



Профессор РГУФКСМиТ Татьяна Павлова: Родители вспоминали, как я пела песни про Ленина на чистейшем монгольском языке



О ней говорят, что она может научить плавать кого угодно. Тридцать с лишним лет работы в институте, тысячи учеников – она уже занимается с детьми и внуками тех, кого когда-то учила. Все ограничения по здоровью и связанные с водой страхи преодолены, – уверяет она. Подозреваю, что и мотивировать заниматься плаванием она может любого – после нашей беседы на бортике хочется немедленно нырнуть в лазурный бассейн. Сегодня в проекте «Герой дня» профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло РГУФКСМиТ Татьяна Павлова.

Я родилась в Смоленске. Папа закончил Смоленский мединститут и сорок лет проработал в больнице, был очень хорошим урологом – прошло двадцать лет с его смерти, а его еще помнят. Он до 60 лет выступал за родную больницу – стрелял, на лыжах ходил.

Мама работала в аптеке, а я была таким тимуровцем – разносила соседям то, что она по их просьбе приносила из аптеки, каким-то бабушкам капала в глаза. В младших классах училась во вторую смену, боялась оставаться дома одна, поэтому шла к маме, меня занимали низкоквалифицированной работой – я фасовала всякие порошочки и таблетки.

Некоторое время жили с родителями в Монголии, папа работал в больнице при посольстве. Я там ходила в детский сад и в первый класс, мама с папой потом вспоминали, как замечательно я пела песни про Ленина на чистейшем монгольском языке.



Детство у меня было сложным, поскольку старший брат мечтал стать химиком и все время ставил опыты, а я должна была участвовать в экспериментах, что-то нюхать, трогать. Один раз мы подожгли квартиру – вспыхнул магний. Загорелся пол и белье, которое сушила мама. Мы потушили пожар и ковриком из прихожей закрыли прожженное место.

Как-то взрывом самодельной бомбочки брат мне повредил зрение. Я стала наклонять голову при письме, сидела криво. Начинался сколиоз, и папа меня в 10 лет отдал в плавание. Достаточно поздно, но поскольку у меня в детстве были «классики», «резиночки», лазанье по заборам и деревьям, я была физически развитой, и дело пошло быстро. В 13 лет я выполнила норматив кандидата, в 15 лет – мастера. И очень хотела быть чемпионкой, очень! Папа мной гордился, у нас дома была «доска почета», он отмечал, где я была, собирал медали.

С 12 лет тренировалась дважды в день. Утренняя тренировка была в 6 утра. Вставала я в 5.15, до 8 тренировка, в 8.30 школа. В школе я вечно сидела с мокрыми волосами на задней парте, у меня был целый отсек с сушками-конфетами-сухариками, я их грызла, как белочка. В два я уже убегала на обед и после него на вторую тренировку. Учителям я, наверное, казалась странной, они не понимали, зачем это все нужно.



Зато я много ездила, у меня была цель, в то время как мои одноклассники шатались по дворам. Благодаря спорту я стала очень организованной. На уроки оставался какой-то час, поэтому читала я в трамвае по пути на тренировку, одни уроки я делала во время других. Стихи мы приклеивали на стенку бассейна – прочитаешь две строчки и плывешь, про себя повторяешь.

Медицинская тема всегда была в доме: у папы был брат-хирург, у нас некоторое время жила наша двоюродная сестра, которая тоже училась в мединституте. Мой родной брат пошел учиться на хирурга, зубрил, вздох рассказывал, как он оперировал какую-то собаку... Я училась хорошо, могла закончить школу с золотой медалью и тоже поступить в мединститут. Но сорвалась и в 15 лет уехала в Москву в интернат спортивного профиля – нынешнее училище Олимпийского резерва. Маму ужасало слово «интернат», но я поставила родителей перед фактом. На самом деле там были замечательные условия.

Олимпийской чемпионки из меня не получилось, но была членом сборной Москвы и юношеской сборной России. И после окончания школы все-таки пошла в мединститут. Но там нужна была какая-то справка, я ее не успела сделать, уехала на чемпионат Союза и опоздала. Пришла в ГЦОЛИФК, мастеров спорта брали без экзаменов по общей физподготовке, я написала сочинение «Физкультура и Ленин» и поступила.



На третьем курсе опять перевелась в мединститут. Приехала домой и сказала - папа, наверное, ты этого ждал. А он меня спросил: «А кем ты себя видишь? Вряд ли из тебя получится хороший хирург. Ты будешь сидеть в поликлинике, где очередь больных и постоянный негатив, готова ли ты к этому? У тебя замечательная профессия, ты работаешь со здоровыми людьми, несешь здоровье людям».

