встать перед строем своих сверстников рядом с тренером, почувствовать, что тебя слушают. Так появляются «первые всходы». А далее известный путь — Институт физической культуры и уже с первых курсов — предложения от руководства школы взять себе группу начальной подготовки и вести ее все студенческие годы. После окончания института многие приходят работать в бригаду к своим тренерам, например, к В. Я. Олейнику — Лариса Закорко, к В. Г. Бондаренко — Лариса Семилит.

Опытные тренеры-преподаватели, готовя себе преемников и единомышленников, заранее заботятся о том, с кем они будут работать в бригаде и подбирают таких людей, которые по своим качествам наиболее точно соответствуют характеру выполняемой работы и характеру своих наставников. По такому принципу укомплектованы бригады: в отделении прыжков З. К. Шуляк — Е. А. Куценко, В. Г. Бондаренко — Л. С. Семилит, в отделении барьерного бега Е. Я. Лейбова — А. А. Евграфов, В. Т. Орнанджи — С. Ф. Мысик, в отделении многоборья А. Н. Архипенко — М. А. Дунаева. В школе считают, что так как в институте молодые специалисты получают общие знания относительно тренерской работы, еще не имеют практического опыта, то опытные тренеры-преподаватели должны направить их деятельность, постоянно повышать их квалификацию, чтобы способности молодых специалистов могли реализоваться наиболее полно. При этом учитывается и то, как важна для молодого специалиста самостоятельность.

Чувство гордости не раз посещало Ю. М. Познякова, когда он замечал, как его ученик Виктор Александрович Авилов стремится сделать, по его выражению, из Е. Лаевской тренера лучше, чем он сам. В молодом специалисте такие тренеры видят, как в зеркале, самих себя — свои нравственные черты, способности, мастерство. При таком подходе молодая поросль быстро набирает силу.

Из восьми заслуженных тренеров четыре работают в сборной команде страны — В. А. Авилов, В. С. Сорочан, В. Т. Орнанджи и А. И. Орнанджи. Привлекая их, наставников чемпионов и рекордсменов, к методическим занятиям с тренерами-преподавателями школы, педагогический коллектив школы и сам профессионально растет. Научно-методическим ресурсам в СДЮШОР № 3 придается большое значение. Растут спортивные результаты, и для их достижения нужно непрерывно совершенствовать технологию учебно-тренировочного процесса, использовать передовые методы тренировки, повышать свою квалификацию. В этом убежден каждый тренер-преподаватель школы. Директор Ю. П. Позняков и зам. директора А. М. Никитин используют для повышения квалификации тренеров все формы, которые им доступны: занятия на факультетах повышения квалификации при институтах в Киеве и Москве, участие в семинарах и научно-практических конференциях, проводимых высшестоящими организациями... Все новое, интересное обязательно доводится до сведения всего коллектива. Он осведомлен о ходе подготовки спортсменов высокого класса к ответственным соревнованиям, о выступлениях спортсменов школы на всех соревнованиях, о занятых местах и выполнении разрядов, о дисциплине.

Таким образом идет непрерывный процесс повышения квалификации тренеров-преподавателей, своевременное их информирование.

Бригадная форма организации труда, которую коллектив внедрил одним из первых в стране, позволила привлечь к руководству тренерами, осуществлению учебно-тренировочного процесса с начинающими, разрядниками, масте-



Тренер З. К. Шуляк со своей воспитанницей Е. А. Куценко теперь коллеги.

рами спорта и т. д. — людей, которые наиболее соответствуют данной работе. В отделении прыжков (старший тренер А. И. Орнанджи) работают четыре бригады; в отделении барьерного бега (старшие тренеры-преподаватели В. Т. Орнанджи и Е. Я. Лейбова) — четыре бригады; в отделении спринта (старший тренер-преподаватель В. С. Злобин) — две бригады; в отделении многоборья старший тренер-преподаватель А. Н. Архипенко — две бригады; в отделении метаний (старший тренер-преподаватель В. Я. Олейник) — две бригады; в отделении выносливости (старший тренер-преподаватель Е. Н. Пташников) — одна бригада.

Особенно полно используются возможности тренеров-преподавателей в семейных бригадах. Таких бригад в школе шесть: Виталия Семеновича и Тамары Васильевны Сорочан, Валентины Теофиловны и Анатолия Ивановича Орнанджи, Гаррия Давидовича и Зинаиды Борисовны Рейн, Василия Спиридоновича и Светланы Андреевны Злобиных, Олега Станиславовича и Ольги Николаевны Руевых, Раисы Николаевны и Виктора Ивановича Хорольских — он работает в школе высшего спортивного мастерства. В семейных бригадах гораздо эффективнее, чем в других, решаются и многие организационные вопросы.

При подборе и расстановке кадров в бригаде, наряду с общими профессиональными характеристиками, удается выяснить склонности к тому или иному специфическому кругу деятельности. Эта склонность определяется не только уровнем квалификации спортивного педагога, но, в значительной степени, и личностными качествами — интересами, уровнем интеллекта, складом характера. Работа в бригаде дает возможность увидеть это в полной мере.

Страсть к главному делу своей жизни — легкой атлетике, фанатизм в работе, умение находить общий язык с коллегами и спортсменами, при этом быть требовательным и настойчивым в достижении цели, увлечь и повести за собой, сделать окружающих своими единомышленниками — вот что характерно для директора СДЮШОР № 3, заслуженного тренера УССР по легкой атлетике Юрия Михайловича Познякова.

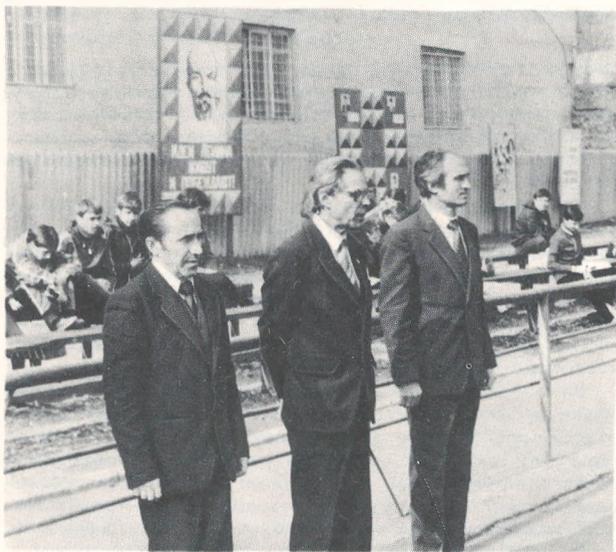
Стиль управления школой у этого руководителя — демократический. Демократизм и гласность, коллегиальность в решении основных вопросов деятельности спортивной школы — основные черты этого стиля — практикуются здесь уже много лет.

Коллегиально решаются вопросы распределения спортивной формы, приобретения инвентаря, распределения путевок в спортивно-оздоровительный лагерь на море, участия в официальных соревнованиях, проведения учебно-тренировочных сборов, работы с группами, выполнения годовых планов (социалистических обязательств), подготовки легкоатлетов в сборные команды школы, области, республики, страны, педагогической нагрузки на новый учебный год — все жизненно важные вопросы деятельности школы.

Обладая реальной властью, Ю. М. Позняков существенным образом воздействует на педагогический коллектив школы, а через него — на характер и результаты работы каждого тренера-преподавателя. Этот авторитетный руководитель окружает себя квалифицированными, знающими свое дело коллегами. И заместителем директора по учебной работе Александр Михайлович Никитин, и ин-

структор-методист Людмила Дмитриевна Чуб — верные помощники и единомышленники, которые делят с директором все радости и горести совместной работы. Направляя деятельность своих подчиненных, опираясь при этом на профсоюзную организацию, тренерский совет школы и другие общественные организации, Ю. М. Позняков добивается сочетания и удовлетворения как интересов коллектива, так и его отдельных работников. Он всеми силами поощряет творческую активность своих подчиненных, способствует созданию в коллективе взаимного доверия и сотрудничества. Люди осознают в полной мере свою значимость и ответственность в решении задач, стоящих перед ними. Курс директора школы на демократизацию руководства консолидирует спортивных работников, стимулирует их работу, что оказывает положительное влияние на эффективность деятельности СДЮШОР № 3.

Таким образом, задача повышения эффективности кадрового обеспечения СДЮШОР № 3 успешно решается на основе сочетания двух процессов: подбора специалистов, которые по своим личностным качествам соответствуют характеру выполняемой работы на той или иной должности, и непрерывного повышения квалификации этих специалистов, чтобы они могли более полно реализовать свои способности.



Ю. М. Позняков со своими коллегами.

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облсполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## В СООТВЕТСТВИИ С СОЦИАЛЬНЫМ ЗАКАЗОМ

Из опыта работы СДЮШОР № 3 г. Днепропетровска в решении государственной задачи — развития массового спорта, повышения уровня физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения

Активное участие в осуществлении школьной реформы и реализации решений XXVII съезда КПСС в области физического воспитания подрастающего поколения педагоги СДЮШОР № 3 сегодня считают своей первейшей обязанностью. Ими разработаны такие формы и методы, которые позволяют спортшколе с наибольшей эффективностью обеспечить выполнение государственной задачи — развивать массовый спорт, повышать уровень физического развития, укреплять здоровье подрастающего поколения.

