

# Лесгафтовец

ОРГАН ПАРТКОМА ПРОФКОМОВ, КОМИТЕТА ВЛКСМ И РЕКТОРАТА ГОСУДАРСТВЕННОГО ОРДЕНА ЛЕНИНА И ОРДЕНА КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИМЕНИ П. Ф. ЛЕСГАФТА

№ 25—26 [1369—1370] ● Понедельник, 18 сентября 1989 г.  
Газета издается с 1940 года. ● Цена 2 коп.

## С началом нового учебного года, дорогие друзья!

Нынешний учебный год должен стать особенным в жизни нашего института.

Накануне учебного года высшая школа получила долгожданный документ — утвержденное новое Положение о вузе. Оно ставит своей целью закрепить те преобразования, которые проделались в процессе перестройки. Несомненно, это будет иметь принципиальное значение для вузовской жизни. Почему! Прежде всего, пересмотрена цель высшего образования, которая до сих пор сводилась к массовой подготовке специалистов. Теперь главная задача вуза — «реализация потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии». Хочу акцентировать ваше внимание на том положении, что хорошо учить можно лишь того, кто хочет учиться, кто пришел в вуз по призванию и хочет стать настоящим специалистом.

Но и прошедший учебный год стал для нашего многочисленного коллектива этапным: приоритетное направление в жизни партийной организации было отдано дальнейшему расширению демократизации и гласности, перестройке содержания, стиля и методов в партийной работе, постижению политических методов руководства. В свой актив мы можем записать и участие в выборной кампании в Верховный Совет СССР. Несмотря на то, что наши кандидаты (а их было четыре) не набрали необходимого количества голосов, мы все приобрели столь необходимый сейчас опыт политической борьбы. Скоро нам предстоит выборы в местные Советы. Думаю, в этой кампании мы должны проявить большую активность и уже сегодня начать серьезную подготовку к этому важному политическому событию.

В духе времени явилось и проведение в институте политической дискуссии по проблемам внутрипартийной жизни. А в ходе подготовки к дискуссии партийный комитет провел опрос коммунистов по их оценке деятельности парткома за последние полгода. В целом эта оценка не может нас удовлетворить, а это значит, что у нас есть серьезный повод для размышлений.

И первый вывод, который мы сделали для себя, — сейчас нам, как никогда, необходимо объединиться в коллектив единомышленников. Нам необходима сознательная активность и принципиальная позиция коммунистов во всех наших начинаниях. Хотелось бы, чтобы на предстоящих отчетно-выборных собраниях в партгруппах состоялся именно такой разговор, чтобы коммунисты дали принципиальную оценку вкладу каждого в дело перестройки, демократизации и гласности.

**Г. ВИНОГРАДОВ,**  
секретарь парткома института



Проректор института, доцент С. П. Евсеев от имени всех лесгафтовцев тепло поздравил наших первокурсников с началом учебного года.

А начали они свое пребывание в институте с семестра трудового. Такова обстановка: без помощи студентов, всех ленинградцев тружаникам сельского хозяйства области не обойтись. Наши студенты трудятся на картофельных полях совхоза «Гомонтово».

На снимке: С. П. Евсеев напутствует первокурсников.

Фото Н. КАПЛУНОВСКОГО

### Газета продолжает разговор

Высок в последнее время стал уровень честности, принципиальности многих наших студентов. Это я осознал после подведения к концу прошедшего учебного года итогов общественно-политической аттестации на тренерском факультете.

Как секретарь факультетского комитета комсомола я хорошо представляю себе состояние

художественной самодеятельности перевалило за 40. Эти «народные таланты», видимо, ежедневно, еженочно проводят какие-то подпольные концертные выступления. Если же говорить, как есть на самом деле, то могу назвать лишь около 20 человек с обоих факультетов, действительно помогающих организовывать

двух комсоров, трех профоргов. Но они готовы утверждать, что 14 человек из их группы — участники и, наверное, основное ядро художественной самодеятельности института, что 12 человек постоянно работают на благо комсомольской, профсоюзной и партийной организаций. Видимо, именно поэтому группа никак не может рассчитаться по комсо-

стающей у нас практики проведения общественно-политической аттестации в заметке «Такая вот формалистика» выступила 5-я группа ныне III курса тренерского факультета. Единственное, в чем авторы заметки ошиблись, так это в том, что комитет ВЛКСМ проигнорировал сдачу зачета по ОПА в их группе. Напоминаю, что в их 5-й группе

## «Зам. культорга, пом. физорга»

### ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ

### АТТЕСТАЦИЯ: ЧИСТЕЙШЕЙ ВОДЫ ФОРМАЛИСТИКА

общественной работы и комсомольской активности студентов как по курсам, так и по группам. Каково же было мое изумление, когда я узнал, что, согласно проведенному по линии ОПА анкетированию, оказалось, что из 166 участвовавших в нем студентов более чем одна треть имеет постоянные комсомольские, партийные и профсоюзные поручения. Если учесть, что в ОПА приняла участие всего небольшая часть студентов лишь из 13 групп (а ведь всего на факультете 32 группы), то максимальное число действительно имеющих такие поручения составляет примерно 30, а уж никак не 65 человек. Остальные же из этого, прямо скажем, «липового» количества преспокойно приписали себе чужие заслуги.

