**Валерий Курочкин. «На старт! Внимание! Марш!»**

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**

**На старт! Внимание! Марш!**

**Воспоминания легкоатлета, одного из первых учеников Угличской детско-юношеской спортивной школы, основанной в 1966 году.**

 **Вступительное слово одного из друзей по спорту**

 **Этот биографический очерк вызывает различные ощущения, иногда даже противоположные. С одной стороны, преданность спорту человека, давно закончившего свою спортивную карьеру, вызывает уважение, и даже восхищение. Читая о его борьбе на дистанции, сам начинаешь переживать, анализировать происходящее, окунаешься в ту атмосферу, в то время, где сам вырос и начинал свою спортивную карьеру вместе с Валерой и его (да и моими тоже) друзьями. Это было давно, но с другой стороны, кажется, что было «вчера». «Вчера» защищали честь школы, города, области на беговых дорожках стадионов, лыжных, биатлонных трассах. А с другой стороны, думаешь, что неужели это все в прошлом. Неужели «Её Величество» легкая атлетика не возродиться в нашем славном городе? Неужели, имея хороший стадион с прекрасными беговыми дорожками, мы только будем мечтать увидеть наших детей на них. Почему бы нам не возродить легкую атлетику? «Королева» - основа всех видов спорта. Да и общеизвестно, что только циклические виды спорта в полной мере укрепляют человека. В угличском спорте немало ярких событий, побед. Нужно только знать о них, помнить, гордиться и делать все возможное для возрождения этого вида спорта. Валерий Германович напоминает нам о том, что спортивные страницы в биографии каждого человека были и будут самыми яркими и запоминающимися, а легкая атлетика – это тот вид спорта, который нужно возродить. А вы как думаете?**

 **Мастер спорта, тренер Высшей категории, чемпион Мира по зимнему полиатлону, Александр Иванович Винник.**

 **От автора – небольшое вступление**

 **В октябре 2016 года спортивная общественность города и района должна отметить 50-летие со дня основания Угличской детско-юношеской спортивной школы. Это замечательная дата! Представьте себе, сколько здоровых, сильных, выносливых юношей и девушек было подготовлено в ДСШ за эти годы! Одним из таких спортсменов, а если уточнить, то одним из первых учеников Угличской ДЮСШ, был я, Курочкин Валерий Германович, 11 июля 1953 года рождения, который в детстве был хилым мальчиком, и которого не допускали по состоянию здоровья до школьных соревнований. Регулярные занятия спортом превратили меня в здорового и сильного человека.**

 **Все 48 лет я был связан со спортом, сначала я просто регулярно занимался (тренировался) в Угличской ДЮСШ на отделении лыжного спорта и лёгкой атлетики, выступал на различных соревнованиях, постепенно добился определённых успехов, далее поступил учиться в Ярославский медицинский институт, продолжил заниматься в Ярославской ДЮСШ №1 олимпийского резерва по лёгкой атлетике. После окончания учебы в мединституте работал участковым врачом терапевтом в центральной поликлинике, спортивным врачом при Угличской ДЮСШ, был руководителем спорта среди угличских медиков, продолжаю заниматься спортом для себя в группе здоровья до настоящего времени, продолжаю обслуживать различные соревнования в качестве врача, дружу с бывшими и настоящими спортсменами, руководителями угличского спорта.**

 **У меня накопилось много информации, воспоминаний о спортсменах, с которыми мне приходилось тренироваться и участвовать в соревнованиях, о взаимоотношениях с ними, какова их судьба, интересные случаи из моей спортивной жизни, которые с годами забываются. Я хотел бы в этой книге изложить историю своей спортивной карьеры, надеюсь, что она будет интересна и поучительна для подрастающего молодого поколения будущих спортсменов.**

 **Немного об истории названия книги. Сначала я хотел назвать книгу просто «Воспоминания легкоатлета», но один из моих наставников по жизни Антонина Николаевна Шичанина, узнав, что я пишу книгу о спорте, и именно о легкой атлетике, спросила меня, имеются ли какие-то фразы, характерные команды во время проведения соревнований по этому виду спорта. Я сказал, что имеются команды: На старт! Внимание! Марш! «Отлично, - сказала она, вот и назови книгу именно так».**

 **Угличане должны знать, что крылатая фраза: «Дорога к спорту - дорога к здоровью» прикрепленная на фронтоне нового ФОК на улице Ярославской в нашем городе, так же была предложена этим замечательным человеком.**

 **Врач общей практики, бывший спортсмен – легкоатлет и лыжник, Курочкин В.Г.**

**Глава 1. Начало занятий спортом. На старт! Внимание! Марш!**

 **В детстве у меня были увлечения не связанные со спортом. Я коллекционировал почтовые марки, конверты и открытки, спичечные наклейки, различные значки. Интересовался изображениями на них. Много читал детскую художественную литературу, а с 1965 года я стал заниматься в Доме пионеров рисованием в изостудии, которой руководил бывший главный архитектор города, замечательный художник и педагог, Владимир Михайлович Басов. Но зимой, я как все мальчишки центра города, катался на небольших лыжах, на валенках, с горок по берегам кремлевского рва и Каменного ручья, благо жили мы на берегу Каменного ручья у Филипповского моста в здании архива, а отец мой был директором архива. Летом с утра до вечера играл в футбол и другие игры прямо на центральной площади, плавал и хорошо нырял на Волге в районе кремля с такими же, как и я, маленькими сорванцами центра города. Даже на коньках-снегурках мы бегали по улицам города, а потом на настоящих «канадках» катались на большом катке стадиона «Чайка».**

 **Но случилось то, что, наверное, должно было случиться, и перевернуло всю мою жизнь. В 1966 году в Углич в гости к моему отцу, Курочкину Герману Михайловичу, приехал из Ленинграда Михаил Дмитриевич Бучкин, брат художника П.Д. Бучкина. Как потом выяснилось в прошлом известный спортсмен, организатор спорта, основатель в 1920 году первого спортивного общества «Спарта» в Угличе, бывший артист балета, хореограф, основатель и первый директор «Театра физической культуры» в Ленинграде. Отец представил меня ему, как своего младшего сына. Я в то время болел, плохо себя чувствовал, вид у меня был неважный, хилый. Я показал гостю свои карандашные рисунки, так как думал, что приезжий художник. Он похвалил мои работы, но посоветовал заняться спортом, так как рисование, с его слов, «девчачье занятие», а будущий мужчина должен быть здоровым, сильным, тренированным, чтобы защищать нашу Родину.**

 **Он спросил меня тогда, если в Угличе спортивные секции, ведь природа в нашем городе, река Волга, окрестные леса хороши для занятий бегом, лыжным спортом, плаванием, греблей. Я сказал, что не знаю. Он посоветовал мне регулярно заниматься, в какой ни будь спортивной секции. С его легкой руки, буквально через год, с 1967 года, я стал регулярно заниматься спортом под руководством своего учителя физкультуры в средней школе №3, приехавшего тогда в Углич из города Львова, мастера спорта по лыжному двоеборью Николаева Бориса Михайловича.**

 **Как сейчас помню, что после начала занятий в восьмом классе в сентябре месяце на урок физкультуры нас пригласили не в спортивный зал, как обычно, а учитель сам пришел к нам в класс. Это был уже не молодой плотный мужчина, в костюме со значком «Мастер спорта СССР» на лацкане пиджака. Он провел с нами беседу о значимости уроков физкультуры, сделал акцент, что он заставит нас заниматься спортом, сделает всё, что бы мы полюбили спорт. В конце занятия он почему-то выбрал меня и дал персональное задание: написать реферат по технике классических лыжных ходов, применяемых на лыжных соревнованиях. Я должен был освоить теорию, как правильно и быстро бегать на лыжах.**

 **Первое проведенное под его руководством школьное соревнование по легкоатлетическому кроссу на дистанции 800 метров среди юношей трёх восьмых классов нашей школы я неожиданно выиграл с результатом 2 минуты 18 секунд, на много опередив своих соперников. Соревнования проходили не на стадионе, а в кремлевском парке по самым крайним его дорожкам с твердым покрытием. После финиша он пригласил меня и, пришедшего вторым в нашем забеге, Владимира Мельникова, в лыжную секцию. Я был удивлен и спросил: «Почему в лыжную секцию?» Откровенно говоря, длительный бег на лыжах на скорость, особенно на валенках, не любил, так как меня все обгоняли, другое дело спокойно, для души, покататься с горок на обычных лыжах, как мы привыкли это делать в детстве. И я спросил тогда: «А лыжи на ботинках дадите?» Учитель рассмеялся и ответил: «А как же, дадим!» Видно, он посчитал мой вопрос за шутку, а шутки и анекдоты, как потом окажется, он очень любил.**

 **Через некоторое время начались регулярные тренировки в нашей спортивной секции. Сначала они проходили на стадионе «Чайка», где были хорошие по тем временам гаревые беговые дорожки. Один из старшеклассников нашей школы, Евгений Кувалдин, сфотографировал нас, каждого отдельно, на память: какими мы были до начала регулярных тренировок. У меня сохранилась моя такая фотография, было потом с чем сравнивать уже через несколько лет занятий спортом.**

 **Потом мы стали собираться у дверей нашей школы, по вечерам и в выходные дни, и бежали вместе с нашим тренером в берёзовую рощу за зданием ВНИИМСа на Волге или в лес на Игоревский ручей. Поначалу было очень тяжело, я задыхался во время бега, с трудом добегал до места тренировки, а потом мы еще бегали кругами по лесным дорожкам, по подъемам и спускам, делали имитации движений лыжников. После таких изнуряющих тренировок у меня были попытки прекратить занятия спортом, так как мало что получалось. Был я тогда худой, не ловкий, настоящий доходяга. Но тренер, почувствовав мои сомнения, настоял на продолжение тренировок и говорил, что из таких юношей, как я и получаются настоящие спортсмены, нужно приложить старание, терпение, которые у меня есть, а сила, ловкость, умение со временем обязательно придут.**

 **В нашу секцию ходили ещё взрослые ребята, старшеклассники нашей школы, среди них был и мой старший брат Геннадий, учащийся 10-го класса. У него всегда все получалось, и его всегда ставили нам младшим в пример. Он выигрывал все соревнования в городе по своему возрасту, а именно по кроссу на дистанции 2 и 3 километра и лыжные соревнования. Так что, мне было с кого брать пример.**

 **После двух месяцев тренировок я занял третье место в городском комсомольском кроссе среди средних юношей на дистанции 1000 метров с результатом 3 минуты 11 секунд. Первое место занял тогда учащийся 2-й школы Мацак, второе место – мой товарищ по секции Александр Кругликов. Дистанции кросса были проложены в сосновом бору в левобережной части города на берегу реки Корожечная, вернее между этой рекой, озерками-карьерами и улицей Озерной. Сейчас это место застроено домами и по нему проходит шоссе на город Мышкин. Наша школа тогда впервые выиграла эти соревнования в общекомандном зачете. Мой брат Геннадий Курочкин стал впервые чемпионом города среди старших школьников на дистанции 2 километра.**

 **Раньше в лидерах были первая и вторая средние школы. Экс-чемпионом города в личном зачете были Виктор Воронин и Татьяна Румянцева (Торопова) из первой школы. Сергей Сироткин был лучшим легкоатлетом второй школы. До окончания учебы в школе в 1970 году он был моим главным соперником в соревнованиях по легкой атлетике и на первом этапе городских эстафет. Из наших школьных спортсменов моим товарищем и постоянным соперником на всех соревнованиях по легкой атлетике и лыжным гонкам был Сергей Киселев. Он был младше меня на один год.**

**Глава 2. Легкая атлетика – «королева спорта».**

 **Все лыжники средней школы № 3 зимой катались на лыжах, а весной, летом и осенью у нас была беговая подготовка под руководством жены нашего тренера, Людмилы Алексеевны Григорьевой, мастера спорта СССР по легкой атлетике в беге на средние дистанции и кроссу. Это был мой второй тренер, который определил у меня задатки легкоатлета-средневика.**

 **Тренировки так же проходили в лесу на Игоревском ручье, березовой роще на высоком берегу Волги перед селом Золоторучье, на стадионе «Чайка». Она научила нас азам техники легкоатлетического бега, правилам разминки и тренировки бегунов, правилам соревнований по бегу на стадионе и кроссовых дистанциях в лесу, особенностям поведения на соревнованиях. По её словам, основой всех видов спорта, настоящей «королевой спорта», является легкая атлетика. Любой спортсмен должен правильно и красиво бегать.**

 **В отличие от лыжника-бегуна, наступающего при беге на всю ступню (бег в кроссовках), бегун-легкоатлет бежит на носочках (на «цырлах», так любили говорить, смеясь, мои друзья по секции, что « Валера бежит на цырлах»), высоко поднимает бедро, мощно отталкивается носком и далее продолжает движение всей ногой, как конь при беге с захлёстом. В каждом движении ногой в таком случае как бы восстанавливаются мышцы и с новой силой готовятся к продолжению движений. Легкоатлет не бежит, а как бы парит в воздухе над дорожкой стадиона, и бежать надо не в тапочках, кроссовках или кедах, а в специальной обуви легкоатлета – шиповках. Железная пластина в передней части этой обуви способствует бегу на носочках.**

 **Жаль, что на новом стадионе в Угличе в настоящее время по новым красивым дорожкам с синтетическим покрытием нельзя бегать в шиповках, так как, со слов работников стадиона, дорогое покрытие может испортиться! Даже на детском трехколесном велосипеде маленькому ребенку нельзя кататься по такому покрытию.**

 **Раньше на стадионе «Чайка» и на всех пришкольных спортивных площадках были замечательные гаревые беговые дорожки, по которым было хорошо бегать в шиповках. Особенно я любил тренироваться самостоятельно на спортивной площадке у четвёртой школы. Только в дождливую погоду во время соревнований шлак, мелкие камушки, грязь летела из-под шиповок, от впереди бегущих, спортсменов назад, поэтому спортсмены, бегущие сзади, прибегали на финиш грязные с ног до головы. Тренера советовали своим ученикам бегать впереди, таким образом выходить из такого «грязного» положения.**

 **Через некоторое время на многих стадионах появились беговые дорожки с полусинтетическим – битумным покрытием, а на некоторых стадионах спортивных центров уже тогда были тартановые дорожки, на которых необходимо было выступать в шиповках с короткими шипами. На Центральном стадионе в Лужниках в Москве беговые дорожки были из красного тартана, и счастьем было для нас, начинающих легкоатлетов, не только побегать по ним, но даже только посмотреть, как бегают столичные спортсмены.**

 **Спортивные трусы, майка с номером и шиповки являлись формой легкоатлета на всех соревнованиях, без формы спортсмен не допускался к соревнованиям. Первой командой спортивного судьи, когда спортсменов одного из забегов уже распределили по дорожкам, представили их многочисленным зрителям, была – «Снять тренировочные костюмы!», а потом уже последующие команды – «На старт»! «Внимание!» «Марш!» (одновременно с выстрелом из стартового пистолета).**

 **Перед каждой тренировкой или соревнованием по бегу необходимо проводить специальные классические упражнения легкоатлета для развития мышц стоп, голеней, бедер и техники бега. Это бег с высоким подниманием бедра и бег с захлестом назад, различные прыжки, беговые ускорения. Такие упражнения нужны для разогрева организма и тех мышц, которые должны участвовать в работе, обычно они проводятся на небольшом участке стадиона или ровной площадке и делаются по принципу челнока: в одну сторону работа, в другую бег трусцой, и делаются они с многократными повторениями. Такие же упражнения необходимо выполнять после тренировки и соревнований, но в меньшем объеме, так называемая «заминка» и бег трусцой по траве стадиона.**

 **Мы часто бегали босиком по траве стадиона, песчаным берегам и мелководью реки Волги в районе сольбазы или реки Корожечной. Главное внимание при тренировках обращалось на развитие скоростной выносливости и мощному финишу, для этого часто проводились тренировки по бегу с ускорениями в конце определенных отрезков дистанций. Для этих целей хорошую службу нам послужили петли с подъемами и спусками лыжной трассы в лесу на Игоревском ручье, особенно подъем под всем известном турником.**

 **И во время всех таких тренировок, беговых ускорений в гору (подъемы), я старался быть первым на финише, выиграть у своих товарищей на последних метрах на подъеме. Для меня такие тренировки были в виде игры, во время которой я боролся не только с соперниками, но и с самим собой, со своими слабостями, доказывал самому себе, что я могу быть впереди других.**

 **После таких тренировок и городских соревнований по кроссу на трассах, проложенных в Угличском кремле, с подъемами и спусками в кремлевский ров, и лобовым финишем в крутую горку рва у здания бывшей вечерней школы, мы стали выигрывать легкоатлетические соревнования не только в Угличе, но и в Ярославле. Там кроссовые дистанции проводились на ровных местностях, без подъемов и спусков (Красный бор за Волгой, район Ляпинских карьеров).**

 **В августе 1968 года, через один год после начала тренировок, я впервые стал призером областных соревнований ДСО «Урожай» в беге на 400 метров среди взрослых с результатом 56,4 секунды. Победителем на этой дистанции был знаменитый тогда спортсмен Петр Украинцев, студент физкультурного отделения пединститута, выступающий за команду Ярославского района.**

 **В последний день соревнований мужская команда угличан приняла участие в эстафете – большой шведке. Эти соревнования запомнились мне особо. Александр Кругликов, бежавший на первом этапе эстафеты в нашем забеге (800 метров), пришел на финиш предпоследним из восьми участников, я на втором этапе (400 метров) постепенно обогнал всех кроме лидера. На третьем этапе Владимир Мельников (200 метров) и на четвертом этапе Сергей Киселев (100 метров) не дали себя обогнать, и команда города Углича заняла второе место.**

 **В этом виде соревнований женская команда Углича свою малую шведку (400х300х200х100 метров) в составе Людмилы Григорьевой, Нины Титовой, Натальи Грицевич и Валентины Быковой тогда выиграла у всех. Все наши женщины были победителями или призерами этих соревнований в индивидуальном зачете: Григорьева выиграла бег на 800 метров, Быкова – бег на 100 метров и прыжки в длину.**

 **В общем зачете команда Углича впервые заняла III место в области, обогнав сильнейшие тогда команды городов Данилов, Ростов, Тутаев и Переславль. Впереди были большие по численности команды Ярославля и Рыбинска. Во всех этих городах были тогда ДЮСШ с отделениями легкой атлетики и лыжного спорта, которые существовали уже много лет, со своей историей, знаменитыми тренерами и известными учениками-мастерами спорта, выступающими на республиканских соревнованиях. А мы тогда только начинали, поэтому часто ездили на матчевые встречи в эти города, особенно по лыжным гонкам среди спортивных школ, например ДЮСШ города Тутаева с одной стороны и ДЮСШ города Углича с другой.**

 **Осенью 1968 года я занял третье место в областном кроссе ДСО «Урожай» на 1000 метров среди юношей с результатом 2 минуты 55 секунд, выиграв свой забег. Наша Наталья Козлова выиграла соревнования на этой же дистанции среди девушек и стала чемпионкой области.**

**Глава 3. Открытие отделения легкой атлетики и лыжного спорта в Угличской ДЮСШ. Проблемы, препятствующие её открытию.**

 **Благодаря нашим выступлениям в соревнованиях на первенство области по легкой атлетике и лыжным гонкам в 1968 году в Угличской ДЮСШ было открыто отделение лыжного спорта и легкой атлетики. Сама спортивная школа была открыта в 1966 году на базе новой СШ№5, началом её была секция женского баскетбола под руководством учителя физкультуры СШ№2 Альберта Ильичева, который работал в новой спортивной школе на ½ ставки, как совместитель. Вот имена первых учеников Угличской ДЮСШ – баскетболистки Анна Плохова из СШ№4, Татьяна Белякова (Криворотенко) из СШ№3, сестры Барановы, Татьяна Бунтова (Шашкова) и другие.**

 **Все девочки этой секции баскетбола вскоре подросли и выступали с успехом за взрослую команду часового завода. Альберт Ильичев параллельно тренировал еще группу гимнастов-акробатов, которая так же относилась к спортивной школе. Потом параллельно с лыжным отделением было открыто и начало быстро развиваться отделение мужского баскетбола на базе спортивного зала СШ№5, а тренировал их бывший преподаватель педучилища Алексей Петрович Титов.**

 **Отделение лыжного спорта и легкой атлетики имело свои секции при школах города: в третьей школе (тренер Борис Михайлович Николаев), во второй школе (тренер Геннадий Максимович Жданов), в четвертой школе (тренер Игорь Викторович Плачков). Старшим тренером отделения, а потом и директором ДЮСШ в Угличе стал Николаев Б.М., который проработал в этой должности 6-7 лет, а потом уехал в Ленинград, где работал тренером по биатлону в ДСО «Буревестник».**

 **Нужно сказать, что многие руководители городского и районного отделов образования, власти города не хотели открывать отделение лыжного спорта и легкой атлетики, считалось, что в Угличе нет спортсменов и специалистов-тренеров, поэтому новое отделение не будет иметь перспективу. С трудом Б.М. Николаеву и председателю городского спортивного комитета Л.А. Григорьевой удалось уговорить городское начальство на открытие нового отделения в спортивной школе.**

 **Они уже в течение года зарекомендовали себя, как тренеры профессионалы, уже были успехи угличских спортсменов, не только в соревнованиях по легкой атлетике и лыжному спорту, но и в футболе, баскетболе, конькобежном спорте. В плане развития спортивного движения в городе и районе, Угличская ДЮСШ с отделением легкой атлетики и лыжного спорта должна была стать основой этого развития.**

 **Я горжусь, что мы были первыми учениками отделения легкой атлетики и лыжного спорта нашей спортивной школы, основной её группой. До нас большую роль в спортивной жизни третьей школы сыграли такие старшеклассники, как Владимир Воробьев, Евгений Кувалдин, Евгений Кузнецов, Владимир Смирнов, Геннадий Курочкин и другие. Мы ровнялись на них, но они занимались в нашей лыжной секции только один год. Мой брат даже ездил на матчевую лыжную встречу в город Данилов. Эти наши старшеклассники после окончания школы и службы в армии мало кто остался в спорте, да и успехи их были незначительные, так наши ветераны из третьей школы дважды осенью 1967 и весной 1968 года на моих глазах проиграли городскую легкоатлетическую эстафету первой и второй школе.**

 **Мы были дублерами их и наблюдали, как бегут наши старшие товарищи свои этапы. Мой брат, кстати, свой третий этап в этих эстафетах выигрывал. После завершения соревнований наш тренер производил с нами разбор того, как проходили эстафеты и какие были ошибки у наших спортсменов. Мы учились бегать эстафету на примере своих старших товарищей. Наш тренер был знающий в своем деле и он, подстраховываясь заранее, готовил замену старшим. Мы были вторыми, и на нас перекладывалась основная роль в развитии отделения легкой атлетики и лыжного спорта спортивной школы.**

