ЛИЧНОСТЬ

В СПОРТЕ РОЖДАЕТСЯ

20 апреля университет поздравляет с 70-летием Виталия Серафимовича Кунарева. Это удивительный человек, способный зажечь спортивным интересом любого. Он поддерживает дух соревнования в студентах, во всей атмосфере университета, являясь главным идеологом воспитания здорового поколения. В молодости Виталий брал самые высокие награды Советского Союза и мира по легкой атлетике. С 30 лет по-прежнему молодой Виталий Серафимович занимался преподавательской деятельностью и вот уже 20 лет заведует кафедрой физкультуры РГПУ им. А.И. Герцена.

– Вы, наверное, не сразу влюбились в спорт. Что подтолкнуло вас на этот путь?

– Моя школа. Я учился в ленинградской 249-й школе. Учителем физкультуры у нас был Павел Матвеевич Ларичев. А знаете, в чем заключается роль учителя физкультуры? Не только в том, чтобы построить класс и заставить детей заниматься, но и в том, чтобы увидеть способности каждого ученика и направить его к тому виду спорта, который ему больше всего подойдет. Наш учитель нас разглядел, и благодаря ему многие достигли значительных высот.

Меня направили в спортивную школу «Орленок». Очень приятно, что я до сих пор у них в числе почетных учеников. И я к спортшколе отношусь с благодарностью. Очень важно, что она решает занятость ребят. Представьте: я – мальчик, полухулиган, гуляющий по помойкам, по подвалам, которых после войны у нас было предостаточно. И вдруг мне приходит открытка, в которой написано: «Уважаемый Виталий! Приглашаем тебя выступить за нашу школьную команду в соревнованиях по легкой атлетике».

Я был горд. Это было первое письмо в мой адрес, и в этом письме ко мне обратились не по дворовой кличке, а по имени, с уважением. Я не просто пошел, я полетел участвовать в этом соревновании сияя от гордости. Тогда я еще не продемонстрировал особых успехов, но самое главное – участвовал.

– Виталий Серафимович, почему вы выбрали именно легкую атлетику?

– Природные данные. Я был очень быстрый. Сперва я стал лидером в классе. Потом, когда служил в армии, стал сильнейшим бегуном группы советских войск в Германии (ГСВГ), на территории бывшей ГДР. Армия того времени большую дань отдавала спорту.

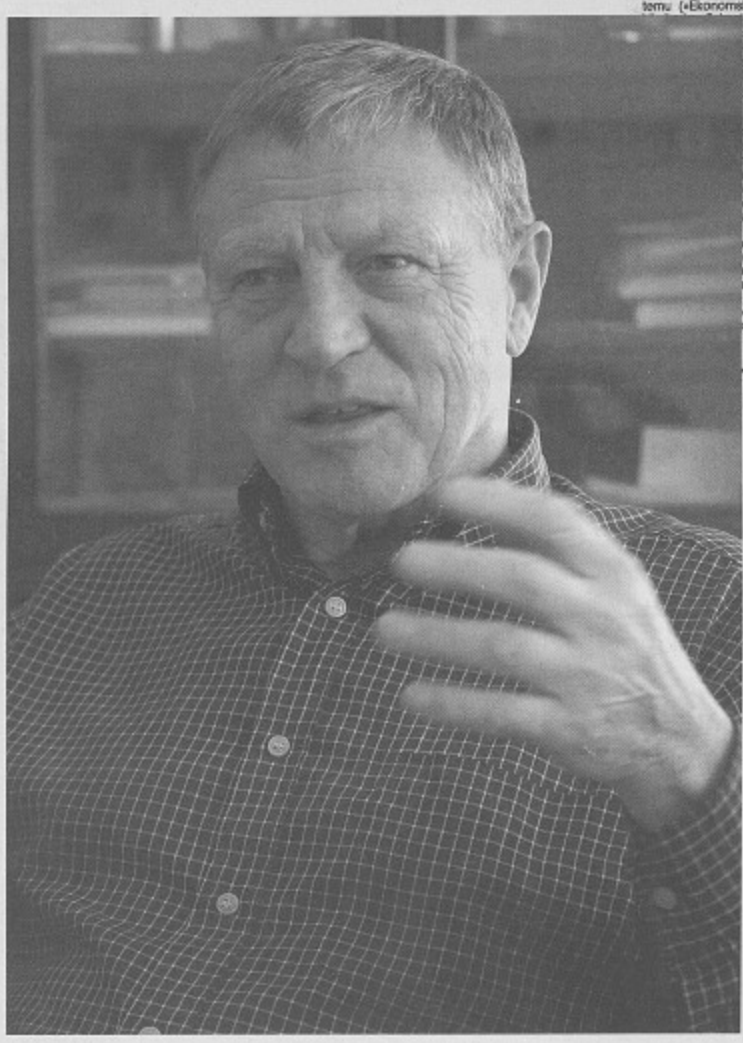
О своей несовершеннолетней жизни Виталий Серафимович вспоминает как о тяжелом времени. В силу того, что он перенес блокаду, он переболел туберкулезом легких. Благодаря спорту он забыл о болезни, хотя след остался.