И я продолжила обучение в ГЦОЛИФК, пошла в аспирантуру. Хотя диссертация у меня все равно была связана с физиологией и биохимией, изучала переносимость нагрузок в плавании. Наукой занимаюсь всю жизнь, у меня более 180 печатных работ. И лечебное плавание мне близко, интересуюсь этой темой, читаю соответствующую литературу. Очень люблю работать со студентами направления «Адаптивная физическая культура». Врачи знают патологию, но не знают плавания. Инструкторы знают плавание, но не знают патологии. Хочу научить этих ребят сочетать то и другое.

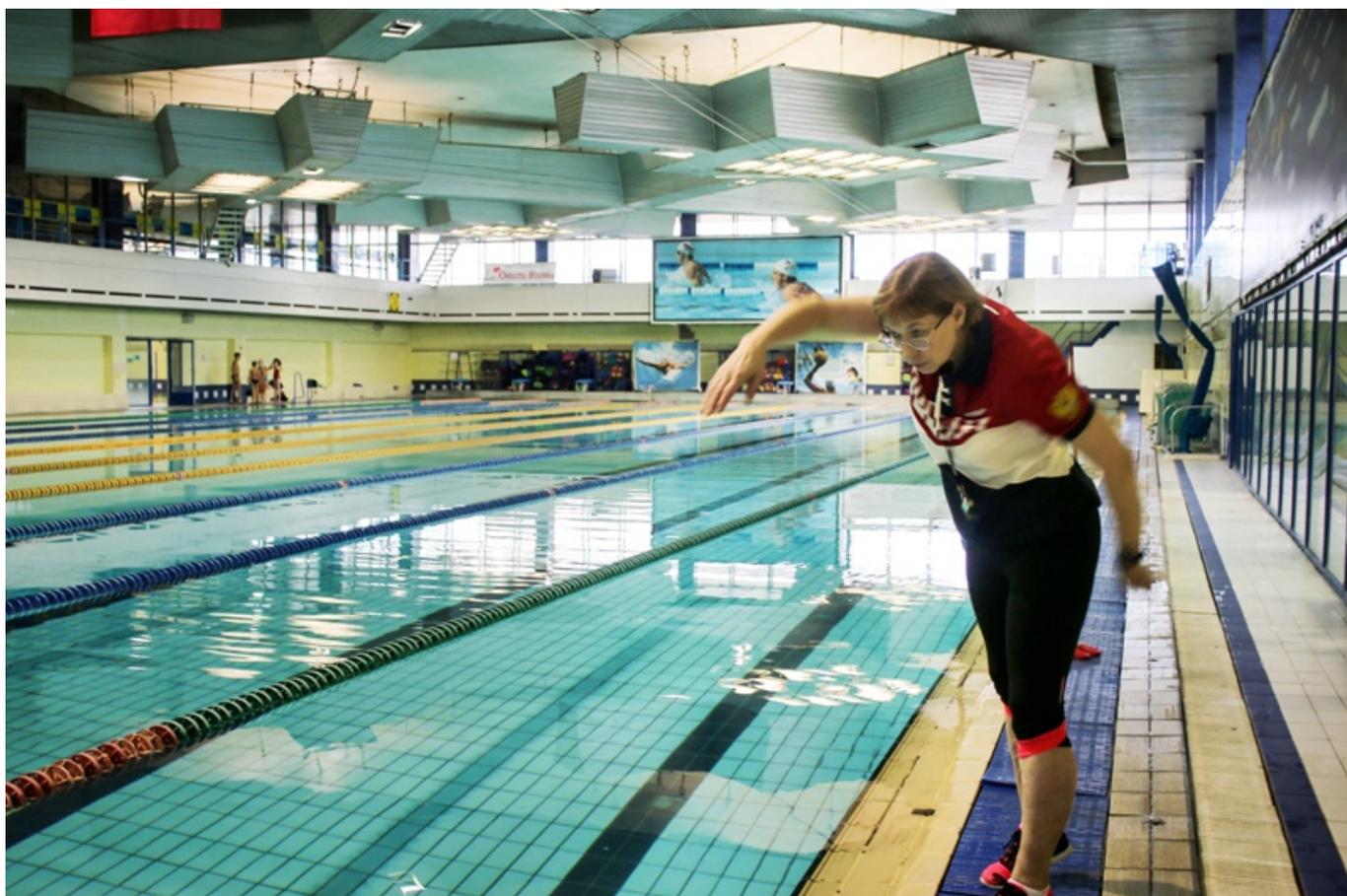
С этими студентами мы повторно встречаемся на четвертом курсе, когда они уже прошли практику, и разбираем - как они будут работать, если у человека, скажем, восстановление тазобедренного сустава или остеохондроз. Подготовила несколько курсов по выбору по адаптивному и оздоровительному плаванию.