 **Вместе со мной тренировались Александр Кругликов, Сергей Киселев, Владимир Шапошников, Евгений Макаров, Владимир Мельников и Наталья Козлова, которые через два года регулярных тренировок стали перворазрядниками. Мы доказали, что спортсмены-лыжники и легкоатлеты в Угличе есть, а поэтому отделению легкой атлетики и лыжного спорта в Угличской ДЮСШ быть, и, как показало время, планы развития спорта в городе Угличе и районе на основе расширенной ДЮСШ были правильными.**

 **Потом к нам присоединилась младшая группа учеников третьей школы: три Александра – Павлов, Буров и Винник, Владимир Белоусов и другие. Это была сильная группа спортсменов, которая по спортивным результатам вскоре стала подтягиваться к нам, а иногда, выступая личниками (А. Винник), на областных лыжных соревнованиях стали показывать лучше результаты, чем, например, у Сергея Киселева, выступающего за основную команду. Они так же, кроме тренировок по лыжным гонкам, проводили специальные тренировки по легкоатлетическому бегу.**

 **В 1969-1970 годах спортсмены из третьей школы (ДЮСШ) четыре раза выигрывали городские легкоатлетические эстафеты по улицам города у всех команд, даже педучилища и часового завода, лыжные соревнования, соревнования по легкой атлетике на стадионе «Чайка». Дети-подростки из ДЮСШ выигрывали соревнования у взрослых спортсменов!!!**

 **Но интересный случай произошел на лыжной эстафете во время праздника «Прощание с русской зимой» (Масленицы) в марте 1969 года. Она проходила в парке «Победы» и старт был в районе кинотеатра «Россия». Участников было две команды: педучилища и ДЮСШ. Всего четыре этапа, каждый этап по два круга вокруг всего парка «Победы». Команду педучилища представляли будущие первые выпускники спортивного отделения, которое открыли, так же как и ДЮСШ, в 1966 году. Я бежал на первом этапе, моим соперником был всем известный сейчас руководитель сельского спорта, Виктор Борисович Крылов, высокий, худощавый, длиннорукий и сильный тогда спортсмен, который был старше меня на 3-4 года. Он первым ушел со старта подбадриваемый многочисленными зрителями, я плотно пристроился за ним и обошел его в конце первого круга и на финише был первым. Сергей Киселев был первым на втором этапе. Наталья Козлова, которая выступала за нашу команду наравне с мужчинами, была первой на третьем этапе, но ушедший первым с большим преимуществом на последнем этапе наш лидер Владимир Мельников упал на дистанции и проиграл тогда молодому, но опытному лыжнику, Борису Костину из Рыбинска. Впервые мы проиграли тогда лыжную эстафету педучилищу. В последующих соревнованиях мы, учтя этот опыт, уже никому не проигрывали в Угличе, как в индивидуальных видах, так и в эстафетах. Если выступаешь в соревнованиях за команду, то будь очень внимательным, очень старательным, чтобы не подвести товарищей! - учили нас наши наставники.**

 **Наша Наталья Козлова выигрывала соревнования по бегу на средних дистанциях, кроссу и лыжным гонкам сначала среди девушек, потом среди женщин, как в Угличе, так и в области. Она была включена сначала в сборную области по лыжам, а потом включена в молодежную сборную страны. Особенно её результаты стали высокими после того как она поступила учиться на очное отделение физвоспитания Ярославского пединститута к знаменитому тренеру В.Л. Широкову. В 1972 году она, выступая за команду Ярославской области на финальных этапах Спартакиады народов СССР в городе Рыбинске по лыжным гонкам, она стала победительницей в индивидуальной гонке на дистанции 10 километров и в эстафете, а также призером на 5 километровой дистанции. За эти достижения ей было присвоено звание «Мастер спорта СССР». Борис Костин из Рыбинска на этих соревнованиях был третьим на дистанции 15 километров, и ему также было присвоено звание «Мастер спорта СССР». Наталья Козлова (Кругликова) была в том же 1972 году победительницей Всемирной Универсиады студентов Итальянском городе Турине, выиграв лыжные гонки на 10 километровой дистанции, и стала чемпионкой Всемирной Универсиады. Потом в составе сборной команды СССР она выиграла золото в женской лыжной эстафете на этих соревнованиях и стала дважды чемпионкой Всемирной Универсиады, а также была второй на дистанции 5 километров, проиграв знаменитой тогда чешской лыжнице Бианке Паули.**

 **По итогам спортивного сезона в конце 1972 года Наталья Кругликова (она вышла замуж за старшего брата Александра Кругликова, Евгения Кругликова, спортсмена-конькобежца) вошла в десятку лучших спортсменов области. Потом она переехала жить в Мурманск, у неё новый муж и двое взрослых детей, в свое время она часто приезжала в Углич проведать свою мать и встречалась с нами. В последнее время она с семьей переехала жить в Подмосковье.
 Владимир Мельников во время службы в армии в Подмосковье продолжал регулярные занятия спортом в одном из спортивных подразделений. Он одинаково хорошо стрелял, плавал, бегал кроссы, выполнял гимнастические упражнения, выступал в многочисленных лыжных и других соревнованиях. К концу службы в армии ему было присвоено звание «Мастер спорта СССР» по военному многоборью. Приехав после армии в Углич, он стал председателем городского спортивного комитета. Ему передала свои дела наш тренер Л.А. Григорьева.**

 **Приступив к своим обязанностям, Мельников пригласил к себе на помощь Александра Кругликова, который длительное время был председателем ДСО «Спартак», потом пригласили еще Александра Винника, который был сначала тренером по биатлону, а потом директором Угличской ДЮСШ. При них было развитие в Угличе легкой атлетики, лыжного спорта и биатлона.**

 **Основная база спортивной школы была сначала в центре города в двухэтажном старинном особняке по улице Ярославской дом 20, где раньше располагался детский сад. Большой участок земли за этим зданием юные спортсмены под руководством своих тренеров переоборудовали в хорошую спортивную площадку с простыми тренажерами, беговыми дорожками и прыжковыми ямами, где они проводили свои тренировки и даже соревнования по легкой атлетике. Лыжники и бегуны тренировались так же в парке «Победы», где зимой прокладывалась хорошая лыжня с подъемами и спусками, на которой проводились уроки физкультуры для учеников средних школ, и можно было покататься на лыжах любому жителю города.**

 **Потом здание по улице Ярославской дом 20 было признано аварийным, и спортивная школа была переведена из центра города на окраину – в здание бывшего клуба воинской части по Селивановскому переулку. А здание бывшей спортивной школы быстро прикупили предприниматели, сделали косметический ремонт и открыли в нем магазины, а из спортивной площадки сделали большой торговый двор городского рынка.**

 **Да еще кто-то дал приказание заасфальтировать беговые дорожки на стадионе «Чайка». Этим был нанесен большой удар по развитию спорта в Угличе, особенно по легкой атлетике, которая практически прекратила тогда существование и не может возродиться до сих пор.**

 **Вскоре здание на Селивановском переулке так же было признано аварийным, и спортивная школа была переведена в здание бывшего клуба ВНИИМС. Одно время директором ДЮСШ была Татьяна Михайловна Манина, потом длительное время директором был Александр Алексеевич Кругликов. При них получил развитие в Угличе биатлон, начал развиваться зимний полиатлон, проводились многочисленные соревнования по лыжным гонкам.**

 **Я работал со всеми вышеперечисленными организаторами спорта в качестве спортивного врача ДЮСШ, дополнительно от своей основной работы участкового врача городской поликлиники. Проводил диспансеризацию спортсменов, обслуживал все соревнования, фотографировал спортсменов, писал заметки о проведенных соревнованиях в «Угличскую газету». Через мои руки прошли все ученики и тренера ДЮСШ того довольно длительного периода времени, можно сказать половина жизни была посвящена моим друзьям и их воспитанникам.**

 **В настоящее время А.И. Винник работает тренером по зимнему полиатлону в Угличе, воспитал более десятка мастеров спорта, большое количество кандидатов в мастера спорта и перворазрядников. Сам он мастер спорта, тренер высшей категории, чемпион мира по зимнему полиатлону, а начинал он тренироваться в нашей спортивной школе как простой лыжник и легко атлет, так же как и я он хилым мальчиком, пришел заниматься спортом , чтобы укрепить свое здоровье. Но уже в то время наш тренер Борис Михайлович предсказывал нам, что Саша Винник своей трудоспособностью и прилежанием к тренировкам, любовью к спорту опередит всех и будет главным продолжателем его дела в Угличе. Александр Иванович после меня был спарринг партнером в беговых тренировках у Людмилы Григорьевой, которая, так же как и мне, передала ему свой спортивный и организаторский опыт. Так что, неспроста у Александра Ивановича Винника такие выдающие педагогические способности, отличные результаты тренерской деятельности и спортивное долголетие – почти 50 лет в спорте. Это настоящий фанат спорта, которому необходимо всегда помогать, и упаси бог, мешать в его тренерской деятельности.**

 **Однажды по дежурству в субботний день я был на вызове у больного с тетра парезом, это когда не двигаются руки и ноги. Мужчина сидел за столом, а на стене перед ним был приколот газетный портрет А.И. Винника. Я спросил: « Не является ли известный в Угличе спортсмен и тренер его родственником?» Больной ответил, что этот спортсмен совершенно чужой ему человек, но он следит за его спортивной деятельностью, так как Винник является для него источником силы и поднятия духа и здоровья. Так тяжело больной человек специальными спортивными упражнениями и массажем пытается восстановить своё здоровье, действует по принципу упорство и труд все перетрут, а путеводной звездой ему в этом является наш прославленный тренер.**

**Глава 4, продолжающая рассказ о моей спортивной карьере.**

 **В декабре 1968 года после нескольких зимних соревнований по легкой атлетике и контрольных тренировок совместно с легкоатлетами педучилища в Угличе, я стал чемпионом области среди школьников в беге на 400 метров. Соревнования проводились на стадионе «Шинник» в Ярославле по ледяным дорожкам.**

 **Во второй день соревнований, когда я должен был бежать 800 метров, во время разминки в помещении под трибунами, я услышал разговор главного тренера ярославских спортсменов. Он их отчитывал за то, что они проиграли накануне бег на 400 метров какому-то «слабаку» из Углича. А далее тренер дал указание, чтобы они сделали мне на 800 метров, так называемую «коробочку», и ни в коем случае не дали мне выиграть соревнование, так как решалась судьба путевки на республиканские соревнования в беге на средние дистанции.**

 **Возможно, и судьи были с ним заодно, они сделали все, что бы мне не выиграть соревнование: бег проводился не по первой, как обычно, дорожке, а по второй, и не было четкой бровки, очень важной и нужной в беге на 800 метров. К тому же старт был общий – дугой, а не раздельный, для каждого спортсмена не было выделено по дорожке.**

 **Сразу после начала забега меня зажали со всех сторон спортсмены из Ярославля. Можно было только во время бега выскочить на нерабочую первую дорожку, на которую я перед финишем и выскочил, обогнал всех с большим преимуществом. Но забег был снят с соревнований, и меня не взяли в сборную области, а на республиканские соревнования поехали мои соперники, у которых я дважды выиграл в беге на 400 и 800 метров. Обидно было до слез!**

 **Но эти соревнования подсказали мне тактику ведения бега на дистанции 800 метров в будущем, к тому же старты в беге на дистанции 800 метров стали проводиться по раздельным дорожкам для каждого спортсмена.**

 **Тактика бега была такова: сначала после старта – сильный спурт, как на 400 метров (выскочить со старта), пробежав примерно 120-130 метров очень сильно, потом продержаться легким, накатистым, бегом до конца первых 400 метров, потом хорошо свободно пройти вираж, выскочить на прямую, и хорошо проработать последний вираж. Как сейчас слышу громкий крик своего тренера: «Валера поработай!» на этой части дистанции, потом с разгона выскочить на последнюю прямую и ускориться на финише.**

 **Такая тактика, такой стиль бега, почти всегда приводили в последующих соревнованиях к выигрышу на дистанции 800 метров, что предотвращает травмы в начале забега, когда в толчее возможны удары руками, согнутыми в локтях, и наступы шипами на ноги соперниками. Такая тактика улучшает время на финише, спортсмен бежит как автоматическая машина своим отработанным на тренировках бегом. Больше я при такой тактике бега ни разу не попадал, ни в какие «коробочки».**

 **Хорошо помню напутствия тренера:**

**1) никогда не ориентируйся на соперников;**

**2) не бойся их, пусть они бояться тебя;**

**3) беги своим, отработанным на тренировках, бегом;**

**4) беги и поглядывай осторожно все же за соперниками, особенно на финише;**

 **5) ни когда не оглядывайся назад, научись чувствовать соперников по дыханию;**

**6) ну, и главное, на дистанции дыши во все дырки (сленг легкоатлетов).**

 **Моему тренеру Л.А. Григорьевой, чемпионке Украины в беге на средние дистанции, тренирующейся ранее с будущей олимпийской чемпионкой Людмилой Брагиной, очень часто не везло на соревнованиях: то собьют на старте или вираже, то на ногу наступят и ей приходилось сходить с дистанции. Об этом она всегда предупреждала своих учеников, чтобы с нами не произошло того, что часто случалось с ней.**

 **Она научила профилактике спортивных травм. Эти её советы очень мне пригодились во время учебы в Ярославле, когда мне приходилось тренироваться самостоятельно, новые тренера практически мне ничего не дали, а может, не хотели давать! Я считаю, что тренерский опыт Людмилы Григорьевой был на голову выше, чем у заслуженных тренеров по легкой атлетике в Ярославле, о чем мы узнаем на следующих страницах моего повествования.**

**Глава 5. Памятная фотография. Первый опыт участия в городской легкоатлетической эстафете.**

 **Сохранилось мало фотографий, отражающих эпизоды нашей спортивной деятельности, и все эти фотографии были сделаны не профессионалами и плохого качества. Одна из фотографий была для нас значимой. На этой фотографии изображена сборная команда учеников третьей средней школы, выигравшей городскую легкоатлетическую эстафету на призы газеты «Авангард» 9 мая 1969 года. Сделал её наш второй учитель физкультуры Васильев Николай Васильевич, уехавший потом работать в Набережные Челны. На фотографии изображены десять учеников нашей школы вместе со своим учителем физкультуры и тренером, приведшим нас к победе. Нижний ряд, слева направо: Наталья Козлова, тренер Борис Михайлович Николаев, Галина Радеева, Н. Дрыгина, Н. Кукушкина, Любовь Русина. Верхний ряд: Владимир Мельников, Александр Кругликов, капитан команды, с кубком в руках, это я, Курочкин Валерий, Сергей Киселев, Владимир Шапошников.**

 **На всех бегунах надеты красные (темные) майки с номером 6, в середине с кубком в руках это я, капитан команды. Почему ученики СШ№3 имели на майках номер 6? Дело в том, что в том 1969 году Николаев Б.М. предложил каждой школе на эстафету выставить по две команды: старшей и младшей, чтобы младшие так же участвовали в этом соревновании и набирались опыта.**

 **Это имело определенные цели: увеличить массовость, повысить мастерство учащихся на данном уровне, привлечь массу детей в ДЮСШ. Поэтому у спортсменов первой школы были номера 1 и 2, у спортсменов второй школы - номера 3 и 4, у спортсменов нашей третьей школы - номера 5 и 6 (у младших был 5-й номер, а у старших 6-й номер), у других школ были соответствующие номера. Красные майки у нас были по тому, что тогда мы выступали за ДСО «Спартак», а красный цвет был спартаковским цветом.**

 **Несколько слов о самой эстафете.**

 **Я впервые участвовал в городской эстафете по улицам города, и мне было поручено бежать 1-й этап за команду старшеклассников нашей школы. Это было ответственное поручение для меня, так как бороться нужно было с сильнейшими легкоатлетами города и не только среди школьных, но и производственных коллективов. Поэтому накануне вечером я прошел пешком весь свой этап от начала до конца. Тщательно исследовав каждую выбоину, каждую трещину в асфальте, я определился, где и как я буду бежать, где надо ускориться, и был очень удивлен, выяснив, что дистанция первого этапа была удлинена на 200 метров.**

 **Если раньше передача эстафеты первого этапа происходила на перекрестке улиц Республиканской (сейчас Опарина) и улицы Карла Маркса (сейчас Спасской), то теперь дистанцию первого этапа эстафеты удлинили. Новый коридор для передачи эстафеты начертили на асфальте у канализационной насосной станции №1 , поэтому сократили значительно 2-й женский и 3-й мужской этапы эстафеты, а 1-й мужской и 4-й женский этапы удлинили.**

 **После старта эстафеты от памятника В.И. Ленину на площади Коммуны в сторону плотины, я ушел вперед, но потом меня догнал мой главный соперник Сергей Сироткин из второй школы, который раньше несколько раз выигрывал первый этап этой эстафеты, и мы с ним вдвоем бежали весь этап впереди всех. Он был выше меня ростом и сильнее физически, бежал легко, надеясь снова выиграть соревнование.**

 **Но, о чудо! Прибежав до перекрестка улиц, где раньше была граница 1-го этапа, он прекратил бежать, растерявшись, не увидев девушки, которой он должен был передать эстафетную палочку. Я же знал, что этап стал длиннее, и ускорился в этом месте, и даже бежал не по асфальту посередине улицы, а по левой обочине, как по виражу перед финишем на стадионе, так как улица немного отклонялась влево, тем самым сократил дистанцию. До конца этапа оставалось еще 200 метров, но у меня еще оставались силы и я в хорошем темпе финишировал, далеко оставив позади всех соперников.**

 **Бежавшая на втором этапе наша девушка по фамилии Кукушкина, так же первой прошла свой этап. Сергей Киселев на третьем этапе еще больше увеличил разрыв, так что Наталья Козлова на четвертом и Александр Кругликов на пятом этапе по центральной части города бежали в сторону стадиона «Чайка» далеко впереди всех. На последующих этапах Галина Радеева, Владимир Шапошников, Надежда Дрыгина, Владимир Мельников и Любовь Русина в гордом одиночестве пронесли эстафетную палочку до финиша. Команда старшеклассников СШ№3 впервые выиграла городскую легкоатлетическую эстафету, значительно опередив все команды.**

 **Эта победа была заслуженной, так как мы два года тренировались и стремились к победе, учли ошибки наших старших товарищей, проигрывавших раньше. Кстати наша младшая команда легкоатлетов СШ№3 боролась на всех этапах наравне с командами старшеклассников из других школ, хотя она и не заняла призового места, но была впереди многих. А я после случая изменения трассы соревнований, каждый раз задолго до начала соревнований, как бы тренируясь и разминаясь, всегда проходил трассы будущих этапов эстафет в Ярославле и кроссовых дистанций в незнакомых местностях, определяя все особенности их. И с каждым таким соревнованием приходил опыт.**

**Глава 6. На республиканских соревнованиях.**

 **В июне 1969 года я все же стал чемпионом области среди юношей в беге на 800 метров, но меня снова не взяли в сборную области, и мы решили сами ехать на республиканские соревнования. Так сказать, «людей посмотреть и себя показать», как говорила мой тренер. В июле этого же года мы втроем: я, мой одноклассник Юрий Холмовский (он прыгал в высоту) и наш тренер Людмила Алексеевна Григорьева, поехали на Центральное соревнование по легкой атлетике ДСО «Спартак» в городе Тамбове. Интересно, что мы ехали на поезде и проезжали родные места моей матери в Рязанской области, которые я неоднократно посещал в детстве, и это придавало мне силы перед спортивными соревнованиями.**

 **На соревнованиях в Тамбове мы с Юрой жили в одной большой комнате в общежитии с командой легкоатлетов из Краснодара, среди тренеров которой было много знакомых у нашего тренера. Оказалось, что она раньше бывала на длительных сборах ведущих легкоатлетов страны в Краснодаре.**

 **Не буду описывать все наши приключения в Тамбове, скажу, что сначала я занял 4-е место в беге на 400 метров, а потом третье место на дистанции 800 метров среди средних юношей. Вместе с дипломом и жетоном призера соревнований я получил в подарок отличные легкие белые качественные польские шиповки (модель «Олимпия»), в которых потом постоянно выступал и результаты мои еще более улучшились.**

 **После соревнования, когда мы пришли в общежитие, главный тренер краснодарских спортсменов очень меня хвалил и ставил в пример своим ученикам, говорил, что такие соревнования нужно выигрывать, показать себя, чтобы потом участвовать в более крупных соревнованиях. Ему понравилась моя тактика бега и не только ему, но и другим тренерам. Он пригласил меня лично на сборы легкоатлетов в Краснодар, чтобы я в будущем приехал жить, учиться и тренироваться у него в Краснодаре.**

 **Что такое бег на 800 метров на крупных легкоатлетических соревнованиях, когда участников бывает много, да еще в необычно жаркую и душную погоду? По правилам соревнований сначала проводятся предварительные забеги, в которых ты должен на финиш прийти первым или вторым, в худшем случае третьим, потом полуфинальные забеги, который нужно пробежать так, чтобы попасть в финал, и, наконец, на следующий день финальный забег, где нужно уже бежать на выигрыш, так, как тебя учили.**

 **В Тамбове я прошел впервые такие сложные поэтапные соревнования. В предварительном забеге я был на финише первым, в полуфинальном - вторым, а в финальном забеге - третьим. Красивый был финал: все спортсмены бежали в красных одинаковых майках и в белых трусах – спартаковской форме. Как выяснилось потом, многие участники тех соревнований уже тогда готовились к олимпиаде в Мюнхене (1972 год).**

**Глава 7. Соревнования второй половины 1969 года.**

 **Осенью 1969 года я стал победителем областного кросса ДСО «Спартак» в городе Ярославле на дистанции 1000 метров с результатом 2 минуты 41 секунда. Хорошо выступили на этих соревнованиях и мои друзья – угличане. Команда наша была впервые объединенная, включавшая в себя спортсменов Угличской ДЮСШ и педучилища (их очень редко отпускали на соревнования). Как писала областная молодежная газета «Юность», «все забеги в этих соревнованиях выиграли угличане».**

 **Команда угличских легкоатлетов в этом же году стала победительницей финала областного комсомольско-профсоюзного кросса, выступая за обком «Культуры». Дистанцию на 1000 метров среди девушек с новым рекордом области выиграла угличанка Наталья Козлова. Чемпионкой области среди женщин на 2-х километровой дистанции стала мой тренер Людмила Григорьева. Я на большой для меня 3-х километровой кроссовой дистанции среди юношей был пятым.**

