

ЗДОРОВЬЕ РОЖДАЕТСЯ В ДВИЖЕНИИ

Лучшим ученым в области физкультуры 2009 года в Российской Федерации признана профессор, доктор педагогических наук, заведующая кафедрой физвоспитания и оздоровительных технологий Волгоградского государственного университета Татьяна Григорьевна Коваленко. Она стала победителем всероссийского конкурса, утвержденного в прошлом году по инициативе Президента Дмитрия Медведева. Однако мировое признание пришло к ней гораздо раньше, когда восемь лет назад во Франции в штаб-квартире ЮНЕСКО она выступила с докладом о немедикаментозных методах профилактики гинекологических заболеваний у молодых девушек.

Татьяна Григорьевна показывает стопку научных сборников, изданных за рубежом, в которые вошли и ее работы. Она — автор уникальной оздоровительной технологии.

Ее работа высоко оценена во многих странах мира. Не случайно электронная почта пестрит приглашениями на работу в ведущие спортивные центры мира. На вопрос «Не хотите ли вы работать за рубежом» она отвечает: «Я не хочу никуда уезжать. Здесь моя родина, здесь мне интересно работать, я хочу быть полезной нашим женщинам, молодежи».

КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

— Татьяна Григорьевна, когда вы стали заниматься спортом?

— В спорт пришла маленькой девочкой и до сих пор в строю. После окончания Волгоградского государственного физкультурного института работала тренером во Дворце пионеров Красноармейского района.

(Мы рассматриваем фотоснимки тех лет, на которых запечатлены ее первые воспитанники).

— Теперь эти юные спортсмены — взрослые, некоторые работают в Волгоградском государственном университете.

— У вас на стене висит афиша — приглашение на открытый урок по ритмической гимнастике на Центральном стадионе. Вы были организатором такой спортивно-массовой формы работы?

— В 1985 году я организовала первый в Волгограде и России женский оздоровительный клуб. Мы проводили открытые уроки для всех желающих женщин Волгограда и области. На занятиях они могли получить не только грамотную консультацию, но и подобрать индивидуальный комплекс упражнений.

— Эти занятия и были прародителем нынешнего фитнес-движения?

— Мы любим все называть модными словами. Нет, это были обыкновенные

группы женской гимнастики, мы устраивали показательные выступления, плавали в бассейне. Была создана команда города Волгограда, которая заняла первое место среди городов-героев СССР по ритмической гимнастике. Награду нам вручал Мелитон Кантария, водрузивший Знамя Победы над Рейхстагом. Выступали мы и на соревнованиях, и на спортивных праздниках. Уже имея ребенка, я была действующей спортсменкой и тренером. Славы, как говорится, хватало. На ВВЦ была подготовлена экспозиция, посвященная Волгоградскому женскому оздоровительному клубу. Были публикации и в «Работнице», и в других центральных изданиях.

«ПЕРЕДАЙТЕ ТАТЬЯНЕ ГРИГОРЬЕВНЕ, ЧТО У НЕЕ РОДИЛСЯ РЕБЕНОК»

— А когда вы занялись проблемой женского здоровья?

— Моя работа в массовом спорте всегда шла параллельно с научными исследованиями, направления этих исследований — лечебная физическая культура и спортивная медицина. Я стала аспиранткой Московского педагогического университета. В оздоровительный клуб часто приходили женщины,

которые в силу разных обстоятельств не могли иметь детей. Мне искренне хотелось им помочь. Вместе с заведующей кафедрой акушерства и гинекологии Волгоградского медицинского университета профессором Людмилой Владимировной Ткаченко мы систематизировали полученные в оздоровительном клубе данные. Оказалось, что лечить бесплодие можно не только медицинскими средствами. Я разработала методику профилактики гинекологических заболеваний средствами ритмической гимнастики. В результате вышла моя первая работа «Элементы ритмической гимнастики в гинекологии», которая разошлась по всей стране. После этого ко мне за помощью стали обращаться женщины не только из нашего региона, но и со всей России. Я вникала в их обстоятельства, помогала и обучала.

Со временем в квартире и на работе у Татьяны Григорьевны стали раздаваться звонки со всех уголков страны. Счастливые женщины спешили поделиться радостью: «Татьяна Григорьевна, у вас родился ребенок».

— Близкие и коллеги вначале терялись, но потом привыкли. Теперь у меня таких детей много. Их я называю «диссертационными». А с их мамами, победившими бесплодие с помощью физических упражнений, мы поддерживаем дружеские отношения.

— К вам до сих пор обращаются с просьбой о помощи?

— Да. И я готова прийти на помощь, если данный случай в моей компетенции.

ФИЗКУЛЬТУРА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

— Татьяна Григорьевна, из массового спорта вы пришли к академической работе?