В спортивную школу принимают всех желающих мальчиков и девочек. Здесь действует более 20 групп начальной подготовки в общеобразовательных школах, причем только шесть из них оплачиваемые. В остальных тренеры-преподаватели работают на общественных началах.

Опыт СДЮШОР № 3 показал, что группы начальной подготовки вполне оправдывают себя как в подготовке квалифицированных спортсменов, так и в привлечении школьников к систематическим занятиям физкультурой — для укрепления здоровья, повышения работоспособности, привития необходимых прикладных навыков.

Правильно организованная связь тренеров с общеобразовательными школами, несомненно, дает положительный эффект. Преимущества такого сотрудничества, правильно налаженного взаимодействия очевидны и это помогает решать задачи в более полном объеме.

Тренеры-преподаватели и администрация считают, что, во-первых, укрепляется контакт между педагогическими коллективами, во-вторых, чем с большим количеством детей занимаются тренеры-преподаватели, тем больше у них возможностей для отбора. Все тренеры-преподаватели, даже те, которые работают с самыми высококвалифицированными и перспективными спортсменами, например, В. Т. Орнанджи, В. А. Авилов, В. С. Сорочан, имеют хотя бы по одной группе начальной подготовки. Таким образом, в группах начальной подготовки СДЮШОР № 3 работают высококвалифицированные специалисты, которые стремятся, чтобы школьные секции со временем давали пополнение большому спорту. В-третьих, растет авторитет СДЮШОР № 3 в районе и в городе. Массовость детского спорта, отвлечение ребят от пресловутой «улицы», а главное, их здоровье — вот то, что в первую очередь заботит все общественные организации. Поэтому школа всегда получает большую поддержку, в том числе и финансовую, в отделе народного образования и исполнении Советов народных депутатов Амур-Нижнеднепровского района города Днепропетровска.

Если и не каждый из детей станет хорошим спортсменом, зато будет здоровым, сильным, ловким, и выносливым. Тренерам-преподавателям приходится продумывать, как организовать занятия общей физической подготовкой для тех, кто не проявил особых спортивных способностей, чтобы свести до минимума отсев учащихся.

**Чтобы заинтересовать детей, пришедших заниматься в группы начальной подготовки, опытные тренеры-преподаватели школы создают для них определенный стимул.** Самыми убедительными для детей являются наглядные примеры. Некоторые тренеры во время занятий демонстрируют различные упражнения по общей физической подготовке. Когда А. Н. Архипенко подтягивается восемнадцать раз, это лучше всяких слов убеждает детей в необходимости заниматься спортом. В другом случае на занятиях с группами начальной подготовки тренер-преподаватель приглашает своих учеников, которые выполняют ряд упражнений, показывающих их преимущество в силе, ловкости, других физических качествах. При этом подчеркивается, что каждый учащийся сможет достичь такого уровня физической подготовленности, если будет систематически посещать занятия.

Практика показывает, что такие методы гораздо более эффективны, чем обычные беседы. **Подходя творчески,**



**Первый барьер — это испытание воли и смелости.**

**тренеры-преподаватели придумывают множество различных способов привлечения школьников к занятиям в группах начальной подготовки. Они понимают, насколько важно, чтобы эти способы были разнообразны и применялись с учетом конкретных условий, интересов и возможностей учащихся.**

Так, тренеры-преподаватели З. Б. Рейн, С. А. Злобина в начале учебного года, приступая к занятиям в группах общей физической подготовки, предлагают учащимся выполнить несколько тестов, дающих представление об уровне физической подготовленности детей: определяют силовые качества, гибкость, подвижность, выносливость. Такое тестирование проводится несколько раз в году, что позволяет оценить эффективность проведенных занятий.

В. А. Авилов, Е. В. Лаевская, например, тестирование проводят ежемесячно. В процессе занятий общей физической подготовкой тренеры-преподаватели постоянно обращают внимание ребят на развитие тех навыков и качеств, которые так необходимы в легкоатлетических видах спорта. Они стремятся проводить тренировки так, чтобы не обделить ни одного ученика радостью движений, чтобы все дети уходили с занятий удовлетворенными, с приподнятым настроением, порывались бы к очередной тренировке. Важно и то, чтобы ребята полюбили тренера. Тогда они любят и спорт.

Необходимо также преобладание в тренировке игрового метода, применение на занятиях различных эстафет, игр по упрощенным правилам в баскетбол, ручной мяч, футбол. Благодаря этому у детей развиваются различные необходимые качества — быстрота, ловкость, сила, координация. Фактически полное комплектование группы продолжается полтора-два года. За этот период непосредственно на учебно-тренировочных занятиях и в различных соревнованиях проверяется физическая и психологическая пригодность ребенка к серьезным занятиям легкой атлетикой.

В этот период решаются вопросы разносторонней физической подготовки, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости, обучения основам техники подготовки, а также привития учащимся стойкого интереса к тренировкам.

В последующие годы в процессе учебно-тренировочной работы решаются вопросы дальнейшего повышения разностороннего уровня физической подготовленности и развития специальных качеств, овладения техникой и совершенствования ее тактики.

Применяют на занятиях и элементы акробатики, гимнастики, обязательно занимаются с детьми плаванием, летом — народной греблей. **Вся система работы построена на всесторонней многоборной подготовке, позволяющей создать питомцам такой фундамент, благодаря которому они из года в год улучшают свои результаты.**

В этом оказывают большую помощь всесоюзные соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Дружба», а также соревнования по программе «Старты надежд».

В программу этих соревнований включаются такие виды, как бег на 60 м, кросс, прыжки в длину, высоту, метание мяча, подтягивание, плавание — все виды, которые позволяют равномерно развивать все необходимые качества в учениках. И не случайно все воспитанники шко-

лы успешно сдают на золотой значок нормативы ГТО.

Регулярно (два раза в год) спортшкола проводит соревнования по общефизической подготовке. Это тоже залог роста результатов у ведущих спортсменов. Например, Сергей Лаевский, у которого основной вид — прыжок в длину — 8 м 32 см. Он имеет лучшие результаты и в других видах: в беге на 100 м — 10,3 сек.; 400 м — 47,8 сек.; прыжок в высоту — 2 м 05 см. Николай Мусиенко — основной вид — тройной прыжок — 17 м 78 см, тройной с места — 10 м 84 см; бег 100 м — 10,6 сек.; прыжок в высоту — 195 см, в длину — 7 м 70 см. Сергей Дорожан — основной вид — метание молота — 80 м, тройной прыжок с места 9 м. Николай Куляша, чемпион УССР в беге на 110 м с барьерами, имеет результат в беге на 100 м — 10,6 сек.; в прыжках в длину 7 м 73 см, в тройном с места — 10 м 20 см. Игорь Довойно — прыжок в длину — 8 м 20 см, тройной — 17 м 22 см, высота 210 см, 100 м — 10,8 сек., тройной с места — 10 м 39 см. Иннесса Шуляк — длина — 7 м 27 см, высота — 175 см, 100 м — 11,7 сек., 200 м — 24,5 сек., тройной с места — 8 м 56 см. Виктор Батраченко — 110 м бег с барьерами — 13,76 сек.; 100 м — 10,7 сек.; тройной с места — 9 м 50 см.

Так, СДЮШОР № 3, занимаясь массовым привлечением юношей и девушек к систематическим занятиям спортом, выполняет задачи социальной политики государства в деле укрепления здоровья, гармонического развития личности, подготовки молодежи к труду и защите Родины, усиления активной жизни советских людей.

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ

Из опыта работы СДЮШОР № 3  
г. Днепропетровска по отбору  
и спортивной ориентации юных легкоатлетов

Основную свою задачу на начальном этапе многолетней подготовки тренеры-преподаватели СДЮШОР № 3 видят в том, чтобы помочь ребенку выбрать вид спорта для физического совершенствования. Правильное ее решение, по их мнению, имеет глубокий социальный смысл. Успешные занятия спортом позволяют их воспитанникам раскрыть природные задатки, ощутить результаты вложенного труда, уверенность в собственных силах. Все это создает фундамент для самоутверждения в любых сферах деятельности.

К спортивным занятиям на первом этапе важно привлечь как можно большее количество детей. В августе по всему городу расклеиваются афиши о наборе учащихся в спортивные школы системы народного образования, в которых указана и СДЮШОР № 3. На районных и городских методобъединениях учителей физкультуры делаются объявления о наборе. Трудность отбора заключается в том, что принимают в школу по легкой атлетике в основном с 10-летнего возраста, в то время, как на многие другие виды спорта зачисляются с первого класса. Да и желание детей заниматься, например, игровыми видами спорта или художественной гимнастикой гораздо больше, чем легкой атлетикой.

