

УРОК ФИЗКУЛЬТУРЫ | Без знаний школьники, как обезьянки в цирке

# Парадоксы Валерия Неретина

ЕВГЕНИЯ ШЕВЧЕНКО

**Валерий Неретин (на фото) заходит в кабинет редакции «ММ» и с ходу говорит: «У вас здесь душно. Кислорода мозгу хватает?» Обитатели кабинета не обижаются – Валерий Фёдорович не только доцент, кандидат педагогических наук, преподаватель физкультуры в МГТУ, но и подвижник здорового образа жизни, инструктор по закаливанию, общественник-просветитель.**



Пришёл на интервью, а в сумке ручной эспандер со шкалой: «Видишь, сколько килограммов отжал». Как я не отнекивалась от теста, пришлось проходить: сначала с открытыми, а потом и с закрытыми глазами – тренировали мышечную память. Да и на месте усидеть он не может – то покажет какое-нибудь упражнение, то примется переставлять предметы на столе – словом, энергия бьёт через край. Для него физкультура не профессия – миссия. Неудивительно, что перед новым учебным годом он захотел поделиться с читателями «ММ» своими мыслями.

## «Дрессировка» детей

2014 год в разгаре, это год Олимпиады – Сочи ещё не забыли ни в России, ни на Западе. В школах проводят олимпийские дни и уроки, я сам на таком выступал. Кроме того, в стране объявлен Год культуры. А физическая культура – это же часть общей культуры личности. Только об этом многие забывают.

Удивлю парадоксом: школьный базар, родители берут форму, покупают учебники, а учебник по физической культуре вы когда-нибудь видели хоть одним глазком? А ведь такой есть, причём в комплекте с рабочей тетрадью, автор – Владимир Лях. Довольно дорогой, но не дорожке, к примеру, учебника по биологии. Я прошёл несколько книжных магазинов, мне везде говорили: «У нас есть всё». Я отвечал: «Кроме одного». Родители учебник не спрашивают и не покупают. Поэтому книга находится в одном экземпляре в школьной библиотеке. Как же так? Наша главная беда – вроде бы приобщаем к физической культуре, а знаний нет.

Ещё Ян Амос Коменский считал, что всякое образование должно отвечать на три вопроса: кто я, откуда я и зачем я? Образование связано со смыслом жизни. Кто я – биоробот, переваривающий хлеб? Но тело – это лишь десять процентов структуры личности, а остальные девяносто – это дух, энергия, информация. Без знаний наши дети на уроках физкультуры, как обезьянки в цирке, которые прыгают и кувырка-

ются. Но там хоть работают за пищу, а ребёнок в школе за что? Если ты, учитель, не даёшь знаний, ты не выполняешь госстандарт – занимаешься с детьми по принципу «дрессировка и натаскивание», сила есть – ума не надо. Ты ребёнку давай информацию, а не просто кидай ему мячик, и пусть бегаёт-прыгает.

## Всё начинается с детства

В детских садах спортивные залы забирают под группы и сокращают ставки инструкторов физкультуры. Если это тенденция, давайте сократим и музыкального работника. А в актовом зале загоним очередную группу детей. И тогда садик станет приёмником для дошколят: поел, поспал, забрали.

У детей есть потребность в движении и в активных играх. Зачем же мы рубим сук, на котором сидим? Ладно, забрали спортзал. Разве в актовом зале заниматься нельзя? А на улице? Скандинавы нам пример показывают – у них высокий уровень жизни, здоровья и индекс счастья. Там воспитатель сам выходит на лыжах, а у нас воспитатель зимой закутан и дети тоже.

Я на первом-втором курсе веду физическое воспитание и вижу, какие дети приходят из школы. Никаких физкультурных знаний – даже рост и вес назвать не могут. Не говоря уж о пульсе или объёме лёгких. Девочки знают только один параметр: девяносто-шестьдесят-девяносто. И с каждым годом всё хуже и хуже. Я говорю: «Внученьки, вы наклонитесь-то не можете?» Девушки не могут два километра пробежать, а парни три, а я с ними бегу спокойно, не задыхаюсь. Начинаем работать: лекции, мысли мудрых, тесты, динамика – к четвёртому семестру. Видят результаты и глаза блестят, признаются: «Ой, в школе нам этого не давали».

## Йога в подвале

Россия примкнула к международному обществу движению «Спорт для всех». Иностранцы удивляются: «О, у вас богатые традиции!» Действительно, у нас есть народные спортивные забавы, закаливание, гиревой спорт, городошный спорт, лапта, самбо... Но вот парадокс – разве их у нас встретишь? Зато, куда, простите, не плюнь, центры йоги: йога на крыше, йога в подвале, интегральная йога, йога сердца. Перекос.

Про неграмотного человека греки говорили: не умеет ни читать, ни плавать. У греков-то была культура тела и гигиены. Их бани были центрами культуры. Трудно себе представить – там выступали певцы, поэты, кроме массажных кабинетов, были библиотеки. У нас тоже богатые банные традиции. Но во что превратились наши бани? Сейчас у заместителя главы города Вадима Чуприна находится мой проект «Рус-

ская баня – дом здоровья». Идея такова: водить детей из садиков и школ в баню также, как мы водим их в бассейны. При этом учить: ребята, баня – это не обжираловка и не спиртное. Она нужна для здоровья души и тела. Ещё Сократ говорил: «Нельзя воздействовать на тело, не затрагивая разум и душу человека». Конечно, требуются инструкторы-парильщики, чтобы учили закаливанию: нагрелся, охладился, отдохнул. Да ещё потом напоить детей зелёным чаем, квасом, угостить мёдом. А не пепси и колой.

