

**НАСЛЕДИЕ Б.Ф.ЩЕННИКОВА В СВЯЗИ С ПРОБЛЕМОЙ НАУЧНОГО ОБОБЩЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА ВЫДАЮЩИХСЯ ПЕДАГОГОВ СПОРТА**

**С.С. Екимов**, 3 курс

Научный руководитель – **Ш.З. Хуббиев**, д.п.н., профессор  
**Санкт-Петербургский государственный университет**

Проблема передачи опыта тренера-наставника была всегда актуальной, но в настоящее время она приобретает особую актуальность.

Новизна нашей работы состоит в обобщении тренерского опыта Б.Ф. Щенникова и выявлении взаимосвязи между “стилями” женского барьерного бега и подходов к построению тренировочного процесса. Этому Борис Филиппович уделял особое внимание при подготовке барьеристок, представляющих сборные команды СССР и России.

Большая часть наших исследований посвящена бегу на 100 м с барьерами на Чемпионатах мира 1993, 1995, 1999 годов американки Гейл Диверс. Сегодня мировой рекорд в данной спортивной дисциплине равен 12.12 с. и принадлежит африканской спортсменке Тоби Амусан. В наших предыдущих статьях мы основывались на анализе результатов бега ярчайшей представительницы скоростного барьерного бега Гейл Диверс. Отметим, что достигнутый Гейл Диверс результат – 12,37 с, объясняется именно правильным подходом к решению проблемы взаимосвязи скорости и техники является барьерного бега. Ссылка на статью: Статья "Анализ бега сильнейших барьеристок мира с учетом их скоростно-силовых данных" [8]. Ориентируясь именно на пример Гейл Диверс, Б.Ф. Щенников рассматривал проблему взаимосвязи формирования скорости и техники барьерного бега.

Цель нашей работы – показать наиболее эффективные пути обеспечения прогресса в беге на 100 м с барьерами на уровне мировых достижений, а также определить актуальные проблемы (индивидуального и общего характера), возникающие на практике.

В данной работе решаются следующие задачи:

1) обобщение опыта Б.Ф. Щенникова, связанного с умением выделения в многолетнем процессе спортивной тренировки индивидуальных особенностей спортсменок в целях обеспечения разумного сочетания скорости и техники их бега с барьерами;

2) обоснование новых аспектов проблемы спортивной подготовки ведущих барьеристок мира;

3) определение индивидуальных подходов к выбору технологии подготовки спортсменок, обеспечивающей демонстрацию ими выдающихся результатов в беге на 100 м с барьерами на основе разумного сочетания скорости и техники бега в этой легкоатлетической спортивной дисциплине.

“Стили” женского барьерного бега и использование данных стилей представлены в прошлой статье “Взаимосвязь скоростной и технической подготовок бегуний на 100 метров с барьерами”. Ссылка на статью: Статья "Взаимосвязь скоростной и технической подготовок у бегуний на 100 метров с барьерами" [7].

Вопрос использования различных “стилей” барьерного бега особенно актуален при разработке тренировочных программ различных спортсменок.

Борис Филиппович Щенников (08.03.1924–24.02.1997) – тренер и личность с большой буквы, человек, прошедший войну, награжденный медалями «За отвагу» и «За освобождение Ленинграда от блокады», посвятивший всю свою жизнь спорту. В юношеские годы он занимался лыжным спортом, в частности, скоростным спуском и добился достаточно высоких результатов, но война и тяжелое ранение не дали возможности заниматься дальше этим видом спорта. Как говорил сам Б.Ф. Щенников: «Почти невозможно уйти от того, чему посвящена молодость – от спорта. Этот путь труден. Он пройден со своими лишениями, хотя без них нельзя, со своими разочарованиями, и без них не обойтись, но и со своими яркими, ни с чем не сравнимыми мгновениями борьбы и, конечно же, победами. И уйти от всего этого можно только тогда, когда есть еще любовь более сильная, чем спорт» Ссылка: Рукопись (Мастерство тренера), 1996 г. И он не ушел из спорта. Более того, стал настоящим и авторитетным специалистом в области спорта, в частности в женском

барьерном беге. За годы работы им были воспитаны 52 мастера спорта, 8 мастеров спорта международного класса, один заслуженный мастер спорта, 3 заслуженных тренера.

