

РУКА ОБ РУКУ ПО ЖИЗНИ ИДУТ

В чем секрет семейного счастья, наверняка знают доценты кафедр спортивно-педагогических дисциплин факультета физической культуры и спорта нашей альма-матер Лариса Николаевна Кривцун-Левшина и Валентин Петрович Кривцун. Супруги работают бок о бок в университете более 20 лет, а женаты уже 27-й год.

Семья – это взаимопонимание, взаимодополняемость и взаимозаменяемость.

Преподаватели четко разграничивают работу и семейную жизнь. На факультете обращаются друг к другу на «Вы» и по имени и отчеству. Однако по взглядам и ненароком сказанным словам сложно не заметить, какие трепетные и уважительные у них отношения.

«Что такое семейное счастье? – рассуждает Лариса Николаевна. – Думаю, этим вопросом даже задаваться не стоит. Гораздо важнее быть нужными друг другу в любой ситуации. Семья – это в первую очередь взаимопонимание, взаимодополняемость и взаимозаменяемость».

Доценты признаются, что в университете порой некогда даже словом перемолвиться, потому как и к занятиям нужно подготовиться, и со студентами позаниматься, и уделить время научно-методической работе. Супруги являются соавторами книг, в которых Лариса Николаевна отвечает за теоретическую часть, а Валентин Петрович – за практическую и методическую.

Наука одна на двоих

«Лариса Николаевна – один из сильнейших специалистов в области теории физической культуры в Беларуси, а также в России и на Украине. Только подумайте: человек, получивший высшее образование в Белорусском государственном институте физической культуры, защитил кандидатскую диссертацию на соискание ученой степени кандидата социологических наук на кафедре философии в БГУ! – с гордостью отмечает Валентин Кривцун. – В то же время у меня, по сравнению с Ларисой Николаевной, больше практического опыта, за плечами – годы работы тренером по спор-



тивному ориентированию. Кстати, моя команда в соревнованиях по этому виду спорта была одной из лучших команд среди вузов СССР».

Педагоги рассказывают, что сначала для очередного научно-методического издания каждый пишет свою часть. Затем они читают тексты друг друга, делают замечания, нередко споря и отстаивая свою точку зрения. По признанию Ларисы Николаевны, Валентин Петрович в этом плане более мудрый и уступчивый.

Физические упражнения как лекарство

Над книгой «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы» супруги трудились два года, причем не только на работе, но и в отпуске. Несмотря на такую занятость, Валентин Петрович и Лариса Николаевна всегда находят время для занятия физкультурой, потому как просто не представляют свою жизнь без нее и

уверены, что только упражнения могут продлить физическое здоровье, молодость и работоспособность. При этом нужно знать, что физические упражнения как лекарство в медицине. Мало – толку нет, много – вредно, поэтому их нужно строго дозировать в соответствии с возрастом и физическим состоянием человека.

«Дорожка здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки

Валентин Петрович вместе с Ларисой Николаевной разработали уникальную методику оздоровления населения с помощью музыки – занятия на «дорожке здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки. Программа уже используется в детском реабилитационном центре «Жемчужина» и в СШ № 45 г. Витебска. Педагоги также представляли ее в санаториях «Железняки», «Летцы», «Железнодорожник» и в военном санатории в Белове

Музыка для занятия физкультурой подбирается разная: для людей среднего возраста и постарше – ретромотивы, для молодежи – популярные мелодии от зарубежных исполнителей, для малышей – детские песенки.

На основе научной идеи и под руководством Валентина Петровича студентами ФФКиС было разработано более 15 программ физкультурно-оздоровительных занятий на «дорожке здоровья» для разных половозрастных групп населения. Результаты исследований юношей и девушек по этой теме были представлены на республиканском конкурсе студенческих научных работ и оценены первой и второй категориями.

Валентин Петрович и Лариса Николаевна ориентируют своих студентов принимать полученные знания об оздоровительной направленности и дозировании физических нагрузок для себя, своих родных и близких, и сами приобщают к спорту всех желающих. Так Валентин

Петрович уже третий год проводит для местных жителей агрогородка Зароново, где они с женой живут, занятия на «дорожке здоровья». Некоторые женщины охотно их посещают.

«У нас ведь многие думают, что поработали на огороде – и этой физической нагрузки достаточно, – комментирует Лариса Николаевна. – А наши занятия направлены прежде всего на то, чтобы всесторонне воздействовать на организм, приносить пользу и дать возможность пообщаться друг с другом, что в пожилом возрасте немаловажно».

Преподавание – это способ реализации того, что я могу дать

В Зароново супруги переехали из Минска и ни разу об этом не пожалели. «Бывает, едешь в университет на занятия без всякого желания. А потом заходишь в студенческую аудиторию – и какой-то огонь загорается внутри

тин Петрович. – Мне очень нравится работать с молодежью: это придает силы и вдохновение. Жаль, конечно, что не все ребята стремятся получить знания. Однако есть и те, ради которых изо дня в день хочется придумывать что-то новое и интересное».

Лариса Николаевна говорит, что никогда не думала о преподавательской деятельности. Сначала видела себя историком-археологом, затем – хирургом, врачом лечебной физкультуры...

«Пожалуй, больше всего мне нравится заниматься наукой, – отмечает доцент. – А преподавание, с моей точки зрения, – это способ реализации того, что я могу дать. Главное – чтобы студенты хотели это взять. Нас радует, что, когда мы видимся с нашими выпускниками, они благодарят нас за полученные знания, которые пригодились им в жизни».

Алеся ДУБРОВСКАЯ.
На снимке: Валентин Петрович и Лариса Николаевна.