



Профессор РГУФКСМиТ Валентин Сонькин: Как относился к препарированию? Если ты лезешь внутрь утюга, чтобы поменять спираль, ты же не переживаешь...



Валентин Сонькин с раннего возраста отличался впечатлительностью. С вузом он определился в шесть лет – так его поразили вид новой высотки на Воробьевых горах. А выбор направления обучения определили две популярные книги, прочитанные в юности – о генетике и о дельфинах. Валентин, по его словам, «влюбился в дельфинов» и решил поступать на биофак. Сегодня, 18 июня, профессор кафедры физиологии Валентин Сонькин отмечает свой юбилей – 70 лет. В проекте «Герой дня» он описывает контрасты послевоенного Ленинграда и ощущение «глотка свежего воздуха» от первого советского Фестиваля молодежи и студентов в Москве и популярно рассказывает о парадоксальных, на первый взгляд, законах физиологии.

Родился в послевоенном Ленинграде. Отец работал инженером, мама – врачом. Во время войны, как и все врачи, была хирургом в полевых госпиталях. Когда вернулись к мирной жизни, оказалось, что хирургов столько не нужно, и ей подыскали место педиатра в роддоме – микропедиатра. И потом она всю жизнь проработала в роддоме, стала врачом высшей категории, знаменитым в своем кругу.

С детскими садами было сложно, и меня растила бабушка. Рано утром она меня одевала, и мы с ней шли в магазин стоять в очереди – за хлебом, за молоком, за селедкой. Нужно было вдвоем идти, потому что давали порцию на человека.

Сестра старше меня на 10 лет. Мы с ней всегда дружили, насколько могут дружить разновозрастные дети: она меня опекала, гуляла со мной, играла. И первый раз я был влюблен в ее подружку, когда мне было четыре года.

Воспоминания о Ленинграде контрастные. С одной стороны, пасмурная погода, все серое, серые дома, разрушения после бомбежек. А с другой – Сытный рынок, на который у нас выходили окна. Там – шум, ярмарка, карусели, на которых меня уже знали и катали бесплатно.

На даче под Питером у нас валялась огромная авиационная бомба с дыркой в брюхе, и мы с



ней играли, залезали в нее.

Вуз выбрал в шесть лет. Это был импринтинг. Мы приехали в Москву к папе – он тогда уже перевелся на работу в столицу, и отец повез нас на Воробьевы горы. Я со смотровой площадки увидел красивейшую высотку – Главное здание МГУ. И решил: здесь я должен учиться! Так и получилось...

В столицу переехали в 1954 году. Спустя три года в Москве проходил Фестиваль молодежи и студентов. Это был глоток свободы – в страну, которая раньше была закрыта, приехали толпы иностранцев: разноцветные флаги, цветы, значки с семицветиками, разговоры на всевозможных языках....



В старших классах интересовался физикой и химией, был лучшим учеником по химии. Но от химии меня отвратили слишком глубокие знания – на олимпиаде занял первое место, и нас

отправили в кружок МГУ решать задачи с изотопами, тоска зеленая...

Вел «научные вечера» школьной самодеятельности, в ходе которых показывали опыты. Проходили они в Политехническом музее. Один из опытов – участники номера должны взяться за два полюса электрофорной машины, которая вырабатывает электричество, и поздороваться. Стояли при этом на табуретках со стеклянными подставками, чтобы не было смертоубийства. Зываю участников на сцену, народ притих – дураков мало. И самый ядовитый из нашего класса – Сашка – говорит: я пойду, если вторым будешь ты. Взяться, поздоровались, «дернуло»...

Биология в то время была лысенковско-мичуринской, а слово «генетика» было ругательным. И тут появилась популярная книга Шарлотты Ауэрбах «Генетика». Я ее прочитал и обнаружил, что биология – это наука, там можно ставить задачи и их решать. В то же время вышли книги Джона Лилли, который открыл миру высокий интеллект дельфинов. И я влюбился в дельфинов. В результате пошел на биофак.