 **Отрадно, что фотоснимок нашего забега неизвестного автора со мной впереди был помещен на первой странице общесоюзной газеты «Советский спорт», которая долго у меня хранилась, а потом куда-то затерялась. Под снимком была надпись, что в Ярославле прошли финалы областного кросса, на снимке забег сильнейших юношей на дистанции 3000 метров.**

 **8-ми километровую дистанцию кросса среди мужчин так же выиграл угличанин кандидат в мастера спорта, спортивный врач, преподаватель Ярославского медицинского института Юрий Смирнов. Впервые я, также как и другие члены нашей команды, получил по почте денежный перевод, приз за выигранные соревнования в размере 20 рублей. На эти деньги я, по совету тренера, купил новые лыжные полуботинки марки «Ботос».**

 **В этом же году нам приобрели четыре пары хороших беговых окантованных лыж, которые назывались «Россия». Самые лучшие тогда беговые лыжи были из Финляндии марки «Ярвинен», так же деревянные. О пластиковых лыжах мы тогда еще не знали.**

 **Одна из пар новых лыж под № 468, досталась мне, так что у меня был полный комплект лыжного обмундирования. К тому же нас, учеников отделения легкой атлетики и лыжного спорта ДЮСШ, одели в специальные, по заказу сшитые, синие брючки до колен. Снизу на ноги я всегда на соревнования надевал чисто выстиранные белые гетры, а на верхнюю часть туловища надевал чистую однотонную темную фланелевую рубашку, а на голову – красную спортивную шапочку. Специальных лыжных комбинезонов тогда еще не было, поэтому лыжники одевались по-разному. Чаще всего в синие шерстяные олимпийки и спортивные брюки с разными по цвету у каждого спортсмена гетрами на ногах.**

 **Лично я за свой спортивный наряд всегда получал от тренера Б.М. Николаева благодарность. Он ставил меня всем в пример, говорил, что спорт надо любить, и на соревнования, как на праздник, надо одеваться красиво, опрятно, чисто и со вкусом.**

 **Так что, к последнему лыжному сезону 1969-1970 года, я был хорошо экипирован, но у меня были простые алюминиевые лыжные палки. Вот в таком снаряжение я в начале 1970 года выполнил по лыжным гонкам на 10 километров первый взрослый разряд (в двух соревнованиях пробежал лучше 36 минут 30 секунд).**

 **Тут нужно сказать, что наш тренер Б.М. Николаев всегда меня подначивал, говорил, что если я выполню 1-й взрослый разряд по лыжам, то он подарит мне свои личные лыжные камышовые палки, дефицит в то время! Так вот, после того как я впервые пробежал 10 километров у нас на трудной лыжной трассе на Игоревском ручье на 1-й взрослый разряд, то он сдержал своё обещание и подарил мне, торжественно при всех, свои любимые камышовые палки: «Уговор дороже денег», напомнил он всем известную поговорку.**

 **За три года тренировок я превратился не только в хорошего легкоатлета бегуна, но и в лыжника перворазрядника. Кстати, тот реферат о лыжных ходах, применяемых в лыжных гонках, я самостоятельно написал и защитил на «отлично». Помню, на обложку тетради с рефератом я приклеил газетную фотографию лыжника, под которой было написано: «Вот он, Франко Ноненс, новый олимпийский чемпион по лыжным гонкам на 10 километров». Так что теорию мы совмещали с практикой.**

 **В то время нашими кумирами в лыжном спорте были Вячеслав Веденин, Валерий Тараканов, Галина Кулакова, а среди легкоатлетов Валерий Борзов, бегун на короткие дистанции, Евгений Аржанов в беге на 800 метров, а так же Людмила Брагина, подруга нашего тренера Людмилы Григорьевой. Об этой выдающейся спортсменке я подробно расскажу на последующих страницах моего повествования.**

 **Кстати, номер «468» на моих лыжах оказался счастливым в будущем. Забегая вперед, я расскажу, что в далеком от того времени 21 декабря 2002 года, будучи на специализации (учебе) в Москве, я зашел с группой врачей в обувной магазин у метро «Речной вокзал» погреться. Нам при входе вручили бесплатные лотерейные билеты и сказали, что у них в магазине проводиться предновогодняя акция: через каждые 15 минут разыгрываются по лотерее для пришедших покупателей призы. На моем лотерейном билете стояли цифры: «468». Я сразу сказал своим спутникам, что у меня предчувствие, что я сейчас выиграю приз, так как у меня счастливый билет. Я, конечно, не сказал почему, а сам знал, что с таким номером были счастливые для меня лыжи. Через 15 минут раздался сигнал ведущего лотерею, приглашающего посетителей магазина к себе. Вскоре он сообщил, что очередной выигрышный приз выпал на лотерейный билет с номером «468». Вот это да! Я сам удивился, как же удивились мои спутники! Мне дали корешок выигрышного билета, по которому я мог взять бесплатно любую, находящуюся в магазине, обувь.**

 **Сейчас, по прошествии многих лет, мне кажется, что все время на моих занятиях спортом и, особенно на соревнованиях, меня, как бы, защищали, вели по жизни, какие-то сверх естественные силы – ангелы-хранители. У меня не было травм, я все время выигрывал соревнования, иногда в тяжелейших погодных условиях, особенно зимой на легкоатлетических соревнованиях. Я не боялся соперников, какая-то сила помогала мне.**

 **Вот типичный случай: В начале октября 1973 года я стартовал на первом этапе легкоатлетической эстафеты на призы космонавта В.В. Николаевой-Терешковой за спортивный клуб «Медик» Ярославского мединститута в забеге сильнейших спортклубов города Ярославля. Нужно сказать, что наш забег, по какой-то причине задержали. Было холодно. Все нервничали. Многие сильные спортсмены были явно не в форме. Но в такой вот обстановке мне всегда везло. Как обычно, сразу вырвавшись со старта на Юбилейной площади вперед, я бегу по проспекту Ленина к клубу «Гигант» и вижу, что слева движется со стороны проспекта Октября трамвай, который не думает останавливаться. Я ускоряюсь и проскакиваю трамвайные пути перед самым его носом, а остальные спортсмены останавливаются и ждут пока он проедет. Я финишировал первым с большим преимуществом, и команда медицинского института длительное время была лидером этого забега эстафеты.**

 **Я считал тогда, что мне просто повезло, а в настоящее время я должен признать, что все мои победы и успехи в спорте это заслуга моих тренеров Бориса Михайловича Николаева и Людмилы Алексеевны Григорьевой, вечная им память!!! Это они научили меня не теряться в сложных ситуациях на соревнованиях, всё время рассчитывать только на самого себя.**

**Глава 8. Соревнования 1970 года. Особенности тренировочного процесса легкоатлета.**

 В 1970 году учащиеся СШ №3 выиграли в Угличе все соревнования по лыжам и легкой атлетике, были снова победителями городской эстафеты на призы газеты «Авангард». Я снова выиграл свой первый этап эстафеты, был капитаном сборной школы и капитаном сборной команды Угличского района по легкой атлетике, поднимал и опускал флаги областных соревнований. Особо был отмечен, как капитан добившейся определенных успехов районной команды на 5-й летней спартакиаде Ярославской области по легкой атлетике. Показывал хорошие результаты на своих дистанциях, которые постепенно улучшались.

 Но победы доставались мне нелегко. Кроме обычных тренировок по лыжам и бегу, которые мы проводили 3-4 раза в неделю, почти каждые выходные были соревнования по кроссу, легкой атлетике на стадионе, лыжные соревнования, различные эстафеты, массовые пробеги по улицам города во время спортивных праздников. Каждый из нас, и я тоже, вели свой дневник тренировок с записями пройденного километража, особенностей погоды, элементами самоконтроля. Такие дневники упорядочивали наш тренировочный процесс, потом пригодились нам уже в возрасте для самостоятельных тренировок без наставника.

 У меня были индивидуальные тренировки. Их посоветовали мне проводить мои тренера. Каждое утро в любую погоду (и в дождь, и в ветер, в снегопад, в холод и в жару) я бегал по утрам в хорошем темпе от своего дома напротив СШ№4 по Ярославскому шоссе до леса за деревней Матвеева (3-4 километра в одну сторону, всего 6-8 километров). Там в сосновом бору на асфальтированной, всегда расчищенной дороге, я проводил разминку легкоатлета со всеми классическими упражнениями и небольшую скоростную тренировку (бегал небольшие отрезки по дороге, в одну сторону быстро, обратно трусцой). Потом в хорошем темпе возвращался бегом домой. Завтракал и шел в школу. После школы 3-4 раза в неделю, как я уже говорил, была обычная тренировка со всеми вместе, а вечерами у нас были тренировки в школьном спортивном зале, где мы после хорошей общей разминки, играли в баскетбол, который прививал, по мнению наших тренеров, хорошую реакцию, взаимопонимание между нами.

 И учились мы хорошо, я даже к окончанию школы получил похвальную грамоту за выдающиеся успехи по химии, которая помогла мне при поступлении в медицинский институт. Я все время пытался делать силовые упражнения с гантелями для развития мышц плечевого пояса, пытался поднимать на тренировках тяжести и приседать с ними, но тренера, особенно Людмила Алексеевна, отговаривала меня заниматься тяжестями, которые по её мнению только закрепощают движения и дыхание, вредят тренировкам легкоатлета, особенно в беге на 800 метров.

 Напротив, в ту пору все мои друзья-соперники занимались дополнительно тяжелой атлетикой. Я сначала пытался брать с них пример, но слушался все же своих тренеров, которые советовали заниматься прыжками, много скоками (шести скоками с обязательным последним прыжком в прыжковую яму с песком, как при тройном прыжке), работать с резиновыми жгутами или экспандерами для развития не грубой силы, эластичности мышц. Мой друг Сергей Киселев для развития силы вставлял в кеды пластины из свинца и бегал в них, проводил тренировки на лыжах со свинцовыми пластинами на поясе. Я же предпочитал тренироваться на старых тяжелых деревянных лыжах, а на соревнованиях выступал на легких хороших новых лыжах, почему они только у меня и сохранились.

 По вечерам у меня так же бывали тренировки для скоростной выносливости: по 16-20 раз бегал большие подъемы, например от старого моста через Селивановский ручей до здания больничного морга на улице Островского, где то 400-500 метров с ускорениями в конце подъема. Такие тренировки проводились за 7-10 дней перед ответственными соревнованиями по легкой атлетике в Ярославле. Летом часто для всех членов нашей секции проводились силовые тренировки по гребле на лодках, на которых мы по два человека уплывали по Волге от лодочной станции у кремля до местечка Алтыново и там бегали по горам.

 Наш тренер Б.М. Николаев мечтал проложить в районе современного санатория Углич лыжные и биатлонные трассы со стрельбищем, уговаривал нас переходить из лыжного спорта в биатлон. Как известно, его мечты сбылись: его ученики Мельников, Кругликов, Винник и другие, добились развития в нашем городе биатлона. Нашими спортсменами были достигнуты определенные успехи, даже областные соревнования по биатлону проводились у нас в Угличе.

**Глава 9. Дисциплина спортсмена.**

 В нашем тренировочном процессе большое значение придавалось дисциплине. Не в смысле пресечения хулиганства и ссор во время тренировок, а дисциплина в плане того, чтобы не пить воду из неизвестных источников, не купаться без разрешения тренера.

 Скажу сразу, случаи самовольного купания во время длительных тренировок особенно близи реки Улейма у нас были, за которые нас сильно ругали, говорили, что нельзя разгоряченным на тренировке купаться, так как можно заболеть или утонуть, я виноваты будут тренера. Особенно нельзя было пить из водоразборных колонок на улице и водопроводных кранов в любых помещениях, даже из бачка с кипяченой водой в школе. Если кто очень хотел пить, то требование ко всем было следующее: пришли домой после тренировки, там и пейте. Зимой в холодную погоду разрешалось пить горячий чай из термоса во время лыжных тренировок на длинные дистанции.

 Эти предупреждения о соблюдении строгой дисциплины поведения спортсменом очень помогли нам в будущем. У меня был случай, когда после поступления в мединститут я был включен в сборную института по легкой атлетике и лыжному спорту, даже был освобожден на первом курсе от работы в колхозе для подготовки к ответственным соревнованиям. Наша спортивная команда из студентов медиков младших курсов ездила на гоночных велосипедах в Карабиху, бегала там по крутым горкам. Все пили воду из «хорошего» ручья, протекающего в овраге, заболели и были госпитализированы в инфекционный стационар с различными тяжелыми заболеваниями от некротических ангин до дизентерии. Многим пришлось брать академические отпуска, так как они не могли продолжать учебу по состоянию здоровья, а некоторые закончили занятия спортом. Не заболели только несколько человек из нашей группы, в том числе и я, которые не пили воду из того источника. Как потом выяснилось, что ручей вытекал из туалета находящегося поблизости пионерского лагеря.

 Мне повезло, а вот моей однокласснице Наталье Козловой нет. Она была отчислена из молодежной сборной страны по лыжному спорту в 1969 году за то, что попила воды из криницы во время беговой кроссовой тренировки в горах в Западной Украине, где проводились сборы. Её увидел, пьющей воду из криницы, главный тренер сборной и приказал без объяснений отчислить со сборов и из сборной как злостную нарушительницу дисциплины. Шестнадцатилетней девушке пришлось одной ехать в Углич на поезде с пересадками. А дома она продолжила усиленно тренироваться в нашей секции, наравне с мужчинами, хорошо окончила школу, поработала один год тренером в Угличской ДЮСШ, а после поступила в Ярославский пединститут на физкультурное отделение и продолжила занятия лыжным спортом. Выдающимися результатами, показанными ей в лыжных гонках в составе сборной Ярославской области, она доказала, что является одной из сильнейших лыжниц в стране в то время. Отсюда и её победы на Всемирной Универсиаде 1972 года в Турине, а могла бы жизнь сложиться у неё совсем по-другому, не попей она холодной воды из криницы вовремя тренировки в сборной страны.

 Бывали у меня случаи пропусков тренировок по болезни, чаще всего это были простудные заболевания, повторяю, что я был хилый, болезненный юноша, и каждый раз меня дома навещал мой тренер Николаев Б.М. и интересовался состоянием моего здоровья, желал мне скорейшего выздоровления.

 Вообще он был балагур, рассказывал нам много анекдотов, различных веселых историй, и все время старался показать, что он находиться в хорошем настроении, и тем самым подбадривал нас во время трудных тренировок. Был случай, когда он обещал нам показать стреляющую авторучку, говорил, что если все придете на тренировку (в полном составе!), тогда я вам её и покажу, но все время откладывал показ «секретного оружия». Один раз мы ему сказали, что он нам лапшу на уши вешает, что у него нет такой авторучки. Тогда он действительно нам показал самодельную стреляющую авторучку и даже показал, как она стреляет мелкокалиберными патронами.

 Очень редко, но бывали в начале занятий спортом, пропуски тренировок по неуважительным причинам. Расскажу об одном из них. Наш класс, еще восьмой, пошел смотреть кинокомедию Леонида Гайдая «Операция «Ы» и другие приключения Шурика». Я тоже пошел в кино вместе со всеми и пропустил одну из тренировок, после чего имел разговор со своим тренером о серьезности занятий спортом, соблюдения спортивной дисциплины. Это стало переломным моментом в моей спортивной карьере: я стал тренироваться старательнее, осознаннее, не пропускал уже тренировок и стал добиваться успехов. Об этом случае я вспомнил и описал его, отвечая на вопросы викторины, проводимой Ярославской газетой «Золотое кольцо» в январе 2010 года. Тогда в этой газете был помещен кадр из кинофильма «Операция «Ы». Нужно было определить какой это фильм, о чем беседуют герои в кадре и самое главное, как этот фильм связан был с моей жизнью. Я ответил в письме в редакцию на вопросы викторины и рассказал, что с этим фильмом связана неприятная история в моей жизни, что я прогулял из-за него тренировку и имел крупный разговор с тренером, что повлияло на мою спортивную карьеру в лучшую сторону. Мой ответ понравился редакции газеты, часть из него было опубликовано в газете 10 марта 2010 года, и я был удостоен в числе трех победителей специального приза. Так что, неприятный случай из моей спортивной биографии, в будущем помог мне. (Вырезка из газеты «Золотое кольцо» прилагается).

**Глава 10. Трудовое воспитание спортсменов.**

 Летом 1968 года наша группа спортсменов приняла участие в трудовом школьном лагере. Мы жили и питались в селе Улейма, а работали в две смены на вновь строящемся коровнике в деревне Черницыно. По плану тренеров мы должны были заработать для себя деньги на спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь, укрепиться физически и главное потренироваться, как бы на летних спортивных сборах.

 Рано утром после подъема был кросс по шоссе в сторону Ростова от села Улейма до указателя река Жабня и обратно (всего 5-6 километров). После завтрака были специальные беговые тренировки по дороге через Тчаново до Карповского и дальше, потом после тренировки мы с тренером купались, плавали и ныряли в небольшом водохранилище на реке Улейма в центре села. Во второй половине дня после обеда работали на строительстве коровника на разных подсобных работах.

 После стройотряда периодически все вместе работали в торге на разгрузочно - погрузочных работах и даже на разгрузке вагонов с удобрениями на железнодорожной станции «Углич».

 В августе 1968 года мы пришли на обязательные работы в школу и нам предложили специальную денежную работу: разобрать в школе все кирпичные печи со стояками до крыши, а таких печей было около двадцати. Мы разобрали все печи по кирпичику и бережно перенесли их вниз и сложили в штабеля, не разбив ни одного. Всю работу сделали в темпе за несколько дней, а предполагалось провести её за несколько месяцев, поэтому нам практически не заплатили за этот аврал, но мы были довольны сделанной работой.

 Потом из этого кирпича была построена к школе пристройка: на первом этаже школьная лыжная база, а на втором этаже была организована пионерская комната. Первой пионервожатой в этой комнате через некоторое время стала работать наша одноклассница Ирина Торцева (Хомутова). В результате этих работ мы немного заработали денег, укрепили спортивную базу школы, тем самым помогли родной школе. Нам была вынесена особая благодарность от директора школы Леонида Александровича Полякова, который стал относиться к нам благосклонно, всегда помогал нам.

**Глава 11. Решение школьных проблем.**

 Была у нас в школе одна проблема: мы учились в трех разных восьмых классах (А, Б и В). Так вот, перед началом учебы в девятом классе по предложению нашего тренера и учителя физкультуры Николаева Б.М. и согласия директора школы был организован спортивный класс с переводом основных ведущих спортсменов школы в 9-в класс. А. Кругликов и В. Шапошников перешли из «А» класса, я и Юрий Холмовский из «Б» класса к В. Мельникову и Н. Козловой, которые учились в 9»В» классе. Другие лыжники и легкоатлеты школы были младше нас и учились соответственно в более младших классах школы. Кроме лыжников в нашем классе еще учились конькобежцы, борцы, баскетболисты и волейболисты школы. Директор школы сообщил нам, что будет отпускать нас на все соревнования, если мы будем хорошо учиться, и у нас будет надлежащее поведение. Пришлось засесть за учебники и бывшие троечники и хулиганы (Мельников) подтянулись до крепких хорошистов. Так что, спорт помогал нам учиться, сдружил нас, помогал нам быть более сдержанными, ответственными во всех делах, что в будущем привело к тому, что почти все закончили институты или военные училища.

 Не скрою, что было предложение от Ленинградского политехнического института имени Жданова продолжать учебу и занятия спортом у них. Его преподаватели видели нас в деле: лыжных тренировках в пригороде города Львова на горе Ворохта в зимние каникулы 1970 года. Особенно им понравилась Наталья Козлова, принимавшая участие в проходящих там молодежных лыжных соревнованиях. Я не ездил тогда с ними на эти сборы. Так вот было предложение, чтобы наша спортивная группа выпускников 1970 года из Углича целиком поступила на льготных условиях в этот институт на автомеханический факультет, чтобы учиться, тренироваться и выступать за них в лыжных и легкоатлетических соревнованиях в Ленинграде за ДСО «Буревестник». Приехав со сборов, мои товарищи рассказали мне об этом заманчивом предложении учиться в престижном вузе и продолжить заниматься всем вместе спортом.

 Но я отказался, так как сообщил им, что буду поступать учиться в Ярославский медицинский институт, продолжать семейную традицию, так как у меня по материнской линии все медики, и еще в ЯМИ было много хороших легкоатлетов, с которыми я был знаком по областным соревнованиям. Поэтому мы отказались от предложения из Ленинграда, пришлось моим друзьям по спорту и одноклассникам после окончания школы служить в армии, а потом все они поступили и закончили физкультурное отделение Ярославского пединститута (Мельников, Кругликов, а потом Винник). Как я уже говорил, Н. Козлова поступила в этот институт раньше их, была лидером среди лыжников в пединституте и в Ярославле, помогала во всем своим друзьям. Так что, наша группа в 1970 году не поехала учиться в Ленинград, а вот младшая группа (Владимир Белоусов, Мария Большакова и другие) в 1973 году льготно поступила учиться в Ленинградский политехнический институт и стали инженерами-автомеханиками, по распределению поехали работать на новый Волжский автозавод-гигант в город Тольятти. Владимир Белоусов сейчас процветающий бизнесмен, связанный с производством и продажей автомобилей «ВАЗ». Если бы я дал тогда согласие ехать учиться в Ленинград вместе со своими друзьями и продолжил бы тогда заниматься спортом, совсем по-другому сложилась бы наша судьба.

**Глава 12. Спортивный лагерь в Ярославле.**

 В июле 1969 года большая группа лыжников и легкоатлетов СШ№3 города Углича вместе со своими тренерами ездила в спортивный лагерь, который находился в Среднем Ляпинском поселке в Заволжском районе города Ярославля рядом с тепловой электростанцией. Там мы жили в школе-интернате, ежедневно бегали кроссы, проводили специальные легкоатлетические тренировки в сосновом бору. Утром плавали в холодной протоке воды, идущей к электростанции из озера, днем бегали по песчаным берегам водоема и мелководью, купались и загорали, а перед сном плавали в горячей протоке, вытекающей из теплоэлектростанции. Во время сборов мы окрепли физически, наше спортивное мастерство возросло. Еще по плану нас тщательно обследовали в Ярославском областном физкультурном диспансере под руководством спортивного врача угличанина Юрия Смирнова.

**Глава 13. Чтение специальной литературы по легкой атлетике и книг о великих спортсменах.**

 Людмила Алексеевна приучила меня к чтению специальной литературы по легкой атлетике, где разбиралась техника бега различных спортсменов, как наших советских, так и зарубежных. Неоднократно вспоминали рваный бег Владимира Куца на Олимпиаде в Мельбурне, и постоянно приходили к выводу, что бегать нужно, как учили на тренировках и по обстоятельствам, особенно в финальных соревнованиях, что потом пригодилось мне во время ответственных стартов.