## Кто научит здоровью

У нас засилье врачей, которые на всех каналах учат нас здоровью. Вот специалист по сердечным болезням, сутулый, в очках, выглядит плохо, хотя явно моложе меня. А ведь вашему покорному слуге 69 лет. И такие врачи учат меня здоровью, хотя они специализируются по болезням. Восток в этом плане идёт правильным путём: там говорят о цельности личности. Вспомним наши коммунистические идеалы: формирование нового человека, который будет сочетать в себе моральные богатства, духовную чистоту и физическое совершенство. Мы сейчас к этому возвращаемся.

К возрождению комплекса «Готов к труду и обороне» я, конечно, отношусь положительно. К возрождению комплекса «Готов к труду и обороне» я, конечно, отношусь положительно. Если это не просто красивый значок, а подтверждение физкультурно-спортивной грамотности. Но опасуюсь перегибов, как в советское время, когда чиновники зарпортовались и объявили, что нормы ГТО сдали чуть ли не больше людей, чем жили в СССР. К тому же, новые нормативы ГТО мягче советских – к примеру, людям золотого возраста предлагают спортивную ходьбу, а не бег. Сократилось и количество видов испытаний.

Меня поразило – не успел президент Владимир Путин заговорить о нормах ГТО, в Министерстве образования заявили: будем суммировать оценки за сдачу норм ГТО с результатами единого государственного экзамена. А министр что, не знает, что у нас только десять процентов выпускников здоровые? Остальным же плохо станет, если они начнут эти тесты сдавать.

А сейчас, представьте, Министерство образования и науки РФ вводит новую штатную должность в школе – преподаватель физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Он должен отвечать за внедрение и интеграцию норм ГТО в учебном заведении, повышать мотивацию школьников к участию в массовом спорте и курировать вопросы, связанные с физическим развитием учеников. А для чего тогда нужен учитель физкультуры? В чём его роль? Николай Рерих говорил о том, что учитель может сделать то, что не в силах ни правители, ни завоеватели – создавать новое воображение, изменить сознание и совесть целых поколений и пробудить скрытые силы человечества.

## Интегрированный подход

Я считаю, подход к физической культуре в школе должен быть комплексным. На уроках физкультуры надо не просто нормы сдавать. Ты объясняй, начиная с первого класса: «Мы бежим тысячу метров, это тяжело. Но тренируем не только сосуды и дыхание, но и волю, характер, терпение. Ребята, это нужно в жизни?» Нужно связать предмет с жизнью: работаешь на компьютере – выполняй упражнения для глаз. Заложено нос – умственная активность снизилась на 30 процентов. Нос надо чистить. И так далее.

Знания о физической культуре и здоровье можно давать на курсе «Основы безопасности жизни». Об оказании первой помощи могут рассказывать школьные медработники. Но ставки сократили, и теперь они в школах приходящие, как скорая помощь. А почему на уроках географии и краеведения не выводят учеников на улицу? Опять же, нужны походы – кстати, туристический поход с проверкой туристических навыков – одна из норм ГТО.

А может, лучше вместо преподавателей ГТО вернуть военруков и открыть тир? Стрелять любят все, и мальчишки и девчонки. К тому же, стрельба – это глазомер, выдержка, ловкость, воля к победе.

На школьном дворе можно сделать дорожку здоровья для бега с препятствиями: заборчик, гимнастическая скамейка, обыкновенные покрывала. Пробежался, перепрыгнул, отжался, перелез... В школе № 20, где я работал, такую полосу препятствий сохранили.

А если применить интегрированный подход шире, то физкультуре могут учить в библиотеках, причём именно давать знания. Я как-то проводил занятия для ребят в библиотеке. Когда готовился, библиотекари мне сказали: «Давайте проведём зарядку». Да не проблема, можно и провести. Но обязательно объяснить, зачем она нужна. Помните лозунг: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Истине он не соответствует – зарядкой ты просто пробудил организм, а чтобы быть здоровым, нужно прикладывать усилия.

В парках и скверах можно поставить перекладины, брусья и другие спортивные снаряды. А рядом – стенды с нормативами ГТО. Вы видели их где-нибудь, кроме Интернета? То-то и оно. И пусть ребята знают, сколько в их возрасте нужно подтягиваться на перекладине. А Экологический парк – это же потенциальный полигон для здорового образа жизни и сдачи нормативов ГТО. Ещё бы сделать там сборно-разборный бассейн – бывают такие варианты, открыть тир, поставить сруб – баню для любителей закаливания.

Что касается Олимпиады, с которой мы начали разговор, – за спортивными достижениями и демонстрацией мощи страны мы забываем, что смысл олимпийского движения – мир на земле. На четыре года. А мы четыре секунды в мире не живём. Считаю, по отношению к спорту, физкультуре, здоровому образу жизни, наша позиция должна быть, в первую очередь, мировоззренческой ☺



Нельзя воздействовать на тело, не затрагивая разум и душу человека. Сократ