– В нашу квартиру попала бомба, поэтому мы жили в девятиметровой комнатушке. Под окном была помойка и глухая стена. Условия – архитяжелые. Потом, на основании медицинских справок, нам удалось поменять ту комнату на другую, в соседнем доме. Она находилась на солнечном шестом этаже, а окна выходили прямо на стадион Лесгафта. Там я воспрял. Летом – легкая атлетика, велосипед, бокс. Зимой – коньки, клюшка и шайба. Я перепробовал множество видов спорта, тренировался постоянно.

– Виталий Серафимович, вы объездили практически весь СССР, все республики, были за рубежом. Какие впечатления остались надолго?

– За границей очень высокая культура организации спортивных баз и соревнований, спорт более чем доступен для молодежи. У нас это тоже было, но не бросалось в глаза, потому что оснащенность была не так высока. Для сравнения, представьте: там, где у нас одно поле и пара запасных, у них двенадцать полей. Был в Финляндии – там все лыжные трассы освещены. Культура оснащенности у нас была ниже, чем на Западе. Мы не могли понять, в чем дело. Вроде бы победители в войне, а у нас полная разруха. И мы удивлялись, это было очень обидно. Но, с другой стороны, тогда было не так уж плохо. Если сравнивать с настоящим временем, то сейчас в ЦПКиО заливается только масляный луг, а раньше было много катков, были залиты и освещены прогулочные дорожки, играла музыка... Но, я думаю, что будет лучше хотя бы потому, что люди начинают немного образовываться и понимать, что здоровье – это общественная ценность, которая должна распространяться на всех людей.

Это социальная проблема. Человек, лет в 30, находясь в самом общественно полезном и продуктивном возрасте, может либо пить водку, либо работать. Сейчас, благодаря Путину, который не только Президент, но и мастер спорта, и тренер, до общества начинает доходить, что со здоровым человеком интересней. Здоровые люди несут в себе положительный заряд. Мне бы хотелось, чтобы положительный заряд наших спортсменов распространился на всех.



U toku desetdnevnog boravka u Sovjetskom Savezu zahvaljujući svojim domaćinima, redakciji »Sovjetskog sporta« i Komitetu za sport SSSR, naši su urednici između ostalog u Lenjingradu posjetili najstariji Institut fizičke kulture u SSSR na kojem se sada školuje ili stječe više zvanje sportskog stručnjaka 78 vrhunskih sportaša Sovjetskog Saveza.

Никогда нельзя показывать, что тебе тяжело, никто не поймет и не поможет. Надо терпеть, так вырабатывается сила воли. Спорт приучает к терпению. Если что-то болит, ты знаешь, что это временно.

Спорт дает огромный интерес к познанию. Нас, особенно Ленинград, всегда принимали с уважением. Я помню, как нас встречали в Грузии, на Чемпионате Советского Союза по легкой атлетике в Тбилиси. Соревнования открывались торжественным парадом. Проходили делегации сборных команд союзных республик, городов Москвы и Ленинграда. Когда объявляли нас, ленинградцев, весь сорокатысячный стадион встал. Я шел в этом строю, и у меня бежали мурашки по телу. Вот так Грузия относилась к Ленинграду и ленинградцам.