Важным моментом является закрепление общеобразовательных школ за тренерами-преподавателями. Здесь выявляются наиболее способные к легкой атлетике дети. Разработано много тестов для отбора детей, но самый простой и доступный из них — это прыжок в длину с места. Тренеры-преподаватели используют этот метод для определения способностей ребенка в спринте, прыжках в длину, с шестом, тройном прыжке, барьерном беге, толкании ядра, метании диска. Опыт работы школы показывает: если ребенок дальше всех прыгает, он быстрее всех бежит. Большое значение, конечно, имеют и его ростовые данные, особенно в прыжках в длину и метаниях.

Тренеры-преподаватели В. А. Авилов, Р. Н. Хорольская, Н. Е. Личман обращают внимание на рост родителей ребенка, на размер его обуви. Если ребенок и среднего роста, но размер его ноги больше, чем у других, как правило, он будет высоким. Берется во внимание ловкость и координация движений. Особенно это важно для тренеров, которые занимаются с барьеристами, шестовиками, многоборцами и метателями. Для будущего метателя копья, например, определяется его способность метать хоккейный мячик: для девочек 4—5-х классов на «отлично» — 35 м, для мальчиков — 50 м.

**Умение равномерно бежать длительное время — такая задача для тех, кто увлекается средней дистанцией. Обычно абитуриенты экзаменуются в равномерном беге в течение 5 минут.**

Будущие шестовики должны быть достаточно сильными. Поэтому испытываются в подтягивании на перекладине, сгибании рук в упоре.

Первоначальный отбор в группы проводится в начале сентября в течение 5—7 дней. Затем тренеры просматривают всех детей в закрепленных за ними школах на уроках физкультуры, после чего комплектуются группы. Некоторые учащиеся неохотно идут в спортивную школу, под различными предлогами отказываются заниматься. Тогда тренеры-преподаватели ведут индивидуальную работу с их родителями, классными руководителями, администрацией общеобразовательных школ.

На протяжении учебного года тренеры-преподаватели проводят доукомплектование своих групп учащимися, выявленными на массовых соревнованиях. Они постоянно поддерживают контакты с учителями физкультуры общеобразовательных школ, помогают им в проведении внеклассных мероприятий и спортивных праздников, что способствует популяризации легкой атлетике в школах города. Кроме того, тренеры-преподаватели принимают участие в организации и проведении школьных и районных соревнований. Традиционными стали различные турниры с привлечением команд общеобразовательных школ. На спортивный экзамен выставляется большое количество участников разных возрастов. Лучшая команда награждается кубком, а победители получают путевки в СДЮШОР № 3.



Перед стартом.

Тесный контакт с общеобразовательными школами города помогает тренерам, начиная с 3—4 классов, держать в поле зрения всех учащихся, имеющих данные для занятий легкой атлетикой. Большое значение при отборе уделяется волевым качествам ребенка. Поэтому часто зачисляются в группы и те, кто не справился с нормативами, но проявил большое желание заниматься легкой атлетикой. Благодаря своему трудолюбию и настойчивости такие ребята быстро догоняют своих сверстников и добиваются высоких результатов. Например, шестиклассники Лариса Вольнянская и Николай Клименко показывали результаты намного хуже, чем их сверстники, но благодаря своему упорному труду уже в 9-м классе Лариса победила в беге на 800 м на Всесоюзной спартакиаде школьников, а Николай был сильнейшим в спортивной ходьбе на 10 км на Всесоюзных соревнованиях среди СДЮШОР.

**Окончательное решение о привлечении ребенка к занятиям тем или иным видом легкой атлетике, считают в СДЮШОР № 3, должно основываться на комплексной оценке по различным критериям отбора, а не на учете какого-либо одного или двух признаков.**

СДЮШОР № 3 координирует и направляет всю работу по развитию легкой атлетике среди школьников города и области. Регулярно на методических объединениях учителей физкультуры общеобразовательных школ района, города выступают руководители спортивной школы и старшие тренеры-преподаватели.

В городе постоянно проводятся соревнования общеобразовательных школ и районов по легкой атлетике, первенство по легкой атлетике среди сборных районов, городской кросс на приз пионера-героя В. Нарчука, первенство по четырехборью «Дружба» среди пионерских дружин, первенство города «Старты надежд» среди СШ, городская эстафета в честь Дня Победы.

Ищут своих будущих воспитанников тренеры-преподаватели и среди тех, кто по различным причинам оставил другие виды спорта. Такие дети имеют достаточное физическое развитие и при специальной подготовке догоняют в результатах своих сверстников, занимающихся в школе раньше их.

Чтобы охватить и привлечь к занятиям как можно больше способных детей, более десяти тренеров проводят занятия в новых, отдаленных от центра микрорайонах, на окраинах, где легче отобрать ребят и привлечь их к занятиям. Детям не нужно тратить много времени на дорогу, тренировки проводятся по месту жительства.

Такую большую работу на этапе первичного отбора педагогический коллектив школы проводит для того, чтобы выявить задатки, лежащие в основе развития способностей детей, оценить степень двигательной активности. Особенно интересуют тренеров-преподавателей темпы роста физических качеств учащихся и быстрота формирования двигательных навыков. Они считают, что важно учитывать не столько исходный уровень контрольных показателей, имевшихся у детей при наборе их в школу, сколько динамику изменения этих показателей на протяжении занятий.

Внимательно наблюдая за учащимися во время тренировок, контрольных испытаний и прикидок, всесторонне изучив их, тренеры-преподаватели комплектуют из числа

наиболее способных учебно-тренировочные группы. А тех детей, которые не вошли в эти группы, спортивная школа передает на другие виды спорта (в другие ДЮСШ). Например, на гребной спорт, в ДОСААФ — на отделение «охота на лис», практикуется перевод детей с одного отделения на другое. Например, отделение многоборья передает ребят на отделение барьерного бега или метаний, на отделение прыжков.

Насколько соответствует предварительно отобранный контингент детей требованиям успешной специализации в избранном виде спорта, это тренеры-преподаватели проверяют на этапе вторичного отбора.

На основе педагогических наблюдений они определяют способность своих воспитанников переносить значительные тренировочные нагрузки, возможности организма к эффективному восстановлению, темпы формирования двигательных навыков и развития отдельных физических качеств.

Активен ли юный легкоатлет, упорен ли в спортивной борьбе, трудолюбив, способен мобилизоваться, самостоятелен, решителен, целеустремлен ли — все эти качества тренеры-преподаватели выявляют в процессе психологических исследований.

Информацию о способностях юных легкоатлетов получают они и от работников врачебно-физкультурного диспансера, проводящих физиологические исследования. Наличие медицинских работников непосредственно в школе позволяет устанавливать продолжительность и качество восстановительных процессов после выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок, получать более ценную информацию о состоянии здоровья учащихся и данные их физического развития.

Физическому развитию детей, их закаливанию особенно способствуют занятия на свежем воздухе. Тренеры-преподаватели Н. Е. Личман, В. Я. Олейник, Ю. А. Пастухов проводят их круглогодично — в любую погоду. Это не отталкивает ребят, их привлекает возможность испытывать себя в преодолении трудностей, проверить свой характер. За время обучения они превращаются в выносливых спортсменов, и отсеиваются в группах обычно незначительный.

На этапе спортивной ориентации, когда уже формируются способности, которые проявляются в конкретной спортивной деятельности, тренеры-преподаватели изучают каждого своего воспитанника глубже и всесторонне. На основе этого складывается мнение о его перспективности и окончательно определяется узкая спортивная специализация.

Так, В. А. Авилов, В. Т. Орнанджи, В. В. Сорочан, Н. Е. Личман, В. Я. Олейник, В. Я. Лейбова, А. Н. Архипенко и другие постоянно и глубоко изучают спортивные способности своих воспитанников, оценивают степень их мастерства, прогнозируют их достижения.

На четвертом этапе отбора продолжается углубленное изучение спортивных способностей, оценивается степень мастерства спортсменов, и на основе этого делается отбор и комплектование сборных команд облуну, пополнение юношеских и юниорских команд республики, страны.

Залог успешного решения поставленной перед собой задачи педагогический коллектив СДЮШОР № 3 видит в проведении длительных комплексных обследований учащихся на всех этапах многолетней подготовки.



## БУДУЩЕЕ — ЗА СПОРТИВНЫМИ КЛАССАМИ

Из опыта работы СДЮШОР № 3  
г. Днепропетровска по организации  
специализированных спортивных  
классов — одной из эффективных  
форм подготовки спортсменов в  
общеобразовательной школе

Одна из эффективных форм подготовки спортсменов в общеобразовательной школе — специализированные классы — используется СДЮШОР № 3 уже 14 лет. Опыт этой школы показывает, что спецклассы дают ребятам возможность сочетать интенсивные занятия спортом с учебной в общеобразовательной школе. Общее мнение педагогов и общеобразовательной, и спортивной школы единодушно — дети растут и развиваются при заданном режиме лучше и быстрее, чем в обычных классах. И не только физически. Стопроцентная успеваемость и высокий уровень знаний — свидетельство тому. Общие со многими людьми, контакты со сверстниками, поездки в другие города — все это положительно сказывается на их развитии. О дисциплинарных проблемах здесь и говорить не приходится.