Наследие Б.Ф. Щенникова составляют три изданных книги «Бег с барьерами для женщин» и более 40 методических работ. Еще одна, на наш взгляд, очень важная книга, а самое главное – необходимая для молодых тренеров, Б.Ф. Щенников написал в последние годы своей жизни. Она, к сожалению, осталась только рукописью, опубликовать ее так и не удалось. Однако в статье мы анализируем его тренерско-методическое наследие, которое признано, как труд одного из создателей отечественной школы барьерного бега (Г.Ф. Турова, 1983).

Читая книги Бориса Филипповича, можно исследовать и проследить развитие многих взглядов на технику барьерного бега и процесс тренировки в этой спортивной дисциплине. Очень важно, что книги «Бег с барьерами для женщин» были написаны в годы введения новой дистанции, на стыке взглядов и поколений. Автор решительно опровергает “вчерашние” установки, даже если он сам их разделял определенное время. Так, описывая работу маховой ноги при атаке барьера, Б.Ф. Щенников писал: «В момент, когда бедро приближается к горизонтальному положению, начинает движение вперед голень, а носок стопы при этом должен быть взят на себя». Ссылка: Барьерный бег для женщин, 1-ое издание, 1970 г., “Атака барьера”, стр.11. А уже в последующих изданиях книги “Бег с барьерами для женщин” по этому же вопросу пишется следующее: «...носок стопы при этом может быть взят незначительно на себя. Вполне допустимо выполнение махового движения ногой и с вытянутым носком». Ссылка: Барьерный бег для женщин, 2-ое издание, 1975 г., “Атака барьера”, стр.11. Продолжая внимательно изучать мысли великого тренера, можно увидеть нюансы в отношении работы коленного сустава маховой ноги. Так, в первом издании вышеуказанной книги он пишет: «Следует считать ошибкой не совсем полное выпрямление маховой ноги в коленном суставе». Ссылка: Барьерный бег для женщин, 1-ое издание, 1970 г., “Атака барьера”, стр.12; а вот в последующих изданиях отмечает следующее: «Не следует считать ошибкой не совсем полное выпрямление маховой ноги в коленном суставе». Ссылка: Барьерный бег для женщин, 2-ое издание, 1975 г., “Атака барьера”, стр.11. Важно отметить, что 1-е издание книги было выпущено как раз после ввода в программу Олимпийских игр новой женской барьерной дистанции 100 м. Поправки в технике барьерного бега, как объяснял это Б.Ф. Щенников 4 марта 1991 года на семинаре «Барьерный бег для женщин – вчера, сегодня, завтра», явились результатом просмотра новых кинограмм сильнейших барьеристок, представительниц немецкой школы барьерного бега, таких как А.Эрхард, К.Бальцер.

Не боясь решительно менять взгляды на более прогрессивные, Б.Ф. Щенников считал основным направлением в методике тренировки освоение самой рациональной техники преодоления барьера. А именно, важнейшим составным элементом рациональной техники в то время было, так называемое, «перебегание» барьера. В 90-х годах прошлого столетия среди тренеров распространилось устойчивое мнение о том, что надо совершать «полет» над барьером, и только затем очень быстро «собирать шаги между барьерами». Но уже тогда главной проблемой женского барьерного бега Б.Ф. Щенников справедливо считал взаимосвязь между техникой преодоления барьера и все более увеличивающейся скоростью бега между барьерами. До последних дней своей жизни Б.Ф. Щенников был в поиске новых путей достижения высоких результатов в барьерном беге.