Надо сказать, у спортсменов грандиозная сила воли, чего не хватает многим, кто спортом не занимается. Как бывает сложно себя заставить проснуться, потянуться, сделать что-нибудь, заставить себя заняться собой, своим здоровьем, спортом. Спросив у Виталия Серафимовича, в котором никто не

ИСТИНА

TVORNICA TRENERA

Na snimkama – lijevo: Raport prodekanu na satu gimnastike; lijevo u sredini: imena Lesgaftovaca koji su osvojili olimpijska odličja u Moskvi '80 i svom Institutu donijeli 161 bod; lijevo dolje: na satu košarke zajedno igraju studenti i studentice; desno: Vitalij Kunarjov, prodekan za sportsku djelatnost Instituta fizičke kulture imenom Lesgafta; dolje: u krugu ostarjelih zdanja, koja su nekoć činila dvor kneginje Ksenije buja sportski život, a deviza koje se lesgaftovci čvrsto drže, ne buneći se što uvjeti za rad nisu idealni, glasi: »Nije važno gdje se radi, nego kako se radi«, Jer, kod njih se radi... izvrsno.

Naš je rektor poslije toga dobio odlikovanje »Družbe naroda«...

● Zanima me, rekoh, kakva su vaša iskustva s vrhunskim sportašima studentima. Mogu li uskladiti obaveze ili im je fakultet samo pokriće za profesionalno bavljenje sportom.

– Tvrdim, odgovorio je, da bolje rezultate na studiju iskazuju oni koji su vrhunski sportaši i koji nastupaju na velikim natjecanjima od onih koji samo sjede za knjigom. Pravi majstori sporta duboko poznaju i proučavaju svoj sport oni su na neki način generacija da će biti dobri treneri odnosno da će uspješno prenositi svoje znanje mlađim generacijama.

● Mogu li se svi zaposliti poslije završetka studija i to u mjestu u kojem žele.

– Obaveza je svakog diplomiranog studenta da poslije završetka studija najmanje tri godine radi na selu ili u nekom manjem gradiću. Naravno, vrhunski sportaši dobivaju bolja mjesta, ostaju u Lenjingradu pa ne moraju, na primjer, u Uzbekistan. U SSSR nedostaje 20 posto sportsko-trenerskih kadrova i iako se mi staramo umnožiti stručnjake, u mnogim selima nema izrazitije sportske djelatnosti jer nema trenera, entuzijasta, pokretača. Upravo zbog toga u zadnje vrijeme primili smo više studenata sa sela koje su stipendirali kolhozi. Ima svakojakih primjera kod nas. Recimo, Alekseju Bataloviu je trebalo samo četiri godine da po završetku studija postane stariji trener SSSR, drugima kle sporije. A jednog Dtijatina je neko morao 12 godina dizati i razvijati se s njime. Trenerski kruh nije lagan...

● Što se sve predaje na vašem fakultetu i kakvog su profila stručnjaci s diplomom »Lesgaftu«?

– Tko završi naš fakultet postaje trenerom specijalistom za pojedini sport. Za vrijeme studija slušaju predmete općeg obrazovanja kao što su filozofija, povijest KPSS, psihologija, pedagogija, biokemija, biomehanika, teorija fizičkog odgoja, povijest fizičke kulture, sportska medicina, higjena itd. Specijalističke katedre su: plivanje, gimnastika, skijanje, brzo klizanje, laka atletika, nogomet, hokej, sportske igre, veslanje, biciklizam, rvanje-džudo, boks, teška atletika, mačevanje i...mislim da sam sve nabrojo.

● Ima li i stranih studenata kod vas?

– Imamo 75 studenata iz mnogih prijateljskih zemalja. Iz Jugoslavije, međutim, nemamo nijednog...

● Ima li koji iz Njemačke DR? Pitam vas to stoga što kod nas vlada mišljenje da su njihovi stručnjaci izmislili sportske laboratorije u kojima »u epruvetama« stvaraju super šampione.