Семь спортивных классов находятся в расположенной рядом со СДЮШОР № 3 общеобразовательной школой № 57 (директор В. Г. Шипко). Надо ли говорить, сколь важно было отобрать для занятий в этих классах одаренных, перспективных в спортивном отношении ребят. Большую работу по отбору ведут тренеры-преподаватели. Прежде чем открыть спортивный класс, они обычно просматривают огромное количество детей и отбирают тех, кто не меньше года занимался у тренеров-преподавателей школы. Кандидатов оказывается 100—150. По возможности администрация спортивной школы старается направить летом их в спортивно-оздоровительный лагерь. Где как не там наиболее полно раскрываются характеры детей!

Тренеры-преподаватели обращают особое внимание на спортивные задатки ребенка, его упорство, трудолюбие, поведение, здоровье, учебу в школе, отношение к своим товарищам. Ведь в спортивный класс (или классы — в этом году, например, открыли пятый и шестой) должны попасть самые подготовленные, перспективные ребята, кому по плечу серьезная интенсификация учебно-тренировочного процесса. Только после этого спортивные педагоги определяют состав класса в 25—35 человек.

В спортивные классы попадают дети со всех концов города, часто за 10—15 км от своего дома. Но сейчас практически не возникает проблем о переводе ребенка из одной общеобразовательной школы в другую, где организован спецкласс. Родители давно уже поняли, что спортивные классы — дело хорошее. Они могут быть спокойны: дети весь день под присмотром, вовремя покормлены, уроки у них сделаны. Вся неудержимая энергия детей расходуется целенаправленно. Им просто незачем, да и некогда курить, распивать спиртные напитки, употреблять наркотики — попросту безобразничать. Да и болеют эти дети гораздо меньше. Администрацией спортивной школы решен вопрос о доставке детей на занятия автобусом.

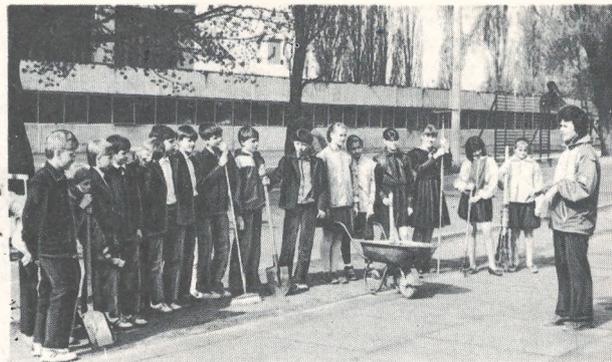
Однако создать спецклассы, собрав в них одаренных юных легкоатлетов, — это не все и не главное, как считает педагогический коллектив СДЮШОР № 3. По мнению спортивных педагогов, все решают последующие мероприятия: создание четкой и гибкой взаимосвязи учебного и тренировочного процессов, интенсификация спортивной подготовки, единый воспитательный подход к подростку со стороны учителя и тренера.

Многолетний опыт работы спортивной школы показывает: для того, чтобы была хорошая отдача от спецкласса, нужно решить ряд проблем его жизнедеятельности. ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ:

заинтересованность директора общеобразовательной школы и учителей физкультуры в создании спортивного спецкласса; наличие спортивной базы в общеобразовательной школе или соседство общеобразовательной и спортивной школ; обязательное наличие в одной из этих школ комнаты отдыха; заинтересованность воспитателя и классного руководителя (желательно, чтобы они были единомышленниками, а еще лучше, если эти обязанности выполняются одним и тем же лицом); возможность подбирать в спортивный класс опытных учителей-предметников, понимающих главные задачи существования таких классов; решение вопроса питания; работа группы тренеров, которая обеспечит широкую специализацию и полноценный учебно-тренировочный процесс.

Как же удается установить четкую и гибкую взаимосвязь учебного и тренировочного процессов, рационально сочетать обучение и учебно-тренировочный процесс в режиме дня?

Спортивные классы СДЮШОР № 3 занимаются по разным режимам. Учащиеся пятого, шестого и седьмого спецклассов СШ № 57, например, занимаются по такому режиму: четыре урока в общеобразовательной школе (после первого урока — завтрак), тренировочное занятие на 5 и 6 уроках, снова уроки, обед, занятия в группе продленного дня, полдник, второе тренировоч-



Учащиеся шестого спортивного класса на Всесоюзном коммунистическом субботнике.

ное занятие, которое в дальнейшем можно будет проводить с учебно-тренировочными группами 4—5-го года обучения. Этот режим помогает продуктивно использовать «мертвое время» в зале спортивной школы.

В восьмом спортивном классе СШ № 57 другой режим: первое тренировочное занятие, завтрак, уроки в общеобразовательной школе, обед, занятия в группе продленного дня, второе тренировочное занятие. Такой режим считается наиболее приемлемым для учащихся спортивных классов. Педагогические исследования, проводимые кандидатом педагогических наук Г. Н. Шамардиной в течение двух лет (они опубликованы в ежегоднике 1986 — «Футбол»), показали, что такой режим обеспечивает повышение функциональных возможностей, физической и умственной работоспособности, высокую педагогическую эффективность, повышает познавательную активность занимающихся, обеспечивает непрерывность учебной работы и сокращает воздействие неблагоприятных факторов на организм подростка. Напряженный жизненный ритм идет на пользу юным спортсменам. Например, из 32 учащихся второго выпуска спецклассов (классный руководитель — Алла Григорьевна Гельберг) 27 поступили в вузы (восемь — в институт физкультуры), один — в техникум, два — в ПТУ, четыре — пошли работать. 50 процентов окончили школу на «4» и «5».

В спортивных классах, по мнению тренеров-преподавателей СДЮШОР № 3, практически решены две важнейшие проблемы деятельности спортивной школы: посещаемость занятий и сохранение контингента. Решена в них практически и проблема введения новых повышенных режимов учебно-тренировочной работы с юными легкоатлетами, связанная с организацией двухразовых тренировок в течение учебного дня. Это увеличивает базовую подготовку учащихся, на основе которой в дальнейшем они смогут показывать высокие спортивные результаты.

Спортивные классы СДЮШОР № 3 успешно выступают в республиканских и всесоюзных соревнованиях. Девять раз они становились победителями всесоюзных соревнований «Старты надежд». За последние пять лет учащиеся спортклассов четыре раза побеждали на всесоюзных соревнованиях по пионерскому четырехборью «Дружба» и успешно представляли нашу страну на международных соревнованиях в Монголии, Румынии, Венгрии, Польше, на Кубе. Были победителями и призерами этих соревнований.

Всесторонняя подготовка, которую они получают на этих соревнованиях, помогает им и в дальнейшем достигать высоких результатов. Так, стала мастером спорта СССР международного класса Инесса Шуляк, мастерами спорта СССР стали Наташа Химчик, Лариса Загорко, Оксана Герашенко, которая в восьмом классе достигла высокого результата в прыжках в высоту — 175 см. Рекордсменка в четырехборье и победительница международных соревнований в МНР Маргарита Дунаева вошла в шестерку сильнейших многоборков, выступая в 1986 году на первом чемпионате мира в Греции среди юниоров.

Таким образом, СДЮШОР № 3 использует спортивные классы в целенаправленной многолетней подготовке юных спортсменов, привлекая к занятиям в них одаренных детей.

Работают в этих классах спортивные наставники высокой квалификации, заслуженные тренеры УССР — Ю. М. Позняков, Г. Д. Рейн, В. А. Авилов, В. Т. Орнанджи, тренеры первой категории З. К. Шуляк, А. Н. Архипенко и другие.

Школьные педагоги В. Ф. Вознюк, В. А. Куратьев, А. Г. Гельберг, Р. З. Мениович, М. В. Познякова, Г. И. Штефан, Т. Н. Бахмат творчески и с душой относятся к своему труду, с большой любовью к детям, принимая задачи, стоящие перед юными спортсменами. Опытные педагоги смотрят на них как на тружеников, которым нужно помочь рационально распределить свое время, лучше усвоить учебный материал.

Рука об руку со школьными педагогами работают преподаватели спортшколы З. Б. Рейн, В. С. Злобин, С. А. Злобина, С. Ф. Мысик, А. Н. Архипенко, В. Я. Олейник, Л. Д. Чуб, А. М. Никитин, В. В. Логвинов и другие, чтобы ребята имели возможность постигать науки, тренироваться дважды в день, содержательно отдыхать, полностью восстанавливая свои силы. Такое творческое содружество просто необходимо. Учитель тогда обязательно заинтересуется, как выступили учащиеся на спортивных соревнованиях, а тренер — разъяснит им, что учеба в школе — дело первостепенное. Тесное взаимопонимание соединяет и двух руководителей школ — директора СДЮШОР № 3, заслуженного тренера УССР Ю. М. Познякова и директора СШ № 57, делегата XIX Всесоюзной партийной конференции В. Г. Шипко.

