

# Уроки физкультуры вредны и убивают уверенность в себе

Ненавижу физру — так говорили в детстве мы, и столь же часто эту фразу можно услышать от сегодняшних детей. Как будто ничего не изменилось. Изменилось.

Нынешние дети более хилые, чем их родители. Сегодня здоровым считается всего один школьник из трех. А большая часть выпускников средней школы физически не готова к службе в армии. Еще совсем недавно было модно кивать на гиподинамию и раннее пристрастие к курению и алкоголю. Многие врачи, спортсмены и физиологи уверены, что не меньше вреда приносит и сама физра.

— Оценочно-тестовая система уроков физкультуры калечит детей, — убежден спортивный физиолог, руководитель клуба «Прощай, диабет!» Борис Жерлыгин. — Упражнения и нормы как будто специально подобраны так, чтобы приносить максимальный вред позвоночнику, сердцу и внутренним органам. А оценочный подход в физкультуре — просто бред. Дети слишком разнятся между собой по физическим данным, чтобы можно было заставлять их делать одно и то же, да еще и на оценку.

Вот, например, бег. Предполагается, что каждый ребенок определенного возраста обязан пробежать некую дистанцию за некое время, в зависимости от чего и выставляется оценка. С точки же зрения нормальной физиологии такой подход аналогичен желанию наблюдать у всех людей абсолютно одинаковую походку и темп ходьбы. Бежать по-своему для ребенка так же естественно, как и ходить по-своему. Но учитывают ли это физкультурные нормативы? Конечно, нет.

— Известно, что бег приносит пользу только тогда, когда человек не задыхается и может свободно разговаривать с бегущим рядом соседом, — говорит Жерлыгин. — Тогда полноценно тренируются капилляры, сердце. Если же ребенок во время бега пыхтит и задыхается, что мы и видим на большинстве уроков, сердце испытывает стрессовую нагрузку, а весь организм получает токсический шок от резкого выброса молочной кислоты. Даже внутренние органы могут опуститься.

С другими упражнениями дело обстоит не лучше. Взять прыжки в длину. Проводятся они чаще всего на твердой поверхности, школьники же обуты в легкие тапочки или кеды, что совершенно недопустимо. Дорогие профессиональные кроссовки с амортизаторами носят немногие. Резкий удар пяток летит по позвоночнику прямо в детский мозг, что, понятно, не прибавляет ни ума, ни здоровья. Или упражнения на брусьях — пол-урока весь класс стоит и наблюдает, как кто-то пытается сдать несчастный норматив. Кто-то прекрасно может прыгать в высоту, зато перед канатом чувствует себя дурно и вынужден перед всем классом униженно выслушивать соображения физрука по этому поводу. И это называется уроками физической культуры в третьем тысячелетии.

Только самые ретроградные чиновники и физруки не согласятся сегодня с тем, что школьную систему физической тренировки надо срочно менять. Современные дети стали на голову выше своих родителей и носят обувь на три размера больше. Однако настоящие показатели физического развития силы и выносливости, заметно снизились.

— Давно понятно, — говорит член-корреспондент Российской академии образования, профессор Вадим Бальсевич, — что занятия физкультурой должны проходить не по классам, как это происходит сейчас, а по группам, скомплектованным по общим способностям и интересам к виду спорта. Помимо учета склонностей ребят надо делить на три большие группы: занимающихся физкультурой для поправки здоровья, для его поддержания и ради достижений.

Физкультура будущего будет основана на постепенном развитии индивидуальных двигательных способностей каждого. И, конечно, на тренировке капиллярной системы, от которой напрямую зависит здоровье. Уже сегодня врачи готовы быстро разработать методики для таких занятий. Но пока вместо успешно опробованной во всех развитых странах системы школьных спортклубов у нас поддерживают систему подгона всех под один

стандарт.

Спорт любят не все дети — и это нормально. Беда российской школьной физкультуры в том, что своими корнями она до сих пор уходит в рожденную революцией поголовную систему ГТО. В реальности же труд уже давно перестает быть физическим, а оборона становится уделом профессионалов. Одни лишь дети по-прежнему отдуваются за всех.

Автор: Майя Куликова © Огонек ОБРАЗОВАНИЕ, МИР 👁 2505 10.08.2005, 13:12 📄 168

URL: <https://babr24.com/?ADE=23428> Bytes: 4108 / 4108 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)