

# «МНЕ ХОЧЕТСЯ НА СТАРТ!»

**20 апреля заведующий кафедрой физической культуры Виталий Серафимович Кунарёв отметил юбилей – 75 лет. За плечами – множество наград и достижений, многолетний стаж преподавания, спортивный и педагогический опыт.**

**– Виталий Серафимович, расскажите о своей первой победе.**

– В детстве врачи мне поставили диагноз туберкулёз лёгких – я заболел после блокады. Для излечения нужно было заниматься физическими упражнениями. Способствовала этому обычная школа, где учитель физкультуры сказал: «Этому мальчику нужно идти заниматься в детскую спортивную школу “Орлёнок”». Уже эта школа сделала значимый шаг, который мне и помог справиться с болезнью. Что она сделала? Представьте себе мальчишку того времени 12–13 лет. Все подвалы, чердаки, сараи – всё было наше. И вдруг – я получаю открытку по почте, где написано: «Уважаемый Виталий! Приглашаем Вас на соревнование первенства школ нашего района в составе сборной команды нашей школы». Это было первое письмо в моей жизни. И ведь мы все имели клички, я был Рыжий, а тут – «Уважаемый Виталий!»! Помню, как готовился к этим соревнованиям. И это была моя первая победа, прежде всего, над собой; именно это увлекло меня на всю оставшуюся жизнь. После я стал активно заниматься спортом, туберкулёз ушёл, пятно осталось, но это мне не мешало стать чемпионом Советского Союза и рекордсменом мира в беге на короткие дистанции в закрытых помещениях. Я входил в сборную команды Советского Союза, в армии отслужил три года, как полагают, и уже 25 лет работаю здесь заведующим кафедрой.

**– Вас не останавливала болезнь при физи-**

**ческой нагрузке?**

– Нет, я занимался и хоккеем, и боксом, и велосипедом, и футболом, многое попробовал, но потом остановился на лёгкой атлетике. Единственное, чем я не занимался, это плаванием – возможности не было. Но плавать умею.

**– Как Вы считаете: помогает ли развивать физическая нагрузка в интеллектуальном отношении?**

– Безусловно. Физическая нагрузка активизирует мысленные процессы, активизирует кровообращение, насыщает организм кислородом. Иногда студенты говорят, что во время сессии нет времени заниматься физической нагрузкой. Так именно в это время она и нужна!

**– Раз уж речь зашла о студентах... У нас физическая культура – до третьего курса. Нужна ли она на этом этапе обучения тем, у кого профессия никак не связана с физкультурой?**

– Даже на десятом курсе нужна физкультура. Она нужна постоянно. Человек так устроен – он должен постоянно быть в движении. Раньше он был должен постоянно бегать или ходить – добывая пищу или убегая для того, чтобы не стать пищей. Предполагают, что люди преодолевали в сутки около пятидесяти километров. Сегодня человек лишает себя движения, а физкультура помогает это компенсировать. Она ведь бывает разная, в том числе и лечебная. Каждый может подобрать для себя то, что ему подходит. Кроме того, нужно помнить, что



Фото А. Корольчука

перегрузка тоже вредна. Нагрузить организм очень легко, а вот сделать это так, чтобы он справился и подготовился к более сложному этапу – уже искусство.

**– Конечно, но студенты есть студенты. Все же они прогуливают, к сожалению, физкультуру в связи с учебной работой или другими делами. Нужно ли их как-то мотивировать на то, чтобы они ходили, и как?**

– Безусловно, мотивировать нужно. Другое дело, что ребят надо понимать. Всё идёт с детства. Представьте, приводит мама свою дочку, которой лет пять, на художественную гимнастику. Девочке это абсолютно не надо, она до этого спокойно смотрела мультики и играла с куклами. И преподаватель должен сделать так, чтобы она ходила на занятия с удовольствием. Так и мы, педагоги, должны создавать занятия по интересам. Именно поэтому, когда студенты только приходят к нам, мы спрашиваем: чем занимались, чем хотели бы заниматься.

**– Вы столько лет занимались спортом. Ведь были же поражения?**

**Как Вы заставляли идти дальше?**

– Конечно, поражения были. Нужно сказать, что в спорте всегда должна работать голова. И обязательно должен быть рядом человек, который поддержит и даст нужный совет. Сбивающих факторов очень много.

Так мне до сих пор приходится расплачиваться за свою глупость в молодости. В 50-х годах прошлого века было модно купаться в Неве. Я прыгнул с моста, но когда вошел в воду – резко вывернулся. Конечно, для того чтобы показать себя перед девушкой. Пришлось перенести хирургическую операцию на спине. Этот глупый прыжок препятствовал моим дальнейшим достижениям. После этого случались отдельные всплески побед, но по-настоящему всё закончилось. Конечно, были до этого определенные достижения, но я ведь хотел двигаться дальше. Однако несмотря на это, я шёл на соревнования, зная, что оттуда приползу на четвереньках, мне будет плохо, но шёл.

**– Вы уже столько лет преподаете. Изменился ли подход к преподаванию с течением времени?**

– Подход меняется со временем. Сейчас, к сожалению, с подготовкой учеников обычная школа не справляется. К нам приходят дети с негативным отношением к физической культуре. И этот негатив мы должны искоренять. Поэтому и меняю отношение к ребятам. Стараемся донести, что физические упражнения способствуют выздоровлению, искоренению многих болезней, что физкультура – то, что им помогает, а не наоборот.

**– Вы профессионал своего дела, умудрённый опытом педагог. У Вас такая важная дата – юбилей. Нужно ли в этом возрасте ещё чему-то учиться, стремиться, развиваться?**

– Конечно, нужно постоянно совершенствоваться. Как педагогу, нужно постоянно искать подход к человеку, студенту, помогать ему раскрыться, показать себя.

**– Вам 75. Что можете сказать по этому поводу?**

– Мне на старт хочется, хочется ещё раз пробежаться. В мыслях я всё ещё молод.

Марина МУРТАЗИНА,  
корреспондент «ПВ»