Впечатляет великое множество каких-то мифических должностей: зам. культорга, пом. физорга и т. д. В некоторых группах число таких «напряженно работающих» студентов превышает половину. Количество занимаю-

щихся подобным же образом в культурных мероприятиях, проводимых комитетом комсомола и студенческим профкомом.

Особенно, на мой взгляд, отличились будущие «сеятели разума, доброго, вечного» из 8-й группы ныне II курса. Почти по всем вышеупомянутым показателям этот дружный коллектив намного опередил все остальные группы, участвовавшие в ОПА, вместе взятые. По вкладу в НИРС, подготовке докладов по общественным наукам и проведению лекций и бесед в трудовых коллективах этим, видимо, уже вполне сложившимся специалистам и в подметки не годятся даже старшекурсники. Совесть и принципиальность этих будущих педагогов настолько высока, что не позволила им признать в том, например, что в группе имеется, допустим, более

мольским взносам и погасить задолженность еще с сентября 1988 года.

В начинающемся учебном году я постараюсь эту огромную силу вызвать из подполья и объяснить им, что далеко не все в институте так легковесно, как преподаватель, проводивший общественно-политическую аттестацию в их группе.

Хуже всего, что эти молодые люди, которым надлежит в недалеком будущем учить и воспитывать детей, узнал, что их «поймали за руку» на элементарном детском вранье, наверняка лишь посмеются.

К сожалению, покрывала душой при заполнении анкет не только эта группа. В других тоже нашлись «активисты», отрапортовавшие о своих якобы выдающихся достижениях.

В № 19—20 нашей институтской газеты с критикой суще-

стующей у нас практики проведения общественно-политической аттестации в заметке «Такая вот формалистика» выступила 5-я группа ныне III курса тренерского факультета. Единственное, в чем авторы заметки ошиблись, так это в том, что комитет ВЛКСМ проигнорировал сдачу зачета по ОПА в их группе. Напоминаю, что в их 5-й группе

учится заместитель секретаря комитета ВЛКСМ института по работе, которая вместе с ними сдавала зачет и была ответственной от комитета за ОПА в этой группе. Но в остальном я с ними полностью согласен: сейчас ОПА в институте — это формализм чистой воды. Кому нужна эта, надовоевшая всем показуха? Ведь аттестация даже приблизительно не дает объективной картины состояния общественной активности студентов. Одно уже то, что аттестацию проходили 166 из почти 1000 студентов факультета, говорит об истинном отношении к ней и студентов, и преподавателей.

Будем надеяться, что в нынешнем учебном году руководители общественно-политической практики вместе с парткомом и комитетом ВЛКСМ найдут все-таки нужную форму проведения ОПА и новые, реальные критерии оценки в процессе зачета.

**С. НИКОЛЬСКИЙ,**  
секретарь комитета ВЛКСМ тренерского факультета

## ИНФОРМАЦИЯ, МНЕНИЯ, ПРОГНОЗЫ Биомеханика...

## Конференция традиционно многоязычная



Логичным итогом научно-исследовательской работы студентов за прошлый учебный год стала состоявшаяся на кафедре иностранных языков нашего института межвузовская конференция «Физическая культура и спорт за рубежом». В ней приняли участие студенты и аспиранты нашего вуза, аспиранты ЛНИИФКа и курсанты Военного института физкультуры. Было представлено 18 докладов по материалам оригинальных источников, имеющих остронаучное значение.

Один из положительных моментов — это расширяющаяся «география» представленных материалов: исследовались проблемы, касающиеся состояния физической культуры и спорта в ГДР и США, СССР и Франции. Тематика докладов разнообразна и представляла несомненный интерес для будущих специалистов различных профилей. Среди работ, вызвавших интерес и живую дискуссию, были «Техника классического фехтования», «Ауто-тренинг для молодежи», «До-пинг», «Среднее образование и система физвоспитания в США», «Специальная направленность физической подготовки армии в США», «Вопросы физиологии дыхания», «Групповое фигурное катание» и многие другие. Доклады звучали на английском, немецком, французском языках. Жюри определило лучшие по содержанию и оформлению доклады. Студенческий профком отметил первой премией четверокурсника педфака К. Гридина и разделивших 2-е и 3-е место студенток О. Зинченко (I курс тренерского факультета) и Я. Кудрявцеву (III курс педфака). Были вручены шесть грамот за участие в научной работе и памятные сувениры.

Практика введения докладов, звучащих на иностранных языках, с тезисами и выводами на русском, как показал опыт конференции, полностью себя оправдала.

Жюри, участники и гости конференции отметили возросший уровень прошедшей, теперь уже ежегодной, конференции и поставили вопрос о необходимости организации таких конференций и в дальнейшем, проведении их в удобное для студентов время. Таким образом, будет гарантировано распространение явного положительного опыта и популяризация иностранных языков, изучаемых в стенах нашего института.

**Т. НИКОЛЬСКАЯ,**  
старший преподаватель

На снимках: из конференции «Физическая культура и спорт за рубежом»; выступает Оксана Зинченко (слева сверху).  
Фото Н. Каплуновского

## на английском

Перестройка высшей школы в нашей стране подразумевает новые подходы к организации учебного процесса. Интересной в этом отношении была недавно прошедшая конференция, посвященная студенческим работам по биомеханике, но с изложением материалов на английском языке.