Я на кафедре работаю с 1984 года, после аспирантуры. Представляете, сколько студентов проходит в год? Мы как-то подсчитали – не меньше тысячи. Учим плавать всех! Если у человека панический страх воды, выясняем, чего он боится. Глубины? Есть мелкий бассейн. Дискомфорт в ушах, в носу? Мы знаем, как его преодолеть.

Один заочник сказал – я никогда не войду в воду. В детстве у него на глазах произошел трагический случай. Мы предупредили, что тогда не сможем поставить зачет по плаванию. Уговорили его, он ходил к нам и потом занимался отдельно с инструктором. Сначала на него надели пояс, манжеты, ласты, дали доску и с трудом оторвали пальцы от бортика. Потом инструктор объявляла: «Петя поплыл на груди! Петя снял манжеты!» Мы все за этим Петей наблюдали, разрешали ему ходить, сколько нужно. Через полгода Петя плавал в глубоком бассейне и прыгал с трехметровой вышки. Он подошел к нам и сказал: «Спасибо, что не поставили мне зачет!» Что бы вы думали – сейчас Петя пошел дайвингом заниматься...

Женщин учить легче, чем мужчин, они плавучие и готовы учиться. Женщина вначале говорит: «Я ничего не умею, вы меня никогда не научите, я бестолковая», а потом у нее все прекрасно получается. А мужчина приходит – я все умею, у меня все хорошо, мне бы только чуть подправить технику...



Занимаюсь и с детьми. Это дети-спортсмены, которых умные родители приводят сюда, чтобы их реабилитировать и научить, и больные дети – со всевозможными нарушениями осанки, дауны, аутисты, дети с недостатком веса или с избыточным весом. Делаем с ними простые движения, проводим игры – ты птица, ты бабочка, ты зайчик... Предварительно изучаю патологию: привели ребенка с аутизмом – я читаю об этой болезни, чтобы понять, как с ним обращаться.

Чудес не бывает, но реабилитации добиваются очень многие. Аутисты, которые на первом занятии меня не видят и не слышат, кричат или замыкаются, гиперактивные дети постепенно становятся спокойнее. Вода волшебным образом снимает возбуждение, смывает все



проблемы.

Работа с больными детьми ставит мозги на место. Я все время говорю друзьям – вам страшно повезло, что у вас здоровые дети. Когда вы жалуетесь на проблемы, вы даже не понимаете, что масса людей не знает этого счастья. Приходишь домой и думаешь – Господи, за что я ругаю своего ребенка, цепляюсь к мелочам?



Со взрослыми моя задача – научить их плавать щадящим и полезным способом плавания. Больного остеохондрозом врач отправляет на плавание, а ему от этого только хуже. Грыжу



шейного позвонка можно защемить, если поплыть кролем, поясничную грыжу – если неправильно поплыть брассом.

У меня есть ученики, с которыми я занимаюсь по 10-15 лет, они вырастают на моих глазах. Занималась с девочкой, потом ко мне приводят брата, потом детей ее брата. Если в семье несколько детей, учу всех по мере того, как подрастают.

Стараюсь поддерживать своих близких, племянников – контраст между жизнью в Москве и на периферии невероятно большой. И сыну (он хоккеист, закончил наш университет, аспирантуру, защитил кандидатскую диссертацию) объясняю, что не все в жизни измеряется благополучием и деньгами. Если тебя просят – помоги. Деньгами, знаниями, просто словом, никогда не надо жадничать. Дал в долг, не отдали – ничего, к тебе все это вернется.

После 30 перестала тренироваться как ветеран, были другие задачи – семья, маленький ребенок. А в этом году мои коллеги из клуба «Мастерс» уговорили меня, я поехала на чемпионат России в категории «Мастерс» и даже неожиданно заняла там первое место. Встретила там тех, с кем выступала 40 лет назад. Там особенный дух, там душой отдыхаешь! Никто не жалуется на болячки. Стоит семидесятилетняя женщина: «Девочки, мне к этому купальнику лучше розовую шапочку или зеленую?»



Была на чемпионате мира по ветеранам, выступила неудачно – получился фальстарт, мне это было очень обидно. Но когда я посмотрела вокруг... 12 тысяч участников, такой позитив, все тебе улыбаются. Вы верите, там несколько заплывов в категории 90 плюс! Они плывут



«дельфином», этот стиль считается тяжелым. А какие драмы на финише! В свои 57 лет чувствуешь себя девочкой...