



**ЕКАТЕРИНА РОМАНОВСКАЯ:  
«МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ  
РАБОТА УЧИТЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ  
И ЗДОРОВЬЯ!»**

О МОТИВАЦИИ К СПОРТУ, УРОКАХ  
В ШКОЛЕ И ЖИЗНИ, ИГРЕ В ВЫСШЕЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИГЕ, О СПОРТИВНОМ  
ТУРИЗМЕ РАССКАЗЫВАЕТ ФИНАЛИСТ  
РЕСПУБЛИКАНСКОГО КОНКУРСА «УЧИТЕЛЬ  
ГОДА-2023» ЕКАТЕРИНА РОМАНОВСКАЯ,  
УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И ЗДОРОВЬЯ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ № 47 ВИТЕБСКА  
ИМЕНИ Е. Ф. ИВАНОВСКОГО.





— **Вы в спорте предпочитаете короткие или длинные дистанции?**

— Больше нравится движение в своем спокойном темпе, я и сейчас в свободное время бегаю 10 км. Точно не спринтер, причем не только в спорте. Бывает, по обстоятельствам нельзя иначе — тогда принимаю решения и действую быстро. Но не люблю варианты, работающие на мгновенный успех — дальше нет планов, цель достигнута. Импровизация может быть хороша на практике в частных случаях, однако по-настоящему сильный результат дает лишь системная подготовка с расчетом на перспективу. Если образно говорить, например, о школе, то это всегда работа на длинной дистанции.

— **Получить профессию спортивно-педагогической направленности, видимо, планировали со школьных лет?**

— Скорее нет. Вот моя старшая сестра другие специальности, кроме педагогических, никогда всерьез не рассматривала. Между прочим, мы сейчас работаем в одной школе. А я в детстве очень любила спорт и музыку. Кстати, окончила музыкальную школу, только к старшим классам спорт в увлечениях перевесил. Еще углубленно учила химию и биологию: родители заметили способности и вместе с учителями усиленно настраивали меня на поступление в медицинский университет. Но одновременно про себя все чаще задумывалась о тренерской работе. Сложно было определиться, что важнее, нужнее мне и больше нравится. Хотя, думаю, решение почти сформировалось. Наверное, поэтому легко согласилась

на предложение подруги-спортсменки, с которой вместе тренировались, и мы поехали поступать в Белорусский государственный университет физической культуры. Я вроде как попробовала, за компанию. Это был первый поток, а медуниверситет в родном Витебске шел вторым — почему бы и нет! Но так получилось, что поступила. Тщательно взвесила варианты. В очередной раз представила себя врачом в поликлинике — однозначно не мое, в спортивной медицине — капельку ближе, потом тренером... Не стала я забирать документы. Ни разу не пожалела о выборе, искренне благодарна своей альма-матер.

**Не люблю варианты, работающие на мгновенный успех. По-настоящему сильный результат дает лишь системная подготовка с расчетом на перспективу. Если говорить о школе, то это всегда работа на длинной дистанции.**

— **Желания остаться в столице по окончании университета не было?**

— Наоборот, всеми силами стремилась в Витебск. Здесь ждала семья. У меня сын на момент получения диплома уже в детский сад ходил. Большой спорт для себя не рассматривала, готовилась стать детским тренером. Но так сложи-

лась жизнь, что пришлось пойти учителем в обычную среднюю школу, и даже не в городе, а агрогородке Новка Витебского района. Меня хорошо приняли, закрепили наставника, поддерживали всем коллективом. И все же большого энтузиазма я поначалу, признаюсь честно, не испытывала. Тем не менее пасовать перед трудностями — не мое. Снова взялась за учебу, загрузила себя по полной: уроки, методика, ведение документации... Легче всего давалась работа с детьми — сразу почувствовала обратную связь. Однажды утром вдруг поймала себя на мысли: ведь спешу в школу не по обязанности, а потому, что не просто устраивает — мне очень нравится моя работа учителя физической культуры и здоровья!







## КОНЬКИ, ВЕЛОСПОРТ И... ПЕШЕХОДНЫЙ ТУРИЗМ

— **Какими видами спорта вы занимались?**

— С 7 лет — конькобежным спортом под руководством тренера Евгения Петровича Богданова. Как обычно в детско-юношеской спортивной школе, были тренировки и много соревнований на роликах, коньках, где мы участвовали. Практически все областные и городские — успешные, мы занимали призовые места. Были победы и на республиканском уровне. До поступления в вуз я выполнила норматив кандидата в мастера спорта. В университете добавился велоспорт, в школе — спортивный туризм.

— **Чем привлекал конькобежный спорт?**

— Многие школьники занимаются футболом, другими популярными спортивными играми, легкой атлетикой. А тут коньки, сразу что-то заманчивое. Понравилась необычность, увлекли тренировки, соревнования, особенно скорость.