Руководители студенческих работ этой (второй по счету) конференции профессор И. М. Козлов и кандидат филологических наук И. Ю. Ступина приложили немало усилий. В ее работе приняли активное участие также студенты Военного института физкультуры и Петрозаводского пединститута. Темы докладов студентов — их собственные разработки в области биомеханики — язык докладов, как мы уже

сказали, — английский. Конференция имела две основные задачи: повышение познавательного интереса к комплексному изучению специальной дисциплины — биомеханики с привлечением как русской, так и иностранной терминологии, и приобретение навыков официального научного общения на английском языке.

Общее мнение как наших студентов, так и гостей: такие конференции нужны.

Расширение кругозора докладчиков и аудитории, приобретение навыков выступления на иностранном языке, умение вести полемику — вот далеко не полный перечень приобретений, которые участники вынесли после заседания. В добрый час!

**И. ИСТОМИН,**  
доцент

## Победный

## дубль

## команда

## Идет олимпиада

В конце прошлого учебного года на базе нашего института проведены городские туры Всесоюзной олимпиады «Студент и научно-технический прогресс».

В предметной олимпиаде по физиологии приняли участие команды студентов Пединститута им. А. И. Герцена, Военного института физкультуры и нашего вуза. 1-е общекомандное место заняли лесгафтовцы. Команда награждена дипломом I степени. Победительницей олимпиады стала студентка IV курса тренерского факультета Мария Ильина. Она награждена медалью лауреата и дипломом I степени. 2-е место занял студент IV курса педфака Олег Рудаков, 3-е — четверокурсник тренерского факультета Олег Белоус, оба они награждены дипломами II степени.

Состоялся также конкурс по специальности «Теория и методика физвоспитания». И здесь команда нашего института тоже заняла 1-е место, медаль лауреата и диплом II степени опять вручены Марии Ильиной. 2 и 3-е места заняли, соответственно, студенты IV курса тренерского факультета К. Силуэтовская и М. Якименко. Они награждены дипломами II степени.

По результатам городского тура олимпиады из студентов нашего института сформированы команды Ленинграда для участия во Всесоюзном туре олимпиады.

**Профессор**  
**Ф. СУДЗИЛОВСКИЙ,**  
зам. председателя оргкомитета института

## ВОПРОС ПОСТАВЛЕН НАПРЯМУЮ

«Положительным в работе кафедры считают отсутствие срывов в занятиях», — именно это, прямо скажем, странное заявление сделал и. о. заведующего кафедрой философии и научного коммунизма профессор Н. А. Пономарев на заседании партко-

активно защищал Г. Н. Барышников, вызвав явное разочарование у членов кафедры. Недоумение вызывают опубликованные материалы к спецкурсу «Идеологическая борьба в современном мире» [ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1988 г.] с преимуществен-

ный требованиям перестройки преподавания общественных наук.

Могло ли быть иначе! Несомненно. В конце прошлого учебного года кафедра сама предложила своего кандидата на должность заведующего. Казалось

мности сокращения штатного расписания! На поставленные вопросы хочется услышать ответы.

Думается, что результаты работы кафедры за прошедший год могли быть гораздо лучше. Это произошло бы, подойди руководство института действитель-

## Раскрыть потенциал кафедры

ма института, обсуждавшего итоги аттестации на кафедрах общественных наук.

Поставлю вопрос напрямую: отвечает ли работа кафедры философии и научного коммунизма современным требованиям перестройки учебного процесса? На заседании парткома выявилась далеко не обнадеживающая картина, являющаяся в значительной степени ответом на мой вопрос: проверяющая комиссия без труда обнаружила серьезные недостатки в учебно-методической работе кафедры, в состоянии документации. Более того, один из преподавателей кафедры — Г. Н. Барышников — по итогам работы за учебный год оказался неаттестованным. Примечательно, что Н. А. Пономарев

с участием Н. А. Пономарева. Эта работа призывает к усилению идеологической борьбы во взаимоотношениях между государством, что в корне расходится с современными фундаментальными установками нового мышления.

Нельзя умолчать о недостаточности высокой исполнительской дисциплине преподавательского состава кафедры, но нельзя и умалить далеко не положительную роль в этом руководителя, заведующего кафедрой. Налицо неконструктивный стиль работы Н. А. Пономарева, постоянно повторявшего, что он временно исполняющий обязанности заведующего кафедрой, и так и не сумевшего поднять работу кафедры на уровень, соответствующий

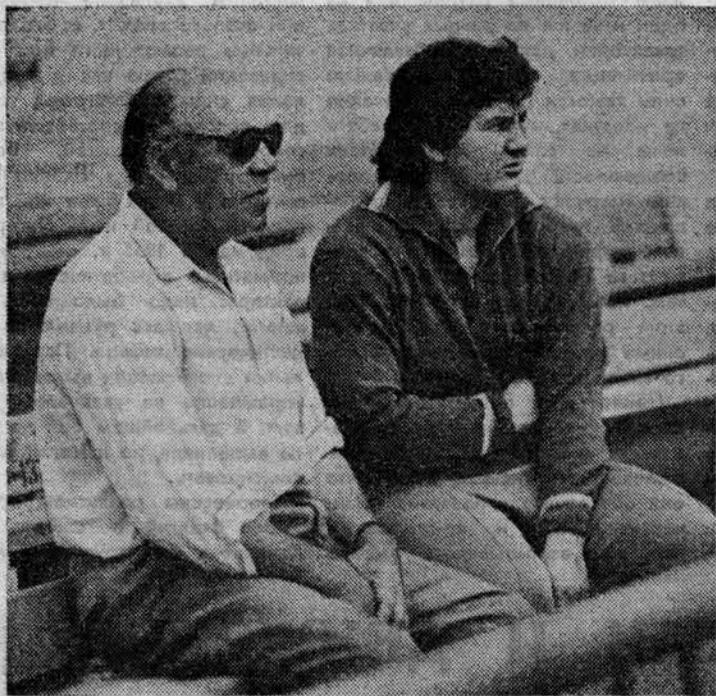
бы, к мнению коллектива следует прислушаться. Тем не менее в приказном порядке временно исполняющим обязанности заведующего кафедрой был назначен Н. А. Пономарев. Нельзя не вспомнить в связи с этим далеко не лучший опыт его руководства этой же кафедрой в недавнем прошлом. Результаты его работы и на сей раз не замедлили сказаться.