– Kod nas je studiralo mnogo mladića i djevojaka iz Njemačke DR. Oni su vrlo sistematični i uporni. Jednog sam na primjer, opet nedavno zatekao u našoj biblioteci kako prepisuje dizertacije i nešto bilježi. Tu je

увидит семидесятилетнего человека, перенесшего болезни и травмы, в чем секрет силы воли, я получила простой ответ.

Кроме силы воли спорт дает человеку удовольствие.

– Сперва надо определить свой интерес, для которого воля понадобится. Определиться с целью, мотивацией. Это то, ради чего человек будет терпеть все неприятности, трудности, сложности. Главное – знать, чего ты хочешь добиться. Иногда нельзя никому показывать, что тебе тяжело, никто не поймет и не поможет. Надо терпеть, так вырабатывается сила воли. Спорт приучает к терпению. Если что-то болит, ты знаешь, что это временно.

Однажды перед Всесоюзным чемпионатом по легкой атлетике я получил серьезную травму стопы, играя в волейбол на асфальте. Это была ужасная боль. Но если бы я сказал об этом тренерам, меня бы исключили из состава команды. Я вынужден был молчать. Знали об этом только врачи, и они помогли мне на время соревнований заморозить палец, в котором была трещина. Вернулся я чемпионом Советского союза. Потом уже сказал тренерам. Мне было очень больно, но если бы меня исключили, мне было бы обидно.

И еще, кроме силы воли спорт дает человеку удовольствие. После тренировок повышается содержание эндорфинов в крови, срабатывает внутренняя фабрика по производству наркотиков, и человек попадает в зависимость. Если даже мне плохо, я занимаюсь легким бегом, плаванием, велосипедом, ходьбой, делаю упражнения, работаю на даче – и мне становится хорошо. А занимаюсь я постоянно.

Интервью подготовила корреспондент «ПВ» Ольга МАКАРОВА

На фото: В.С. Кунарев

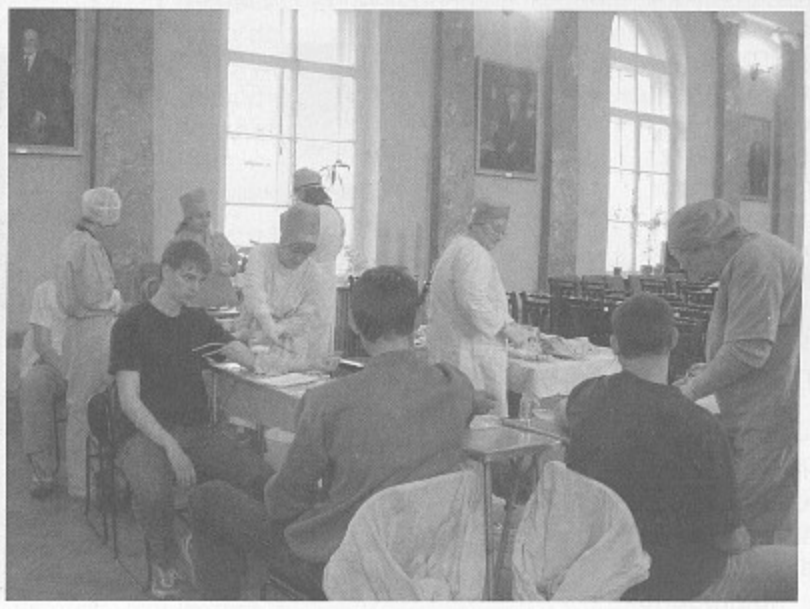
ДЕНЬ БЕЗВОЗМЕЗДНОГО ДОНОРСТВА КРОВИ

Сдавая кровь, спасаешь чью-то жизнь

30 марта в нашем университете вновь было объявлено донорским днём. Как мы уже знаем, впервые после многолетнего перерыва Городская станция переливания крови проводила у нас День донора 24 октября 2005 года.

