

КАК УВЛЕЧЬ ВСЮ ШКОЛУ
СПОРТОМ И ПОДГОТОВИТЬ
ПОБЕДИТЕЛЕЙ
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО
ЭТАПА РЕСПУБЛИКАНСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ПО
УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ —
ПОИНТЕРЕСОВАЛИСЬ
У УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ
НИКОЛАЯ БУЗАНОВА
ИЗ ПОСТАВА.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРЕДМЕТ

МОТИВАЦИЯ

— Ваши ученики ежегодно показывают высокие результаты по физической культуре, которые с каждым годом стабильно растут. А что мотивирует учителя к профессиональному росту?

— Дети и мотивируют. Чтобы твои ученики были в числе лучших на республиканском уровне, нужно учить и тренировать их на соответствующем уровне, то есть совершенствоваться как учителю. Будем откровенны: даже крепкой базы, которая у тебя есть для проведения уроков, недостаточно для подготовки участника областного этапа соревнований, олимпиады. Знаний не хватает. Приходится учиться, постоянно что-то смотреть в интернете, читать, спраши-

вать у коллег и друзей, которые профессионально тренируют, как они это делают. Дальше что-то пробуешь сам на практике. Если есть результат, значит, берем. Поэтому мой профессиональный рост в первую очередь возможен благодаря моим ученикам. Кстати, приобретенные в процессе новые упражнения и методические фишки потом переносишь на уроки — в адаптированном варианте, конечно. Уроки становятся разнообразнее и качественнее, интереснее для детей, что мотивирует их к дополнительным занятиям. Такая комплексная система, где все взаимосвязано.

— Для вас физкультура и спорт — любовь с детства?

— Пожалуй, да. Выросшая из семьи и частично как развлечение. Сейчас эту

важную функцию спорта очень сильно потеснил интернет, а во времена моего детства спортивные игры были массовым развлечением. Друзья во дворе азартно гоняют мяч — и ты вместе с ними, они пошли на тренировку — и ты отправился туда же. Плюс в семье дружили со спортом. Например, мой брат — кандидат в мастера спорта по водному поло, играл в молодежной сборной Беларуси. Отец занимался легкой атлетикой, тренировался с удовольствием, регулярно и достаточно интенсивно, но больше на хорошем любительском уровне. Он приучил меня лет с 6–7 вместе бегать, и бассейн посещали дополнительно. Допустим, когда у меня было 3 тренировки в неделю, в понедельник, среду и пятницу, мы с отцом ходили в бассейн еще и во вторник, четверг.



Сам я с 1-го класса занимался плаванием, а в 7-м классе некоторые мои знакомые перешли на гандбол и меня пригласили. Решил попробовать, посетить пару тренировок в СДЮШОР № 10 Гомеля. Понравилось, остался. Командные игровые виды спорта меня вообще привлекали больше, чем индивидуальные.

— **В других видах спорта попробовать себя не хотелось?**

— Когда серьезно занимаешься, на определенном этапе четко понимаешь, что ты либо хорош в одном виде, либо нигде.

ВКУС ПОБЕДЫ

— **За родную школу играли?**

— Так это под запретом в большинстве случаев для тех ребят, которые профессионально занимаются спортом, что и справедливо. Мне только один раз разрешили поучаствовать в соревнованиях по гандболу за мою школу, в 11-м классе — там изначально правила позволяли. До районного финала мы дошли, однако у нас в районе была школа с профильным спортклассом. У них в команде 7 человек хорошо умели играть, а у нас, кроме меня, еще двое-трое. Разумеется, чуда не случилось.

— **Что в спорте привлекало больше всего?**

— Для спорта естественно стремление к победе. Много работаешь и наконец побеждаешь — ни с чем не сравни-

мое чувство, эйфория! И в значительной степени самоутверждение. Так устроен человек: ему всегда хочется быть лучшим. Это нормальное желание, которое движет нами повсюду, и в спорте — не исключение. Со мной некоторые мои коллеги-учителя спорили: «Нет и еще раз нет! Например, ученые ведут исследования ради чистой науки!» Ну да. Как раз поэтому ученые борются, кто первым из них совершит открытие — таакие турниры идут... Конечно, только во славу науки!