Непонятно и другое. Почему, например, специально для Н. А. Пономарева покадобилась штатная должность профессора, в то время как на кафедре уже работал один профессор и необходимости еще в одном совершенно нет! И как тогда понимать разговоры об экономии, о необходи-

но демократично, принципиально к вопросу о назначении заведующего кафедрой. Главное же видится в том, что кафедра философии и научного коммунизма еще не раскрыла свой потенциал, но, безусловно, способна это сделать.

Ученый совет института принял решение о слиянии кафедр общественных наук. Будет ли польза от подобного решения — пока неизвестно. Но вот то, что кафедра философии и научного коммунизма способна работать гораздо лучше, чем сейчас, — в этом я не сомневаюсь.

**Н. БЕРКОВИЧ,**  
старший преподаватель кафедры философии и научного коммунизма



Виктор Ильич Алексеев со своей ученицей Надеждой Чижовой.

Удивительных спортивных результатов добились В. И. Алексеев и его ученики. Достаточно сказать, что на их счету 49 рекордов мира, 19 олимпийских медалей. Однако заслуга Виктора Ильича не только в этом: с 1936 года до последних дней жизни все свои силы педагога и тренера он отдавал созданной им легкоатлетической школе, которая носит сейчас его имя.

Что же такое школа В. И. Алексеева? Это не только школа физических упражнений, не только творческое и педагогическое мастерство ее руководителя, не только организационная структура с ее формальными и неформальными связями, объединяющими детей, подростков и взрослых, — это прежде всего социальное явление, возникшее в сложное и тяжелое для страны время и не потерявшее своего значения и в наши дни. Это росток советской системы воспитания подрастающего поколения. Недаром В. И. Алексеев был удостоен награды, которой отмечают за выдающиеся заслуги в деле образования и воспитания молодежи, — медали имени Надежды Константиновны Крупской.

Виктор Ильич был новатором, опередившим развитие теории и методики тренировки во многих официальных центрах спортивной науки в нашей стране и за рубежом. Например, круговой метод тренировки Виктор Ильич применил еще до войны, в сороковые годы. Он доказал возможность применения значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок при работе с детьми, определил значение общеразвивающих и специальных упражнений для совершенствования спортивного мастерства. Стремление быть первопроходцем особенно ярко проявилось в поиске новых средств подготовки и в разработке новых вариантов техники. Оригинальный способ кругового маха, используя который А. Барышников побил мировой рекорд в толкании ядра, был изобретен Виктором Ильичем еще в 1945 году, когда этим способом он учил Ю. Лукьянова метать гранату.

Новаторство В. И. Алексеева в области методики тренировки неразрывно связано с его деятельностью как воспитателя и наставника юношества. В общении с учениками едва ли не главное — их отзывчивость. Особенно щедр на нее дети, на все готовые для своего любимого учителя. Взрослый может преувеличить порог доверия и подавить личность ученика, и тогда вместо соучастия возникнет протест. Будучи

сам чрезвычайно восприимчивым к тому, как относятся к нему самому, Виктор Ильич всеми силами старался пробудить у своих учеников сочувствие и содействие. И никто никогда не слышал, чтобы он повышал голос, хотя иногда обстоятельства заставляли его мучительно переживать несправедливость, проявленную к нему некоторыми руководителями и даже его ближайшими учениками. Уважение к другому, в том числе и к ребенку, было отличительной чертой его характера. Такого же отношения он добивался к себе, к своему делу, иногда весьма своеобразно. «Прихожу в высокое учреждение к одному высокому лицу, — рассказывал Виктор Ильич, — высокое лицо курит, на меня не обращает никакого внимания. Подождет я, подождет, подхожу к нему и говорю: «Если бы на вашем месте был Ленин, то он встал бы из-за стола, поздоровался, пригласил меня, расспросил о нуждах школы и решил бы наиболее важные вопросы». Не знаю, стало ли высокое лицо после беседы со мной более внимательным к людям, — смеясь закончил Виктор Ильич, — но то, за чем я пришел, было сделано, и меня проводили до дверей кабинета, попрощавшись за руку».

Два места в Москве Виктор Ильич посещал наиболее часто: одно по долгу службы — Спорткомитет, другое по зову души — Центральный музей В. И. Ленина. Ленин и его дело были для него теми ориентирами, которыми он руководствовался, создавая свою школу, ее структуру управления. Он гордился своей профессией, считая, что занят государственным делом и что делать его надо по-государственному.