— **Не страшно было на высокой скорости по трассе лететь?**

— Страшно. Но это адреналин, преодоление себя, эмоции незабываемые. Один раз накроет — и хочется еще.

— **Падения случались?**

— Да, конечно. После одних таких соревнований сестра отказалась ходить за меня болеть: получила большой стресс, чем я сама. Это было на асфальте, на роликовых коньках. На повороте неожиданно на трассу выбежал ребенок, и в маневре, чтобы его не задеть, я упала. Хорошо на скорости приложилась, хотя

обошлось сравнительно легко. Врач потом посмотрела внимательно, ссадины обработала — и все. Неприятная ситуация, но спортсмену к подобным рискам тоже нужно быть готовым. Серьезных травм на тренировках и соревнованиях, к счастью, у меня не случилось.

**Научить можно тому, что сама умеешь. Пришлось срочно осваивать скалолазание, пешеходный туризм и спортивное ориентирование. Увлечлась до такой степени, что лично начала участвовать в соревнованиях.**

— **Велоспорт в университете: насколько это было серьезно?**

— Как студенческий спорт. На 1-м месте у меня стояла учеба. В нашей группе учились спортсмены-велосипедисты, ну и остальные ближе познакомились с велоспортом. Конечно, вид для меня был не новый. В детстве мало кто из нас на велосипеде, лыжах не катался. Когда я занималась конькобежным спортом, мы тоже выезжали на шоссе — и вперед на велосипедах. Надо сказать, увлечение по сей день осталось: дома в сезон велосипед не скучает без дела, и в школе мы с детьми активно практикуем велотуризм.

— **Откуда появился интерес к спортивному туризму?**

— Привезла как-то ребят из нашей школы на соревнования и столкнулась с проблемой: некоторые боялись высо-

ты. А я не знала, как им помочь! Могла только поддержать. Научить можно тому, что сама умеешь. Пришлось срочно осваивать скалолазание, пешеходный туризм и спортивное ориентирование. Увлечлась до такой степени, что лично начала участвовать в соревнованиях. Дальше стали с детьми оставаться после уроков на тренировки — по желанию. Глядя на наш основной состав, многие захотели присоединиться. В школе понаблюдала, сделали выводы и предложили мне вести объединение по интересам «Туризм и спортивное ориентирование». На то время в Витебском районе проводилась, помимо спартакиады, еще и туриада педагогических работников и учащихся. То есть турслет плюс спортивное ориентирование и пешеходный туризм. Пока я работала в Новкинской школе, мы в туриаде были лучшими.

## ИЗ НОВКИ — В НОВУЮ ШКОЛУ

— **Почему сменили место работы?**

— В Витебске 3 года назад открылась новая красивая школа. Меня пригласили перейти в ее коллектив. Главный аргумент «за» был транспортный. Из города в течение 9 лет ездила в Новку и обратно. Я за рулем, но все равно далеко, иногда даже сложно добираться, особенно зимой. Когда с машиной неполадки — вообще проблема. На самом деле, в Новкинской школе я тоже сейчас еще работаю. Там мои ученики — не смогла их оставить. Но приехать после основной работы, провести кружок — проще.

— **После сельской школы адаптироваться к городской было сложно?**

— Если сравнивать количество детей в классах, то в обеих школах оно примерно одинаковое. Только в Новке



на 9-й параллели у меня обычно было 2 класса, а в средней школе № 47 Витебска имени Е. Ф. Ивановского в прошлом году, к примеру, уже 8. Заметный плюс — стало больше командной педагогической работы, мы с коллегами очень эффективно контактируем. Например, вместе готовили учащихся выпускного класса к участию во внутренней олимпиаде ВГУ имени П. М. Машерова. В итоге трое ребят поступили на факультет физической культуры и спорта. Говорить о результативности на соревнованиях, возможно, пока рано, тем не менее систему работы выстроили и определенные успехи есть. Одно из моих направлений в школе — лыжный спорт, в том числе я готовила учащихся к «Снежному снайперу». На районном этапе мы 2 года подряд в лидерах, и один наш ученик стал участником республиканских соревнований. В городских соревнованиях по стрельбе заняли 1-е место, в «Школиаде» моя ученица дошла до областного этапа. Постепенно растем. По-моему, главные сложности мы пережили в первый год работы. Возникли они не оттого, что школа большая, детей и педагогов много. Каждый класс был еще не коллектив, а просто дети, которых собрали в одну группу. Ты их не знаешь, они друг друга не знают. Чтобы поближе познакомиться, на уроках я делала акцент на командных играх. Надежный метод, что и на этот раз подтвердилось.

