

– Алексей Николаевич, почему вы поступили в НГПУ?

– Меня всегда интересовали спорт и здоровый образ жизни, в школе я занимался тяжелой атлетикой. Сначала собирался поступить в военное училище, но потом выбрал факультет физической культуры – не просто педуниверситет, а именно этот факультет, чтобы посвятить спорту жизнь. Уже в студенческие годы я получил травму, поэтому карьера профессионального спортсмена не сложилась. Наилучшим решением в данной ситуации было воспользоваться тем, что у меня есть педагогическое образование, и работать тренером, преподавателем. На любительском уровне, для себя, спорт, конечно, и сейчас присутствует в моей жизни. Я предпочитаю восточные единоборства.

– Как получилось, что вы пришли в СибУПК?

– Это был 2002 год, я оканчивал четвертый курс. Начал с должности младшего преподавателя. Карьерному продвижению очень способствуют активная жизненная позиция и желание получать новые знания, повышать квалификацию. Отчасти поэтому после пятого курса я поступил в аспирантуру. Защитил кандидатскую диссертацию, получил ученую степень кандидата биологических наук и перешел на должность доцента. А с 2012 года я являюсь заведующим кафедрой физического воспитания и спорта СибУПК.

– Как вам помогло в карьере педагогическое образование?

– В университете нас учили общаться с учениками, со студентами, с коллегами, учить психологическое и физическое состояние подопечных. Во взаимоотношениях между людьми есть множество нюансов – какие-то вы понимаете интуитивно, а о других вам нужно узнать на занятиях по педагогике. Наша профессия предполагает внимательное отношение к людям. Просто провести занятие и поставить зачет – этого мало. Если преподаватель готов тратить время и душевные силы на учеников, «болеет» за них, добросовестно проводит занятия – это сразу заметно и понятно всем, от студентов до руководителей. Так что, разумеется, педагогическое образование несет положительный эффект, учит находить точки соприкосновения, предупреждать конфликты, мотивировать себя и коллектив на результат.

Выпускники ФФК НГПУ работают в общеобразовательных и спортивных школах, ведут секции, востребованы в сфере фитнеса. Многие являются профессиональными спортсменами

– Какими научными исследованиями вы занимаетесь?

– Я специализируюсь на физиологии человека. Мы, совместно с профессором Николаем Степановичем Кончицем и заведующей кафедрой теоретических основ физической культуры ФФК НГПУ Ириной Николаевной Гребенниковой, анализируем влияние двигательной активности на организм старших школьников и студентов, ищем различные способы поддержания и развития здоровья человека. Меня интересует оптимальная двигательная активность. На мой взгляд, физкультуре в школах и вузах отведено мало часов, поэтому необходимо использовать это время максимально эффективно и предлагать молодежи различные формы физической активности. Обязательно нужен лекционный курс: что из себя представляет организм человека, чем занимается физиология, что такое двигательная активность. Отмечу, что физкультура на государственном уровне значит базовой дисциплиной – согласитесь, это говорит о многом.

Иногда студенты говорят, что, мол, зачем нам физкультура, мы же не собираемся профессионально спортом заниматься, и вообще обязательные занятия – это издевательство над организмом. Так

вог я уверенно заявляю, что издевательство над организмом – это когда вы не дадите ему физической нагрузки, проводите все свое время в компьютерном зале, а не спортивном.

– Но раз существует такое мнение, может, стоит дать людям возможность выбора? Не хочет бегать – пусть не бегает.

– У многих людей есть стереотип, что физическая культура и спорт – это только накачивание мышц, грубо говоря. Однако это не так: данная сфера очень связана и с умственной активностью, и с иммунитетом (особенно с простудными заболеваниями). Вопрос в том, как это все сложить лично для себя, чтобы быть гармонично развитым, социально активным человеком, просто быть здоровым.

Тот, кто занимается спортом, лучше выглядит, меньше болеет, реже берет больничный, а значит, не подводит коллектив, к нему более лоялен руководитель. Если мыслить глобально, то государству важно, чтобы население было здоровым. Это как минимум укрепляет экономику и обороноспособность.

Если преподаватель готов тратить время и душевные силы на учеников, «болеет» за них, добросовестно проводит занятия – это сразу заметно и понятно всем, от студентов до руководителей».

– Насколько часто встречается такая ситуация: в школе молодой человек не занимался спортом, а пришел в вуз – и увлекся.

– Начнем с того, что ребята, которые еще в школе планируют спортивную карьеру, как правило, выбирают НГПУ, потому что ваш факультет физической культуры – единственный в Новосибирске, кто дает высшее образование в этой области. Так что в остальные вузы поступают абитуриенты, для которых спорт – это максимум серьезное увлечение, а чаще всего – просто обязательный предмет, который нужно сдать. Однако современный вуз предоставляет своим студентам самые разнообразные формы физической активности: тренажерный зал, бассейн, разнообразные секции. Это очень важно – найти тот вид спорта, который нравится. Совсем обязательно заниматься фитнесом, можно регулярно играть в волейбол, например. Поэтому довольно часто студент, который начал ходить на физкультуру, потому что обязан, с течением времени не представляет своей жизни без тренировок. И уже получив диплом, продолжает заниматься, поддерживает свою физическую форму.

– А как вы относитесь к чрезмерному увлечению фитнесом, которое сейчас встречается?

– Разумеется, и спортом можно человека так загнать, что он в больницу попадет. Очень важно соблюдать режим труда и отдыха, прислушиваться к своему организму. Тренировки обязательно должны сопровождаться полноценным отдыхом, иначе они станут бессмысленными, пользы не будет. Как говорится, слишком хорошо – уже не хорошо, переутомления быть не должно.

Если мы хорошо подумаем, то поймем, что на протяжении своего существования человечество всегда приветствовало физическую активность, самосовершенствование – вспомните ту же античность и ее атлетов. Просто именно в нашей стране был долгий провал в этой области. Я имею в виду девяностые, когда зимой в спортзале приходилось в шубе разминаться – спортзалы просто могли не отапливать, когда массовыми стали, скажем так, сомнительные удовольствия, различные вещества. Поэтому меня радует возобновленный массовый интерес студентов к здоровому образу жизни. Когда тебя окружают люди, которые отлично выглядят и чувствуют себя, ты тянешься к ним, хочешь быть таким же. На этой волне все выпускники ФФК НГПУ будут в приоритете у работодателей.

– Декан ФФК НГПУ Сергей Павлович Турыгин:

Студенты факультета физической культуры – целеустремленные, любящие спорт и умные. Для нас очень важны не только физические, но и волевые качества абитуриентов, их способность к самоограничениям, дисциплинированность. Такое сочетание дает наилучший результат, приводя наших студентов и выпускников на пьедестал почета самых значительных соревнований, вплоть до Олимпийских игр.