 Тренер приучила меня читать книги о великих спортсменах. Будучи студентом в Ярославле, я часто после тренировок посещал книжный магазин «Наука» рядом со стадионом Шинного завода, и кроме книг по медицине, всегда приобретал книги по спорту, особенно из популярной тогда серии «Спорт и личность».

 До сих пор в моей домашней библиотеке хранятся дорогие мне книги из прошлого:

 1). «Высота» Валерия Брумеля. Издательство ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». М. 1971.

2). «Записки легкоатлета» заслуженного тренера СССР по легкой атлетике Г.В. Коробкова. Издательство «Советская Россия». М.1971.

3). «Что вам рассказать про высоту?» Виктора Ланского. Издательство ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». М. 1972.

4). «Джексон остается в России» Георгия Свиридова, про американского боксера, основателя школы бокса в Ташкенте. М. Профиздат. 1978.

5). В 60-70-х годах были очень популярны братья Георгий и Серафим Знаменские. Я прочитал о них все, что можно было прочитать, тем более, что по профессии они были врачами.

6). До дыр зачитывался журналами «Легкая атлетика».

7). Моей настольной книгой является большая книга «Звезды «королевы», автора-составителя Ростислава Орлова, выпущенной в издательстве «Физкультура и спорт». М. 1988. К 100-летию отечественной легкой атлетики.

**Глава 14. Ярославские легкоатлеты-средневики, с которыми пришлись бороться на соревнованиях и брать пример в 60-70-х годах.**

 В 60-70-х годах в Ярославле были выдающиеся взрослые спортсмены легкоатлеты-средневики: Александр Ястребов, Петр Украинцев, Евгений Головлев, Афанасьев, чемпионка Всемирной Универсиады Наталья Романова (Афанасьева), Графенков из Ростова, чемпионка и рекордсменка Европы в беге на 100 метров с барьерами Галина Кузнецова (Дятчина), которая работала медсестрой в железнодорожной больнице и выступала за Ярославский «Локомотив».

 Выступая на областных соревнованиях, я видел воочию этих выдающихся спортсменов, было с кого брать пример. Графенков из Ростова был моим постоянным соперником, и у которого я выигрывал. Он учился в пединституте на физкультурном отделении, впоследствии работал тренером по легкой атлетике у себя в Ростове. Были еще спортсмены из Ярославля, Рыбинска, Тутаева, Переславля-Залеского, Данилова, Любима и других городов, у которых я так же выигрывал, и которые потом работали тренерами по легкой атлетике у себя в городах. Фамилии их стерлись в моей памяти со временем, но точно знаю, что именно они являются тренерами современных легкоатлетов Ярославской области.

**Глава 15. Первый рассказ о Л.И. Брагиной, будущей олимпийской чемпионке.**

 Людмила Алексеевна Григорьева рассказывала мне поучительную историю о своей подруге по спорту Людмиле Ивановне Брагиной, которая родилась 24 июля 1943 года в поселке Березовский Свердловской области, училась в пединституте в Свердловске на Урале, занималась прыжками в высоту, перенесла на ногах острое вирусное заболевание, да заболела тяжелым воспалением легких. У неё было подозрение на туберкулез легких.

 Врачи посоветовали ей поменять место жительства, и она в 1966 году оказалась на юге в городе Краснодаре, славившейся тогда своей легкоатлетической школой, куда на лето часто приезжали выдающиеся легкоатлеты страны, там организовывались летние спортивные сборы для подготовки к ответственным соревнованиям. Однажды она пришла на Центральный стадион размяться и попрыгать в прыжковом секторе.

 Здесь её заметил призер чемпионата СССР в стайерском беге Виктор Алексеевич Казанцев, который собирался перейти на тренерскую работу и подбирал себе группу женщин для подготовки их к новому виду легкой атлетики – бегу на дистанции 1500 и 3000 метров. До этого самой длинной для женщин официально была дистанция бега на 800 метров, и которую многие «специалисты от спорта» хотели закрыть из-за тяжести нагрузок для женщин.

 Но спорт в мире развивался тогда бурными темпами, и открывались все новые виды легкой атлетики – бег на длинные для женщин дистанции. Брагина ему приглянулась: высокая и худая, но сильная, терпеливая – идеально подходившая для смелых планов молодого тренера. Была создана экспериментальная группа спортсменок бегуний, куда кроме Брагиной была включена и мой будущий тренер Людмила Григорьева, которая к тому времени окончила институт физкультуры, и показывала хорошие результаты в беге на средние дистанции и в кроссе, была мастером спорта СССР, чемпионкой Украины.

 Обе Людмилы подружились и даже жили вместе в одной комнате в общежитии. Они вместе тренировались около двух месяцев, а потом разъехались: Григорьева к своему мужу Николаеву Б.М. во Львов, Виктор Казанцев в Киров, а Брагина осталась в Краснодаре. Она поступила для продолжения учебы в Краснодарский институт физкультуры и продолжала тренироваться в беге самостоятельно, помогали письма, которые ей часто присылал Виктор Казанцев.

 Приехав во Львов, Людмила Григорьева узнает, что её с мужем приглашает родственник мужа Николай Николаевич Горшинский работать в Ярославскую область в далекий маленький город Углич на Волге, где им обещали отдельную благоустроенную квартиру. В то время руководители города усиленно искали специалиста, который смог бы поднять развитие физкультуры и спорта на должную высоту. Заместитель председателя горисполкома Н.Н. Горшинский предложил сразу двух специалистов, своих родственников. После долгих раздумий они в 1967 году приезжают работать в Углич: муж устраивается работать учителем физкультуры в СШ №3, а она председателем городского спортивного комитета.

 Все время она вспоминает экспериментальную группу бегуний Виктора Казанцева в Краснодаре и решается тренировать группу молодых спортсменов в Угличе по его методике. Во время первых тренировок своим воспитанникам она рассказывает о начинающей бегунье Людмиле Брагиной и предопределяет ей большое будущее. Что с ней произошло через несколько лет, мы подробно расскажем далее.

**Глава 16. Поступление на учебу в Ярославский мединститут и продолжение занятий спортом.**

 После окончания средней школы №3 города Углича в 1970 году я поступил учиться в Ярославский медицинский институт на его лечебный факультет. Многих студентов медиков, а именно спортсменов легкоатлетов и лыжников, я хорошо знал по областным соревнованиям, и они меня знали, и приглашали поступать к ним учиться, и заниматься спортом.

 Сразу после зачисления на первый курс и распределения по группам, я получил приказ следовать со своей группой на работы в подшефный колхоз. Добираться туда нужно было на катере. Мы собрались в указанное время на речном вокзале и стали ждать посадки на катер.

 В это время к нам подошел мужчина средних лет и представился, что он старший преподаватель кафедры физкультуры ЯМИ Беляков, и ему нужен студент 2-й группы Курочкин Валерий. Я очень удивился, сказал что студент, которого он ищет перед ним. Мужчина обрадовался и сказал, что он рад, что меня нашел, имеется приказ ректора о формировании группы спортсменов мединститута для подготовки к нескольким городским соревнованиям, что я включен в этот приказ, поэтому я освобождаюсь от работ в колхозе.

 Таким образом, я был за несколько минут до отплытия снят с катера, а на следующий день приступил к тренировкам на кафедре физического воспитания в главном корпусе ЯМИ. Мне выдали новую спортивную форму, так как в колхоз я ничего из спортивной одежды и обуви не взял, и новый спортивный велосипед для передвижения к местам тренировок за городом.

 Наша группа спортсменов включала студентов двух младших курсов, которые уже имели определенную подготовку – тренировались в ДЮСШ Ярославля и других городов Ярославской области и соседних областей. Многие студенты жили в общежитиях. Место в общежитии на улице Советской было выделено и мне.

 Тренировались мы на набережной реки Волги от памятника Некрасову до Стрелки, там, где река Которосль впадает в Волгу, на стадионе, который потом назвали «Юный спартаковец». Эти места были идеальны для беговых тренировок со спусками и крутыми подъемами, особенно мне нравился длинный пологий подъем рядом со знаменитой беседкой с колоннами на набережной Волги. Здесь я тренировался три первых года учебы в институте.

 Кроме меня здесь тренировались многие известные взрослые ярославские легкоатлеты и учащиеся Ярославской ДЮСШ№1, находящейся поблизости. На контрольных тренировках я показал хорошие результаты, поэтому мне предоставили право выступать на первом этапе легкоатлетической эстафеты на призы космонавта В.В. Николаевой-Терешковой за команду ЯМИ.

 В сильнейшем забеге спортивных клубов города Ярославля 8-й по счету традиционной эстафеты я был одним из первых на финише первого этапа. После финиша эстафеты ко мне подошел спортивного телосложения среднего роста человек в очках, и представился мне, что он заслуженный тренер России по легкой атлетике Евгений Федорович Тихомиров. Он сказал, что ему понравилось моё выступление на прошедших соревнованиях, и он приглашает меня тренироваться под его руководством в ДЮСШ №1 города Ярославля Олимпийского резерва.

 Главная спортивная школа области располагалась в здании за филармонией в небольшом Депутатском переулке в центре Ярославля, недалеко от главного корпуса ЯМИ, где тогда занимались в основном первокурсники. Здесь были аудитории, где читались лекции, были анатомичка, читальный зал, основные кафедры, в том числе и кафедра физического воспитания. Сразу после учебы, а иногда в перерывах между занятиями, я шел на тренировку в спортивную школу, переодевался в спортивную форму и бегал самостоятельно по набережной Волги или Даманском острове. После тренировки принимал в помещении рядом с раздевалкой горячий душ, переодевался в обычную одежду, а потом шел домой или снова на занятия в институт.

 Я был освобожден от занятий на кафедре физического воспитания, но должен был выступать за ЯМИ на всех городских и областных соревнованиях по легкой атлетике. За это преподаватели спортивной кафедры автоматом ставили мне в сессии зачеты. За три первых года учебы в институте я их никогда не подвел, выступал за команду ЯМИ во всех соревнованиях, чаще всего это были соревнования между факультетами различных вузов Ярославля или на первенство ДСО «Буревестник», которые я или выигрывал или был призером.

 Группа спортсменов, которую тренировал Тихомиров, состояла из студентов ярославских вузов, особенно из педагогического и политехнического, несколько человек были из ЯМИ, в том числе и я. Специализировались эти спортсмены в беге на короткие дистанции (100, 200 метров), 400 метров и в беге с барьерами. Мне говорили, что его ученики были призерами в этих дисциплинах на молодежном первенстве Европы, а также в эстафетах 4х100 и 4х400 метров, поэтому ему дали звание Заслуженный тренер РСФСР по легкой атлетике. Меня сразу включили в молодежную сборную Ярославской области, и я стал принимать участие в республиканских соревнованиях (Сочи, Адлер, Тула), где показывал хорошие результаты на своих дистанциях, но призером не был.

 Нового тренера удивлял мой финишный рывок на 800 метров, отсутствие боязни перед знаменитыми, более сильными, спортсменами и самостоятельность в поведении на разминках и соревнованиях, как будто бы я много раз выступал на крупных соревнованиях. Очень пригодились мне тогда уроки моего тренера Людмилы Григорьевой, а ученик я у неё был прилежным: всё запоминал и применял на практике. Многочисленные молодежные соревнования по легкой атлетике под девизом «Олимпийская весна» проводились тогда с целью подготовки советских легкоатлетов к Олимпиаде 1972 года в Мюнхене. Редко только меня отпускали на такие соревнования в институте, так как прогулы студентов преподаватели не любили, заставляли отрабатывать пропущенные занятия. С гордостью вспоминаю, что я тогда участвовал в забегах с будущими олимпийцами, сильнейшими легкоатлетами страны.

 Я старался участвовать в матчевых соревнованиях по легкой атлетике среди городов: Ярославль, Рыбинск, Кострома, Владимир, Иваново, Рига, Тула и других в беге на 400 и 800 метров и всегда выигрывал на обеих дистанциях. В Ярославле такие соревнования всегда традиционно проводились в марте месяце в Масленицу на ледовых дорожках знакомого мне стадиона «Шинник». В эти дни трибуны стадиона были полны зрителей из-за проводимого праздника. Это были мероприятия в виде шоу: с заездами русских троек, многочисленными театрализованными представлениями и другими номерами праздника. Одним из элементов праздника были финальные забеги матчевой встречи легкоатлетов городов России, приехавших в Ярославль.

 По программе соревнований были забеги на короткие, средние, длинные дистанции по ровному бегу, а так же различные дистанции по барьерному бегу и бегу с препятствиями среди мужчин и женщин. К сожалению, нужно сказать, что ярославские бегуны в зимнее время на многих дистанциях не были первыми, возможно, отсутствовал соревновательный опыт борьбы в таких условиях или не были готовы ещё к соревнованиям, так как легкая атлетика была традиционно летним видом спорта, и в Ярославле не было еще специализированного крытого манежа. Я же свои дистанции выигрывал.

 А было это так. Объявляют забег на 800 метров, расставляют участников по дорожкам, по одному спортсмену от команд городов – участников матча, объявляют мою фамилию и сообщают, что бежит по такой-то дорожке за команду города Ярославля. Дается старт. Все спортсмены бегут по правилам – по отдельным дорожкам первые 100 метров. Я сразу, в своей манере, вырываюсь вперед (выскакиваю из первого виража), занимаю место поближе к бровке, и свободно бегу накатом, высоко поднимая бедро, как бы парю над дорожкой стадиона. Ускоряюсь за 250 метров до финиша, особенно на последних метрах дистанции, когда у других уже нет сил, и выигрываю свой забег. Главное в этих матчевых соревнованиях по бегу было не упасть, бежать не на рекорд, а так провести свой бег, чтобы не дать себя обогнать и надежно прийти первым. Здесь необходим опыт участия в таких соревнованиях. За каждую победу команда набирает максимальное количество очков. После финиша, когда объявляют победителя – буря оваций: «Свой спортсмен выиграл, из Ярославля!» Это много стоит! Бег на 400 метров был всегда подготовительным к моей основной дистанции 800 метров, но я старался выиграть финальный забег и на эту дистанцию.

 Кроме того, выступал на республиканских соревнованиях по легкой атлетике между медицинскими вузами страны, так же на своих дистанциях и в эстафете 4х400 метров. Так в 1971 году мы ездили на такие соревнования в город Куйбышев (сейчас Самара). Команда Ярославского медицинского института, составленная только из мужчин, заняла третье общекомандное место из нескольких десятков мединститутов. Такие студенты-медики из Ярославля, как Александр Смирнов выиграл короткие беговые дистанции (100 и 200 метров), Владимир Белов, будущий заведующий психиатрической больницей в селе Спасском под Ярославлем, выиграл обе дистанции барьерного бега. Еще один Смирнов выиграл соревнование по метанию молота, потом он будет дивизионным врачом в Заполярье на острове Новая Земля. Мастер спорта Михаил Охапкин выиграл соревнования по прыжкам в высоту, длительное время он был заведующим кафедрой акушерства и гинекологии Ярославской медицинской академии. Мы в эстафете 4х400 метров были третьими. До сих пор помню состав нашей четверки: Владимир Белов, Валерий Курочкин, Валерий Гуцол (из поселка Красные Ткачи под Ярославлем) и Александр Зазнобин (из Рыбинска). Если бы в нашей команде были бы наши женщины мастера спорта, такие как Наталья Романова, то мы могли бы занять первое место, а так с третьим общекомандным местом мы были удостоены экскурсии на кондитерскую фабрику «Россия».

**Глава 17. Как заслуженный тренер Е.Ф. Тихомиров удивлялся достижениями угличских спортсменов.**

 Мой новый тренер Е.Ф. Тихомиров в беседах со мной очень удивлялся достижениями спортсменов из Углича в то время. Он часто спрашивал меня, как в нашем городе вырастают такие выдающиеся спортсмены, ведь в Угличе нет хороших тренеров, нет достойных спортивных сооружений, стадионов, спортивных баз. Но угличанин Владимир Белов выигрывает соревнования по бегу на коньках. Он мастер спорта, член сборной страны, выступает успешно на первенствах Европы и мира. Его поддерживает другой сильный конькобежец из Углича Николай Милованов, также мастер спорта.

 Угличанка Наталья Козлова – одна из лучших спортсменок-лыжниц области, член сборной команды страны, мастер спорта, чемпионка Всемирной Универсиады. Я легко выигрываю соревнования по легкой атлетике, тем более специализация у меня не обычная: 400 и 800 метров. Обычно у спортсменов специализация 200 и 400 метров, или 800 и 1500 метров.

 Я ему говорил, что для меня дистанция 1500 метров и особенно 3000 метров тяжеловаты, тем более питание было тогда недостаточное – по столовым и забегаловкам, соблюдать специальную диету и усиленное питание возможности тогда у меня не было.

 Он всегда спрашивал, почему я легко выигрываю у его спортсменов, которых он тренирует 5-6 лет, на финишной прямой. Я говорил ему, что не знаю. На самом деле, я отлично знал почему! Дело в том, что у меня три года были специальные тренировки под руководством опытнейшего тренера в беге на средние дистанции Л.А. Григорьевой, по такой же системе тренировалась её подруга Людмила Брагина и стала олимпийской чемпионкой.

 Главное в этой методике длительные тренировки на скоростную выносливость, сохранение сил на финише. Чего не хватает у его учеников, поэтому методика тренировок заслуженного тренера России по легкой атлетике никуда не годная.

 Как тренировались его ученики? В определенный час назначается тренировка, например на стадионе Шинного завода. Его ребята приходят за 10-15 минут до начала тренировки, раздеваются и выходят без разминки и специальных упражнений легкоатлета сразу на беговые дорожки стадиона и начинают работать отрезки по 200-300 метров в полную силу, у многих сразу травмы – растяжения связок и мышц.

 Я же приходил на стадион гораздо раньше назначенного для тренировки времени, в течение 45-60 минут разминался, согревался, делал классические упражнения легкоатлета на тренировочных запасных полях стадиона. Никто из наших тренеров или спортсменов не видел, как я разминался и самостоятельно тренировался. Но я делал обычную подготовительную работу перед основной тренировкой, так, как нас учили в Угличе. Это для меня было для меня неукоснительным правилом, и я не отступал от него.

 Потом уже разогретый и подготовленный к основной тренировке, я со всеми вместе бегал назначенные тренером отрезки, но не в полную силу, а на 60-70%, уделяя внимание технике бега, как нас учили, а в полную силу только в конце тренировки. После тренировки, когда все убегали в раздевалку, я еще проводил заминку: бегал трусцой по траве футбольного поля, восстанавливал мышцы после физической нагрузки.

 «Ну и хитрый же ты, товарищ Курочкин, на тренировках сачкуешь, а соревнования выигрываешь!» - часто говорил Тихомиров. На всех соревнованиях он требовал от своих учеников рекордных результатов. Я же всегда выступал и показывал результаты такие, к которым был готов. В матчевых соревнованиях тоже надо было думать не о рекордах, а о тактике бега на выигрыш.

 Невдомек ему было, что и перед соревнованиями я так же за час до старта проводил индивидуальную подготовительную разминочную тренировку, хорошо согревался, подготавливался по специальной методике к забегу в теплом тренировочном костюме даже летом. ( Другого костюма у меня не было!) Ученики Тихомирова разминались перед стартом на соревнованиях всего 5-10 минут. Они были физически сильнее, мощнее – здоровые ребята.

 Такой тип спортсменов, наверное, любил заслуженный тренер, но ученики часто подводили его. Можно сказать, безграмотная подготовка легкоатлетов была тогда в Ярославле. Кстати мой тренер Григорьева давно раскусила его и советовала мне у него не тренироваться. Но он сумел найти ко мне подход, и вскоре я был уже под его рукой, выезжал с ним на соревнования, но тренировался я всегда самостоятельно по собственной методике, как научили меня в Угличе.

 Я ему говорил, что в Угличской ДЮСШ собираются переходить на биатлон, потому что в каком-то одном виде спорта в настоящее время не добиться успеха, а в двоеборьях или в многоборьях зимних, а особенно летних можно достичь многого. Он мне со своей стороны говорил о своей мечте проводить в Ярославле турниры по многоборьям (два вида бега на короткую и среднюю дистанцию, или два вида бега на среднюю дистанцию). Вот, например, ты мог бы участвовать в таких соревнованиях в беге на 300 метров и 600 метров, а еще лучше на 300 и 1000 метров. По сумме очков у тебя получился бы отличный результат. Но для этого в Ярославле необходимо построить легкоатлетический манеж для постоянных круглогодичных тренировок. Особая мечта у него была о развитии легкой атлетики среди девушек в Ярославской области.

 Евгений Федорович Тихомиров мечтал побывать у нас в городе, в Угличской ДЮСШ, но мечта его не сбылась, он рано умер. Но его ученики и соратники подготовили несколько чемпионов Европы и Мира, особенно прыгунов в высоту, среди них Ярослав Рыбаков. В настоящее время ежегодно проводиться традиционный легкоатлетический мемориал имени Е.Ф. Тихомирова в Ярославле по легкоатлетическим многоборьям, как он и мечтал. Рядом с ледовым комплексом моторного завода на улице Чкалова, где раньше играло в хоккей знаменитое ярославское «Торпедо», был построен легкоатлетический манеж. Именно здесь теперь тренируются ярославские спортсмены и проводятся соревнования по легкой атлетике различного масштаба. В феврале 2015 года был проведен уже XXVI такой мемориал. К сожалению ни один легкоатлет из Углича не участвовал в этих соревнованиях за все время их проведения.

**Глава 18. Мои лучшие результаты на различных дистанциях.**

 Бег на 800 метров - 1 минута 58 секунд, на 400 метров – 50,2 секунды, на 100 метров - 11,0 секунды, кросс на 1000 метров – 2 минуты 38 секунд.

 Повторяю, что я очень часто выступал в таких соревнованиях, где главное было не время, а занять первое место на дистанции или этапе. Это были матчевые встречи городов центра России по легкой атлетике, различные эстафеты. Я никогда не подводил команды спортсменов, за которые выступал, так как имел опыт выступлений в таких соревнования, и наставления Григорьевой были для меня основой моих действий в ответственных соревнованиях.

 Случаев же разгильдяйства, незнания элементарных правил соревнований по легкой атлетике среди моих товарищей по спорту было предостаточно, часто это приводило к тому, что спортсмена снимали с соревнований, и он подводил команду.