**— Вопрос к вам как финалисту республиканского конкурса «Учитель года-2023». Что дает участие в соревнованиях высшей педагогической лиги?**

— Вначале, на районном этапе, я воспринимала конкурс как соревнование



между педагогами. Поставила цель победить, по крайней мере стать лучшей среди учителей физической культуры и здоровья. Удалось взять планку, поставленную гораздо выше. И получила от конкурса на несколько порядков больше запланированного на старте. Это новая ступень профессионального роста, испытание на прочность, творчество и огромный труд, знакомство и общение с талантливыми и опытными коллегами, у которых узнала много полезного для своей дальнейшей работы. Возможность испытать и изменить себя. Колоссальный опыт.

**— Какая ваша главная цель на каждом уроке?**

— Здоровые и успешные ученики. Чтобы дети увлеклись спортом, вне и после школы самостоятельно применяли знания и умения, которым я их научила. Чтобы здоровый образ жизни стал для них обязательной нормой. В основе, конечно, система, но ключами к ней являются неожиданные приемы и индивидуальный подход. Когда применяю на занятиях координационную лестницу — это моя методическая «фишка», то обязательно рассказываю, как упражнения на ней помогают опорно-двигательному аппарату. Заодно, чтобы заинтриговать, делаю экскурс в историю — похожую лестницу применяли для физического совершенствования еще древние греки.

**— Мотивировать заниматься физкультурой можно каждого?**

— Уверена, что это так. В подростковом возрасте, например, школьники особенно пристально начинают следить за внешностью. Отличный повод «зацепить» в подходящий момент: «Хочешь быть красивым — занимайся спортом». И подскажать комплекс упражнений для начала. Маленькие дети любят играть, и здесь сама игра — действенный инструмент для учителя. Еще на уроке нужно помочь ребятам активно отдохнуть от умственных нагрузок. То есть ученикам должно быть интересно, комфортно и в большинстве случаев не тяжело. Остальное — в рамках программы, воспитания и межличностного общения.







## СОРЕВНОВАТЬСЯ И ВЫИГРЫВАТЬ

— Вы азартный человек? Нравится соревноваться и выигрывать?

— Очень азартно болею за своих учеников, когда они участвуют в соревнованиях. У меня ощущение, что сама с ними вместе — так переживаю. На эмоциях кричать, руками хлопать, ногами топтать — запросто! Для детей поддержка педагога имеет огромное значение, в том числе на эмоциональном уровне. Вообще, нравятся эмоции, которые получаю от соревнований. Лучшая награда — чувство триумфа, когда сама или в команде, вместе с учениками, готовились и у нас получилось. Обратная сторона медали: лично мне в детстве перед соревнованиями было тяжело совладать именно с эмоциями, когда руки дрожали от переживаний. Зато научилась с этим справляться и знаю, на какие моменты обратить внимание на занятиях с учениками. Если соревнуются примерно равные по силе соперники, то решающими становятся удача и воля к победе. Необходима настройка на позитив, а для этого учителю нужно быть хорошим психологом. Я сама, как правило, заранее мысленно прокручиваю возможные варианты событий. Хочется победить, но спортсмену и не только важно понимать, что на

соревнованиях он выдал максимальный результат из возможных, благодаря этому вырос над собой, стал сильнее. Это стимул развиваться дальше.

— Исходя из вашей личной практики, скажите: когда ребенок успешно занимается спортом, это влияет на его характер, успеваемость в школе, отношения с людьми?

— Спорт приучает работать и отдыхать активно. У меня, например, до сих пор нет такого: ай, выходной сегодня, можно весь день лежать с телефоном. В свободное время бегаю, катаюсь на велосипеде — мне нужно. И дети точно так же привыкают. Им потом в жизни проще. Спорт формирует навыки общения и командной работы, выносливость, устойчивость к стрессовым нагрузкам. Дети-спортсмены очень часто успешны в учебе, инициативны и ответственны в общественной деятельности, многие увлекаются творчеством. Спорт учит дисциплине, правильному распределению времени. Что всегда отличает спортсменов в любом возрасте: если появляется новая цель, они четко планируют, как это можно организовать, чтобы успеть, где есть резервы. Спортивные победы, а главное, соревновательный опыт очень важны. После соревнований ты всегда вместе с тренером, командой и самостоятельно анализируешь,

что сделано правильно и где допущены ошибки, над чем нужно поработать и что тебе лично стоит изменить в себе для достижения более высокого результата. Согласитесь, ценные для любого человека качества и умения.

— Но и подхватить звездную болезнь после первых значимых побед — реальная опасность. Как справляетесь с профилактикой?