Чтобы привлечь своих помощников к решению наиболее сложных задач, касающихся воспитания и организации учебно-тренировочного процесса, Виктор Ильич создал тренерский совет, а его работу строил по образу и подобию того, как это делал Ленин, проводя заседания Совета Народных Комиссаров. Своим образцом заключалось в том, что «комиссарами» были юнцы в возрасте 17—20 лет и что воспитывать им надо было себе подобных. Виктор Ильич не любил выставлять напоказ то заветное, чем он руководствовался в своей жизни. О том, что он применял

ленинские методы, управляя школьным коллективом, я узнал, когда в материалах по методике тренировки, переданных мне В. И. Алексеевым, оказались конспект письма Ленина о работе Совнаркома и перечень вопросов для обсуждения на очередном заседании тренерского совета школы.

Работа с детьми — основной фактор становления педагогического мастерства В. И. Алексеева. В ответ на вопрос, что главное в личности учителя, Игорь Иванов, его первый ученик, ответил: «Он любил учить». Учителем было его призванием, и дети тянулись к нему. После тренировки он не торопился домой. Со стадиона на Крестовском острове возвращались пешком. Широкоплечий, сухощавый, среднего роста человек в ковбойке с засученными рукавами шагал по улицам Ленинграда и, энергично жестикулируя, увлеченно рассказывал истории об умных, сильных и смелых людях, которые

научной аудиторией мешали ему. Возможно, отдавая приоритет делу, а не слову, он создавал некий ореол таинственности вокруг применяемых им методов и средств, внушая своим ученикам, да и самому себе, мысль о необычайной их действенности.

То, что сделал В. И. Алексеев, общепризнано. Менее известно то, как он это делал, в чем особенности его мастерства, как он учил и тренировал, как, развивая двигательные способности детей, формировал их личность. Ответить на эти вопросы необходимо для того, чтобы творческое наследие выдающегося тренера и педагога стало нашим общим достоянием. О Викторе Ильиче и его учениках написано достаточно много, однако о системе его тренировок нет почти ничего. Эта статья, наверное, первая попытка осмыслить не то, что сделал Виктор Ильич, а как он работал, как воспитывал и тренировал. Он сформировался как тренер и педагог не тогда, когда его учени-

психических, функциональных и конституционных особенностей. А тут все наоборот: абстрактно сконструирована техника и для нее необходим исполнитель.

Виктор Ильич Алексеев внимательно изучал детей, их движения, их моторное поведение. Из окна своей квартиры, составляя планы тренировок для учеников, он видел, как дети в течение многих часов без усталости и азартом могут гонять мяч. Он понял: игра — та форма деятельности детей, которая может обеспечить достижение основной цели — развитие их двигательных возможностей. Но при этом игру следует «начинить» соответствующим содержанием. Такое сочетание игровой формы и содержания, насыщенного упражнениями, направленными на приращение силы, быстроты и выносливости, В. И. Алексеев сделал одним из основных принципов своей системы физического воспитания.

Состязательность, соперничество стали неотъемлемой сторо-

## СЛОВО О ВЕЛИКОМ ТРЕНЕРЕ

# Гармония мысли и движения

побеждали зло потому, что умели быстро бегать, точно и далеко метать, высоко прыгать. Ни у кого не вызывало сомнения, что все это придумано, и только в зрелые годы начинаем понимать, что делал это Виктор Ильич ради нас, блокадных девочек и мальчишек Ленинграда, обездоленных войной и безотцовщиной.

Несомненно, маленькие ученики отнимали у Виктора Ильича много времени (в общепринятом смысле слова свободного времени у него не было: ни выходных, ни отпуска), но бесспорно и то, что вершинами педагогического мастерства он овладел благодаря общению с ними.

Заинтересовать собеседника, привлечь его внимание, сделать союзником, а затем убедить в необходимости действовать. Все эти организаторские навыки и умения возникли не сами по себе, а в результате нелегкого, хотя и любимого труда — создания новой школы легкой атлетики. Сила и особенность Виктора Ильича как организатора заключалась в способности оценить людей в соответствии с их деловой значимостью, невзирая на их возраст и общественное положение. Он умел убеждать и делать способных людей своими союзниками, единомышленниками в том главном, чему посвятил свою жизнь, — в совершенствовании школы высшего спортивного мастерства как итога созданной им системы воспитания и методики тренировки. Недаром все первые, довоенные ученики Виктора Ильича — И. Иванов, В. Иовлев, Ю. Лукьянов, Е. Лутковский, С. Фельдман — стали его соратниками и последователями. Повесть о личности В. И. Алексеева, если бы не глубокое убеждение в том, что человеческие, духовные качества учителя были решающей, действенной силой его творчества.

В. И. Алексеев все свое время и силы отдавал школе в виде живого творческого дела и поэтому очень мало писал, особенно после того, когда «ученые мужи» на научно-методическом совете оценили его систему работы как порочную и рекомендовали запретить Алексееву работать с детьми. Возможно, что самолюбие, опасение оказаться в чем-то некомпетентным перед

ки стали обладателями мировых рекордов и олимпийских наград. Это уже итог. Становление же и расцвет его творчества связаны прежде всего с развитием его школы легкой атлетики.