 В 1973 году мне был присвоен разряд кандидата в мастера спорта по легкой атлетике в беге на средние дистанции. В последующем я прекратил активные занятия спортом, перестал тренироваться и выступать в соревнованиях за ЯМИ, так как усиленно занялся учебой. Нагрузка на старших курсах в медицинском институте была большая, приходилось много читать, заниматься дополнительно в читальном зале, писать рефераты и студенческие истории болезней. Те 2-3 часа времени, которые я тратил на тренировки, стал использовать на науку, сразу стал учиться на повышенную стипендию.

 На военных сборах после пятого курса под Костромой я каждое утро вместе со всеми бегал на зарядку и утренние кроссы в сапогах. Мне было легко справляться с физическими нагрузками, так как за плечами в прошлом была серьёзная беговая подготовка, а моим товарищам по институту физкультура, особенно утренние пробежки, давалась тяжело. Многие стирали до мозолей ноги специально, чтобы их освободили от утренних пробежек.

 На военных сборах перед государственными экзаменами по военному делу мы сдавали обязательные нормативы: по стрельбе из пистолета Макарова и автомата Калашникова, подъему перевороту на турнике, плаванию на 100 метров на время в открытом плавательном бассейне и легкоатлетическому кроссу на дистанции в 1 километр.

 Как нам сообщили перед стартом, курсанты на оценку «отлично» бегут эту дистанцию за 3 минуты 25 секунд, на «хорошо» – за 3 минуты 35 секунд, а студентам медикам было разрешено для зачета пробежать дистанцию в 1 километр в военной форме и сапогах за 4 минуты.

 В одном из забегов эту дистанцию вокруг специального квадрата очень густого леса я легко пробежал в военной форме за 3 минуты ровно. Во время бега разрешили снять с головы пилотку и держать её в руках. Такого быстрого бега спортивное руководство Ярославского военного финансового училища, на базе которого проходили наши сборы, еще не видело, как среди своих курсантов, так и других студентов. Я на много улучшил рекорд их трассы.

**Глава 19. Продолжение рассказа о той самой Брагиной.**

 Из газет и журналов, спортивных телепередач в начале 70-х годов мы узнали, что постепенно Людмила Брагина начинает выигрывать главные соревнования страны по бегу на 1500 метров и легкоатлетическому кроссу. Её включили в состав сборной легкоатлетической команды СССР для подготовки к Олимпийским играм в Мюнхене.

 На самой Олимпиаде в августе 1972 года Брагина становиться сенсацией, главной героиней: с новым рекордом мира она выигрывает предварительный забег, а потом с новым рекордом мира полуфинал, а в труднейшем финальном забеге на 1500 метров с новым рекордом мира уверенно побеждает, и становиться олимпийской чемпионкой и заслуженным мастером спорта СССР.

 Она на одной дистанции три раза в течении короткого времени улучшила мировой рекорд! Такого в истории мировой легкой атлетики еще не было. Мне посчастливилось во время Олимпиады в Мюнхене видеть по телевизору, как наш великий спринтер Валерий Борзов развеял миф о непобедимости на олимпийских играх спринтеров США и победил всех на обеих спринтерских дистанциях: 100 метров он пробежал за 10,07 секунд, а 200 метров – за 20,00 секунд. Я видел, как Виктор Санеев, уже на второй олимпиаде подряд, победил в тройном прыжке. А в прыжках в высоту победил и стал олимпийским чемпионом ленинградец Юрий Тармак, киевлянин Анатолий Бондарчук победил в метании молота, а одессит Николай Авилов – в десятиборье, Надежда Чижова из Ленинграда победила в толкании ядра, а москвичка Фаина Мельник – в метании диска.

 Но особенно я болел за Людмилу Брагину из Краснодара, о которой так много нам рассказывала наш тренер Людмила Григорьева. Я был поражен, с какой легкостью на финише Брагина победила своих соперниц. Значит, методика, по которой она тренировалась, и по которой тренировала нас Григорьева, оказалась правильной.

 Я видел, как проходил её финальный забег и запомнил всё в деталях, даже записал фамилии главных участниц – соперниц Брагиной. Видно было, что иностранные бегуньи замышляют, какую- то каверзу против нашей спортсменки, как потом и получилось.

 После старта Людмила сначала бежала легко впереди, а потом притормозила бег вместе со всеми участниками забега, которые избрали тактику наверняка торможения скорости, чтобы сохранить силы для финишного рывка.

 Кто же были её соперницы? По моим записям, это были сильнейшие бегуньи из ГДР Хоффмастер и Бурнеляйт, итальянка Пиньи, Гиттель из ФРГ, бегуньи из Голландии Кайзер и Бонсем. Все они были выдающимися опытными спортсменками, обладали стремительным спуртом и вероятно думали разыграть награды, как обычно, ускорением за 200 метров до финиша. У Брагиной оказалась совсем иная тактика: (Нужно бежать по обстоятельствам, как все время говорила мне мой тренер!!!) она начала ускорение за два круга до финиша, и соперницы будто остановились. Она победила в гордом одиночестве с мировым рекордом. Своё прежнее достижение, показанное в полуфинале, она улучшила почти на 4 секунды. Время победительницы – 4 минуты 01,4секунды, я запомнил на всю жизнь!

 Она была лидером советской легкоатлетической команды и перед олимпиадой в Монреале, но перегорела физически и нервно, и в финале второй для неё олимпиады финишировала только пятой, сказались просчеты её тогдашних тренеров сборной. Чтобы доказать это, она сразу после Монреаля установила феноменальный мировой рекорд на дистанции 3000 метров – 8 минут 27,12 секунды. Всего шесть раз она на различных соревнованиях била мировые рекорды. Была победителем легкоатлетического матча СССР - США. В памятном 1977 году (в год моего окончания медицинского института) она стала обладательницей кубка Европы по легкой атлетике. Потом в сборную команду страны пришли новые спортсменки, среди них выдающаяся бегунья Татьяна Казанкина, обладательница трех высших олимпийских наград. А по Людмилу Ивановну Брагину забыли? Оказывается, нет. Последние новости о жизни и деятельности Людмилы Брагиной мы расскажем в конце книги.

**Глава 20. Моя трудовая деятельность и занятия спортом после приезда в Углич в 1977 году и по настоящее время.**

 После окончания института мы, я и моя жена, Людмила Георгиевна, так же по профессии врач, приехали по распределению работать в Углич. С 1977 года по апрель 2011 года работали участковыми врачами терапевтами, а сейчас врачами общей практики. С 1980 года по 1996 год дополнительно работал спортивным врачом при Угличской ДЮСШ. Так что я дважды связан с нашей спортивной школой, сначала был её учеником, а потом – спортивным врачом. Всегда моим примером в этом деле был спортивный врач и спортсмен-легкоатлет угличанин Юрий Смирнов, который курировал нас в 60-х годах от областного физкультурного диспансера, специально приезжал в Углич для нашего осмотра, а в 70-х годах был моим преподавателем на кафедре спортивной медицины и ЛФК. Я неоднократно наблюдал за ним на соревнованиях по легкой атлетике. Он был рекордсменом области и кандидатом в мастера спорта в беге на длинные дистанции, выступал так же на длинных кроссовых дистанциях.

 Так же я был руководителем спорта среди медицинских работников по профсоюзной линии, так как много лет был членом профкома в объединении «Угличская МСЧ-ЦРБ» по спортивной работе. Начал я свою работу с организации лыжной базы в больнице. На машине скорой помощи с разрешения главного врача объединения Э.М. Шереметьевой съездил в Москву, купил там в одном из магазинов на профсоюзные деньги в количестве 1000 рублей 30 пар качественных деревянных прибалтийских лыж, креплений, лыжных ботинок и палок различных ростовок. Потом в Угличе собрал, укомплектовал и поставил крепления на 30 пар лыж, тем самым создал лыжную базу. Но через некоторое время раздал все лыжные комплекты спортсменам медикам.

 Руководимые мною команды медиков в своё время занимали первые места в спартакиаде города по лыжным гонкам, соревнованиям по сдаче норм комплекса ГТО, стрельбе из мелкокалиберной винтовки, легкоатлетическому кроссу и другим видам спорта. Перед всеми соревнованиями приходилось лично приглашать спортсменов-медиков принять участие в них, посещая их на рабочих местах. Многие охотно откликались на мои просьбы, а некоторые нет, так как были связаны с дежурствами по больнице, или не могли участвовать в соревнованиях по семейным причинам. Приходилось тратить много времени и сил для сбора команд (в своё рабочее время) и во всех соревнованиях самому принимать участие, показывая пример для других. По количеству набранных очков медики в спартакиадах города были наравне, с такими крупными предприятиями города, как часовой завод и педагогическое училище.

 Несколько раз проводил матчевые соревнования по стрельбе из мелкокалиберной винтовки среди учителей и медиков города. До двадцати команд от всех отделений и поликлиник районной больницы с одной стороны и восемь команд от школ города с другой, принимали участие в этих соревнованиях. Я договаривался с директором УМТТ Павлом Анциферовым об аренде тира в подвале их здания, покупал в ДОСААФе у Джона Ахмедовича Сафина патроны и мишени, а Винник А.И. приносил биатлонные винтовки.

 Сначала проводили соревнования по стрельбе учителя, а потом вместе с Александром Винником мы принимали стрельбу у медиков, а потом вместе с ним мы подводили итоги соревнований: сначала у учителей, а потом у медиков, выявляли победителей и призеров, как в индивидуальном зачете, так и в командном. Результаты соревнований и массовость всегда были значительно выше у медиков.

 Длительное время я являлся членом городского спортивного комитета сначала под руководством Владимира Вячеславовича Мельникова, а потом Владимира Валентиновича Орфаницкого. Постоянно обслуживал многочисленные соревнования в качестве спортивного врача, писал репортажи о прошедших соревнованиях в «Угличскую газету».

 Под руководством врача Веры Александровны Середы в свое время была создана в городе группа здоровья из медиков и учителей. Кроме поездок в лес на лыжах и походов в баню, это группа ветеранов всегда принимала участие в лыжных соревнованиях за районную больницу, и имела результаты в личном зачете лучше, чем у молодых спортсменок из других команд. Лучшими лыжницами у нас были Е.В. Лисина, В.А. Середа, Г.П. Смирнова, В.Н. Ухоботнова, О.А. Мулина, Е.А. Глазкова. Лучшими стрелками были врачи В.В. Калабушкин, В.Н. Пиунов, Б.В. Семенов, А.Рыбкин. Команда врачей-лыжников в составе В.А. Соколова, С.А. Багина, Б.В. Семенова, М.А. Скюття и В.Г. Курочкина занимала первые места в городских соревнованиях. Врач-стоматолог Семенов Б.В. благодаря своим хорошим выступлениям в различных соревнованиях стал известен главному врачу объединения, был назначен заведующим новой стоматологической поликлиникой и руководит стоматологической службой до сих пор.

 Последние соревнования по легкой атлетике, в которых я принимал участие, прошли в День Физкультурника в августе 2003 года, в честь моего 50-летия со дня рождения. Это был легкоатлетический пробег по маршруту: Углич – Дивная гора – Углич, протяженностью около 20 километров. Я был четвертым среди взрослых участников пробега и награжден специальным призом.

 В 2007 году я был признан лауреатом спорта Угличского муниципального района в номинации ветеран спорта, длительная приверженность к спорту и в связи с 30-летием врачебно-спортивной деятельности. В 2008 году я занял третье место в областных соревнованиях по армреслингу (битве на руках) в категории мужчин свыше 86 килограмм, которые проходили в Угличе во Дворце молодежи.

 Неоднократно награждался грамотами за качественное медицинское обслуживание областных соревнований по футболу, самбо и КУДО. Сотрудничал с тренером по тяжелой атлетике Андреем Бывальцевым, когда он открыл первый в Угличе в 1989 году тренажерный зал в общежитии по улице Победы дом 9. Постоянно сотрудничал и дружил с тренером Александром Борисовичем Неверовым по борьбе самбо и дзюдо, а так же с тренером по зимнему полиатлону Александром Ивановичем Винником. В последнее время обслуживаю соревнования по КУДО в клубе «Витязь», где руководителем является выдающийся тренер и педагог Сергей Алексеевич Волков, а также футбольные соревнования под руководством Владимира Кайшева.

 Наша дружба и сотрудничество с главным специалистом по сельскому спорту Виктором Борисовичем Крыловым продолжается уже более 46 лет. А началась она в далеком 1969 году с памятного забега на первом этапе зимней эстафеты по лыжным гонкам в Масленицу.

 Последние четыре года я являюсь активным членом неофициальной группы здоровья «Колобки». Со мной вместе занимаются бывшие хоккеисты команды «Чайка» 70-х годов Константин Владимирович Солдатов и Вячеслав Павлович Соболев. Мы регулярно плаваем в бассейне санатория «Углич», а по воскресениям зимой регулярно ходим на лыжах от поселка Зеленая Роща до Игоревского ручья и обратно, после такого похода сразу едем в санаторий, плаваем и греемся в сауне при бассейне. Такие мероприятия полностью восстанавливают наши силы, и нет болезненного состояния в мышцах рук и ног после лыжной пробежки. Регулярные занятия лыжным спортом и плаванием благоприятно влияют на наше здоровье: мы практически не болеем простудными заболеваниями, ведем здоровый образ жизни – не курим и не пьем, являемся пропагандистами здорового образа жизни у себя в рабочих коллективах.

 Лично я ежегодно в сентябре месяце участвую в пробегах «Присоединяйтесь» по улицам города в День Здоровья в составе группы бегунов медицинских работников. Летом я работаю на даче, купаюсь в садовом пруду и загораю, по утрам делаю утреннюю зарядку. Занятия спортом в прошлом и настоящем помогают мне в работе врача общей практики: на вызова к больным постоянно хожу пешком по свежему воздуху, практически не болею простудными заболеваниями.

 **Интересно, что в моей жизни прослеживаются определенные особенности, связанные со спортом:** 1). У меня еще со времени занятий спортом развилось чувство времени. Я могу проснуться за несколько секунд до звонка будильника. Могу сказать точное время в любой части суток, как раньше мог точно сказать, за сколько минут и секунд я пробежал определенную дистанцию на соревнованиях или тренировке, поэтому я никогда не опаздываю. 2). Любое дело я очень долго собираюсь сделать, обдумываю, подготавливаюсь к нему, будь это ремонт квартиры своими силами, работа в огороде – вспашка или копка земли, прополка грядок, написание статьи, доклада или отчета. Но если я начал работать, то сразу делаю задуманное очень быстро (аналогично с взрывным стартом на соревнованиях). Всю работу делаю тщательно долго эффективно, порой без перерыва на отдых (аналогично с бегом по дистанции). В конце работы всегда имеется определенное ускорение, как бы прилив свежих сил на финише, под девизом «конец всему делу венец», и работа всегда выполняется в срок, качественно.

 Для примера могу сказать, что последнюю борозду при посадке или уборке картофеля на даче всегда мы с женой заканчиваем быстро и качественно, когда уже нет, казалось бы, сил, помогает возглас: «На финиш!», и быстрое завершение работы, после которого бывает облегчение от сделанной работы, определенная радость, как раньше в спорте. А какой финиш с облегчением после проделанной работы бывает при обслуживании нескольких десятков вызовов в день к больным в эпидемию гриппа, да еще, если этот последний финишный вызов часто бывает на пятом этаже многоквартирного дома! 3). Ответственность при выполнении любой порученной работы. Как в нашей медицинской деятельности, а это выполнение плана прививок, профилактические осмотры, чтение лекций, обслуживание вызовов и прием больных за отсутствующего на длительный период своего коллеги-врача, так и обслуживание многочисленных соревнований в качестве врача. Очень не люблю иметь дело с людьми непорядочными, безответственными. Которые могут вспомнить обо мне, и пригласить для выполнения какой-то работы, в том числе обслуживание соревнований, буквально за 20 минут перед соревнованием. Приходиться отказывать в просьбах, так как у меня бывают свои планы, свои срочные работы по дому или даче, да и находиться я могу в другом городе.

 Мне посчастливилось работать с такими ответственными в своём деле руководителями спорта, планирующими свою деятельность, и приглашающими к сотрудничеству заранее, да еще предварительно накануне соревнования узнающими о моем здоровье по телефону, и точно удостоверившимися, приду я к ним в помощь на соревнования или нет. Таким людям не откажешь, сделаешь всё, чтобы им помочь. Это председатели городского спортивного комитета в прошлом Владимир Вячеславович Мельников, Владимир Валентинович Орфаницкий, председатели ДСО «Урожай»: Александр Кузнецов, Василий Дружинин, Павел Семин; директора Угличской ДЮСШ: Александр Иванович Винник, Татьяна Михайловна Манина и Александр Алексеевич Кругликов, директор спортивного клуба «Монолит» Александр Борисович Неверов, руководитель спорта Отрадненского сельского поселения Алексей Анатольевич Смирнов, главный специалист по районному спорту Виктор Борисович Крылов и особенно директор спортивного клуба КУДО «Витязь» Сергей Алексеевич Волков. Все они бывшие спортсмены, профессионалы в спорте со временем стали отличными организаторами спорта, добились успехов в воспитании молодых подающих надежды спортсменов на благо Углича и Угличского района. С такими руководителями, вкладывающие всю свою душу и силы в угличский спорт, всегда было работать интересно с полной отдачей сил, иногда в ущерб себя и своей семье.

 **Так что, спортивная жизнь, тренировки и участие в соревнованиях в молодости под руководством опытных тренеров, последующая работа по медицинскому обслуживанию соревнований со знающим свое дело спортивными руководителями города и района, работа участковым врачом-терапевтом в городской поликлинике Угличской ЦРБ с опытными наставниками, такими как, Виктор Степанович Силин, Наталья Яковлевна Бородулина, Эльвира Николаевна Вахрушева, Владимир Андреевич Соколов, Александр Дмитриевич Кузнецов, Элеонора Михайловна Шереметьева, депутатская работа в течение восьми лет под руководством Антонины Николаевны Шичаниной и Константина Александровича Сыроежкина, моя жена, Людмила Георгиевна и семья, сделали из меня такого человека, который в настоящее время перед вами. Кстати, по астрологии я змеиный рак, то есть хороший ответственный врач.**

**Глава 21. Спорт и общественная работа.**

 Спорт и общественная работа для меня всегда были неразрывны. Начнем с того, что начало моих регулярных занятий спортом (1967 год) совпадает с важнейшим этапом в моей жизни – вступлением в ряды Всесоюзного Ленинского союза молодежи. Сейчас молодежь не имеет представления, что это за организация, а тогда это была основа жизни большинства юношей и девушек нашей огромной страны. Мне было 14 лет, я учился в восьмом классе третьей средней школы. Однажды осенью нас пригласили в горком ВЛКСМ, который располагался в здании управления ГЭС, рядом с плотиной. Сейчас в этом здании находиться «Музей гидроэнергетики». Очень хорошо помню, что принимали меня в комсомол секретари горкома ВЛКСМ Станислав Панков и Лариса Лоткова (сейчас Володина). Других руководителей комсомола, находящихся тогда в кабинете первого секретаря, я по фамилии не знал. Они спросили у меня: « Как ученики третьей школы готовятся к очередной годовщине создания ВЛКСМ?» Я сразу ответил, что мы тренируемся и готовимся к традиционной городской легкоатлетической эстафете на призы горкома ВЛКСМ (30 октября). Мой ответ понравился членам горкома, потом мне задавали другие вопросы. Я ответил на все и меня приняли в ряды Ленинского союза молодежи.

 С Ларисой Лотковой (Володиной) я позже неоднократно встречался, работая врачом в поликлинике. Она работала директором седьмой школы и приходила ко мне на прием. А со Станиславом Панковым я неожиданно однажды встретился во время учебы (усовершенствования) в одной из крупных клиник Ярославля. Профессор рассказывал о нем, как об одном из тяжелых больных с неизлечимой болезнью. После профессорского обхода я пришел к нему в палату и представился, что я врач Курочкин из Углича. Он вспомнил обо мне, расспрашивал о моей работе, семье, спросил, занимаюсь ли я по-прежнему спортом. Зная о его тяжелой болезни, я поразился силе его духа, выдержке и тактичности в поведении, но главное, он не забыл обо мне. Как потом выяснилось, Станислав Панков работал в то время директором одного из крупных предприятий области. Вот такое отступление получилось, но продолжим наше повествование дальше.

 Многие соревнования, в которых я потом участвовал, проводились на призы горкома ВЛКСМ. Я был призером или победителем их. Результаты соревнований печатались в угличской газете «Авангард», информация о них вывешивалась на доске объявлений у нас в школе. Мы завоевывали для школы и города грамоты и кубки, наши имена были на стенде лучших спортивных достижений и рекордов школы. Так же мы принимали участие во всех других мероприятиях проводимых в школе: субботниках и демонстрациях, работали в школьном строительном отряде в колхозе «Улейма», разбирали печные трубы в школе, из полученных кирпичей потом построили пристройку к школе и организовали там лыжную базу. Иногда, по просьбе директора школы, я замещал отсутствующих учителей в младших классах, рассказывал малышам о своих тренировках, моих достижениях в учебе и спорте, отвечал на их многочисленные вопросы.

 При окончании школы в 1970 году я был награжден грамотой в честь 100-летия со дня рождения В.И. Ленина. После поступления на учебу в Ярославский медицинский институт я так же принимал участие в различных общественных мероприятиях, проводимых в институте и в спортивных соревнованиях за институт. Меня знали многие преподаватели и студенты старшекурсники. Я был комсоргом группы, два года во время каникул работал в институтских комсомольских строительных отрядах в Угличском районе. Наша студенческая группа неоднократно становилась победительницей социалистического соревнования и награждалась знаком лучшей в институте. Мы хорошо учились, принимали активное участие в общественной жизни института, работали агитаторами на различных выборах.

 После окончания института я 38 лет работаю на одном месте в районной поликлинике участковым врачом терапевтом, совмещаю свою основную работу с работой спортивного врача. Был доверенным врачом медицинских работников, председателем профсоюзного бюро центральной поликлиники, членом профкома объединения и руководителем спортивного клуба медработников города Углича. С 1983 по 1995 год работал преподавателем по начальной военно-медицинской подготовке в педагогическом училище и третьей средней школе.

 На различных выборах длительное время был доверенным лицом многих депутатов-медиков, а последние два созыва (четвертый и пятый) являлся депутатом Думы УМР, членом партии «Единая Россия», почетным магистром исторического клуба при «Углической газете», одним из учредителей и активным членом вновь восстановленного Угличского родословно-краеведческого общества имени Федора Харитоновича Кисселя. Веду здоровый образ жизни, занимаюсь в группе здоровья, читаю лекции на различных предприятиях города на медицинские темы. Пишу статьи для «Угличской газеты» на медицинские, спортивные и краеведческие темы, а также для журнала «Углече поле» и газеты «Шанс». В 2012 году признан лауреатом журналистского конкурса «Ярославль и Российская государственность» с серией статей по Смутному времени, которые в течение года еженедельно выходили в газете «Шанс». В течение всего 2013 года в этой газете выходили мои статьи на тему «Углич и угличане в Отечественной войне 1812 года», а в 2014-2015 годах главы моей книги «Углич и военно-морской флот России». Выступаю на краеведческих конференциях с докладами, написал несколько компьютерных викторин для школьников города и района, несколько статей и викторину по истории 63-го Угличского пехотного полка. Был награжден памятным знаком «300 лет создания Угличского полка». Являлся победителем 6-ой Всероссийской родословно-гениологической выставки, проводимой в Угличе в 2008 году.

