

# «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ» ВАЛЕНТИНА КРИВЦУНА

**Продолжение. Начало на 9-й стр.**

Будучи школьником, играл в футбол, баскетбол, настольный теннис, занимался плаванием, принимал участие в различных соревнованиях.

Еще одно увлечение – музыка. Валентин Петрович играл в струнном оркестре на домре, был участником многих различных концертов. Но учиться он поступил в пединститут на специальность «Физическая культура». После армии в городе Сумы Валентин Петрович работал инструктором по лечебной физической культуре в поликлинике, председателем спортклуба, заведующим кафедрой физического воспитания Сумского государственного педагогического института имени А.С.Макаренка, председателем Сумского областного совета ДСО «Буревестник». Валентин Петрович подготовил студенческую команду по спортивному ориентированию, которая регулярно занимала призовые места на республиканских и всесоюзных соревнованиях. В состав команды входили, в основном, кандидаты и мастера спорта.

В 1989 году Валентин Петрович окончил аспирантуру ВНИИФК в городе Москве (специальность «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки») и ему была присуждена ученая степень кандидата педагогических наук. Изначально молодой ученый хотел заниматься исследованием в спортивном ориентировании, но научный руководитель предложила ему обратить внимание на сферу оздоровления населения. Вопросы оздоровительной физической культуры Валентин Петрович занимается и сегодня.

## **О РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ**

В 1992 году Валентин Кривцун по приглашению ректора Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь В.А.Соколова приехал на работу в Минск, где три года был деканом переподготовки и повышения квалификации. В 1999-м тогда ректор ВГУ имени П.М.Машерова А.В.Русецкий предложил ему работу в нашем университете.

В настоящее время Валентин Петрович – доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин.

«Работать со студентами мне интересно, легко и свободно, – рассказал преподаватель. – С удовольствием я занимаюсь и наукой. В целом преподавание и научная работа тесно переплетены между собой».

Основной предмет, который ведет Валентин Петрович, – «Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы». В соавторстве с супругой Ларисой Николаевной педагог подготовил курс лекций, пособие с грифом министерства образования, монографию и др.

## **УНИКАЛЬНАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА**

Валентин Кривцун разработал дыхательную гимнастику и уникальную методику



оздоровления населения с помощью музыки – занятия на «тропах и дорожках здоровья» с музыкальным дозированием физической нагрузки. Она уже успешно внедрена в детском реабилитационном центре «Жемчужина», в средней школе №45 г. Витебска, в санаториях «Железнодорожник» и «Лётцы». Большой вклад в разработку программ занятий на «музыкальных тропах и дорожках здоровья» внес Денис Шкирьянов, сегодня – проректор нашего университета.

«Если мы хотим сохранить физическую активность и работоспособность, свежую голову, мышление и внешний привлекательный вид, то обязательно нужно регулярно заниматься физическими упражнениями. Лично я это делал и буду делать до последнего вздоха, – прокомментировал Валентин Петрович. – Дважды в неделю я провожу занятия на «дорожке здоровья» с пожилыми людьми – жителями агрогородка Зароново. В остальные дни занимаюсь самостоятельно. К сожалению, у нас многие не видят разницы между занятиями физическими упражнениями и работой на приусадебном участке. Для понимания этого у нас еще недостаточно образовательных программ, которые объясняли бы эту разницу. Все внимание, в основном, уделяется достижению максимальных спортивных результатов, тогда как физическое упражнение – это как лекарство в медицине. Мало их – толку нет, много – вредно, поэтому упражнения нужно строго дозировать в соответствии с возрастом и физическим состоянием человека».

Интересно, что Валентин Кривцун называет себя «мерзляком», но при этом каждый год на Крещение купается в проруби. По его словам, после этой процедуры всему телу становится легко, будто крылья вырастают.

Еще педагог любит путешествия и ...воду. Именно поэтому они с женой Ларисой приобрели квартиру в Зароново, а не в Витебске. На большом местном озере и поплавать можно, и рыбу половить.

В середине марта Валентин Кривцун отметил юбилейный день рождения и ответил на вопросы нашей традиционной анкеты.

## **Назовите ваши основные положительные качества и недостатки.**

Я всегда боюсь обидеть ближнего, всегда стараюсь помочь, если меня об этом просят. Также стараюсь доводить до конца то дело, за которое берусь.

Из моих недостатков – я не всегда сдержан и легко «завожусь», если речь идет о какой-то несправедливости.

## **Каким достижением в жизни вы гордитесь больше всего?**

В 1991 году я принял участие в морской экспедиции на пакетботах «Святой Пётр», «Святой Павел» и «Святой Гавриил» (пакетбот – уменьшенная копия старинного корабля, на котором Беринг открыл Аляску). За 26 дней на трех легких семиметровых суденышках с парусом и сорока сильным дизельным двигателем мы преодолели путь от Владивостока через Петропавловск-Камчатский до Аляски.

Я тогда был директором дальневосточной школы путешествий «Ну, поехали», а стать участником этого путешествия мне предложил мой бывший ученик М.Ф.Поборончук.

В пути, конечно, случалось всякое. Если в Японском море нас ждала теплая вода и прекрасная погода, то в Охотском – шторма и температура воды в августе всего +5 градусов. Там же мы однажды чуть не утонули.