Тогда добровольно и безвозмездно сдали кровь 110 студентов, ещё 15 добровольцам было отказано в донорстве крови по техническим причинам (в основном, это были студенты географического факультета), поскольку у сотрудников выездной бригады Городской станции переливания крови закончились запасы необходимых материалов.

В последующем, донорские дни проводились у нас в марте и в октябре 2006 года, и всегда активность наших студентов была достаточно высокой, как и осознание каждым важности этого мероприятия и ощущение личной причастности к его успешному проведению. Каждый студент, пришедший добровольно и бескорыстно сдать свою кровь, прекрасно понимал, кому и зачем она вскоре потребуется, и сколько человеческих жизней медицинским работникам удастся спасти, располагая необходимыми запасами донорской крови.



Каждый раз сотрудники Городской станции переливания крови развёртывают донорский пункт в Голубом зале клуба университета, а его работа обычно организуется так, чтобы иметь возможность взять кровь у всех желающих. Обычно в День донора сдают кровь около 100 человек. При этом некоторым студентам дают отвод от сдачи крови по состоянию здоровья – после предварительного исследования анализа их крови и измерения артериального кровяного давления. Этим студентам обычно рекомендуют внеочередное обследование и лечение в здравпункте университета.

В обследовании доноров перед сдачей крови активное участие всегда принимают медицинские работники нашего здравпункта. Они обычно дают студентам необходимые медицинские рекомендации, в случае если обнаруживаются какие-либо отклонения в состоянии здоровья донора крови. Так что все доноры одновременно проходили и диспансерное обследование, получая при этом сведения о своей группе крови и о резус-факторе.

Донорский пункт рассчитан на шесть кресел – для одновременного забора крови у шести доноров, с отдельными креслами для наложения повязок после сдачи крови и столами для регистрации и обследования доноров. Здесь же, сразу после сдачи донорской крови, каждому донору выдаётся денежное пособие на усиленное питание (теперь эта сумма составляет 450 рублей, а не 250, как было прежде).

Донорство абсолютно безопасно: у каждого донора, в соответствии с инструкциями, производился забор крови стерильными одноразовыми иглами и системами. Сначала 40 мл крови забирают для выявления патологических отклонений, а затем уже берут донорские 250 мл. Этот объём забираемой у донора крови никак не сказывается на состоянии здоровья человека и на его самочувствии, поскольку он не превышает объёма неощутимой острой кровопотери (300–400 мл) и не отражается на составе крови самого донора.

Донорская кровь, после её обработки, используется для изготовления консервированного препарата крови, назначаемого тяжелобольным, послеоперационным пациентам и пострадавшим, которые по жизненным показаниям нуждаются в неотложном переливании крови.

Работа донорского пункта, как обычно, началась в 10 часов утра и была завершена к 12 часам дня, чтобы обеспечить возможность своевременно доставить заготовленную донорскую кровь на Городскую станцию переливания.

В организации работы донорского пункта, как и прежде, принимали активное участие студенты факультета безопасности жизнедеятельности. Отрадно отметить, что в этот раз к организации Дня донора подключился и студенческий профком, организовавший доставку из столовой большого бака горячего чая для доноров, что подкрепляло донорские силы, энтузиазм и решимость на добровольное участие в этом столь необходимом, общественно полезном деле.

В день донора сдали свою кровь 106 человек – студенты, аспиранты и преподаватели нашего университета. На первом месте по числу добровольных доноров – факультет безопасности жизнедеятельности (26 человек сдали кровь), на втором месте – факультет социальных наук (19 доноров) и на третьем месте – факультет биологии (13 доноров). Нужно отметить также активность студентов факультетов изобразительного искусства, физической культуры, химии, географии, философии человека и института народов Севера (по 5–7 доноров).

Пользуясь этим случаем, хочется сказать большое спасибо всем нашим студентам, изъявившим желание стать добровольными и безвозмездными донорами. Спасибо всем нашим донорам, – всем тем, кто хорошо понимает: давая свою кровь, ты спасаешь чью-то жизнь!

Г.А. КОРЧАГИНА,
заведующая кафедрой медико-валеологических дисциплин,
Ю.К. БАХТИН,
доцент кафедры медико-валеологических дисциплин