

Быть здоровым престижно

считает профессор Татьяна КОВАЛЕНКО

КАК СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ статистика, почти половина российских младенцев появляется на свет с различного рода отклонениями от нормы. В первых классах школ удается выявить только 16 процентов абсолютно здоровых мальчиков и девочек. А на первые курсы институтов приходится еще меньше бодрых телом и духом. Какой же смысл, спрашивается, вкладывать средства в подготовку будущих специалистов, если по-хорошему их надо лечить? Пока государственные мужи дозревают до осознания этой грустной истины, российские вузы решают проблему оздоровления молодежи собственными силами. По качеству спортивно-оздоровительной работы Волгоградский государственный университет находится в числе бесспорных лидеров нашего региона. Неформальный интерес к двигательной активности здесь достигнут благодаря усилиям ректора О. В. Иншакова и коллектива кафедры физического воспитания и оздоровительных технологий. Сегодня заведующая этой кафедрой доктор педагогических наук, профессор, академик Т. Г. КОВАЛЕНКО гость нашей редакции.



■ Татьяна АЛЕКСЕЕВА

— Татьяна Григорьевна, читателям со стажем ваша фамилия хорошо знакома. В свое время вы организовали в Волгограде первый женский оздоровительный клуб, который прославился на всю страну. Для многочисленных поклонников и последователей ваш переход из массового спорта к академической деятельности явился, надо полагать, полной неожиданностью?

— Не только для них, но и для меня самой. Когда в 1987 году мне предложили перейти на кафедру физвоспитания, я, честно говоря, никак не отреагировала. Зачем, если я на своем месте? Славки, как говорится, хватало. Даже на ВВЦ подготовили экспозицию, посвященную Волгоградскому женскому оздоровительному клубу. Были публикации в «Работнице», других попу-

лярных центральных изданиях. Меня постоянно приглашали в Москву, делиться опытом. Но на кафедре физвоспитания нужны были свежие силы. Требовалось преодолеть стереотип отношения к предмету физкультуры как к чему-то второстепенному. С другой стороны, моя работа в массовом спорте никогда не была простой мышечной родостью. Она шла параллельно с научными изысканиями. Я начала сдавать кандидатский минимум в аспирантуру. Дело в том, что, занимаясь с женщинами в клубе аэробики, я накопила бесценный экспериментальный материал. В те годы бесплодие уже становилось огромной проблемой в масштабах страны. Оказалось, что лечить его можно не только медицинскими средствами. Вместе с заведующей кафедрой акушерства и гинекологии Волгоградского медицинского университета доктором медицинских наук, профессором Л. В. Ткаченко мы систематизировали полученные в клубе данные. А потом я разработала методику про-

филактики гинекологических заболеваний средствами ритмической гимнастики. Эта работа, одобренная членом-корреспондентом АМН профессором Н. Н. Серовым, была выпущена отдельной брошюрой. Она разошлась по научным библиотекам и женским консультациям всей страны. В Волгоград начали приезжать бездетные женщины из разных городов и весей. Я вынала в их обстоятельства, помогала, обучала. По прошествии времени в моей квартире начали раздаваться звонки: «Здравствуйте, я из Сургута. Передайте Татьяне Григорьевне, что у нее родился ребенок...» Мой муж сначала терпелся, потом привык. Теперь «у меня» уже много таких детей. Я называю их «диссертационными». С их мамами, победившими бесплодие с помощью двигательной активности, мы дружим и переписываемся.

— Каким же образом удалось преодолеть в Волгоградском государственном университете стереотип необяза-

тельного отношения к физкультуре?

