Профессор РГУФКСМиТ Виктор Баранов: Я удивился – как это я буду философом? А мне говорят: «Как хочешь!»



От подполковника танковых войск до философа – такой необычный путь прошел наш герой. После долгих скитаний он пришел работать в ГЦОЛИФК – будто наконец вернулся в родной дом, по его собственному признанию. Сегодня в проекте «Герой дня» профессор кафедры философии и социологии Российского государственного университета физической культуры,

спорта, молодежи и туризма Виктор Баранов. Свой день рождения он отмечает 5 августа.

В детстве вращался в очень активной среде. Мои ровесники и старшие товарищи были очень инициативными, учили нас не пить и курить, а играть в волейбол, в футбол. Мы любили лапту, «поп-гоняло» и очень захватывающую игру, которую мы называли «мордобой». Ставили шест, на него подвязывали мяч, и один участник ударом руки закручивал мяч на веревке в одну сторону, а противник – в другую. Кто полностью закрутит мяч вокруг штанги, тот и победитель.

Играли в хоккей в валенках, хоккейные баталии раньше были в каждом дворе. Раскатывали площадку, брали клюшки и катались на валенках вместо коньков.

Лето проводил на реке. Отдыхал в Ивановской области у бабки, у нее был свой дом неподалеку от реки. Там мы пропадали целыми днями, купались по 10-15 раз в день, загорали.

В школе занимался в лыжной секции. В старших классах читал много книг о спорте – не только учебники, но и художественную литературу, о спортсменах, о достижениях, ходил в библиотеку. В библиотеку меня, кстати, тоже привел старший товарищ – его моя мама попросила, он пошел, записал меня. Вот так и воспитывались. Я, кстати, даже не помню, кто меня в школу отводил. Наверное, в первый раз меня кто-то из родителей привел, а так ходили самостоятельно.



После школы поступил в Казанское высшее танковое училище. Нас в 9-10 классах неоднократно приглашали в военкомат, и всегда то фильм «Офицеры» показывали, то какой-нибудь курсант выступал. Нам говорили, что в военном училище есть возможности для занятий спортом, поэтому я туда и пошел. Хотя в качестве полководца, который водит в атаку

полки, я себя не видел.

Занимался офицерским многоборьем – бег, стрельба, плавание, гимнастика, а зимой – лыжи, стал мастером спорта. Мне давали простор для занятий спортом, отпускали на сборы.



Мой наставник меня пригласил и спросил – куда будешь распределяться? Ау нас говорили, что нужно ехать в Забайкальский военный округ в глушь. Его сокращенно называли ЗабВО – «Забудь вернуться обратно». Служба там была очень тяжелая, но говорили, что можно

быстро продвинуться по службе.

Командир услышал, что я собираюсь в Забайкалье, говорит: «Ты что, дурак? Сходи в спортивный комплекс, поговори со своими тренерами». Тренеры мне сказали то же самое. Договорились, что я поеду за границу, и я в 1978 году попал в Германию, в маленький город Лютерштадт-Виттенберг – его назвали в честь Лютера.

Попал в другой мир. Тогда в СССР были проблемы с продуктами, а в этом городке можно было купить все. Прослужил в танковых войсках два года. Потом Брежнев вывел часть войск из ГДР, и я еще два года служил в Гродно – тоже очень интересный западный город, он присоединился к СССР перед самой войной.

Мне как мастеру спорта пришла разнарядка на поступление в Военный институт физкультуры в Ленинграде. Там набирали группу подготовки тренеров высшей квалификации – максимум 25 человек, только мастера спорта.

Учеба мне очень нравилась, овладел техникой всех видов спорта – легкая атлетика, лыжи, борьба, бокс, штанга… Окончил институт с золотой медалью. После окончания нас с товарищем позвали в адъюнктуру – аспирантуру, потом преподавал в Военно- политической академии.



Уволился по достижении предельного возраста и перешел в Российский государственный торгово-экономический университет, где через два месяца стал завкафедрой безопасности жизнедеятельности и физического воспитания. Думал защищать докторскую диссертацию по педагогике, но меня пригласил председатель Совета по философии.

Я удивился – как это я буду философом? А он говорит: «Как хочешь»! Мне гуманитарные

науки нравились еще с военного института, они легко давались. Защитился не сразу, в 2011 году, по теме «Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества».

Не было бы счастья, да несчастье помогло – вуз объединили с Плехановкой, и я перешел в ГЦОЛИФК. Я давно хотел здесь работать, но не решался. У меня было ощущение, что после долгих скитаний я вернулся в свой родной дом. Связался с Алексеем Анатольевичем Передельским, мы с ним нашли общий язык, и я стал работать на кафедре.

Сейчас завершаю монографию «Физическая культура как категория ценности качества бытия». У нас примитивное отношение к физической культуре. Я считаю, что у нас массовой физической культуры быть не может, к спорту каждый человек должен прийти сам, найти свою стезю. Ведь помимо спорта есть масса других занятий в жизни, компьютер занимает у современных подростков очень много времени, и вы просто так их не вытащите «из сети». Нужно находить другой путь.



Ученые недавно доказали поразительный факт: сколько бы вы ни занимались физической активностью, ваш организм расходует столько килокалорий, сколько необходимо именно вам. Мужчина тратит около 2200-2500 ккал, женщина – 2000. Они это установили опытным путем –

исследовали меченую мочу. Опыты экспериментаторы проводили на аборигене, с которым они пошли на охоту. Он за день проходил 30 километров, а тратил энергии столько, будто бы никуда не ходил. Это говорит о том, что если вы хотите снизить вес, главное – не количество движений, а умеренное и сбалансированное питание. Организм не расходует больше, чем предписано природой.

Есть много людей, которые достигли почтенного возраста, никогда не занимаясь физической культурой. Пример – Уинстон Черчилль. Полный, грузный, всегда с сигарой и виски. Он говорил: «В своей жизни я многим обязан спорту. Я им никогда не занимался».

Хотя сегодня можно спортом не заниматься, физическая активность все же нужна человеку. Это маленький островок в океане жизни, который может стать островком безопасности.

Спорт вызывает эндорфины, но эндорфины можно получить, сидя в баре в приятной компании. Только в этом случае сердце не тренируется. Что выбираю я? Со спиртным мирно сосуществую – оно меня не домогается, и я к нему не пристаю. Предпочитаю спорт. Летом катаюсь на велосипеде, зимой плаваю в нашем бассейне и катаюсь на лыжах.



Мне повезло – я никогда не курил. В детстве как-то затянулся, мне как ударило в виски – и больше никогда не брал сигарету в руки. Даже на военных учениях, где холод, голод, к сигарете не тянуло.

О семье. Моя жена – концертмейстер по классу фортепиано, сейчас работает в сфере ЖКХ. Старшая дочь работает в финансовой сфере, младшая – в сфере ЖКХ. Есть внучка, ей два с половиной года.

День рождения отмечаю скромно, застолья не люблю. Прокачусь на велосипеде –рекордов ставить не буду, но километров 15 проеду обязательно. И скромненько посидим вечером.