Вот как он пишет об этом: «Сколько возникает мыслей, когда читаешь о работе в других видах спорта, о тех сложностях, которые периодически появляются. Как правило, толчком для обдумывания является появление неординарной личности в том или ином виде спорта, да еще если эта личность покажет рекордный результат, о котором не думали даже в самых дерзких снах. Вот тогда и начинаются душевные муки, как, каким образом, что нового в методике. Вот это и является мощным импульсом для работы твоей собственной мысли. Начинается лихорадочный поиск каких-нибудь сведений, просачивающихся через печать о методике подготовки, данных о самом атлете, цифрах тестирований и многом другом. И эта информация выстраивается в логический ряд и перестает быть такой уж недостижимой». Ссылка: Рукопись (Мастерство тренера), 1996 г.

Эти строки из неопубликованной книги Б.Ф. Щенникова, каковы заповеди этой книги? Тренер – это призвание, по словам автора. Критерий выбора – личность первого тренера, от стремления подражать которому – к потребности заниматься этой же профессией. Главные качества и требования к тренеру, выделенные Б.Ф. Щенниковым: педагог, психолог, диктатор, но не самодур, а дипломат; интересная личность, присутствие чувства юмора, знания – биомеханики, ПФК. Итак,

“специалист + педагог + личность”. И еще: постоянное чувство вины «не доделал», раздумья и готовность к новому. Лаборатория тренера – поиск нетрадиционных форм и разгадок сложных задач для каждого ученика. Повторение в этом деле исключено.

Даже когда все ясно, как это выстрадано – нет никаких гаданий, что вновь безошибочно работает. Тренеров Борис Филиппович делил на три категории: бывшие большие спортсмены (идущие методами «Делай, как я» или «Избегай своих ошибок»), аналитики-теоретики (знает больше, чем умеет) и прошедшие школу преподавания в вузе, совмещающая с тренерской работой. Б.Ф. Щенников предлагал вводить повсеместно стажерство – закреплять выпускника вуза к опытному тренеру, и только через 2-3 года такой стажер готов к самостоятельной работе.

В барьерном беге Б.Ф. Щенников ввел такие понятия, как «барьерная скорость», «барьерный ритм», «барьерный ритм стартового разгона 5 + 3» (при преодолении стартового расстояния в 8 беговых шагов первые 5 шагов должны быть энергичными и довольно широкими, а последние 3 шага - более быстрыми и более короткими в ритме трехшагового межбарьерного бега).

24 февраля 1997 года жизнь Б.Ф. Щенникова трагически оборвалась. Он и сегодня остается одним из ведущих специалистов женского барьерного бега, так как его труды, без всяких сомнений, будут актуальны еще долгие годы. А самое главное, что он останется в памяти многих людей, просто, как замечательный человек, памяти которого, по мере наших возможностей, мы посвящаем эту работу.

#### **Выводы:**

1. Б.Ф. Щенников ввел понятия “барьерная скорость”, “барьерный ритм”, “барьерный ритм стартового разгона 5 + 3”;
2. Изучение трудов Б.Ф. Щенникова позволяет проследить развитие системы подготовки спортсменов;
3. Опыт тренеров настоящего и прошлого должен стать предметом изучения для молодых специалистов.

#### **Список использованных источников**

1. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин. М.: ФиС, 1970. – 64 с.
2. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин. М.: ФиС, Изд.2-е, дополненное, 1975. – 72 с.
3. Щенников Б.Ф. Барьерный бег для женщин. М.: ФиС, Изд.3-е, переработанное, 1982. – 80 с.
4. Щенников Б.Ф. Так долго и трудно готовились. Спортивная газета, №4, 1995. – С. 7.
5. Щенников Б.Ф. Рукопись (Мастерство тренера). 1996.
6. Турова Г.Ф. На беговой дорожке - женщины – М.: Физкультура и спорт, 1983. – С.176.
7. Взаимосвязь скоростной и технической подготовок у бегуний на 100 метров с барьерами ID: 109780263
8. Анализ бега сильнейших барьеристок мира с учетом их скоростно-силовых данных ID: 116195875