В процессе общения тренера и спортсмена рождается рабочий язык, связывающий выполняемые действия и придуманные для них названия. Он понятен им двоим и обычно недоступен для остальных. Чтобы ему научиться, надо слышать, видеть и делать, поэтому стороннему наблюдателю трудно его использовать для обучения. Названия у спортсмена ассоциируются с двигательными ощущениями, а у тренера — со зрительными образами. Виктор Ильич изучал этот язык сразу двумя способами: и как спортсмен, и как тренер, и поэтому владел им в совершенстве. Его правилом было: прежде чем обучать, необходимо самому освоить упражнение и его элементы. Для этого, например, понадобился год упорных уединенных тренировок за городом в метании молота, чтобы на равных «разговаривать» с мастерами — метателями молота. Если учесть, что на первых порах пришлось обучать не только метателей копья, диска, ядра, молота, прыгунов в высоту, длину, тройным, шестом, барьеристов и спринтеров, но и ходоков и бегунов на средние дистанции, то можно себе представить, каким огромным арсеналом «учебных пособий» он владел, и владел на высоком уровне совершенства.

Он мыслит двигательными образами — в этом особенность его творчества, его мастерства. Раздумывая при конструировании спортивной техники настолько тесно были связаны у Виктора Ильича с необходимостью реализовать их в движении, что даже среди глубокой ночи Хильда Оскарвна, жена Виктора Ильича, заставляла его в «пижамной форме» осваивающего в соседней комнате новые элементы техники. Уже в последние годы своей жизни гармония мысли и движения приобрела у Виктора Ильича совершенно неожиданное сочетание. «Знаешь, — говорил он, — придумал очень интересную технику спринтерского бега, найти бы только подходящего парня». Все мы привыкли к тому, что технику проектируют под конкретного человека с учетом его

ной тренировок и занятий. Это настолько вошло в плоть и кровь юных учеников, что вылилось не только в единоборство в различных упражнениях общеразвивающей и специальной направленности, но в командные соревнования по «многоборью» между метателями, бегунами, прыгунами. При этом каждая из групп вносила свой вклад в программу соревнований, так что условия для всех были примерно равными. Например, единоборства включали, казалось бы, далекие от легкой атлетики упражнения: ходьба на руках — «кто быстрее». Дело доходило до того, что состязались в ходьбе на руках по преодоленному ямы с песком. Следует заметить, что такие соревнования проходили в свободное от основной «работы» время, то есть до или после тренировок. Состязания, «победы и поражения» стали привычными, даже обычными компонентами тренировочной деятельности, поэтому проблем с психологической подготовкой у прошедших школу «начальной подготовки» не было.

Многосторонность и состязательность (многоборность) подготовки — это еще один из принципов, который использовал В. И. Алексеев. Именно многоборность. Этот термин как нельзя лучше характеризует направление начальной подготовки спортсменов.

Эта сторона организации занятий в школе возымела в дальнейшем совершенно неожиданное последствие: ученики стали состязаться между собой и своим учителем в изобретении новых упражнений. Результаты были удивительные: одному Виктору Ильичу, несмотря на его природный ум и двигательную одаренность, никогда бы не создать такую богатую коллекцию упражнений, которая, в совокупности с методикой, приобрела качество школы физических упражнений. Над техникой общеразвивающих и специальных упражнений трудились не менее, чем над совершенствованием основного, соревновательного движения. Виктор Ильич всеми силами поощрял стремление своих учеников к поиску: он устраивал демонстрации и конкурсы упражнений, а наиболее интересным присваивалось имя изобретателя,

(Окончание на 4-й стр.)

(Окончание. Начало на 3-й стр.)

так что в 40—50-е годы в школе имелись свои Цукахары, Ткачевы, Корбут.

Значительное, если не главное, место в начальной подготовке занимали «базовые» упражнения, которые обеспечиваются крупными, но медленными мышцами тела. В бытовой и производственной деятельности человека с сознанием обычно сочетается динамическая активность мелких мышц рук, а мышцы туловища и ног создают для этого «статическую платформу» — базу. Сенсорные и моторные нервные центры мелких мышц рук занимают намного большую «площадь» в коре головного мозга, чем таковые же, регулирующие массивные мышцы всего тела. Однако организация спортивных движений требует не только статического, но, как правило, и динамического участия крупных мышц: финальному усилию метателя, например, предшествует целый каскад движений, в которых основная роль принадлежит массивным мышцам туловища и ног. Выработка контроля сознания за движением тела, за согласованием перемещения туловища и рук (начинает движение тело, заканчивают руки) — характерная особенность «базовых» упражнений.

Другой важной стороной организации тренировочных занятий являлось использование общеразвивающих упражнений с частой сменой направления перемещения тела и его звеньев.

При построении упражнений специальной направленности в школе никогда не руководствовались принципом подобия, в соответствии с которым эффективность специального упражнения определяется по количеству признаков, отражающих его сходство с основным (по амплитуде, динамическому акценту, усилию, режиму работы мышц). Логическим завершением этого принципа является заключение, что нет более рационального специального упражнения, чем соревновательное, так как, какую характеристику ни возьми, сходство обеспечено. Специальные средства тренировки «проектировались» так, чтобы скоростно-силовые показатели хотя бы одного основного элемента упражнения превышали соревновательное, причем, чем больше разница, а не сходство, тем лучше.