С полным основанием подготовка легкоатлетов, выпускников спецклассов, ставится в заслугу как тренерам-преподавателям СДЮШОР № 3, так и педагогам общеобразовательной школы № 57.



У лагерного знамени.

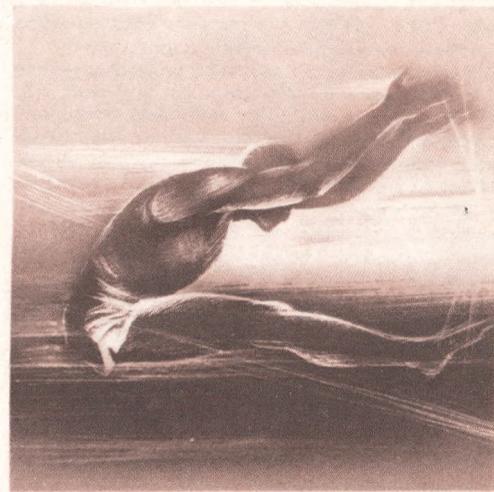
Спецклассы растят убежденных коллективистов, социально активных граждан нашей страны, эстетически воспитанных, гармонически развитых юношей и девушек. Эти дети объединены общей спортивной целью, дружны. Поэтому очень часто, несмотря на свою большую занятость, спецклассы лидируют и в общественной жизни общеобразовательной школы: участвуют в показательных выступлениях перед детьми и взрослыми, конкурсах, предметных неделях. Благоприятно влияют ученики спецклассов на своих товарищей по школе, служат им примером в спорте и учебе. Будучи спортивными маяками, они агитируют за физическую культуру и спорт. Ведь будущие легкоатлеты получают разностороннюю физическую подготовку: плавают, стреляют, играют в футбол, в ручной мяч, волейбол, баскетбол, водное поло. В военно-патриотических играх и традиционно проводимых соревнованиях спортивные классы, как правило, занимают призовые места. Юноши в дальнейшем хорошо служат в армии. Школа № 57 получает благодарности из воинских частей. Все это отражено на стенде «Наши выпускники — защитники Родины».

Таким образом, спортивные классы СДЮШОР № 3 убедительно демонстрируют возможности физического воспитания как неотъемлемой части коммунистического воспитания, создают оптимальные условия для выработки у школьников таких важных черт, как целеустремленность, коллективизм, умение преодолевать трудности.

Привлечение одаренных детей к занятиям в специализированных спортивных классах помогает спортивной школе улучшить возможности подготовки молодежи к защите Родины и труду, более четко и продуманно руководить звеньями детского и юношеского спорта.

**И поэтому за спецклассами — будущее!**

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## ПРЫГУНАМ— ВЫСШЕЕ МАСТЕРСТВО

Из опыта работы заслуженного тренера УССР по легкой атлетике Виктора Александровича Авилова по подготовке спортсменов высших разрядов

Заслуженному тренеру УССР по легкой атлетике Виктору Александровичу Авилову за 14 лет работы в СДЮШОР № 3 удалось подготовить немало спортсменов высокого класса по прыжкам в длину. Это **Ирина Паленко**, мастер спорта СССР международного класса, неоднократная чемпионка и рекордсменка Украины, двукратная обладательница Кубка СССР; **Сергей Лаевский**, мастер спорта СССР международного класса, пятикратный чемпион СССР, призер чемпионата Европы, Игр доброй воли, победитель Кубка Европы и другие.

Достижение высоких результатов воспитанниками Виктора Александровича Авилова не случайно. За этими званиями и рекордами стоит творческий труд и спортивного наставника. Он тяжел, но вместе с тем и благодарен, насыщен творческими поисками и находками. Ни в коем случае не сбрасывая со счетов врожденные способности своих воспитанников, отдавая должное их упорству и другим качествам характера, в то же время Виктор Александрович твердо убежден, что в современном спорте решающая роль принадлежит замыслу тренера, основанному на твердых научных знаниях. Научно обоснованная деятельность тренера в решении сложных проблем педагогического, методического, физиологического и технико-тактического характера требовала изучения соответствующей литературы. На рабочем столе Виктора Александровича побывали книги по всем видам спорта: плаванию, гребле...

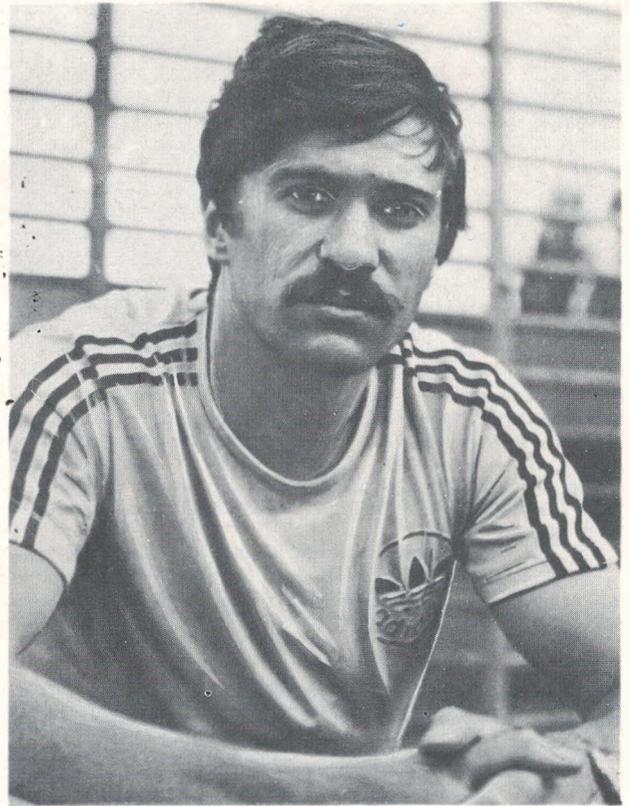
В поиске своей методики, своего нестандартного подхода к тренировке Виктор Александрович обращается и к опыту своих коллег, осмысливая и отбирая все рациональное, что будит мысль, наталкивает на сопоставления, сравнения. В результате такой работы у него накапливается значительный материал — схемы выступлений лучших зарубежных прыгунов, чертежи и сравнительные таблицы.

Преодолеть силу земного притяжения — вот главная задача любого прыгуна. До недавнего времени как эквивалент мастерства в прыжках в длину воспринималась физическая крепость спортсмена. Но, несмотря на выполнение больших заданий, почему-то не достигается стабильный результат. И Виктор Александрович, инженер спорта в полном смысле этого слова, изучает эти явления, проникает в их суть, познает закономерности, экспериментирует, ошибается, поправляет себя и снова ищет — и так каждый день.

Результатом такого творческого труда явилась биомеханическая схема прыжка, используемая в подготовке **Сергея Лаевского** — «стреляющий лук». Виктор Александрович говорит о ней так: «В своей технике прыжка в длину мы выбрали синтезирующий стиль двух способов — «ножницы» и «прогнувшись», дав ему название «стреляющий лук». Этот стиль, на мой взгляд, имеет аэродинамическую окраску, обтекаем и обеспечивает хорошие предпосылки для выбрасывания ног, отличается катапультирующим моментом во второй части полета».

Сущность Авилова-тренера: искать, проверять появившиеся идеи на практике, в тренировочном процессе. При подготовке Сергея Лаевского в методическом, техническом и психологическом плане консервативный, стандартный подход в тренировке был заменен неординарными, неизвестными структурными упражнениями и средствами. Методика и средства, применяемые в ней, как известно, формируют структурные свойства мышечного волокна. По мнению Авилова, прыгун в длину должен обладать быстрыми взрывными мышцами и постоянно развивать их в этом режиме.

Для развития силы Авиллов применяет скоростно-силовые комплексы (ССК) с отягощением 100—150% от собственного веса спортсмена в сочетании между подходами с вертикальными и горизонтальными прыжками, состоящий из 4—5 подходов (1,5 т). Для мастера спорта за неделю до 6 т, мастера спорта международного класса за месяц — 25 т, за год — 260 т. Затем предусматривается за счет скоростно-силовых комплексов в соревнова-



Мастер спорта международного класса  
Сергей Лаевский.

тельном периоде напрыгивать за неделю до 10 т, за счет 4—5 подходов ежедневно увеличивать скоростно-силовой потенциал.

Применение еженедельных ССК позволяет поддерживать мышцы в упругом состоянии, повысить скоростно-силовую мощность разбега и отталкивания.

В. А. Авиллов разработал свой **СПРИНТ**, в котором почти исключены обычные программы по поддержанию и развитию скорости, а внедрены в качестве раздражителя нервно-мышечной активности такие средства, как бег с жилетами 2—3—2 кг, бег по наклонной плоскости, бег со связанными резиной коленями в сериях с гладкими спринтом, то есть вся спринтерская работа выполнялась на контрастах.