 В течение 2009 года я вел рубрику в «Угличской газете» под названием «Ретровзгляд» - истории старых спортивных фотографий, в ней печатались как небольшие заметки о угличских спортсменах, так и большие статьи – воспоминания о героях спорта нашего города.

 Как вы узнали, я являюсь поклонником трех великих женщин – трех королев: легкой атлетики, медицины и истории, и именно истории города Углича, неотъемлемой частью которой является история угличского спорта.

**Глава 22. Какова судьба моих товарищей по занятиям спортом.**

**1). Владимир Вячеславович Мельников** работал в 70-80-х годах председателем спорткомитета в Угличе, директором спортивного комплекса «Металлист» и СДЮШОР № 12, президентом спортивного общества «Юность» в Рыбинске. Постоянно поддерживал связь со спортсменами из Углича. Под его руководством подготовлены сотни мастеров спорта. Занимался пропагандой здорового образа жизни, работал в муниципальном совете и Общественной палате Рыбинска, советником главы Рыбинска по спортивным вопросам. Его заслугой является строительство лыжного комплекса «Демино». В настоящее время он на пенсии, но продолжает работать в общественных спортивных организациях. Он активный спортсмен, проводит регулярные тренировки по плаванию и лыжным гонкам. В августе 2014 года указом президента В.В. Путина В.В. Мельников был награжден почетным званием «Заслуженный работник физической культуры Р.Ф.» Мы считаем его своим угличским спортсменом, гордимся им. Такого звания не добивался еще ни один руководитель спорта в Угличе.

 Владимир Вячеславович часто приезжает в Углич, где у него живут брат и сестра со своими семьями. Его ежегодно можно увидеть у нас на центральной площади во время праздничных мероприятий посвященных Дню города, где мы с ним обычно и встречаемся. В одну из таких встреч он мне признался, что посещение родного города в праздничные дни, когда у него есть возможность встретиться с друзьями детства и соратниками по спорту, дают ему прилив жизненных сил. Особенно ему нравятся в дни приезда прогулки по тенистым аллеям кремлевского парка рядом с Дворцом Царевича Димитрия и церковью Царевича Димитрия на крови. Сколько раз мы с ним соревновались по этим аллеям в беге на кроссовых дистанциях! В этом году он явно останется доволен обновленной набережной Волги в кремле.

**2).Александр Алексеевич Кругликов**, бывший председатель ДСО «Спартак», директор Угличской ДЮСШ, сейчас на пенсии. 10 ноября 2012 года ему исполнилось 60 лет. Но он еще полон сил, является одним из руководителей общественного совета по спорту, общественный деятель, выступает еще в различных соревнованиях в рамках спартакиады города, да еще становиться всегда победителем в таких видах спорта, как стрельба из винтовки, лыжные гонки.

**3).Наталья Владимировна Козлова (Кругликова)** - на пенсии, живет в городе Солнечногорске под Москвой. Последний раз приезжала к нам в День города 11 июля 2015 года. Была встреча друзей спортсменов в ресторане, где мы вспоминали о наших совместных тренировках, выступлениях на соревнованиях.

**4). Сергей Юрьевич Киселев**, с 1954 года рождения – его судьба трагическая. О нем можно написать целую поучительную повесть, скажу только, что он после службы в армии во внутренних войсках, работал на часовом заводе, занимался спортом, но здоровый образ жизни не соблюдал. Умер, как ему предсказывали, на 51-м году жизни. Мы с Александром Кругликовым участвовали в его похоронах в 2005 году.

**5). Александр Иванович Винник**, с 1955 года рождения, после окончания 9-го класса третьей школы поступил учиться в Рыбинский авиационный техникум, занимался там усиленно спортом, потом служил в советской армии в подразделении со спортивным уклоном, стал специалистом по лыжным гонкам и биатлону. Поэтому был приглашен Владимиром Мельниковым в Углич для работы в спортивной школе.

 Он был сначала старшим тренером отделения лыжного спорта и легкой атлетики. При нем получил новый подъем этих видов спорта, нужно было строить лыжные базы, прокладывать новые трассы и центры для лыжного спорта, реконструировать беговые дорожки стадиона «Чайка», много было планов у молодого тренера. К тому же он закончил заочно физкультурное отделение Ярославского пединститута. Но его проекты по развитию лыжного спорта и легкой атлетики в городе и в спортивной школе никто не поддержал. Наоборот сделали все, чтобы уничтожить эти массовые виды спорта в городе и не дают возродить их до настоящего времени. Напротив, во многих городах Ярославской области (Рыбинск, Ростов, Переславль-Залеский) легкая атлетика и лыжный спорт получили тогда подъем в своем развитии. Спортивный комитет, и А.И. Винник в том числе,стали развивать биатлон в Угличе. Была подготовлена из выпускников нашего педучилища целая плеяда молодых тренеров по этому виду спорта, а А.И. Винник становиться их руководителем - директором Угличской ДЮСШ, главным специалистом по биатлону в нашем городе. Были проложены специальные лыжные трассы и оборудовано стрельбище в районе Орлецкого ручья рядом с санаторием «Углич», стали на них проводиться соревнования и тренировки по этому виду спорта. Ежегодно в Угличе на этих трассах проводились областные соревнования по биатлону, Александр Иванович становиться чемпионом Ярославской области в личном зачете. Победителями становятся также подготовленные им биатлонисты, юноши и девушки, как в личном, так и в командном зачете.

 Потом с закрытием биатлона, он переходит на тренерскую работу по зимнему полиатлону. Он сам активно тренировался вместе со своими учениками, передавал им свой богатый опыт, был победителем областных и республиканских соревнований. А.И. Винник был чемпионом Мира в 1998 году, бронзовым призером чемпионата Мира в 2000 году, призером этапа кубка Мира в 2001 году, победителем и призеров этапов Кубка России. Он лауреат спорта области 1998 года, член сборной страны 1999-2000 годов, отличник физической культуры и спорта, тренер высшей категории, мастер спорта, и подготовил более десятка мастеров спорта. Среди них его старшая дочь Анна Александровна Ашмарина стала первым в Угличе мастером спорта Международного класса по полиатлону. Она призер Чемпионата России, серебряный призер Чемпионата Мира, победитель и серебряный призер этапов Кубка Мира, победитель и призер этапов Кубка России, член сборной страны в 2002-2005 годах. В настоящее время Александр Иванович работает тренером по полиатлону в городском спортивном клубе «Спарт», а дочь помогает ему воспитывать новых чемпионов. Отрадно отметить, что большая часть его учеников являются девушками. Я думаю, что Александр Иванович, сам напишет свои воспоминания о своей спортивной деятельности. 14 апреля текущего года ему исполнилось 60 лет, пожелаем ему здоровья и новых способных учеников. Главное полностью сбылось предсказание нашего тренера Николаева Б.М, что Александр Винник будет продолжателем его дела и планов по развитию спорта в Угличе.

**6).Владимир Шапошников,** с1952 года рождения, после армии работал на часовом заводе. Он был прекрасным токарем, выступал в соревнованиях по бегу и лыжным гонкам за команду часовщиков, занимался фотографией, вел здоровый образ жизни. Но с закрытием часового завода, он стал работать периодически по своей специальности на мелких предприятиях города и района. Было время, когда он злоупотреблял алкоголем, но в последнее время я чаще вижу его трезвым. В летнее время работает на дачном участке. Осенью 2012 года ему исполнилось 60 лет. Сейчас он на пенсии.

**7). Мой старший брат Геннадий Германович Курочкин**, с 1951 года рождения, после службы в армии работал на часовом заводе и учился в вечернем техникуме, занимался спортом. После окончания техникума он более 40 лет работал в системе тюрем и лагерей, заочно закончил юридический факультет, но спортом закончил заниматься. В настоящее время он военный пенсионер. Но его дочери, мои племянницы, Вероника и Екатерина занимались спортом у А.И. Винника.

 Старшая Вероника, с 1973 года рождения, добилась наиболее высоких результатов. Она была чемпионкой области по биатлону и полиатлону среди девушек, имела разряд кандидата в мастера спорта по этим двум видам спорта. После окончания медицинского училища она работала у нас в центральной поликлинике участковой медицинской сестрой. Она замужем, живет в Москве. Вероника Геннадьевна Герел является хозяйкой-руководителем фитнес центра, продолжает заниматься спортом. 26 ноября 2011 года она родила дочь Анастасию. Часто с семьёй приезжает в Углич на выходные дни.

8). В Угличской ДЮСШ занималось много юношей для того, чтобы поступить в военное училище. Сразу после окончания школы поступили в военное училище связи Сергей Сироткин и мой одноклассник Василий Волгин. Сейчас оба полковники, на пенсии. Сергей живет в Ярославле, а Василий в Монино под Москвой, он служил в Военно-воздушной академии имени Жуковского. Учащийся ДЮСШ Юрий Бондарев окончил Высшее военное лётное училище, служил в Прибалтике и в горячих точках, был командиром эскадрилии боевых самолетов. Именно он перевозил на самолете останки царской семьи с Урала в Санкт-Петербург. Сейчас он военный пенсионер, живет в Воронеже, но периодически навещает свою мать и близких родственников в Угличе.

 Мой одноклассник Юрий Николаевич Холмовский, который бегал с нами легкоатлетическую эстафету, участвовал в соревнованиях по кроссу и в прыжках в высоту, играл в футбол за «Чайку», занимался в ДЮСШ баскетболом, окончил Высшее Ленинградское военное училище подводников. Длительное время он служил на подводных лодках и в военно-морских портах на разных должностях, сейчас в отставке в чине капитана 3-го ранга, но работает по снабжению в Ленинградском порту. У него четверо детей, старшие сыновья то же военные моряки, и уже имеют звания на порядок выше отца. Ежегодно приезжает на встречу с одноклассниками в Углич, он бессменный руководитель этих встреч.

 Еще мой одноклассник Александр Александрович Зернов, который занимался классической борьбой, закончил Высшее военно-политическое училище, служил на разных должностях, даже в Генеральном штабе. Сейчас он полковник в отставке, живет в Угличе, работал в санатории «Углич», сейчас на пенсии.

 Наши тренера: Николаев Б.М. и Григорьева Л.А. уехали из Углича в середине 70-х годов в Ленинград, семья у них не состоялась, они разошлись. Борис Михайлович тренером по биатлону в ДСО «Буревестник», а Людмила Алексеевна – проводником в поезде Ленинград – Рига. Как сообщили их родственники в Угличе (Горшинские), сначала умерла она, а потом и Борис Михайлович. Вечная им память!

 На периодических встречах первых учеников спортивной школы – лыжников и легкоатлетов, мы вспоминаем, как мы тренировались, выступали в соревнованиях. Было даже предложение назвать Угличскую ДЮСШ именем её основателя и активного спортивного деятеля Бориса Михайловича Николаева. Но этого не произошло, да и виды спорта, которые он пропагандировал и развивал, постепенно угасают в Угличе.

**ГЛАВА 23. Третий рассказ о выдающейся спортсменке 20-го века Л.И. Брагиной.**

 Готовя материалы настоящей книги, я решил посмотреть, что стало с выдающейся спортсменкой Людмилой Брагиной. Ведь ей сейчас 72года, она старше меня на десять лет! Оказалось, что после окончания своей спортивной карьеры, она окончила Высшую школу тренеров в Москве, вернулась в Краснодар, но работать тренером так и не смогла, или просто не захотела. Но от спорта не отошла. Людмила Ивановна и по сей день находиться постоянно в центре спортивной жизни Краснодара, она участница многих мероприятий проводимых городской спортивной организацией, ведет большую общественную работу, является председателем краевой организации кубанских спортсменов-ветеранов.

 Вот уже на протяжении многих лет по её инициативе проводятся краевые соревнования юных спортсменов на призы олимпийской чемпионки. В них участвуют самые талантливые легкоатлеты края. Какое счастье для них получать призы из рук великой бегуньи! Людмила Ивановна Брагина является почетным гражданином Краснодара, она кавалер ордена Трудового Красного Знамени. В 2005 году ей была вручена медаль «Герой труда Кубани». Она получила её за большой личный вклад в развитие физкультуры и спорта, подготовки олимпийского резерва на Кубани и высшие спортивные достижения. Краснодар она полюбила раз и навсегда. Здесь она нашла своё семейное счастье – вышла замуж за своего тренера Виктора Казанцева, и живут они в любви и добром согласии уже много лет. 27 апреля 2011 года на стадионе «Кубань» в Краснодаре состоялись XXVII Всероссийские соревнования по бегу на призы олимпийской чемпионки Людмилы Брагиной. Было определено 25 чемпионов на различных дистанциях, в разных возрастных группах, которые получили эксклюзивные призы в подарок – майку с автографом великой спортсменки 20-го века. Главный приз среди женщин на дистанции 1500 метров получила краснодарка Екатерина Суровцева, первой на 3000 метров финишировала её землячка Виктория Ермакова. Я думаю, что эти имена ещё прозвучат не раз на крупных соревнованиях и олимпиадах, жизнь продолжается, будущее за молодыми. Такие соревнования в середине апреля состоялись в Краснодаре в 2012, а в 2013 году, они проходили особенно массово, потому что Людмиле Брагиной 24 июля исполнилось 70 лет, и кроме основных стартов были проведены еще несколько соревнований для детей и взрослых. Отрадно то, что победители и призеры показывают результаты, достаточные для присвоения званий «Мастер спорта России».

 На этом можно было бы закончить мои воспоминания, но хочу закончить их тем, с чего началась моя спортивная жизнь.

**ГЛАВА 24. Заключительная, но не финишная! (Тайна переписки моего отца с М.Д. Бучкиным, о которой я узнал только в последнее время.)**

 Оказывается, на протяжении многих лет, мой отец состоял в переписке с Михаилом Дмитриевичем Бучкиным (это я выяснил после смерти моего отца, изучая его архив), сообщал ему о моих занятиях спортом, моих достижениях в учебе и спорте, о работе Угличской ДЮСШ, о спорте в нашем городе и районе в целом. Он посылал ему вырезки из газет, в которых были статьи о моих победах в соревнованиях. Всё время бывший основатель спортивного клуба «Спарта» в Угличе интересовался моей спортивной судьбой и был доволен тем, что наставил на путь истинный еще одного угличского паренька, настоял на том, чтобы я регулярно занимался спортом. А он всю свою жизнь посвятил пропаганде физкультуры, спорта и здорового образа жизни, а я был одним из его последних подшефных.

 Переписка моего отца вдохновила знаменитого спортсмена, писателя и драматурга на написание диссертации: «Эстетика физической культуры», которую он с успехом защитил перед Олимпиадой в Москве в 1980 году, а мой отец по его просьбе высылал ему документ из Угличского архива о сдаче им кандидатского минимума.

 Вероятно, этот выдающийся человек и был моим ангелом-хранителем на всех соревнованиях. Я же со своей стороны благодарен ему и моим тренерам Николаеву и Григорьевой, а так же своим друзьям, бывшим ученикам Угличской ДЮСШ за то, что судьба свела меня с ними.

 КОНЕЦ.

**От автора. Послесловие.**

 Закончилось повествование о моей спортивной жизни, которое было тесно связано со спортивной жизнью родного мне города Углича. Оно подводит итоги определенного периода жизни. Быстро пролетели 62 года жизни, из которых 48 лет были связаны со спортом, 38 лет посвящены медицинской деятельности, в том числе связаны с общественной деятельностью и с работой спортивным врачом. Печально, но любимая мной легкая атлетика в городе и районе умирает. Семь лет назад был реконструирован стадион «Чайка», имеются новые беговые дорожки с синтетическим покрытием, но спортсменов, тренирующихся на них – легкоатлетов нет. Стадион всегда пустой. Пустуют его трибуны, нет зрителей даже на редко проводимых соревнованиях по футболу.

 Спрашивается: для чего были затрачены такие большие средства из районного бюджета? Вы скажете, что все же проводятся соревнования по бегу, легкой атлетике среди сельских спортсменов, в рамках спартакиады предприятий города. Работают два тренера по легкой атлетике, спортсмены полиатлонисты тренера А.И. Винника выступают в областных соревнованиях по бегу за наш город, угличане участвовали в 2015 году на всех этапах полу марафона в области. Но все это проформа, количество участников мало, результаты победителей низкие, ведь тренировок-то перед соревнованиями не было, а бег без тренировок вреден для здоровья.

 Никто из угличан-мужчин сейчас не может пробежать один круг по стадиону (400 метров) быстрее одной минуты, а один километр – быстрее трех минут, а это только 1-й юношеский разряд. Мы в свое время делали это легко! Так что в городе Угличе легкой атлетики нет! Но в других-то городах Ярославской области легкая атлетика существует и развивается.

 В Угличском районе на протяжении многих лет легкую атлетику и кроссы на областных соревнованиях закрывали ученики Николая Пестерева из Юрьева и Алексея Смирнова из Отрадного. Но они уже на пенсии, Не будет их – легкая атлетика умрет не только в Угличе, но и в Угличском районе, и не только легкая атлетика, но и другие виды спорта, особенно лыжные гонки и футбол.

 Для развития легкой атлетики и спорта в городе и районе необходимо:

1). Создать группу тренеров по легкой атлетике на стадионе «Чайка», преобразовать спортивный клуб «Спарт» в легкоатлетический.

2). Руководить таким клубом должен специалист по легкой атлетике, со спортивным высшим образованием, имеющий практику выступлений и судейства по легкой атлетике.

3). Обустроить, довести до ума, существующий стадион «Чайка» для проведения тренировок и соревнований по легкой атлетике, восстановить прыжковые ямы и сектора для метаний.

4). Восстановить школьные спортивные площадки для занятий легкой атлетикой, тренировок, чтобы готовиться к сдаче норм ГТО. Сейчас у некоторых школ делают специальные спортивные площадки, но они не пригодны для занятий легкой атлетикой. Спортивные плоскостные объекты нужно строить, согласовав с ветеранами спорта, общественным советом по спорту.

5).Создать центр лыжного спорта и легкой атлетики на окраине города, например, на улице Северной, рядом со строящимся новым спортивным комплексом, вместо недостроенного плавательного бассейна, используя часть помещений нового ФОК. Создать там небольшой легкоатлетический стадион с беговыми дорожками для тренировок в беге в шиповках и прыжковыми ямами.

6). Регулярно проводить соревнования по легкой атлетике среди детей и взрослых, например открытый чемпионат города Углича по легкой атлетике и другие. Вывесить разрядную таблицу для мужчин и женщин. Сделать стенд рекордов города и области по видам легкой атлетики, чтобы спортсмены стремились к улучшению своих результатов.

6).Предлагаю проводить ежегодно крупное соревнование по легкой атлетике в Угличе для сдачи норм ГТО в мае месяце с приглашением спортсменов из соседних районов. Назвать это соревнование «Мемориалом Михаила Дмитриевича Бучкина», который создал спортивное общество «Спарта» 96 лет назад.

 Я лично знал этого человека, именно он заставил меня регулярно заниматься спортом, как бы передал эстафету от прежних спортсменов-угличан 20-х годов 20-го века новому поколению спортсменов 60-х годов. Я должен передать эту эстафету новому поколению легкоатлетов XXI века. Но новых-то легкоатлетов в Угличе нет!

 Губернатор Ярославской области С.Н. Ястребов внес предложение восстановить соревнования по сдаче норм комплекса ГТО, а это легкая атлетика. Чтобы сдать спортивные нормы нужно готовиться, тренироваться, бегать, прыгать, метать под руководством знающего тренера.

 Кстати, из истории угличского спорта:

 В свое время угличане добивались высоких результатов на областных и республиканских соревнованиях по ГТО. Первым мастером спорта в Угличе по многоборью ГТО была ученица А.И. Винника Ирина Янова. Она была бронзовым призером чемпионата СССР по многоборью комплекса, членом сборной команды страны (РСФСР и СССР).

 Звание мастера спорта международного класса по легкой атлетике имеет Наталья Духнова. Она была участницей финального забега на Олимпийских играх на 800 метровой дистанции от сборной команды Белоруссии. А начинала она свой спортивный путь в Угличе, сначала, как лыжница, под руководством Игоря Викторовича Плачкова, а потом, как легкоатлетка, под руководством А.И. Винника.

 Чемпионкой СССР по 5-й ступени ГТО в 1976 и 1979 годах была угличанка Валентина Петровна Быкова, ранее работавшая преподавателем физического воспитания в Угличском педучилище и теперь живущая в Ярославле. Она уже в возрасте, но по-прежнему в спортивном строю, руководит легкоатлетическим клубом «Колобок» в районе завода «Резинотехника», сотни и сотни людей разного возраста занимаются в нем. Она мастер спорта СССР по комплексу ГТО! Перед Олимпиадой в Сочи она участвовала в переноске олимпийского огня (факела) на одном из этапов олимпийской эстафеты. Не каждому спортсмену такое поручат!

 48 лет назад я тренировался вместе с ней и видел, как она выступала за угличскую команду в областных легкоатлетических соревнованиях и била рекорды области. Вот с кого надо брать пример!

 Город Углич. 2013-2016 годы. Курочкин В.Г.

 **ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**

**Статьи о спорте в угличских газетах разных лет.**

**1.На лыжне сильнейшие.**

 В районе Игоревского ручья состоялись соревновании сильнейших лыжников нашего города. Классическим ходом мужчины соревновались на 15 километров. А женщины и девушки на 5 километров.

 Первыми на сложную трассу уходят лыжницы Н. Головина, И. Янова, Е. Баркина, В. Курочкина, М. Мещанинова, О. Краснова, М. Курбатова и другие перворазрядницы. Все стремились к победе, но не обошлось без падений на коварных поворотах и огорчений: М. Мещанинову сняли с соревнований из-за конькового хода. О. Краснова и М. Курбатова из ДЮСШ из-за неорганизованности тренеров, не оформивших правильно и своевременно заявку, участвовали в соревнованиях вне зачета.

 В результате упорной борьбы сильнейшей лыжницей сезона признана ученица восьмого класса СШ № 4 Вероника Курочкина с результатом 19 минут 58 секунд (тренер А.И. Винник), на втором месте – работница ПО «Чайка» Елена Баркина, на третьем месте – старшая пионервожатая детского дома Ирина Янова.