В послевоенные годы у Виктора Ильича появилось много учеников. На занятия приходили

иногда по 100—150 человек. В начале Виктор Ильич стремился справиться с трудностями, вызванными сложностями проведения занятий с большим количеством занимающихся, единолично, превратив все занятия в разминку. Разминка длилась от полутора до двух часов. Все занимающиеся выполняли одни и те же упражнения, которые могли осилить девочки и мальчики различной подготовленности. И в то же время эти упражнения обеспечивали достаточную нагрузку для развития двигательных качеств, например, очень часто использовались многочисленные специальные беговые упражнения. Так как это делалось при перемещении спортсменов в одной и той же группе, то, естественно, скорость и пройденный

путь были одинаковы для всех. Внимательно наблюдая за физическим состоянием занимающихся при выполнении упражнений, Виктор Ильич пришел к выводу, что этот метод не может обеспечить соответствия между объемом нагрузки и возможностями занимающихся, которые различаются своими физическими данными и работоспособностью. По этому поводу он говорил следующее: «Конечно, хорошо бы отделить мальчиков от девочек и старших от младших, но такой возможности у нас нет...» Для того, чтобы развивать индивидуальные двигательные способности детей с различной подготовленностью, большое место среди тренировочных средств занимали парные упражнения. Этому способствовал целый ряд обстоятельств. Прежде всего, то, что Виктор Ильич был хорошо знаком с цирком, со средствами и методами подготовки цирковых акробатов. Кроме того, эти упражнения выполнялись с большой охотой. Особенности парных упражнений, которые использовал Виктор Ильич для общефизической подготовки, были: разносторонность — состав упражнений подбирался так, чтобы обеспечить нагрузку на все основные мышечные группы; разнообразие — мышцы производили как уступающую, так и преодолевающую работу; возможность легко менять и контролировать нагрузку за счет изменения сопротивления движе-

нию со стороны партнера; высокие требования к координации движений, так как иногда выполнение этих упражнений принимало характер единоборства, когда требовалось точно дозировать и контролировать мышечные усилия. Метод тренировки, который в дальнейшем получил название «круговой», Виктор Ильич начал использовать еще в довоенные годы в зале Артиллерийской академии в Ленинграде. Конечно, вызвано это было не стремлением усовершенствовать теоретические основы методики тренировки, а необходимостью заинтересовать ребят, которых Виктор Ильич стремился привлечь к занятиям легкой атлетикой. Большинство мальчишек тянулось к таким видам спорта, как бег,

иные мышечные группы или на одни и те же на разных участках траектории движения. Различная ориентация тела относительно силы тяжести («бег» в положении на лопатках, «бег» в висе, «бег» лежа на спине) обеспечивала возможность дифференцировать нагрузку, предъявляя повышенное требование то к мышцам, перемещающим бедро вперед, то поднимающим его, то к тем, которые его опускают. При этом расширяются координационные возможности двигательного аппарата.

Ценность общеразвивающих физических упражнений, применяемых Виктором Ильичем, заключалась, во-первых, в том, что они обеспечивали развитие физических качеств и, во-вторых, в том, что воспитывалось умение

широком диапазоне перемещений звеньев тела, т. е. его двигательные возможности при формировании ритма как для проявления силы и быстроты, так и для овладения соответствующей спортивной техникой, богаче, Виктор Ильич для оценки этого качества у своих прыгунов в высоту Н. Косовой и М. Писаревой придумал в 1951 г. контрольные нормативы акробатического характера: надо было выполнить шпагат, держась руками за гимнастические кольца. Первые попытки спортсменов выполнить это упражнение не увенчались успехом. В дальнейшем они не только выполняли, но и могли его зафиксировать.

Творческим развитием организации занятий в школе В. И. Алексеева стал групповой метод

## Гармония мысли и движения

борьба, бокс, гимнастика, и Виктор Ильич учитывал их интересы, занимался с ними и тем, и другим. В спортивном зале имелась перекладина, маты для борьбы, место для занятий гантельной гимнастикой. Кроме того, не были забыты любимые Виктором Ильичем упражнения — ходьба на руках и метание хоккейного мяча. Состав упражнений, которые использовались при круговом методе тренировки, определялся с учетом многих условий: использовалась гантельная гимнастика, упражнения с дисками от штанги, упражнения парные, с набивными мячами, с амортизаторами, со скакалкой, различные упражнения прыжкового характера на матах. Каждое из них в различной степени обеспечивало развитие того или иного двигательного качества. Большое внимание Виктор Ильич уделял развитию стартового усилия.

Постигнув азы «науки о движениях», освоив ее элементы, можно было переходить на следующие ступеньки лестницы, которые вели к вершинам спортивного мастерства.

Среди беговых упражнений выделялись упражнения, имитирующие движение ног при беге. На примере построения беговых упражнений, в частности, имитирующих бег, проявилось искусство В. И. Алексеева использовать особенности самого движения, различных положений и поз тела при регулировании нагрузки с целью воздействия на те или

реализовать эти качества в движении, развивать усилие в определенное время и в соответствующем направлении. Уже само по себе развитие физических качеств обеспечивало рост спортивных результатов, но наибольший эффект достигался, когда одновременно происходило обучение искусству управлять своими движениями. Поэтому объединение в единый комплекс многих упражнений, дополняющих друг друга, способствовало всестороннему физическому развитию, которое в дальнейшем служило базой для построения движения на различных уровнях спортивного мастерства. Достаточно привести пример Галины Зыбиной, которая начинала как метательница копья, а затем из-за травмы перешла на толкание ядра и за удивительно короткий срок добилась выдающихся результатов.