НЕПРОШЕННЫЕ МЫСЛИ

— **У вас в детстве возникали мысли бросить спорт?**

— Честно говоря, часто. Я сейчас время от времени вижу похожее в учениках и себя в такие моменты вспоминаю. Когда занимаешься на уровне республики, но неожиданно пошел спад. Не всегда же одни успехи, да? Или результат не тот, на который надеялся. Или сыграл не так, как хотел. Даже твоя команда может выиграть, а сам ты сыграл хуже, чем способен, и понимаешь это. Тогда появляются мысли: «Не получается, не мое. Зачем впустую тратить силы, нервы и время?!» Плюс от усталости иногда хочется поставить точку. Чтобы вообще бросить спорт — нет, а профессиональный — да. Потому что тренируешься каждый день, иногда по 2 часа, устаешь морально и физически. А еще подростковый

возраст, когда интересы меняются. Отмечу, что в СДЮШОР мне повезло с тренером: он помогал справляться в том числе с сомнениями, разочарованием. Сергей Николаевич Цыганков — первый наставник, который серьезно повлиял на то, как я теперь работаю. Именно он заложил принципы, что дисциплина — это основа, порядок бьет класс, что умноженный на настойчивость труд сильнее природного таланта и от этого надо отталкиваться в спорте.

— **Кого еще в профессии вы считаете своим учителем?**

— Заслуженного мастера спорта СССР Татьяну Николаевну Соловьянич, преподавателя по гандболу в университете. Она научила меня многому непосредственно по работе с детьми и передала свои убеждения, сумела их ввести в мою систему ценностей непреложно, как алгоритмы. Например, если ты взял к себе ребенка и он тебе доверился, ты не можешь его бросить, что, по сути, поражение ученика — это в первую очередь твой проигрыш, остальные мысли от лукавого. Учителю нужно в таких случаях брать ответственность на себя и думать, что он сделал не так, где не успел подготовиться, не рассчитал, не попал в тренировочный цикл, как исправить ситуацию и помочь ученику, включая психологическую поддержку. Но здесь сразу расставим акценты: в школьные годы без сотрудничества с родителями эффективность работы даже суперучителя очень сомнительна.





«НЕ ХОЧУ», «НЕ МОГУ» И РОДИТЕЛИ

— **Получается, вы сторонник родительского диктата? Как тогда быть со свободой выбора у ребенка?**

— Перефразируя известный афоризм про яд и лекарство, скажу: все хорошо в нужной дозировке и вовремя. Когда я на эмоциях хотел прекратить тренировки, родители меня убеждали ходить. Само собой, объясняли, почему мне это нужно и полезно, как пригодится в жизни, но и строго контролировали. Главное, где-то глубоко внутри я знал: если брошу — расстрою родителей, чего совсем не хотелось. Как теперь понимаю, они все делали правильно. У детей нет того опыта, который есть у взрослых, чтобы рассуждать о настоящей свободе выбора. Позиции «я всегда лучше знаю, чего хочет ребенок» и «ребенок сам знает, чего он хочет» одинаково опасные. Своим родителям я благодарен за то, что не дали мне в определенные моменты бросить спорт. Сейчас спрашиваешь у ученика, почему на тренировку не пришел, а в ответ: «Меня мама наказала». Стоишь и думаешь: «Точно, мудрое решение. Пусть лучше дома в телефоне сидит. Наказание с пользой наоборот — отлично просто». У меня такого не было. Если набедокурил, все равно мать следила, чтобы после школы обязательно сделал уроки и сходил на тренировку. Вот потом погулять на улице уже не отпускала, потому что был наказан. Важно, чтобы родительская поддержка — не диктат — была доверительной и системной. В общем-то нетрудно записать ребенка в секцию или объединение по интересам, привести один раз на занятия. Трудно помочь, чтобы он годами занимался на постоянной основе и показывал более или менее стабильно растущие результаты.