Учился на кафедре зоологии позвоночных, это очень широкое образование. У нас по очереди читали лекции Яков Авадьевич Бернштейн и Лев Александрович Зенкевич. Когда академик Зенкевич прочитал последнюю лекцию, весь зал встал и устроил ему овацию. Мы были последним курсом, которому он читал лекции.



В университете я влюбился, в университете женился. Жена – с соседней кафедры физиологии растений.

Как относился к препарированию? Как к части ремесла. Если ты лезешь внутрь утюга, чтобы поменять спираль, ты же не переживаешь...

Начинал с работы лаборантом, отвечал за содержание лабораторных крыс, мы им кашу варили. В спортивную отрасль пришел в 1988 году. Директор ВНИИФКа, Владимир Михайлович Зациорский, предложил мне возглавить лабораторию, это было очень почетно.

Проработал в этой должности семь лет, познакомился со многими преподавателями из ГЦОЛИФКа.

Когда умер Виталий Иванович Тхоревский, мне сразу несколько человек предложили заведовать кафедрой. Сначала отнекивался, поскольку не хватало опыта и было много работы в лаборатории. Но не жалею. Нашел здесь новых учеников, высокопрофессиональных коллег и дух молодости и спорта – это очень важно для того, чтобы не так быстро стареть.

Круг научных интересов очень широкий, но две самые значимые для меня темы – онтогенез, то есть исследование развития ребенка, и бурый жир. У всех млекопитающих есть белый жир, который мы и называем жиром, и бурый жир – наша «печка». У новорожденного она располагается между лопатками и греет грудничка, если он охлаждается, у зимоспящих животных «обогреватель» включается перед пробуждением из спячки. Лет десять назад открыли, что он работает и у взрослых – сжигает лишние калории. Если у человека много бурого жира, у него мало белого. А еще бурый жир сжигает молочную кислоту, а это уже – фактор спортивной адаптации.

Сформулировал 10 основных принципов индивидуального развития. Один из главных – рост и развитие противоположны друг другу. В повседневной речи, говоря «ребенок растет», мы имеем в виду – «развивается». А на самом деле это два разных процесса! Когда ребенок растет, он не развивается, а когда развивается – не растет. Эти события чередуются. Вот почему подростки «дуреют», когда вытягиваются. Тренерам и педагогам очень важно понимать, что у организма нет ресурса на то и другое одновременно.



Законы материального мира до конца еще не изучены. Мы все появились из одной клетки – зиготы, которая потом превращается в мышцы, кости, почки, кровь. Когда ученые попытались создать математическую модель роста на куриных эмбрионах, сначала она совпадала с инструментальными данными, а потом начинались расхождения.

Как преподавателю мне очень важно, чтобы магистранты и аспиранты понимали смысл

слов, которые они произносят, включали мозги. Когда я принимаю зачеты, я разрешаю им пользоваться учебниками и телефонами. Все равно, когда человек выходит отвечать, я понимаю – вникает ли он в то, что говорит, или просто вызубрил.

Самое главное в обучении – мотивация. Стараюсь перемежать лекции интересными примерами, эффектными рассказами, красивыми картинками. Это вызывает интерес и удивление, следовательно, запоминается.

Семья у меня большая – жена, четверо детей, двое внуков, три внучки, правнучка, теща, кошка и собака.



Старший сын – известный литератор, переводчик, филолог. Самая популярная его книга «Здесь был Рим» – историко-культурный путеводитель по современному Риму «с древнеримским акцентом». Средний – высокий профессионал в современных компьютерных технологиях, занимался программированием, а сейчас обучает продвинутых пользователей. Младший сын – психолог с большой практикой и множеством психотерапевтических сертификатов, это его хлеб и хобби. А младшая дочь окончила третий класс на все пятерки.

Старший внук уже вполне самостоятельный человек, журналист и продюсер, у него уже собственная дочка – ей три годика.

День рождения обычно отмечаем большой семьей, человек 20. В этот раз праздную юбилей, соберемся в кафе неподалеку от дома расширенным составом – семья, близкие друзья и ближайшие коллеги.