 Виктору Воронину, лучшему лыжнику ПО «Чайка», по жребию досталось стартовать одному из первых. Это очень трудно, так как по твоему бегу ориентируются опытные лыжники, стартующие следом. Но не дрогнул спортсмен, каждые 5 километров красивым классическим стилем он ровно проходил за 15-16 минут. В итоге его время 47 минут 42 секунд оказалось лучшим. Учащиеся ДЮСШ А. Седов и Е. Сафронов показали результаты, немного уступающие времени лидера, но причина их участия в соревнованиях вне зачета известна. Второе место занял Сергей Клементьев, представитель ПО «Чайка», на третьем – учащийся СПТУ-35 Владимир Воронин.

 Все призеры соревнований были награждены грамотами и призами спорткомитета. Соревнования позволили определить сборную команду города на финал областной спартакиады по лыжным гонкам, который пройдет 8-12 февраля в Андропове. Программа следующая: гонки на 15 и 30 километров у мужчин, на 5 и 10 километров у женщин и эстафеты. Пожелаем нашим землякам хорошо выступить на этих соревнованиях.

 **Валерий Курочкин, член горспорткомитета. Газета «Авангард» от 31 января 1989 года.**

 **2. На призы «Пионерской правды».**

 На лыжных трассах северной окраины города два дня проходили соревнования сборных команд пионерских дружин школ города на призы газеты «Пионерская правда». В каждой команде по 5 мальчиков и девочек.

 В первый день природа преподнесла подарок юным лыжникам. Светило яркое солнце, был небольшой морозец. У девочек на дистанции 2 километра все три призовые места заняли учащиеся пятой школы. На снимке запечатлена команда-победительница гонки в составе Ларисы Мещалкиной, Инны Смирновой, Юлии Воробьевой.

 Но лучшее время 10 минут 30 секунд на этой дистанции показала Оксана Грицкова. Она учится во второй школе и одновременно занимается в ДЮСШ. С каждым разом улучшает свои результаты. На этот раз, вступая в личном зачете, она удачно выступила и завоевала специальный приз.

 Мальчики соревновались на дистанции 3 километра. Победу одержал представитель пятой школы Максим Тишуренков (на верхнем снимке) с результатом 9 минут 40 секунд. В командном зачете победили мальчики из седьмой школы. После первого дня соревнований определились лидеры – команды пятой, шестой и седьмой школ.

 Не менее упорной ожидалась борьба за призовые места во второй день соревнований. Спортивное утро началось с анализа результатов первого дня. Еще раз проверялись крепления и смазка лыж, ведь предстояли эстафетные гонки на 2 километра у девочек и 3 километра у мальчиков. Азартно состязались лыжники на каждом из трех этапов.

 У девочек лидер определился на первом этапе. Те же участницы из пятой школы не уступили первое место, оставив позади себя команды шестой и седьмой школ.

 А вот у мальчиков лидеры менялись. Первый этап выиграл М. Тишуренков из пятой школы, на втором впереди был Андрей Капелькин из шестой школы. Третий этап выиграл Тарас Шкилев из шестой школы. В итоге в эстафетной гонке на 3 километра победу одержала команда мальчиков шестой школы в составе В. Генералова, А. Капелькина, Т. Шкилева (на снимке).

 Соревнования закончились, определены победители. По общей сумме очков победителем состязаний и обладателем переходящего кубка признана пионерская дружина пятой школы. В этом большая заслуга преподавателей физкультуры Н.В. Соколова и Н.Д. Барановой, прикрепленного тренера от ДЮСШ А.А. Кузнецова.

 Второе место заняла пионерская дружина шестой школы, третье – дружина школы № 7. Явно ниже своих возможностей выступили команды школ № 4, 2 и 3.

 19 февраля в Ярославле состоялись областные финальные соревнования на призы газеты «Пионерская правда». Честь пионерии нашего города защищали юные спортсмены пятой школы.

 **Валерий Курочкин, член горспорткомитета. Газета «Авангард» от 21 февраля 1989 года.**

**От автора:**

 **Обычно в газетах не пишут о травмах у спортсменов, но на самом деле они бывают и довольно таки часто, поэтому большая роль во всех соревнованиях, особенно среди детей, принадлежит спортивному врачу. На лыжных соревнованиях он обычно находится на финише и принимает всех спортсменов. Могут быть обморожения лица, рук и других мест. Сразу же оказывается первая медицинская помощь. Редко, но бывают приступы болей в сердце и нарушения ритма у лиц пожилого возраста. Таких пострадавших необходимо срочно отправить в приемный покой больницы.**

 **Вспоминается одна из тяжелых травм. Заканчивались соревнования по лыжным гонкам среди школьников на поле за больницей. Владимир Янов, один из руководителей ДЮСШ, на снегоходе решил проехать по лыжной трассе и собрать флажки и другие спортивные указатели. На самом отдаленном участке лыжной трассы он обнаружил в снегу рядом с лыжней одного из спортсменов, который лежал на боку и не мог подняться на ноги. Он посадил пострадавшего сзади себя на буран вместе с лыжами и палками и привез ко мне на финиш. «Доктор, - обратился он ко мне, - посмотри, что-то у него с ногами». Прямо на буране он заехал в один из гаражей ГПТУ-35, где был штаб соревнования. Там я осмотрел пострадавшего, ученика 5-го класса СШ №5, предварительно мы с трудом сняли с него лыжи, так как в обеих ступнях и голенях у него были сильные боли. У мальчика, по всей вероятности, был перелом костей обеих голеней. Ехал по трассе, упал и сломал обе ноги. Что делать? Я сказал, что мальчика нужно доставить в приемный покой. Прямо на буране пострадавшего доставили в приемный покой вместе с его преподавателем Николаем Владимировичем Соколовым. По моему направлению ему срочно сделали рентгенографию костей обеих голеней, и определи закрытый перелом костей обеих голеней по типу «зеленой веточки». Сразу были наложены гипсовые повязки на обе ноги. Вот так покатался на лыжах!**

 **Были травмы рук и ног на областных соревнованиях у нас в Угличе по борьбе самбо, даже на всероссийских соревнованиях по КУДО их было меньше. Самый опасный по травме вид спорта – это футбол. За более чем 38 летний стаж работы спортивным врачом у меня сложилась традиция, если я обслуживаю соревнования, то серьезных травм практически не бывает. Если меня нет на соревнованиях, то обязательно случаются серьезные травмы. Большую роль, конечно, играет опыт оказания помощи пострадавшим. А еще если на соревнования имеется врач с большой практикой по оказанию помощи пострадавшим, то судьям и спортсменам спокойнее. Президент областной федерации футбола перед играми в Угличе договаривается со мной по телефону дней за десять, чтобы я обслуживал соревнования. И я обязательно соглашаюсь.**

 **Зная, что я оказываю помощь пострадавшим на соревнованиях, главный врач все время назначает меня на мероприятия связанные с гражданской обороной. Я со своей медсестрой постоянно на учениях по ГО разворачиваю за короткое время медицинский пункт по оказанию помощи при различных катастрофах.**

**3. Финальные соревнования по биатлону.**

 В районе поселка Алтыново и Орлецкого ручья Угличского района проводились финальные соревнования по биатлону IX Зимней Спартакиады области. Борьба развернулась в основном между стреляющими лыжниками Андропова, Углича и Тутаева.

 В первый день, в плохую погоду с сильным ветром, у мужчин в гонке на 20 километров со стрельбой на четырех огневых рубежах впервые чемпионом области стал угличанин литейщик цеха № 1 ПО «Чайка» Виктор Воронин. Его результат 1 час 11 минут 15 секунд. На втором месте – Александр Винник (Углич), на третьем – Сергей Поздняков (Андропов).

 У женщин в гонке на 10 километров с тремя огневыми рубежами победителем стала Наталья Матвеева (Андропов) с результатом 53 минуты 50 секунд, всего 2 секунды проиграла ей Ольга Кидаева, тренер Угличской ДЮСШ, на третьем месте – учащаяся Угличского педучилища Ольга Базулева.

 У юношей в гонке на 10 километров с тремя огневыми рубежами из-за плохой стрельбы представители нашей команды не стали призерами. Удачнее других выступили Виктор Бударин и Алексей Колотилов, которые заняли соответственно 4 и 5 места. А девушки на 5 километровой дистанции с двумя огневыми рубежами одержали полную победу. Все призеры наши: Марина Мещанинова, Ирина Янова и Вероника Курочкина.

 Во второй день все участники соревновались на спринтерской дистанции с двумя огневыми рубежами, при каждом промахе по мишени бежать приходилось дополнительно один штрафной круг. У мужчин на 10 километров снова победу одержал Виктор Воронин с результатом 37 минут 31 секунда, на втором месте Александр Винник, на пятом – Евгений Белоусов (все из Углича). У женщин на 10 километров Ольга Кидаева на четвертом месте, Ольга Базулева – на шестом. У девушек на 5 километров впервые чемпионкой области по биатлону стала ученица восьмого класса СШ №4 из нашего города Вероника Курочкина с результатом 24 минуты 47 секунд, на втором и третьем местах – угличанки Марина Мещанинова и Ирина Янова.

 В заключительный день соревнований в хорошую солнечную погоду проводились эстафеты. У мужчин в эстафете 4х7,5 километра наша команда одержала убедительную победу. Её члены: тренер ДЮСШ Евгений Белоусов, учащийся УМТТ Анатолий Логинов, тренер А.И. Винник стали впервые чемпионами IX Зимней Спартакиады области, а четвертый участник Виктор Воронин – трехкратным чемпионом области.

 Наша женская команда по биатлону в эстафете 3х5 километров в составе О. Базулевой, Е. Баркиной и О. Кидаевой заняла третье место. Команда юношей города Углича в эстафете 4х5 километров заняла первое место. Её члены: учащиеся СПТУ-35 Владимир Воронин и Сергей Дементьев, ученик девятого класса СШ №2 Алексей Колотилов и ученик восьмого класса СШ №3 Виктор Бударин впервые стали чемпионами области.

 Команда девушек в эстафете 3х5 километров в составе М. Мещаниновой, В. Курочкиной и И. Яновой не только заняла первое место среди сверстниц, но обошла все взрослые женские команды.

 Соревнования закончились. Убедительную победу в IX Зимней Спартакиаде области одержала сборная команда биатлонистов города Углича c результатом 630 очков.

  **Валерий Курочкин, член горспорткомитета. Газета «Авангард» от 28 февраля 1989 года.**

**4. Финал спартакиады Ярославской области по зимнему полиатлону (троеборью).**

 **С надеждой на победу.**

 Автобус, наполненный радостным смехом и улыбками, подъехал к Ярославлю. В нем –спортсмены, которым суждено было стать героями финала спартакиады ярославской области по зимнему троеборью. Состав нашей команды неоднороден. Есть ветераны, есть молодежь. Но с уверенностью можно сказать, что эти дни борьбы и переживаний останутся надолго, если не на всю жизнь, в памяти каждого из спортсменов. Что же все-таки произошло 10-12 марта в Ярославле, где собрались почти все сильнейшие многоборцы области?

 Не скрою, мы надеялись на удачное выступление, но не думали, что наше преимущество над сильными командами будет столь ощутимым. Нельзя, конечно, сказать, что не было борьбы, она велась очень напряженно в течение двух дней. Лидерство среди мужчин оспаривали спортсмены трех городов: Ярославля, Углича и Рыбинска. Примерно по такой же схеме боролись за первенство и женщины. На подобном уровне выступать приходится не часто (один раз в четыре года), поэтому волнение сказывалось на действиях многих. Так, Анатолий Логинов не справился с волнением во время стрельбы, что, как, оказалось, стоило ему победы. На зачетном рубеже он набрал только 120 очков. Мы были заинтересованы в успешном выступлении спортсменов не только города, но и района, который был представлен также сильным составом. Угличский район с большим отрывом так же занял первое место в области.

 **Радость от первой победы.**

 В первый день соревнования проводились в двух видах: стрельба из малокалиберной винтовки и силовые упражнения (подтягивание на перекладине у мужчин и отжимание от пола у женщин). Наши спортсмены после первого вида среди всех участников (83 человека) занимали первые места. Алексей Федюнин показал результат 96 очков из 100 возможных, Марина Мещанинова – 94 очка. Но такие же результаты показал ряд спортсменов и из других городов. Вся борьба была впереди. Во втором виде многоборья мы надеялись на Евгения Калинина, который не подвел, сделав 39 подтягиваний в подходе. Это ему позволило при стрельбе 91 очко по результатам первого дня соревнований выйти на второе место среди мужчин. Алексей Федюнин при 27 подтягиваниях стал шестым, Александр Винник – пятым (93 очка и 30 подтягиваний соответственно).

 В плотной группе лидеров находились и наши девушки, уступая только ровесницам из Рыбинска. Марина Мещанинова – пятое место, Ирина Янова – шестое, Ольга Базулева – восьмое. Вероника Курочкина, выступая за команду района, прочно захватила лидерство среди спортсменок сельских районов области и не уступила его до последнего дня. Три призовых места занимали юноши: Сергей Потехин, Владимир Воронин, Евгений Белоусов и Анатолий Логинов.

 **Девушки подают пример.**

 Воскресенье. Солнечный день, слегка морозный воздух. А у нас третий вид соревнований – лыжные гонки. Первыми на старте девушки. У каждой в уме четко зафиксированные минуты и секунды, которые необходимо показать для достижения заветной цели. Дан старт. Стремительно понеслось время. Вроде ничто его не остановит. Но все встает на свои места, когда наши девушки, придя на финиш, узнав у судей свой результат, понимают, что сегодня им равных нет.

 Они – кандидаты в мастера спорта СССР. Их четверо: Марина Мещанинова (145 очков), Ирина Янова (146) – работники детского дома №2, Ольга Базулева (134) – учащаяся педагогического училища и самая юная из участниц – ученица восьмого класса СШ №4 Вероника Курочкина (142).

 Ольге Кидаевой, тренеру ДЮСШ, лишь неудача в отжимании не позволила подтвердить звание. Первый разряд у работницы ПО «Чайка» Татьяны Гуляевой. Отрадно, что все первые четыре молодые спортсменки занимаются биатлоном в ДЮСШ профсоюзов у тренера А.И. Винника, что, безусловно, помогло им выступить так удачно.

 **Небывалый успех.**

 Еще не финишировали женщины, а первый из мужчин принял старт на дистанции лыжных гонок на 10 километров. Евгению Калинину, чтобы стать абсолютным чемпионом спартакиады, необходимо было выиграть одно очко у ближайшего соперника (Шагай из Ярославля). С поставленной задачей он справился вполне успешно, первый раз поднявшись на такую высокую ступень. Он набрал 158 очков. Выполнил, как и Александр Винник (150 очков), норматив мастера спорта СССР.

 Но ранг соревнований не позволяет присваивать столь высокое звание, поэтому они, как и их четверо товарищей: Сергей Потехин – учащийся УМТТ, Алексей Федюнин – инструктор физкультуры НПО «Углич», Владимир Воронин – учащийся СПТУ-35 и Евгений Белоусов – тренер ДЮСШ, - кандидаты в мастера спорта СССР. Они показали все, на что сегодня способны, сумев войти в число сильнейших.

 К сведению, в Ярославле из 30 участников – 6 кандидатов в мастера спорта, в Рыбинске из 12 – 9, в Тутаеве из 12 – 1, в Ростове из 6 – 1, в Угличе из 13 участников – 10 человек. Небывалый успех.

 **А проблемы остаются.**

 Автобус, в котором возвращались домой чемпионы спартакиады, подъехал к Угличу. И, наверное, еще долго на улицах не смолкал смех радости и удовлетворения. Запомните имена тех, кто одним из первых сделали вызов недоступным ранее скоростям.

 Вроде бы обо всем сказано и можно заканчивать статью, но хотелось бы сказать об острой проблеме, которую просто нельзя замалчивать. Чемпионат выигран, показан превосходный результат. Но какими условиями? На какой базе велась подготовка? Что мы сможем показать в летнем пятиборье, если у нас нет плавательного бассейна, нет хорошей беговой дорожки, ни одного физкультурно-оздоровительного комплекса не введено в эксплуатацию. Пусть руководители города, ответят, когда мы построим новое здание ДЮСШ, а не будем ждать десяток лет, когда РСУ отремонтирует старое, никуда не годное. Когда же, наконец, мы повернемся лицом к здоровью человека, начнем воспитывать не только чемпионов области, но и республиканских призеров.

 **В. Орфаницкий, председатель горспорткомитета. Газета «Авангард» от 21 марта 1989 года.**

 **От автора:**

 **Статья написана моим другом более 25 лет назад, но большинство проблем, связанных со спортом в нашем городе остаются не решенными. Все герои статьи - мои хорошо знакомые и друзья, встают перед моими глазами как живые, как будто это было вчера. Печально, но некоторых спортсменов уже нет в живых, многие отошли от спорта или уехали из родного города. Отрадно, что по-прежнему остаются в спортивном строю в Угличе из той когорты два человека: Александр Иванович Винник, тренер СК «Спарта» по зимнему полиатлону, и Евгений Белоусов, тренер ДЮСШ по лыжным гонкам.**

 **В.В. Орфаницкому, будучи мэром города, удалось реконструировать старый стадион в 2008 году, под его руководством был построен новый ФОК, куда переехала ДЮСШ. Сейчас он не у дел, поэтому ледовый дворец с искусственным льдом и плавательный бассейн в Угличе, о котором он мечтал, пока в проекте.**

**5. О сельском футболе.**

 **Играли под проливным дождем.**

 В селе Покровском 13 июня 2010 года прошел традиционный турнир по большому футболу среди сельских спортсменов Угличского района. В этом году в турнире приняло участие четыре команды: села Улейма, села Ильинского, поселка Отрадного и объединенная команда сел Покровского и Никольского, которые сыграли между собой по круговой системе шесть матчей.

 Только первая встреча была без дождя, последующие пять игр проходили во время проливного дождя на тяжелом, мокром поле. Любимая поговорка футбольных фанатов: «Матч состоится в любую погоду», - подтвердилась. Все участники соревнований и многочисленные болельщики с честью выдержали все погодные испытания.

 Первое место в турнире с 9 очками заняла дружная команда поселка Отрадного. Она выиграла все встречи: у ильинцев 1:0, у Улеймы 3:0, у покровцев с крупным счетом.

 Второе место с 6 очками заняла команда села Улейма. Она выиграла у ильинцев 2:1, с крупным счетом у покровцев, но проиграла команде-победительнице турнира из поселка Отрадного 0:1.

 Третье место неожиданно заняла команда села Покровского. Она проиграла две первые встречи командам из Улеймы и Отрадного, но последний матч у ильинцев выиграла. Это была завершающая встреча турнира, и она оказалась наиболее интересной.

 Покровцы, проигрывая 0:2, дали настоящий бой ильинцам и выиграли со счетом 3:2. Это еще раз подтверждает, что хотя у них нет игровой практики, при хорошей организации команду ждет будущее.

 На четвертом месте команда из села Ильинского, которая все встречи провела в хорошем темпе, постоянно нападая (отличились капитан команды Андрей Андреев и Никита Любезнов), но проиграла две первые встречи соперникам из Улеймы и Отрадного, которые играли все же лучше. Последняя игра у них проходила без Андрея Андреева, которого срочно вызвали на работу в РОВД, не стало инициативы и собранности команды, поэтому и проиграли слабому сопернику.

 Конечно, подвела погода, но игроки всех команд старались. Особенно отличились вратари. В первую очередь - это Игорь Шемягин из Отрадного, не пропустивший ни одного мяча в свои ворота. Он был признан лучшим игроком турнира и получил специальный приз. Так же стоит отметить вратарей Алексея Исакова из Улеймы, Алексея Тихомирова из Ильинского поселения и Дмитрия Карнакова из Покровского.

 Все команды участники турнира были награждены отличными футбольными мячами и специальными грамотами с изображением села Покровского и фотографиями команд-победительниц. Это традиция соревнований в Покровском, которую надо будет продолжать.

 Спонсорскую помощь спортсменам оказал (уже не в первый раз!) житель села Покровское, известный предприниматель Сергей Николаевич Шкирин. Он выделил деньги на питание для участников соревнований, оплату работы судейской бригады, на призы и на затраты на приготовление футбольного поля. Спасибо ему за это!

 Следующий турнир по футболу среди сельских спортсменов пройдет на обновленном футбольном поле в поселке Отрадном 10 июля. У них там будет День поселка.

 Команда Угличского района будет принимать участие в областных соревнованиях по футболу – Кубке губернатора. По положению наша команда попала в группу «Б» (сельские районы и малые города области). По жребию нашим соперником будет команда Даниловского района. Первый матч состоится на их поле в городе Данилове 21 июня, а точное время ответной встречи уже известно – 30 июня в 19 часов в селе Ильинском.

 **Валерий Курочкин. «Угличская газета» от 25 июня 2010 года.**

 **Наши сельские футболисты вновь стали чемпионами области.**

 В программу Дня здоровья в Угличе кроме легкоатлетической эстафеты «Присоединяйся» и соревнований среди производственных коллективов города по сдаче норм ГТО в этом (2012) году входили еще финальные соревнования на первенство области по футболу среди муниципальных образований II группы (сельские районы), которые проходили в Угличе вечером 15 сентября, утром и днем 16 сентября на стадионе «Чайка».

 Напомним, что угличские сельские футболисты были чемпионами области уже два года подряд: в 2010 году (финальные соревнования проходили в поселке Борок Некоузского района) и в 2011 году (в Мышкине). Команду собирали и готовили к соревнованиям все эти годы главный специалист по сельскому спорту В.Б. Крылов и тренер из поселка Отрадный А.А. Смирнов.

 В текущем году первенство области по футболу проходило несколько месяцев без главного наставника команды и поэтому оказалось тяжелым для угличских сельских спортсменов, игры проводились не стабильно. Победителем нашей зоны стала дружная команда Мышкинского района, а за второе место (путевку в финальную часть соревнований) боролись на равных команды Некоузского и Угличских районов.

 Недавно, 9 сентября, в Угличе состоялся между этими командами решающий матч. Угличане, проигрывая со счетом 2:5, за последние 13 минут до конца встречи, в проливной дождь, сумели сравнять счет (5:5), занять второе место в группе и выйти в финальную часть соревнований.

 Узнав, что угличане прошли в заключительную часть соревнований, федерация областного футбола приняла решение провести финал областных соревнований в Угличе на стадионе «Чайка», на котором футбольное поле с современным синтетическим покрытием и, кроме того, имеются в городе гостиницы для проживания многочисленных приезжий футболистов.