— **А если у ребенка полное разочарование?**

— Разочарование — это следствие. Надо искать причину, откровенно говорить с ребенком. Если не справляется со спортивными нагрузками, то пересмотреть расписание дня, стоит ли с чем-то дополнительным расстаться. Обязательно проверить здоровье. Норма? Посоветоваться с учителем или тренером: возможно, временно имеет смысл снизить нагрузки — не всегда. Если дело в новом ярком увлечении, то серьезно оценить перспективу, способности ребенка, его желание и готовность развиваться в этом направлении. В итоге поддержать или постараться мягко и убедительно отговорить. Отдельная непростая тема — межличностные отношения. Но и здесь любой

вопрос легче решать вместе. Между тем самая распространенная причина, по которой дети разочаровываются в спорте, — неудачи. Думаю, у нас в обществе проблема в том, что детей почти не учат проигрывать. В результате они воспринимают поражение как обиду, позорный провал, личную трагедию, а должны воспринимать как норму. Проиграл — не очень хорошо, но и не фатально. Чтобы выиграть, следует извлечь урок и дальше работать. Вот к этому нужно приучать с раннего детства. Увы, у нас в большинстве случаев по-другому. Чем обычно заканчиваются спорландии в младших классах?

— **«Победила дружба»...**

— И при чем тут дружба?! То есть детям, которые выиграли, взрослые не позволили попробовать вкус победы. Тем, которые уступили в соревнованиях, не дали понять, каково это — проиграть. Вот и выходит, что ребята растут морально не готовыми к здоровой конкуренции, не только спортивной. Для многих во взрослой жизни это становится неприятным открытием. Дома за ними бегали родители, в школе — учителя. И вдруг оказывается, что в университете, на работе никто их не ждет с распростертыми объятиями, за место под солнцем надо бороться. Спорт, олимпийское движение как раз хорошо учат конкурировать. Физкультура полезна прежде всего для развития и укрепления здоровья, спорт — для воспитания морально-волевых качеств.

— **Пусть победит сильнейший?**

— Так оно и есть.

Думаю, у нас в обществе проблема в том, что детей почти не учат проигрывать. В результате они воспринимают поражение как обиду, позорный провал, личную трагедию, а должны воспринимать как норму. Проиграл — не очень хорошо, но и не фатально. Чтобы выиграть, следует извлечь урок и дальше работать. Вот к этому нужно приучать с раннего детства.

ДЛИНОЮ В 9 ЛЕТ

— Как коренной гомельчанин транзитом через столицу переехал в Поставы?

— Не совсем прямым транзитом. Родился и вырос я действительно в Гомеле, жил там до 18 лет. В 2008-м поступил в Белорусский государственный университет физической культуры на специальность «Спортивно-педагогическая деятельность (тренажерная работа по гандболу)». Основным мотивом было то, что на базе этого университета работал гандбольный клуб «Виктория-региа», а я в то время тренировался и выступал на соревнованиях в его составе. В студенческие годы определился с приоритетами и оставил профессиональный спорт, решил пойти по тренерской стезе. По распределению попал в Осиповичскую детско-юношескую спортивную школу, отработал год и ушел по призыву на армейскую службу. Из армии меня ждали родители и девушка — моя будущая жена. Мы познакомились в летнем лагере от завода «Атлант», позже его передали «Минск-арене». В этом лагере физруком я смен 12 провел, а моя любимая была там воспитателем. Она выпускница БГПУ имени М. Танка. Работала в Минске, потом приехала ко мне в Гомель после моей демобилизации. В 2016 году мы семьей переехали в Поставы.



Команда Гомельской области, занявшая 2-е место в соревнованиях Олимпийских дней молодежи Республики Беларусь по гандболу среди юношей 1990-1991 г.р.

— Раз решили двинуться в райцентр, почему не в знакомые Осиповичи?