Так, в подготовке Сергея Лаевского работа в техническом плане направлялась на видоизменение и преобразование движения в качественном направлении. За основу брали три основные установки, подготавливая их в большом количестве имитационных упражнений:

1. Выход таза на вертикаль.
2. Удержание таза на ноге в момент отталкивания и выхода в траекторию.
3. Широкий вылет в шаге от бедра, а не от колена мах.

**В подготовительный период** включается большое количество прыжков со средних и коротких разбегов (примерно до 1000 прыжков за год):

1. Прыжки в длину в шаге в два-три бруска 10—30 раз от них. Общее внимание — на активное, законченное движение мышц-разгибателей голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

2. Запрыгивание на возвышенность с разбега 6—8 беговых шагов. Акцент: выход таза на ноги и его удержание с большой амплитудой махового движения до «отказа».

«Стреляющий лук» Сергея Лаевского.



Прыжки в длину в шаге в два — три бруска.



3. В прыжках в длину со средних и коротких разбегов с жилетом и без на контрастах пять прыжков с жилетом плюс пять прыжков без жилета (2—3 серии).

В соревновательном периоде полностью отсутствуют прыжки с коротких и средних разбегов, преднамеренно исключается создание стереотипа, связанного с подготовкой к отталкиванию встречных стопорящих движений, заострением внимания на проход через маховую ногу и толчок.

Переключение по системе В. А. Авилова — это переключение к главному соревновательному упражнению, создание и приобретение ощущения и рефлекса прыжка в длину с полного разбега. Внимание концентрируется на высокой скорости над ямой с песком.

В соревновательном периоде применяется только два три средства: разбег в чистом виде; разбег с отталкиванием вдогонку; прыжки в длину с полного разбега.

Разбеги — раз в неделю пробегать на контрастах с жилетом весом 3—4 кг, что способствует мощности разбега, и сразу же разбег без жилета, что обеспечивает легкость и свободу движения.

Если год был напряженным, с растянутой соревновательной нагрузкой, серией ответственных стартов на протяжении 3—4 месяцев, когда спортсмен действовал изо всех сил, В. А. Авилов старается каким-то способом повлиять на неминуемый процесс спада спортивной формы. Так, после выступления спортсмен два-три дня не тренируется, хорошо восстанавливает свои силы. В планах вовремя делается поправка, снимается психологическая нагрузка, идет отступление на шаг назад — во имя будущего результата. Виктор Александрович считает, что очень важно учитывать самочувствие спортсмена, его настроение, желание прыгать. Без этого просто невоз-



Настройка перед стартом.

можно рассчитывать на успех. Вскрыть глубинный психологический пласт ученика — вот что главное. В лице Сергея Лаевского тренер встретил больше, чем способного ученика. Рядом с ним оказался единомышленник, товарищ. Каждое движение Сергея Лаевского на тренировке осмысленно: он умело дозирует усилия, акцентирует ритм и темп упражнения в нужном направлении. Его тренировка — высокоэффективна в самом точном значении этого слова. Он умеет анализировать свои движения, думает над тем, что и как делает. Можно иметь прекрасный план и высокую цель тренировки, но если спортсмен не будет одержимым, не поверит в конечный успех трудного пути, то все усилия, затраченные и тренером, и спортсменом, будут напрасными.

Опыт работы Виктора Александровича Авилова по подготовке спортсменов высших разрядов показывает, что прогресса в результатах спортсменов можно достигнуть при сочетании творчества тренера, основанного на глубоких профессиональных знаниях, — целого комплекса основных и вспомогательных наук с подлинно творческим подходом одаренного спортсмена к своей подготовке.

Министерство народного образования Украинской ССР  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## НА ПРИМЕРЕ ЛУЧШИХ

Из опыта работы заслуженного тренера УССР по легкой атлетике Виталия Семеновича Сорочана по подготовке спортсменов высших разрядов



Творческое сотрудничество тренера и его учениц.

Спортсмен становится чемпионом или показывает рекордный результат во многом благодаря трудам своего тренера. А тренер живет и осуществляет себя именно в своих учениках. Его «материал» — человек, которого он, как истинный художник, формирует до степени доступного ему совершенства.

Заслуженный тренер УССР по легкой атлетике Виталий Семенович Сорочан за последнее десятилетие (1977—1988 гг.) удачно подготовил двух спортсменов высокого класса в беге на короткие дистанции — 100—200 м. Это — Раиса Махова, мастер спорта СССР международного класса, семикратная чемпионка страны, которая 20 раз вносила поправки в таблицу рекордов республики. Многократная победительница и призер международных соревнований, чемпионка Спартакиады народов СССР, обладательница специальной медали ИААФ за установление мирового рекорда в эстафетном беге 4×200 м. К сожалению, в марте 1983 г., принимая участие в зимнем чемпионате Европы в Будапеште, Раиса Махова получила серьезную травму — разрыв ахиллового сухожилия. Несчастье произошло по вине обслуживающего персонала манежа. После лечения спортсменка не смогла больше выйти на высокий уровень результатов, так как функции опорно-двигательного аппарата травмированной ноги так и не восстановились.

Ирина Слюсарь, мастер спорта СССР международного класса, член сборной команды СССР, была кандидатом в олимпийскую сборную СССР—88, пятикратная чемпионка СССР, рекордсменка страны. Многократная чемпионка и рекордсменка УССР и международных соревнований. Чемпионка Спартакиады народов СССР. Чемпионка Всемирной универсиады в беге на 100 м (1985 г.— г. Кобе, Япония). Бронзовый призер чемпионата мира (1987 г.— г. Рим) в эстафетном беге 4×100 м. Входила в десятку сильнейших спринтеров мира.

Безусловно, достижение таких высоких результатов во многом зависит от искусства тренера, его опыта, интуиции, знания последних достижений науки и умения использовать их в тренировочном процессе.

Именно таким данным отвечает Виталий Семенович Сорочан, который имеет широкий кругозор, обладает склонностью к экспериментам, всегда старается докопаться до истоков, первопричины того или иного факта, явления. Творческий подход В. С. Сорочана к учебно-тренировочному процессу: умение создавать новые нетрадиционные методы тренировок, поиск новых вариантов решения педагогических задач, изучение психологии своих воспитанниц, анализ собственной деятельности и деятельности своих коллег, умение предвидеть трудности, какие могут возникнуть в процессе подготовки — все это приводит его учениц к высоким спортивным результатам.

В их подготовке Виталий Семенович использует нетрадиционные методы тренировки — акробатику, гимнастику, спортивные игры.

Применение созданной системы гимнастических упражнений различной интенсивности и объема в сочетании с различным временем отдыха позволяет получить планируемый тренировочный эффект. Например, развитие быстроты, специальной выносливости, силы и силовой выносливости.

Тренировочный процесс состоит из двух циклов: осенне-зимнего и весенне-летнего. В свою очередь, циклы состоят из нескольких периодов. Задачами их являются: повышение уровня функциональных возможностей; развитие общей и специальной выносливости; развитие специальной силы; развитие скоростно-силовой подготовленности; совершенствование техники бега; развитие быстроты, координационных возможностей, быстроты реакций; психологическая и тактическая подготовка.

На каждом из этапов, помимо общих задач, решаются и частные. В. С. Сорочан считает, что главным фактором на пути достижения высоких результатов является показатель силы, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, развитие быстроты, скорости, постоянное совершенствование бега по дистанции. Силовая под-

готовка, по его мнению, должна строиться по принципу: абсолютная сила; сила в зоне скоростных нагрузок; сила по методу взрывной нагрузки.

В своих тренировках Виталий Семенович использует в большом количестве средства силовой подготовки. Работа проводится с отягощениями — 40—60—80—100—120% от максимальных возможностей в каждом упражнении, сериями по 5—10 раз в каждом подходе. Для развития специальных силовых качеств спортсмену необходимо, как считает тренер, повышение скорости при выполнении упражнений.

Основными средствами силовой подготовки по системе В. С. Сорочана являются: глубокие приседания и полуприседания со штангой; выпрыгивания на двух и одной ноге со штангой; вставание на опору 40—50 см со штангой; выпрыгивания из широкого выпада со сменой положения ног и продвижением вперед; жим лежа и т. д.

Необходимо учесть, что в соревновательном периоде силовая подготовка проводится не более одного раза в неделю. Опыт работы В. С. Сорочана показывает, что рациональное построение тренировки спринтера возможно только в том случае, если учитывать характер энергообеспечения при выполнении тренировочных нагрузок. Таким образом можно классифицировать тренировочные воздействия по зонам интенсивности:

1-я зона — алактатная анаэробная, длина бегового отрезка не более 80 м, скорость пробегания 100—96% от максимальной. Количество отрезков до момента снижения скорости из-за возникшего утомления.

2-я зона — гликолитическая анаэробная проводится на отрезках 90—300 м. Бег выполняется повторно или однократно с предельной или околопредельной скоростью.