Большое значение В. И. Алексеев придавал освоению ритма движений, сочетанию его фаз. Смысл ритма заключается в использовании свойств двигательного аппарата спортсмена для решения основной двигательной задачи, например, эластические свойства мышц позволяют накопить упругую энергию во время амортизации, а затратить ее — при отталкивании, накопить в подготовительную (предшествующую) фазу движения, а реализовать в последующую, финальную. Эффективность такой передачи энергии обусловлена ритмом движения.

Поиск необходимого ритма движения при освоении спортивной техники происходил весьма своеобразно. В школе имелся кинопроектор старой конструкции, он приводился в действие вручную, для этого имелась специальная рукоятка. У Виктора Ильича был целый набор кинолент, смонтированных из кинолент, полученных при съемке разных спортсменов, в том числе и его учеников. Сначала Виктор Ильич крутил эту ручку равномерно, воспроизводя естественный ритм движений, а затем, в соответствии со своими представлениями о «правильном, нужном» ритме, то ускорял, то замедлял движение киноленты.

Овладение двигательным ритмом Виктор Ильич тесно увязывал с гибкостью. Суть в том, что тот, кто овладеет этим качеством, может осуществить смену направлений движений в более

обучения физическим упражнениям, так как обеспечивал более совершенное управление учебно-тренировочным процессом. Для осуществления такой организации нужны были квалифицированные помощники, и Виктор Ильич сам их вырастил. Он называл их групповодами и говорил так: «Звание тренера — очень высокое звание, до него вы еще не выросли. Чтобы быть тренером, надо многое уметь и знать, но вы кое-чему научились и можете научить этому своих товарищей, поэтому для вас самое подходящее звание — «групповод». Но групповодом мог стать не каждый. Виктор Ильич выбирал из ребят тех, кто проявлял любознательность, педагогические наклонности, т. е. любил и мог обучать движениям, умел придумать новое упражнение. Необходимым качеством групповода являлась способность правильно показать упражнение.

Заслуга Виктора Ильича Алексеева не только в том, что он придумывал новые упражнения, создавал новые методы обучения и тренировки. Основу его достижений как педагога и тренера составляет умение организовать коллективное творчество. К тому, что он делал, он своей увлеченностью привлекал многих учеников, которые участвовали в обсуждении планов, в поиске средств и методов, а главное, в реализации замыслов своего учителя. При круговом методе использовалось не только разнообразие средств, увеличивалась плотность занятий, — в школе В. И. Алексеева главным было использование умения и творческих сил не одного человека; групповоды дополняли один другого, находя что-то новое, что становилось достоянием всей школы, поэтому этот метод будет правильнее назвать круговым методом обучения, а не тренировки.

Профессор И. КОЗЛОВ, доктор биологических наук, зав. кафедрой биомеханики

Материалы этого номера газеты сданы в набор 30 августа с. г.

## Нас принимала Болгария

Солнечная Болгария, сколько волнений было в преддверии встречи с тобой!

Встретила нас болгарская земля дождем и холодной погодой. Но зато сколько тепла и добросердечности подарили нам с первого же дня нашего приезда софийцы.

София город небольшой, окружен горами, самая высокая из которых Витоша. Ее именем названа и главная улица. Достаточно двух-трех дней, чтобы посмотреть все. А рассказывать с ней не хотелось.

Целью нашей поездки (а мы — это группа студентов III курса педфака) было ознакомиться со всеболгарским институтом физической культуры имени Георгия Димитрова и процессом обучения в нем.

Как не похож он на наш родной, ленинградский. Там есть все, чего нет у нас: новые

учебные корпуса, отличные закрытые и открытые стадионы, корты, три общежития. Для них это все совершенно естественно, а у нас вызывает тихую зависть. Помимо этого институт имеет свою базу на Черном море, где студенты проходят обучение по винд-серфингу и водным лыжам. Что и говорить, конечно, нам до этого еще далеко.

Отличаются от наших и жизнь, и быт студентов. Во-первых, все студенты получают бесплатное питание, причем высшего качества. Во-вторых, общежитие находится в студенческом городке, в котором многочисленные интерклубы, кафе, видеотеки. Студентам есть где интересно провести свободное время.

Многие из них были в Советском Союзе, в Ленинграде, мнения о нас разные, зачас-

тую даже полярные, но почти все уверены, что у нас в ближайшее время произойдут положительные перемены.

Двадцать дней, проведенные в Болгарии, пролетели очень быстро. За это время мы обрели много друзей, расставаться с ними было грустно. Впечатлений много, все сразу и не расскажешь. Но самое главное: мы поняли — болгаро-советская дружба крепка, надежна, она — навечно. У наших двух стран много общих забот. В этой связи запомнилось сказанное недавно Генеральным секретарем ЦК БКП, Председателем Госсовета НРБ Тодором Живковым в интервью советскому телевидению: «Стратегический курс перестройки в Советском Союзе и в Болгарии совпадают».

Ю. ЛОПАТУХИНА,  
наш студент

Адрес редакции:  
190121, Ленинград,  
ул. Декабристов, 35.  
Телефон — 114-39-11.

Выходит два раза в месяц.  
Тираж — 1000 экз.  
Заказ № 9465

Редактор В. Ф. ТУРКИН