— Поставы — родина жены. Пошли в ход подкуп, шантаж и угрозы. Вы же знаете коварство женщин! Шучу, конечно. Реальная причина банальна и хорошо знакома многим молодым семьям: жилищный вопрос. Планировали переехать на год-два максимум. Я устроился в среднюю школу № 1 Постав, жена работает в сфере социального обслуживания населения. Когда появилась

возможность жить в Гомеле, вроде и уезжать уже не хотелось, решили еще ненадолго остаться. Дочка родилась. Почти 9 лет мы здесь живем.

— Ваша семья дружит со спортом?

— Жена ходит на фитнес, я в школе для поддержания формы занимаюсь, когда бывают форточки или после уроков. Дочке 3,5 года. О спорте для нее рано говорить. Некоторые упражнения понемногу осваиваем.



СПОРТИВНЫЙ БУМ В ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОЙ ШКОЛЕ

— Увлечь детей физкультурой, настроить на спортивные победы и воспитать победителей республиканского уровня — непростая задача. С чего начинали?

— На самом деле, на периферии много способных, хороших детей. Но массово привлечь ребят к занятиям физкультурой, особенно дополнительным, проблема. Не думаю, что только у меня. Это в целом связано с поколением детей, для которых, как мы раньше говорили, спорт перестал играть развлекательную роль. Среди действенных стимулов по-прежнему оценка. Наслышан, что были предложения перевести учащихся на безотметочное обучение, но уверен: этого делать нельзя, хотя бы потому, что школьники и их родители ориентированы на хорошую успеваемость как приоритет. Вообще, можно сколько угодно говорить ребенку о пользе физкультуры для здоровья, а тот спокойно пропустит твои слова мимо ушей. Просто не потрудится осознать, ведь проблемы со здоровьем у большинства наступают с возрастом. Говорить о красоте и стройности? Опять-таки большинство в младшем, среднем звене могут воспринять эту информацию как неактуальную. Хотя я об этом постоянно рассказываю на занятиях и во внеурочное время. До кого-то раньше достучусь, до кого-то позже — в жизни пригодится. И все же намного сильнее привлекает детей что-то необычное, успех, соревно-



Чтобы твои ученики были в числе лучших на республиканском уровне, нужно учить и тренировать их на соответствующем уровне, то есть совершенствоваться как учителю.

вательный момент. Когда я только пришел сюда учителем, мы при активной поддержке директора школы организовали для 4–6 классов большой спортивный турнир в народный мяч — есть такая разновидность игры в вышибалу. Много игр, график соревнований практически на весь учебный год, весело, интересно, медали вручают — детей ох как зацепило! Провели таких 3 турнира. Бонусом для тех, кто хорошо занимался на уроках и отличался на соревнованиях, стала возможность записаться в мое объединение по интересам. Здесь мы

тоже играли в разные подвижные игры. Не буду вдаваться в подробности, но в итоге я постепенно сместил акцент на баскетбол и непосредственно подготовку к спартакиаде и олимпиаде. По сути, мои нынешние победители области и республики выросли из этого кружка.

— **Встречный вопрос: в чем был главный интерес учителя?**

— Так интересно же! Как и спортсменом, его наставником движут азарт и желание побеждать. Вкус победы чувствуют оба. Попробовав раз, ты не можешь от этого отказаться, поэтому многие спортсмены позже становятся тренерами. Учитель физкультуры по определению не тренер. Но подготовить сейчас детей к олимпиаде, особенно к республике, — это очень высокий уровень. Так что да, это переходит в тренерскую деятельность.

— **Когда ваша система подготовки одаренных ребят начала приносить результаты на соревнованиях?**

— Примерно года через 2 мои ученики начали выезжать на область, затем попадали на республику. В 2021 году сразу трое — Яна Орехова, Полина Теплая и Арсений Зверуго — в составе команды Витебской области выступили в финале летнего многоборья «Здоровье» и заняли общекомандное 2-е место. В личном зачете в своих возрастных категориях Арсений стал 3-м, Яна — 4-й. А в 2023 году она в том же летнем многоборье «Здоровье» победила на республике.