3-я зона — смешанная аэробно-анаэробная. Диапазон скоростей — 90—81%. Здесь наблюдается активизация анаэробного метаболизма параллельно с развитием максимальных аэробных возможностей.

4-я зона — аэробная, основные средства: кросс-фартлек, бег на отрезках с невысокой скоростью.

В развитии скоростно-силовой выносливости тренер-преподаватель использует очень большой диапазон средств: прыжки и многоскоки; бег, прыжки и многоскоки на песке; бег, прыжки и многоскоки в затрудненных и облегченных условиях; бег в упоре на брусьях, у гимнастической стенки, в стартовом положении; бег и прыжки по лестнице с отягощениями; длинные ускорения с манжетами и другими отягощениями; барьерные упражнения с дозированными интервалами отдыха; упражнения со штангой, амортизаторами, партнером, на тренажерах и т. д.

При воспитании быстроты Виталий Семенович использует в основном динамический режим тренировочных воздействий. Выполняется большое количество упражнений на быстроту реакции по сигналу, бег вгору и по наклонной дорожке, бег с лебедкой, бег со звуколидером. Во всех упражнениях, по мнению Виталия Семеновича Сорочана, обязательна установка на повышение темпа и частоты движений в финишной части каждого упражнения.

Серьезное внимание в тренировочном процессе уделяет Виталий Семенович технической подготовке. Он считает, что в связи с различными внешними воздействиями и повышением степени подготовленности техника спринтерского бега нуждается в постоянной корректировке и совершенствовании адекватно уровню скоростно-силовых возможностей спортсмена.

Изучая упражнения и совершенствуя технику бега, необходимо, по его мнению, наряду со словесными указаниями и созданием двигательного образа предстоящих действий, воплощать все это в мышечных ощущениях, возникающих при правильно выполненной попытке, пробежке, подходе и т. д. Он убежден, что при модернизации техники надо не только умело обнаружить ошибки, но и установить причину их возникновения.

Таким образом, в тренирующем режиме Виталий Семенович Сорочан применяет упражнения с максимальным вовлечением мышц, которые несут основную нагрузку в главном упражнении. В общеразвивающем и восстановительном режимах использует те упражнения, которые дают возможность задействовать все мышцы спортсмена. Помимо этого, считает он, варьируя динамическим, статическим и изометрическим режимами работы мышц, можно получить желаемый эффект.

Так, тщательно продуманный подбор упражнений дает положительный результат полного переноса развиваемых качеств в основное упражнение. Это очень ценно, так как дает возможность избежать «скоростного барьера». С помощью системы упражнений специальной направленности можно создать резерв в развитии основного качества спринтера — скорости, а также удержать это качество



Мастер спорта международного класса Ирина Слюсарь.

на достигнутом уровне в случае травмы или повреждения опорно-двигательного аппарата, при восстановлении которой тренировка на дорожке невозможна.

Опыт работы В. С. Сорочана со своими воспитанницами показывает, что творческое содружество тренера и ученика, оптимально распределивших тренировочные средства по периодам и этапам подготовки (с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, при соответствующей психологической и тактической подготовке), несомненно, приведет к достижению пика спортивной формы в главном старте сезона, к реализации всех видов подготовки в высоком уровне спортивного результата.

Министерство народного образования Украинской СС  
Управление народного образования  
Днепропетровского облисполкома  
Учебно-методический центр областной ДЮСШ



## СТАЛО ТРАДИЦИЕЙ

Из опыта идейно-воспитательной работы со спортсменами в СДЮШОР № 3 г. Днепропетровска

Педагогический коллектив СДЮШОР № 3 придает большое значение идейно-воспитательной работе со спортсменами. Невозможно подготовить каждого учащегося до уровня мастера спорта СССР международного класса, но воспитать его честным тружеником, достойным гражданином, готовым трудиться и, если надо, стать на защиту Родины, просто необходимо — так считают в этой спортивной школе.

Сюда каждый год приходит новое пополнение — сотни мальчиков и девочек, для которых на многие годы СДЮШОР № 3 становится вторым домом. Здесь путь от небольшого школьного стадиона до всесоюзных и международных арен, путь к победам и рекордам, путь в сборные команды республики и страны. Она гордится своими учениками!

Так, мастер спорта СССР международного класса Ирина Паленко — ведущий врач поликлиники. Мастер спорта СССР Владимир Чистяков — журналист. Мастер спорта СССР Василий Фандеев — главный врач больницы. Евгений Колотило — доцент металлургического института. Мастер спорта СССР Виктор Абрамов — кандидат наук, заведующий кафедрой медицинского института. Виктор Ключко — кандидат медицинских наук. Владимир Заблудовский — кандидат технических наук, профессор. Олег Найдюк — начальник цеха радиозавода. Валерий Кабак — директор завода. Татьяна Быканова и Владимир Линник — секретари райкомов партии. Геннадий Мандрик — бурильщик. Валерий Жура — шофер. Те, кто преуспевал в спорте, потом отличались и в дальнейшей трудовой жизни. Таких примеров можно привести немало.

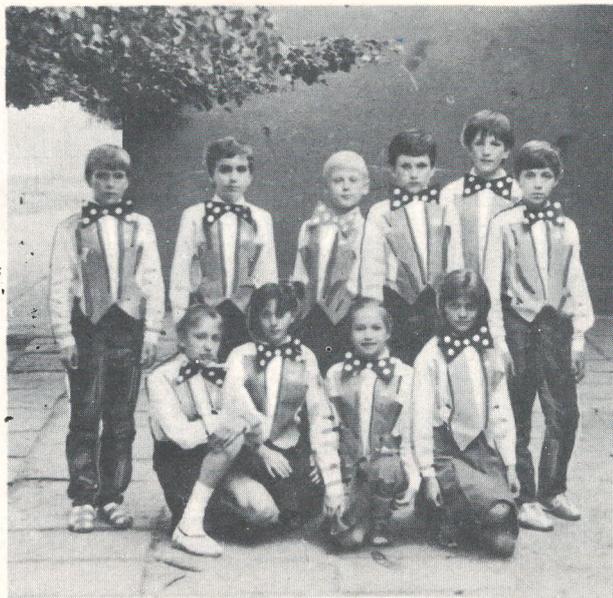
В хорошо организованной системе воспитания спортсменов, в умелых руках подлинных спортивных педагогов, каких немало в СДЮШОР № 3, спорт стал подходящим средством выявления, формирования и развития человеческих качеств.

**Вся идейно-воспитательная работа в этой школе осуществляется на основе комплексного подхода и проводится систематически. Она оказывает благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший путь юных спортсменов. Основная ее цель — формирование гармонически развитой личности.** А уже потом, спустя годы, выпускники школы неоднократно будут убеждаться в том, что они, чей характер закалялся с юных лет, гораздо лучше подготовлены к жизни, чем их сверстники, легче могут переносить физические и психологические нагрузки. Об этом они не раз расскажут своим тренерам, с которыми многие годы поддерживают связь. Заслуженный тренер УССР Анатолий Иванович Орнанджи говорит: «Да, спорт им дает многое. Все они, например, хорошо подготовлены к службе в рядах Советской Армии и Военно-Морского Флота: и к кроссу, и к физической подготовке, и к соблюдению дисциплины... Достоинно служат наши выпускники». С болью рассказывает он о своем ученике Виталии Падалеце (учащемся СШ № 70), одном из лучших прыгунов спортивной школы, который, выполняя свой интернациональный долг, добровольно поехал служить в Афганистан и в 1985 году погиб: «Когда в орудейном расчете закончились боеприпасы, он дал команду всем отойти и остался один... Погиб, спасая товарищей. Посмертно награжден орденом Красной Звезды...»

— Нет среди выпускников нашей школы ни пьяниц, ни тунеядцев, — говорит директор СДЮШОР № 3, заслуженный тренер УССР Ю. М. Позняков. — Все воспитанники хорошо трудятся в различных отраслях народного хозяйства. Многие работают тренерами в коллективах физкультуры и спортивных клубов.

В этой спортивной школе хорошо знают своих выпускников, прослеживают их дальнейший жизненный путь, очень увлеченно рассказывают о них и, конечно же, воспитывают на примере лучших из них. Подготовка юных спортсменов к будущей жизни — в широком смысле этого слова — спортивные педагоги считают своим первостепенным долгом.

Общий эффект воспитательной работы в СДЮШОР № 3, несомненно, неотделим от личностей тренеров-преподавателей, их поведения, образа жизни, системы взглядов и ценностей. Многие тренеры-преподаватели школы являются образцом для своих учеников в делах, поступках, поведении, привычках, служат примером для подражания. **Вся воспитательная работа со спортсменами в СДЮШОР № 3 организована так, что в процессе занятий спортом они не только овладевают определенными двигательными навыками, развивают свои физические качества и уровень функциональных возможностей организма, но и то, что происходило их социальное становление как членов общества, постоянно приобретались положительные стереотипы поведения.** Социальные чувства (патриотизм, интернационализм, товарищество, любовь к лю-



**В пионерлагере «Артемовец». Команда-победительница КВН «Джентльмены».**

дям и др.), обладающие большой побудительной силой, формируются у юных спортсменов школы в процессе приобретения знаний, общения, общественно полезного труда, а также путем преднамеренного воздействия на личность.