— Эта установка была продиктована самой жизнью. Ректор О. В. Иншаков поставил задачу поднять работу кафедры физического воспитания на качественно новый уровень. Нельзя воспитать полноценную личность с помощью тех двигательных приемов, которые культивировались еще с послевоенных времен. А для того чтобы спрашивать с людей, мне самой пришлось подучиться. Я закончила аспирантуру в Московском педагогическом университете. Стажировалась в Тартуском университете. Последовательно защитила кандидатскую и докторскую диссертации. Не сразу, не вдруг, ценой взаимных усилий на кафедре сложился коллектив единомышленников. Сейчас у нас 5 докторов наук, специализирующихся в области медицины, физиологии и педагогики. Сотрудники и преподаватели — не только классные специалисты, но и честные, порядочные люди. Само их отношение к делу формирует соответствующее отношение к предмету физкультуры у студентов. Еще одна особенность — мы никогда не загоняем в спортзал силой. В научной лаборатории, которую удалось организовать при университете, на современном компьютерном оборудовании каждому студенту можно поставить точный диагноз: как работают его сердце, почки, легкие, какие группы мышц нуждаются в нагрузках, каким, наоборот, требуется создать щадящий режим. Увы, на первом курсе абсолютно здоровыми являются всего 14 процентов от общего числа студентов. К последнему курсу картина усугубляется. Это средняя статистика по стране. Я считаю, что первейшая задача преподавателей физического воспитания в вузах — не навредить.

Мы не в состоянии сделать из хилых молодых людей суперменов, но можем ненароком загнать их голами и секундами. Вот почему для каждого студента на нашей кафедре есть возможность разработать индивидуальную программу оздоровления. Ребята имеют право заниматься тем видом спорта, который им по силам и по душе. В ВолГУ работают 72 оздоровительные группы — от фитнеса до кикбоксинга. Если студент привыкнет к двигательной активности, задача преподавателей кафедры физической культуры и оздоровительных технологий, я считаю, выполнена. Это багаж на всю жизнь — человек начинает заботиться о собственном самочувствии сознательно.

— Недавно я была свидетельницей, как один парень с первого курса прорывался в секцию тенниса, а ему говорили, что мест нет...

— В особо популярные оздоровительные группы действительно выстраиваются очереди. Срочно ищем дополнительных тренеров, решаем проблему. На самом деле, конечно, это не проблема, а косвенное подтверждение того, что «ветер переменился». Сегодня ребята одинаково настойчиво стремятся попасть и в команду КВН, и в «крутую» университетскую секцию. И тут я должна назвать еще один фактор, повлиявший на перемену настроений в вузе. Без внимания к проблеме оздоровления молодежи со стороны ректора ВолГУ О. В. Иншакова наши преподавательские усилия остались бы чистой декларацией. Олег Васильевич подкрепил слово делом, а точнее, прекрасным спортивным оснащением. Сегодня в Волгоградском государственном университете действуют 10 спортивных залов, самые

Подумай о себе сам

крупные из них имеют площадь до 1000 квадратных метров. Спортивные клубы работают по современным оздоровительным технологиям, оснащены по последнему слову техники и дизайна. Преподавателей кафедры физвоспитания сразу можно узнать по фирменной спортивной одежде. Это все укрепляет имидж спорта и здорового образа жизни. Ребята понимают, что физическая культура — это и внешняя культура.

— Говорят, вы получили приглашение на международный конгресс во Францию?

— Да, это будет уже не первая поездка на зарубежный научный форум. Я выступала с докладами по проблемам оздоровления молодежи в Австрии, Польше, Соединенных Штатах. Наш университет заключил договор о сотрудничестве с Кентским университетом из США. Совместными с американцами усилиями опубликованы два учебно-методических пособия по теоретическим основам физического воспитания. В Волгоградском государственном университете прошли три международных конференции «Вуз. Здоровье. Интеллект». Естественно, что после этих форумов у нас завязались знакомства с коллегами из разных стран мира. Это общение помогает видеть научную перспективу. В зарубежных университетах, как известно, очень сильны спортивные традиции. Но и болезненных анемичных людей там тоже немало. Гиподинамия и ослабление иммунитета — общая мировая тенденция. Кстати, бывая за рубежом, я вижу разные спортивные залы и с гордостью могу сказать, что база Волгоградского государственного университета отвечает высшим международным стандартам.

НА СНИМКЕ: Т. Г. Коваленко.

«Волгоградская правда» № 74 от 22 апреля 2004. С. 1