ОЛИМПИАДНИКИ В ПОМОЩЬ

— Исходя из вашего опыта работы, спорт учебе не помеха?

— Будем отталкиваться от фактов. В этом году Яна Орехова взяла диплом 2-й степени на заключительном этапе Республиканской олимпиады по физической культуре и здоровью, ее средний балл по итогам прошлого учебного года за 10-й класс составил 9,1. Петр Трава прошел отбор на областной этап Республиканской олимпиады по физкультуре и параллельно по физике — согласитесь, тоже показатель. Выбрал физику. Посмотрим, как сложится в наступающем сезоне. Потенциал у парня высокий. К слову, оба названных ученика были призерами областной олимпиады по физической культуре и здоровью среди учащихся 7–8 классов в 2022 году. Год спустя там же Арсений Зверуго стал призером, а в 2024-м — победителем. В число призеров вошел и Роман Лепилин. Надеюсь, они также перейдут во взрослую олимпиаду.

— Вам время от времени не хочется поиграть в гандбол?

— Можно было бы на легком любительском уровне. Когда мои ребята в зале тренируются, я с удовольствием становлюсь на ворота. Ученик бросил — я мяч поймал и отдал, чтобы ускорить процесс. За 5 минут мы запросто по 30 бросков отрабатываем. Ты не совсем в паре работаешь, но ассистируешь. Невозможно с детьми к той же олимпиаде готовиться и при этом самому стоять в стороне, смотреть и раздавать ценные указания.

— Как Поставам удалось вырваться вперед в олимпийском движении по вашему предмету? Существует особенный секрет?

— Во-первых, в Поставах работает мой старший коллега Александр Вавинский, у которого тоже есть победители на области и республике. Мы сотрудничаем



и соперничаем понемногу, обмениваемся опытом, вместе тренируем команду учащихся района к спартакиаде. А особого олимпийского секрета нет, были бы желание и готовность много работать. Во время подготовки к теоретическому туру у многих возникают затруднения. Лично я здесь использую наработки Витебского областного института развития образования, опыт коллег из разных школ региона, а также составил для себя по всем темам и разделам мини-пособие и постепенно его дополняю. При отсутствии бассейна в школе еще проблемный тур, как правило, плавание, но спасибо нашему ФОКу: там предоставляют возможности для тренировок в бассей-

не. Система подготовки на уровне области построена хорошо: исключено такое, что пришел, не знаешь, что делать и никто не поможет. В моей школе руководство всячески содействует тому, чтобы учащиеся занимались физкультурой, участвовали в спартакиаде, олимпиаде. И папы с мамами все больше стараются сотрудничать. Хотя на родительских собраниях изредка слышу: «Физкультура — неважный предмет, не сравнить с физикой, математикой, химией, биологией». «Вы согласны, что люди, занимающиеся физкультурой, в среднем живут дольше и полноценнее, меньше болеют? — обращаюсь к родителям. — Тогда какой предмет может быть важнее, чем здоровье ребенка?!» Если так ставить вопрос, незаинтересованных не остается. А при совпадении интересов учителя, детей, руководства школы, родителей и работа будет в удовольствие, и победы придут. В плане мотивации новых участников олимпиад и соревнований, в целом пропаганды здорового образа жизни мне помогают мои успешные олимпиадники. Они живой ориентир: остальные видят, что заниматься спортом престижно и перспективно. Хочешь попробовать — путь открыт. Ребята стараются более усердно, что дает конкретные, весомые результаты.

Бывает, на родительских собраниях слышу: «Физкультура — неважный предмет, не сравнить с физикой, математикой, химией, биологией». В таких случаях говорю родителям: «Вы согласны, что люди, занимающиеся физкультурой, в среднем живут дольше и полноценнее, меньше болеют? Тогда какой предмет может быть важнее, чем здоровье ребенка?!» Если так ставить вопрос, незаинтересованных не остается.