— В индивидуальном порядке. Но есть в активе универсальный подход. Когда вижу, что у младшего по возрасту ученика закружилась голова от успехов, немножко провоцирую: «Ты молодец, так держать! Но ведь лучше, чем я, пока что сделать не можешь? Значит, тренируемся дальше». Старшие школьники, с которыми за несколько лет хорошо сработались, звездной болезнью не страдают — у нас другие приоритеты. Между прочим, как раз в это время ребята начинают понемногу превосходить меня в результатах. Предсказуемо, потому что я не могу столько времени уделять собственным тренировкам, сколько уделяю ученикам. Когда мы проводим школьные предновогодние соревнования в технике пешеходного туризма в закрытом помещении, они у меня периодически выигрывают. Будь это чужие ученики, наверное, расстроилась бы сильно. А здесь в эмоциях чистые радость и гордость. Значит, я их хорошо научила.



— Бывает, что у своих учеников учите-  
тесь?

— Постоянно. Дети умеют удивить не-  
ожиданным вопросом, который букваль-  
но заставляет учителя осваивать новое.  
Допустим, выполняют парни подтягива-  
ние на перекладине и тут же у меня ин-  
тересуются: «А вы умеете?» Признаюсь,  
когда впервые услышала этот вопрос,  
у меня с подтягиванием было грустно.  
Пришлось выделить дополнительное  
время на тренажерный зал. Сейчас  
вместо слов в ответ продемонстрирую  
упражнение — красиво и чисто.

— Случается встречаться со своими  
выпускниками на соревнованиях сре-  
ди взрослых? Какие ощущения испы-  
тывает учитель при этом?

— Приятно, что большинство моих ту-  
ристов после школы продолжают зани-  
маться спортом. По возможности даже  
присоединяются к школьным походам.  
Когда встречаемся в одной команде —  
отлично, потому что уверена в своих,  
могу на них положиться. В личном пер-  
венстве с ребятами честное соперниче-  
ство — это тоже здорово. В итоге моя  
победа или выпускника — радость будет  
нашей общей, поэтому особенно яркой.

**Спортивные  
победы, а главное,  
соревновательный опыт  
очень важны. После  
соревнований ты всегда  
анализируешь, что сделано  
правильно и где допущены  
ошибки, над чем нужно  
поработать и что тебе лично  
стоит изменить в себе для  
достижения более высокого  
результата.**



## ЗА ШКОЛЬНЫМИ КАДРАМИ

— Ваше увлечение музыкой не про-  
шло с годами?

— Музыка — это на всю жизнь. Мне, до-  
пустим, после музыкальной школы лег-  
ко было сдавать экзамены в универси-  
тете, потому что на экзамене по музыке  
нет права на ошибку. Если ошибешься,  
ты уже не сдал. По-моему, очень созвуч-  
но с работой учителя.

— Есть любимое музыкальное произ-  
ведение среди тех, которые сами мо-  
жете сыграть?

— Знаменитый «Ветер...» Эннио Морри-  
коне из кинофильма «Профессионал».

— Какой пройденный туристский марш-  
рут был самым продолжительным?

— Если по расстоянию, то в рекордсме-  
нах — комбинированные маршруты, где  
сочетаются велосипедный и водный ту-  
ризм — на байдарках. Взять хотя бы наш  
школьный поход по Витебской области:  
на велосипедах — Лиозненский и Ор-

шанский районы, богушевское направ-  
ление. А на воде мы уже шли по Лучесе  
и потом по Западной Двине. Получи-  
лась велосипедная часть 150 километ-  
ров и водная еще 50. Основной состав  
участников — ребята из 7–8 классов.

— В свободное время чем предпочте-  
те заниматься?

— Под настроение. Поеду на дачу от-  
дохнуть, когда надо побыть в тишине.  
Рыбалку люблю. Здесь тоже главное —  
не поймать рыбу, а посидеть и подумать.  
Нравится путешествовать по Беларуси.  
Животных люблю. В детстве очень хоте-  
ла собаку, и сейчас у меня их 2.

— На пробежках вы вместе?

— Обычно нет. Проверено: мои питом-  
цы не могут за мной угнаться. Устают  
и протестуют. Могут, например, демон-  
стративно улечься под куст.

— Насколько сильны спортивные тра-  
диции в вашей семье?

— Дружим со спортом. Но не буду ради  
красивой картинки говорить, что вместе  
каждое утро выходим делать зарядку —  
у нас разные графики. У сына сейчас  
главная цель — образование. Он учит-  
ся в колледже электротехники. Тем не  
менее у него есть награды за призовые  
места на республиканских соревнова-  
ниях по туристско-прикладному много-  
борью в технике пешеходного туризма.  
А вместе мы участвовали в областных  
соревнованиях: на байдарке в смешан-  
ном экипаже заняли 4-е место. С сестрой  
обычно занимаемся с моей подачи. То  
есть я на пробежку и ее зову присоеди-  
ниться. Или на велосипеде уговариваю:  
«Ну давай со мной, мы чуть-чуть с тобой  
проедем!» А через 1,5 часа у нас уже 20  
километров за плечами... Личный при-  
мер — сила! В школе, кстати, это тоже  
отлично срабатывает.