— В 1987 году мне предложили работать на кафедре физического воспитания ВолГУ. Здесь я прошла путь от преподавателя до заведующей кафедрой, профессора. Стаж моей научно-практической деятельности составляет 37 лет. Мне легко контактировать с преподавателями, потому что я знаю их работу «от и до». Мне нравится наша профессия. В университете ректором О.В. Иншаковым созданы все условия для научной деятельности и профессионального роста преподавателей, что позволяет каждому раскрыть свой потенциал. Помимо развития научно-исследовательской работы в вузе, ректор не на словах, а на деле поддерживает оздоровительную и спортивную работу. Результатом такой поддержки являются наши спортивные победы.



— Расскажите, чем вы удивили коллег в штаб-квартире в ЮНЕСКО?

— Мой доклад был посвящен немедикаментозной профилактике гинекологических заболеваний у молодых девушек и женщин. Особенностью данной методики является использование физических упражнений как лечебного фактора. Ничего сверхъестественного, но при правильной дозировке, грамотном уроке, который составляет тренером в зависимости от того или иного заболевания, удается решать довольно серьезные проблемы. Доклад вызвал большой интерес, мне задавали много вопросов. Я получила приглашение войти в состав президиума Международной ассоциации спортивной медицины. Оздоровительные технологии — дело всей моей жизни. В ВолГУ на уроках физвоспитания мы применяем физические упражнения для профилактики различных заболеваний. 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, нужно создать щадящий режим. Увы, на первом курсе абсолютно здоровыми являются всего 14 процентов от общего числа студентов. Я считаю, что первейшая задача преподавателей физического воспитания в вузах — не навредить. По данным исследований около 50% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Большинство студентов не в полном объеме готовы выполнить требования учебной программы. Это свидетельствует о возможной серьезной тенденции к деградации здоровья интеллектуальной элиты страны. Мы не в состоянии сделать из хилых молодых людей суперменов, но можем ненароком загнать их голами и секундами. Вот почему для каждого студента стараемся разработать индивидуальную программу оздоровления.

— Вы сказали, что если читаете, то исключительно профессиональную литературу. Наверное, и за Олимпиадой наблюдали пристально, с профессиональной точки зрения?

— И наблюдала, и переживала. Есть над чем подумать нашим спортивным чиновникам, в том числе и областным. Надо в первую очередь развивать и финансировать детско-юношеский и студенческий спорт, расширять сеть секций, спортивных клубов по месту жительства, возобновить работу инструкторов-методистов при ЖЭУ, при строительстве и вводе новых жилых микрорайонов предусматривать строительство спортивных площадок и новых спортивных комплексов, использовать опыт ветеранов спорта, уменьшить количество спортивных чиновников, к руководству спортом привлечь профессионалов, сделать работу более эффективной. Надеюсь, что с приходом нового губернатора этим вопросам будет уделено больше внимания.

— Почему, на ваш взгляд, сборная России в Ванкувере оказалась не на высоте, а паралимпийцы показали высочайший результат на Олимпиаде?

— Однозначно на этот вопрос ответить нельзя. Особое внимание я бы уделила не только физической подготовке, но и воспитанию морально-волевых качеств и патриотизма. Посмотрите на китайцев. Они многое заимствовали из советской системы физического воспитания. И сильная составляющая в ней — морально-волевая подготовка. Китайские спортсмены выходят победить. Каждый знает, что в случае победы он станет национальным героем на родине. Можно вложить материальные средства в экипировку наших спортсменов, организовать тренировки за рубежом, но результата не будет без главного. А главное — сила духа. Вот в чем мы проигрываем. Посмотрите на наших паралимпийцев! Они побеждают силой духа и силой воли, достойно представляя Россию. Их нужно чествовать как национальных героев.

Виктория ШАДЧИНА

БЛИЦ-ОПРОС

МОЙ ОТДЫХ—ЭТО РАБОТА

— Татьяна Григорьевна, чем занимаетесь в свободное время? Есть у вас хобби?

— Все мое время занимает работа. Это и моя радость, и отдушина. В свою профессию я пришла по убеждению, по призванию. Я люблю свою работу и могу заниматься ею 24 часа в сутки.

— И все же, если вы на отдыхе, то где, каким делом заняты?

— К своему стыду я совсем не умею отдыхать. Мне на отдыхе дискомфортно. Даже если у меня бывает отпуск, то он для меня каторга — я не знаю, чем заняться. Стараюсь не терять времени зря. По дороге на работу и обратно в машине если не подбираю музыку для какого-то спортивного мероприятия, то продолжаю совершенствовать свой английский.

(Коллеги Татьяны Григорьевны добавляют, что она заядлый грибник. А какие грибы она собирает и солит, знает вся кафедра. Обедение!)

— Получая награду «Лучший ученый года России в области физической культуры», что испытывали?

— Трудно сказать, что я по этому поводу испытываю особую радость. Когда работаешь, то воспринимаешь это как очередной этап твоей работы. Приятно, что меня отметили. Будем работать дальше.

— У вас есть универсальный рецепт, как сделать человека здоровым?

— С детских лет прививать любовь к двигательной активности, желать личным примером родителей. Быть оптимистом, стойко переносить невзгоды и неудачи, стараться позитивно относиться к окружающим.

— У вас есть девиз, с которым идете по жизни?

— Делать добро сильнее зла.