К началу учебного года составляется единый план идейно-воспитательной работы со спортсменами. Он основан на реальном знании всех сторон жизни воспитанников, их интересов, возрастных особенностей и уровня образования. В плане четко предусмотрено использование групповых и общешкольных мероприятий. Особое внимание уделено работе в спортивно-оздоровительных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и во время выезда на соревнования в другие города.

Перед выездом на учебно-тренировочный сбор или в спортивно-оздоровительный лагерь (на летних, зимних или весенних каникулах — в Орловщину или Царичанку, Алушту или Лазаревское) тренеры-преподаватели, воспитатели спецклассов, инструктор-методист школы обычно тщательно продумывают программу идейно-воспитательной работы с учетом целевого назначения, сборов, их продолжительности, условий, места проведения, состава участников. Педагоги хорошо понимают, что свободного времени у юных спортсменов в этих условиях больше, чем обычно, и если его не организовать со знанием дела, то очень скоро обнаружатся нежелательные явления, порожденные скукой, которая может вызвать интерес к игре в карты, курению, конфликтным ситуациям и т. п. Во многих городах бывают юные спортсмены, и всюду они знакомятся с достопримечательностями, историческими и памятными местами, посещают различные музеи. В них тренеры-преподаватели обязательно предварительно готовят юных спортсменов к восприятию того, что они там увидят, напоминают о правилах поведения в общественных местах. Особое внимание на выездах уделяется интернационально-патриотическому воспитанию.

Целенаправленное и конкретное планирование воспитательных мероприятий позволяет спортивным педагогам СДЮШОР № 3 предупреждать нежелательные явления. За все годы существования школы не было ни одного правонарушения со стороны ее воспитанников. А ведь среди них находились и сейчас есть так называемые «трудные».

Формы воспитательных воздействий тренеров-преподавателей — разнообразны и многочисленны. Особое значение в школе придано тем формам, которые приобщают спортсменов к общественно полезной деятельности, прививают уважение и любовь к людям, к труду, чувство патриотизма по отношению к своему коллективу, к Родине. Интересно построенные беседы об истории родной школы, регулярные встречи, пресс-конференции с сильнейшими спортсменами школы, членами сборных команд республик, страны, вечера «Чествование чемпионов», их рассказы об участии в наиболее интересных и ответственных спортивных соревнованиях, — вот те фор-

мы, которые помогают становлению юных. Стали традиционными здесь и спортивные праздники. Обеспечение духовной связи поколений, передача традиций, формирование ценностных ориентаций, объединение детского, спортивного и педагогического коллективов — главное назначение спортивных праздников, ключевых дел школы. В них активно участвуют юные спортсмены — в организации, подготовке и планировании — под руководством представителей школьного самоуправления (совета капитанов) и ответственных за их проведение. В свою очередь тренеры-преподаватели и воспитатели спортивных классов осуществляют *ненавязчивый контроль за ходом таких общешкольных мероприятий, оказание при необходимости действенной помощи.*

Самый любимый в школе праздник, самый популярный — новогодний. Главное содержание его — подведение итогов прошедшего календарного года, чествование лучших воспитанников школы и тренеров-преподавателей. В день проведения праздника школа торжественно украшена: плакаты, лозунги, эмблемы, фотомонтажи, отражающие работу отделений, стенгазеты с поздравлениями и напутствиями. В спортивном зале собираются учащиеся, спортивные педагоги, ветераны спорта. В основе этого праздника — уважение к человеку-труженику, радость за его успехи, чувство коллективизма. Ведущим спортсменам школы вручают подарки, говорят теплые слова благодарности.

Всеобщее внимание и уважение, которыми пользуются Сергей Лаевский, победитель Кубка Европы 1985 года, шестикратный чемпион страны; Николай Мусиенко, призер чемпионата Европы в тройном прыжке; Инесса Кравец (Шуляк), участница Олимпийских игр-88 в Сеуле; Ирина Слюсарь, обладательница полного комплекта медалей Универсиады-85; Сергей Дорожон, чемпион Европы среди юниоров, и другие наши выдающиеся спортсмены, несомненно, оказывают определенное воспитательное воздействие на юных спортсменов. Встречи с ними являются важной формой пропаганды советского спорта, славных традиций школы. Рассказы ведущих спортсменов СДЮШОР № 3 о пути к высокому спортивному достижению способствуют повышению активности юных спортсменов, дают им определенную ориентацию, вызывают желание быть похожими на своих старших товарищей.

Хорошей традицией, имеющей значительное воспитательное воздействие на юных спортсменов, стал торжественный прием учащихся в спортивную семью. Получив из рук ведущих спортсменов билеты учащихся спортшколы, дети произносят торжественную клятву: не посрамить чести советского спортсмена, быть мужественными и смелыми в спортивных сражениях. Юным спортсменам вручают памятные сувениры и цветы. Такая форма введения новичков в спортивный коллектив создает в школе более благоприятную обстановку и условия для того, чтобы вернуть серьезную, продуманную работу по воспитанию юных спортсменов, по сохранению контингента учащихся, найти более совершенные формы и методы профориентации.

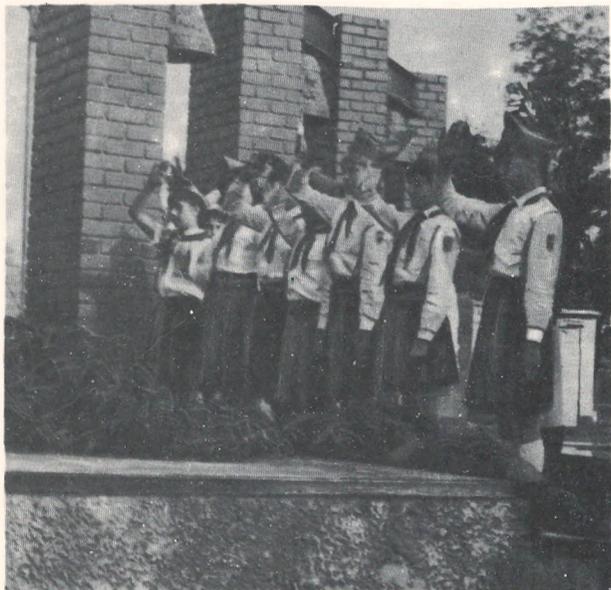
В глазах родителей, педагогов общеобразовательных школ, всей общественности города СДЮШОР № 3 приобрела авторитет «солидной» организации, в которой не только учат бегать, прыгать, метать, но и заботятся моральном облике спортсменов, их всестороннем развитии. Все это обеспечивает помощь с их стороны в вопросах набора и отбора учащихся.

Счастливого детства невозможно себе представить ярких, красочных праздников. Такие торжества здесь проходят с музыкой, песнями, играми и показательными выступлениями. Организаторы праздника разрабатывают большую развлекательную программу с конкурсами, викторинами, подвижными играми, танцевальными ритмами. Инструктор-методист школы Людмила Дмитриевна Чубодна из инициаторов проведения подобных мероприятий. Как удается ей убедить всех тренеров-преподавателей в пользе и необходимости массовых общешкольных дел? Прежде всего она воспитанница этой спортивной школы: немало лет проработавшая здесь тренером, сама чтит традиции СДЮШОР № 3, умеет доказать свою правоту, убедить в проведении подобных идейно-воспитательных мероприятий. Энергичная, любящая детей, преданная делу, Людмила Дмитриевна имеет в школе много единомышленников, энтузиастов, которые помогают ей организовывать идейно-воспитательную работу со спортсменами.

Тренеры-преподаватели не раз имели возможность убедиться в том, что успех воспитательной работы со спортсменом достигается тогда, когда воспитание переходит в самовоспитание, соединяется с личными усилиями, желанием самого спортсмена стать лучше, «себя преодолеть». Заслуженный тренер УССР Валентина Теофиловна Орнанджи, например, считает, что решающую роль в жизни многих ее воспитанников сыграло то, что им было с кого брать пример, что младшие тренировались рядом со старшими.

Рационально сочетая массовые формы работы с работой в спортивных группах, с индивидуальной работой, используя практически действенные формы с информационными и идейно-политическими, педагогический коллектив СДЮШОР № 3 реализует комплексный подход к воспитанию спортсменов.

Применяя самые различные формы идейно-воспитательной работы, спортивные педагоги формируют у спортсменов рациональную структуру поведения, воспитывают трудолюбие, предохраняют от возникновения завышенной самооценки и потребительно-эгоцентристского отношения в коллективе, расширяют кругозор спортсмена, формируют правильное представление о месте спорта в социалистическом образе жизни, нравственных нормах поведения, формируют социальные и духовные ценности.



У памятника погибшим воинам.