 Кроме наших футболистов в финал попала победительница восточной зоны команда Любимского района, а так же занявшая там второе место команда Пошехонского района, команда – победительница нашей зоны из Мышкина. Все команды одинаковые по силе и все имели шансы стать победителем финала. Правда, на вопрос, который мне задал один из областных судей: «Как думаешь, доктор, - кто победит?» Я сразу ответил: «Наши спортсмены победят, но им нужно постараться!»

 Вечером 15 сентября сначала проводился первый полуфинальный матч между Мышкинским и Пошехонскими районами. Основное время встречи закончилось со счетом 0:0, а по после матчевым пенальти победу одержали пошехонцы со счетом 4:1 и в результате попали в финал.

 Во втором полуфинальном матче команда Угличского района сражалась с любимцами. Сначала наш нападающий Денис Лопатин, а потом Дмитрий Поморцев забили по мячу. Угличская команда долго лидировала, но во второй половине матча футболисты Любимской команды прибавили в игре и сравняли счет к концу игры до 2:2 – ничья. Пришлось снова пробивать после матчевые пенальти. Угличане забили все пять мячей (Д.Поморцев, Д. Ушаков, Д. Лопатин, А. Червяков, И. Чернышев), а любимцы только три, таким образом со счетом 7:5 угличане одержали победу и вышли в финал соревнований.

 Утром 16 сентября соревнования продолжились. Сначала состоялся матч за третье место между командами Мышкинского и Любимского районов. Любимцы забили два быстрых гола и долго лидировали, играли хорошо. В ответ на это многие зрители стали говорить, что же они так плохо играли против Угличской команды накануне. В общем, любимцы все время нападали, а мышкинцы оборонялись, но потом несколько контратак последних завершились двумя голами, счет стал 2:2. Однако в конце матча любимцы еще один мяч, победили со счетом 3:2 и заняли третье место.

 Большой интерес представлял финальный матч между командами Угличского и Пошехонского районов. Угличане первыми забили гол (Дмитрий Поморцев), а пошехонцы, как ни старались, не могли поразить ворота угличан. В конце матча наш нападающий Денис Лопатин забил еще один гол, а Дмитрий Ушаков реализовал пенальти. Такой же пенальти в наши ворота на последних минутах встречи реализовали пошехонцы. В итоге со счетом 3:1 угличане одержали уверенную победу и стали чемпионами области уже третий год подряд. Это выдающийся результат!

 **Валерий Курочкин. «Угличская газета» от 26 сентября 2012 года.**

**6. Несколько статей, опубликованных в «Угличской газете», выходивших под рубрикой «Ретровзгляд» - история старой спортивной фотографии.**

 **Теперь Вероника – хозяйка фитнес клуба.**

 На фотоснимке, сделанном в 1992 году в лесу на Игоревом ручье под Угличем, - кандидат в мастера спорта по зимнему полиатлону Вероника Курочкина. Сейчас она Вероника Герел, живет в Москве, хозяйка салона красоты и фитнес клуба для женщин.

 А начиналось все в Угличе. Вероника родилась 28 декабря 1973 года в семье военнослужащего. Её отец, Геннадий Курочкин, в молодости занимался лыжными гонками, выигрывал соревнования по легкоатлетическому кроссу в Угличе.

 С малых лет она ходила со мной, своим дядей, на различные спортивные соревнования, наблюдала, как я оказывал медицинскую помощь травмированным спортсменам. Восхищалась бегунами, прыгунами, лыжниками. Иногда маленькая девочка говорила мне, что она тоже со временем будет выступать на соревнованиях не хуже, а лучше других. Спортсмены, спортивные соревнования нравились ей.

 Первые её занятия спортом проводились под руководством учителя физкультуры СШ № 4 Натальи Николаевны Грицевич, которая уделяла много внимания дружному коллективу девочек её класса: ходила с ними на лыжах до Игорева ручья и обратно, регулярно занималась общефизической подготовкой, бегом.

 Через год таких занятий эту группу окрепших девочек взял к себе тренер по биатлону Угличской ДЮСШ Александр Иванович Винник для дальнейшего усовершенствования их спортивного мастерства. Он нашел к каждой из них особый подход, привлек их к серьезным занятиям спортом, научил их технике лыжных ходов, метко стрелять и быстро бегать. Через несколько лет упорных тренировок из них выросли отличные бегуньи, лыжницы -перворазрядницы, биатлонистки: Н. Соболева, Н. Кренева, О. Огородникова, Н. Парунова, Н. Головина, В. Курочкина и другие.

 Вероника была у них лидером, выигрывала городские соревнования по легкой атлетике, кроссу, лыжным гонкам. А команда СШ № 4 была победителем в лыжных соревнованиях и городских легкоатлетических эстафетах среди школьников. Вскоре Вероника стала чемпионкой области по биатлону в личном и командном зачетах, эстафетах. Была членом сборной команды Ярославской области по лыжным гонкам в «классике» на всероссийских соревнованиях. Потом Вероника начала заниматься зимним полиатлоном, выигрывала чемпионат области, несколько раз выполняла норму кандидата в мастера спорта СССР. Большую роль в спортивной судьбе девушки сыграло её личное знакомство с легендой угличского спорта мастером спорта по лыжам Натальей Кругликовой (Козловой).

 После окончания школы она окончила филиал Ярославского медицинского училища в Угличе, работала участковой медицинской сестрой в городской поликлинике, одновременно она продолжала тренироваться у А. Винника, участвовала в соревнованиях и даже оказывала медицинскую помощь травмированным спортсменам. Она вместе со мной входила в медицинскую бригаду по обслуживанию международных соревнований, проходивших в Угличском районе.

 Так мы вместе с Вероникой на машине скорой помощи обслуживали последний, 10-й этап, третьего Марафона Мира. Летом 1992 года 42 километра бежали известные спортсмены марафонцы из многих зарубежных стран, советские спортсмены и наши угличские любители бега от села Бабаева по Ростовскому шоссе к Угличу и финишировали на площади Коммуны в центре города, где их встречала главный врач этих соревнований. Когда мы приехали на финиш за последним бегуном, то нам эта женщина вручила памятные знаки этих соревнований. Первый Марафон Мира проводился по Сахаре, второй - по БАМУ в Сибири, третий - по Золотому кольцу России с финишем в Угличе. Главным организатором этапов марафона в России был олимпийский чемпион Петр Болотников, который так же встречал спортсменов на финише в Угличе, подружился с нашими организаторами спорта. Интересно, что всех иностранцев помыли у нас в центральной бане, а потом отправили на специальном теплоходе в круиз по Волге.

 Вероника потом уехала на постоянное место жительства в Москву, работала продавщицей в косметическом магазине, затем вышла замуж, открыла свой салон красоты и фитнес клуб. Спортивные навыки, полученные в Угличе, помогают ей в работе по оздоровлению женщин в столице.

 **Валерий Курочкин. «Угличская газета» от 26 февраля 2009 года.**

 **Лыжница из Углича стала чемпионкой в Италии.**

 На фотографии, сделанной в 1973 году, – легенда угличского спорта, мастер спорта по лыжным гонкам Наталья Владимировна Козлова (Кругликова). Наташа родилась 12 ноября 1952 года в Угличе, училась в школе № 3. Она начала регулярно заниматься спортом в 1967 году в группе первых учеников Угличской ДЮСШ под руководством Бориса Михайловича Николаева, который работал учителем физкультуры в третьей школе и создал отделение легкой атлетики и лыжного спорта в ДЮСШ нашего города. Мне, моим товарищам Владимиру Мельникову, Сергею Киселеву, Александру Кругликову, Владимиру Шапошникову и другим довелось с ней тренироваться, выступать на соревнованиях, да и учились мы все в одном классе.

 После одного года тренировок в Угличе она, ученица восьмого класса, попала в сборную команду лыжниц Ярославской области и на чемпионате страны среди школьников в городе Свердловске заняла шестое место. Успех юной лыжницы был неслучайным. Она была сильной, умной и старательной девушкой, быстро овладела техникой лыжных гонок.

 Нужно сказать, что тренировались мы на деревянных лыжах, пластиковых тогда не было, и знание техники лыжных ходов было очень важно. Большую роль сыграли регулярные тренировки на новой сложной лыжной трассе с подъемами и спусками в районе Игорева ручья под Угличем.

 Наталья тренировалась в нашей мужской компании, переносила одинаковые с нами нагрузки. Тренер у нас был знающий, опытный. Мы участвовали в различных соревнованиях, и она стала выигрывать их среди девушек, а потом среди женщин, сначала в Угличе, потом в Ярославле.

 Показателен следующий пример: Осенью 1969 года объединенная команда взрослых угличских легкоатлетов, выступающая за обком Культуры, выиграла областной финальный профсоюзно-комсомольский кросс в Ярославле. Готовясь к своему забегу, я наблюдал за Натальей, она бежала в последнем забеге среди девушек на дистанции 1 километр. Предыдущие забеги выиграли ярославские спортсменки с результатом 3,12 -3,14 минуты. После того, как закончился ее забег, долгое время было затишье, а потом диктор по радио объявил, что последний забег среди девушек с новым рекордом области с результатом 3,02 минуты выиграла школьница из Углича Наталья Козлова. Она была намного сильнее своих соперниц. Ее победа как бы вдохновила всю нашу команду. Далее забег на 2 км среди женщин выиграла угличанка, мастер спорта Людмила Григорьева, дистанцию на 8 км среди мужчин выиграл угличанин Юрий Смирнов, преподаватель Ярославского медицинского института, я был пятым в забеге сильнейших юношей на 3 км, показав один из лучших своих результатов.

 После этих соревнований Наталья участвовала в составе сборной Ярославской области в кроссе России в Краснодаре и выступила успешно, попала в молодежную сборную страны.

 После окончания школы в 1970 году она один год работала тренером по лыжному спорту в Угличской ДЮСШ. Потом поступила учиться на физкультурное отделение Ярославского пединститута имени К.Д. Ушинского, тренировалась под руководством заслуженного тренера Виталия Леонидовича Широкова, стала мастером спорта, так как в составе сборной Ярославской области выигрывала различные соревнования по лыжам на первенстве Российской Федерации.

 На зональных соревнованиях Спартакиады народов СССР, проходивших в 1972 году в Рыбинске, команда Ярославской области заняла 1-е место, а Наталья Козлова стала чемпионкой на обеих дистанциях и в эстафете. В это время она выходит замуж за старшего брата моего друга Александра Кругликова – Евгения, спортсмена – конькобежца, берет его фамилию, становиться Натальей Кругликовой. Уже по этой фамилией она в составе сборной страны участвовала в 1972 году на Всемирной Универсиаде в городе Турине в Италии, стала чемпионкой Универсиады в лыжных гонках на 10 километров и в эстафете, а так же серебряным призером на дистанции 5 километров. Она проиграла только опытной чехословацкой спортсменке Бианке Паули.

 Все пять лет учебы в институте Наталья выступала на многочисленных соревнованиях, была лучшей спортсменкой Ярославской области. Ей дали квартиру в Ярославле, но семейная жизнь у неё не сложилась, она разводиться с мужем и неожиданно меняет свою однокомнатную квартиру на большую квартиру в Мурманске. Заполярный город нравился ей, там она любила выступать на Празднике Севера и была в свое время неоднократной победительницей соревнований по лыжам. Она работала в Мурманске сначала воспитательницей, а потом директором детского сада со спортивным уклоном. Вышла там снова замуж, но фамилию Кругликова не меняла, вырастила двоих сыновей. Периодически она с мужем приезжала летом в отпуск в родной Углич проведать свою мать, которая жила одна в однокомнатной квартире на улице Совхозной. Всегда во время таких приездов она собирала своих старых друзей по спорту, интересовалась спортивной жизнью в Угличе. Мы вспоминали, как тренировались под руководством нашего тренера Б.М. Николаева, хотели даже назвать Угличскую ДЮСШ его именем.

 Каждый из нас по его совету по совету тренера вел дневник тренировок и соревнований, в котором отмечались нагрузки и объем тренировок, результаты соревнований, по которому мы сами без тренера могли тренироваться. Так вот, свой спортивный дневник (уникальную спортивную реликвию) в начале 90-х годов мастер спорта Наталья Кругликова (Козлова) подарила моей племяннице Веронике Курочкиной, подающей тогда надежды юной спортсменке, как бы передавая эстафету от ветерана спорта молодому поколению угличан.

 **Валерий Курочкин. «Угличская газета». 2009 год.**

 **Тот самый Геннадий Ляпин.**

 На фотографии, сделанной более 30 лет назад, - легенда угличского спорта Геннадий Александрович Ляпин, мастер спорта, неоднократный победитель и призер международных соревнований по легкой атлетике, а именно по прыжкам в высоту с шестом. Уверен, что многие угличане никогда не слышали об этом спортсмене. А история его жизни интересная и поучительна для молодого поколения угличан.

 Гена Ляпин родился 25 июля 1959 года в деревне Еросимово Угличского района в семье рабочих. Рос здоровым, сильным мальчиком, учился в средней школе № 5 и не знал, что ожидает необычная судьба.

 А началось все с того, что во время пребывания в пионерском лагере «Юность» в начале 70-х годов он показал хорошие результаты в прыжках в длину, беге, а главное, очень далеко бросил мяч, чем удивил пионерлагерного физкультурника Виталия Максимовича Жданова.

 В это время в стране через газету «Советский спорт» проходила акция – искали талантливых молодых спортсменов. Были указаны номера телефонов, чтобы сообщить о наличии выдающихся юных спортсменов в малых городах и деревнях нашей страны. Так вот, Виталий Жданов сразу позвонил по одному из таких номеров и рассказал, что в древнем Угличе живет спортсмен, который может заинтересовать руководителей спорта. Он кратко рассказал о спортивных успехах Гены. Им заинтересовались, особенно когда узнали, что мальчик высокого роста. Поэтому его, ученика шестого класса 5-ой школы, в середине учебного года пригласили на собеседование в Ленинград. Он с успехом прошел спортивные тесты и был принят в спортивный интернат № 62 к тренеру Закцынскому, который до того был доволен своим новым воспитанником, что через несколько лет в газете «Советский спорт» написал благодарность учителю Виталию Жданову за то, что он нашел такого талантливого спортсмена в Угличе. Об этом в газете «Авангард» писал в 1974 году журналист Владимир Быстров. Но что же стало с Геннадием дальше?

 Я лично многократно слышал о нем и его выдающихся спортивных рекордах непосредственно от Владимира Ивановича Быстрова и Виталия Жданова. Но это были легенды о нашем спортсмене. Нужны были факты для написания статьи под рубрикой «Ретровзгляд», которую я вел в свое время в «Угличской газете». Поэтому я нашел в Угличе его близких родственников, которые попросили Геннадия написать мне письмо.

 И вот долгожданное письмо с фотографиями пришло. В нем Геннадий Александрович вспоминает свою первую учительницу Антонину Яковлевну Новикову. Он действительно с 1971 по 1976 год учился в спортивном интернате олимпийского резерва, занимался прыжками в высоту с шестом. Был многократным чемпионом города Ленинграда среди школьников, участником спартакиады школьников в Алма-Ате в 1974 году, потом был чемпионом молодежных игр. Неоднократно выполнял нормативы мастера спорта СССР, был рекордсменом страны среди юниоров, потом был призером первенства Вооруженных Сил СССР, победителем международных матчевых соревнований «Ленинград-Хельсинки», победителем «Кубка Урхо Кеккенена», входил в десятку сильнейших прыгунов с шестом в нашей стране. На него возлагали большие надежды как кандидата в олимпийскую сборную.

 Но большой спорт в 1977 году пришлось оставить из-за серьезной травмы. Он решил продолжить свое образование. В 1977 году поступил в Высшую школу тренеров в Ленинграде, а потом перешел на военную службу. В 1984 году окончил Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры. Проходил службу в Вооруженных Силах с 1979 по 2005 год (Средняя Азия, Север, Центральная часть России).

 29 календарных лет служил на разных должностях наш земляк, и все время спортивная закалка, полученная в юности, помогала ему. Уволился из Вооруженных Сил по достижении предельного возраста в 2005 году с должности заместителя кафедры Военно-воздушной академии имени Ю.А. Гагарина. Подполковник запаса. Женат. Имеет двух взрослых дочерей. В последнее время живет в Подмосковье, в городе Ивантеевка, работает преподавателем в Московском областном институте управления и права.

 Письмо бывшего спортсмена написано кратко, по-военному, без прикрас. От его родственников я узнал, что 25 июля этого года Геннадий Александрович отметил свой 50-летний юбилей. Хочу через газету поздравить его с этой датой. А угличане, особенно кадеты СОШ № 5, теперь будут знать, что у них в городе жил и учился будущий талантливый спортсмен и кадровый военный Геннадий Ляпин.

 **Валерий Курочкин. «Угличская газета». Август 2009 года.**

 **От автора:**

 **Письмо Геннадия Ляпина и присланные им фотографии я передал директору СОШ №5 при открытии музея «63-го Угличского пехотного полка» у них в школе. При этом на торжествах я выступил и рассказал собравшимся о Геннадии Ляпине, их бывшем ученике, замечательном спортсмене, кадровом военном. Предложил им, что кроме материалов об Угличском полку у них в музее должен быть стенд, посвященным военным, обучавшихся в СШ №5. Г.А. Ляпина можно пригласить в гости в школу, чтобы он выступил на классном часе перед учениками, рассказал о себе и военной службе, а так же на ежегодные торжества приема в кадеты у нас в городе.**

 **7. Рассказы для «Читального зала» газеты «Шанс».**

 **Лыжная палка судьбы.**

 Эта история произошла зимой в конце 1969 года. Я учился в 10-м классе СШ №3 города Углича, несколько лет занимался спортом в ДЮСШ легкой атлетикой (бегом на средние дистанции) и лыжными гонками. Я практически не болел в то время, не обращался к врачам, тем более не лечился в стационаре. У меня уже был 1-й взрослый разряд по бегу, по плану в 1970 году я должен был выполнить 1-й взрослый разряд по лыжам, окончить среднюю школу и поступить учиться в вуз, но еще не определился в какой. Меня приглашали поступать в Ленинградский политехнический и Ярославский педагогический институты, чтобы кроме учебы продолжить там заниматься спортом.

 У нашего тренера Николаева Бориса Михайловича были замечательные камышовые лыжные палки – легкие, упругие и красивые, у нас же были простые алюминиевые палки. Он давал мне свои палки, по моей просьбе, на крупные соревнования по лыжам и говорил: «Вот выполнишь 1-й разряд, я их тебе торжественно подарю». На последней общей тренировке он дал их мне домой, чтобы я починил их немного, подобрал кожаные петли по своим рукам, и чтобы несколько дней потренировался с ними самостоятельно.

 В этот день я пришел из школы домой пораньше, но дома никого не было: родители на работе, брат служил в армии, бабушки тоже дома не оказалось, как и одной из тренерских лыжных палок. Я сразу сообразил, что произошло, что-то серьезное: не могла же бабушка взять без разрешения мою лыжную палку и пойти с ней просто гулять на улицу, тем более она всегда ждала дома после школы, и я вместе с ней обедал. Я пошел её искать.

 У подъезда во дворе нашего дома соседки сказали мне, что она с лыжной палкой пошла в городскую поликлинику, так как у неё сильно заболел живот. Очень быстро я добрался до центра города и вошел в здание поликлиники. В регистратуре мне сказали, что Курочкина Прасковья Сергеевна записывалась на прием к хирургу, но это было утром. На мой вопрос: «Была ли у неё лыжная палка?» - они ничего не могли сказать. В кабинете хирурга мне сообщили, что мою бабушку на машине скорой помощи увезли в больницу с подозрением на острый аппендицит. Никто не видел в этом кабинете, что она была с лыжной палкой, вероятно, она оставила её в коридоре, перед тем как войти.

 Но в коридоре палки не было, поэтому через некоторое время я уже был в хирургическом отделении на набережной Волги. Меня привели в палату к бабушке, но её там уже не было, а её соседки-больные сказали, что бабушку увели на операцию. Кроме этого, одна из них пояснила, что никакой палки у неё с собой не было, и намекнула мне, мол, она, возможно, оставила палку в приемном отделении. Там дежурная медицинская сестра сказала мне, что у бабушки, которую привезли утром с аппендицитом, не было в руках лыжной палки.

 - Может кто-то еще видел вашу лыжную палку? Вот у нас сейчас еще один сотрудник должен подойти», - добавила она.

 Через некоторое время к нам подошел Петр Петрович Станкевич. Оказалось, что он с утра работал на приеме с ЛОР врачом в поликлинике, а потом по пути на машине скорой помощи (буквально за 30 минут до меня) приехал для продолжения работы во вторую смену в приемное отделение больницы. Когда Петр Петрович поднимался по лесенке в здание, то обнаружил в углу у входа в приемное отделение лыжную палку и сразу прибрал её – спрятал в гардеробе. Оказалось, что он видел меня в поликлинике и слышал, что я ищу свою бабушку с лыжной палкой, поэтому сразу отдал пропажу мне.

 Потом он спросил, мол, не Гранин (Граня – моя мама) ли я, медицинской сестры из туберкулезного отделения, сын? Я подтвердил его догадку. Далее он сказал, что слышал обо мне, и то, что я занимаюсь спортом и готовлюсь поступать в институт.

 - Определился в какой? – спросил он.

 Я ему сказал, что не знаю еще. Тогда он посоветовал мне поступать в Ярославский медицинский институт, потому что я из медицинской семьи, по характеру старательный, целеустремленный и из меня получится хороший врач.

 Забегая вперед нужно сказать, что его совет и вся история с болезнью моей бабушки, мое неожиданное с медицинскими учреждениями города и медицинским персоналом повлияли на правильный выбор моей профессии в дальнейшем.

 Бабушка моя скоро поправилась, а я через некоторое время выполнил 1-й разряд по лыжам и тренер мне торжественно, как и обещал, подарил мне свои лыжные палки. На первых же областных лыжных соревнованиях я познакомился со спортсменами –студентами из ЯМИ и их тренерами, которые поддержали мое желание поступать к ним учиться.

 Вот так лыжная палка помогла в нужный момент не только моей бабушке добраться до поликлиники, но и мне выбрать правильный жизненный путь. И она очень долгое время хранилась в нашей семье как талисман моей судьбы.

 **Валерий Курочкин. Газета «Шанс» от 19 марта 2014 года.**

 **Волшебная мазь.**

 Этот случай произошел во время проведения соревнований по борьбе КУДО на первенство Центрального федерального округа (ЦФО) России в Угличе несколько лет назад. Углич, как город проведения соревнований такого уровня, был выбран тогда неспроста: повлияли высокий уровень развития этого вида спорта у нас и достижения угличских спортсменов на всероссийских соревнованиях. К тому же, наш ФОК, как непосредственное место проведения соревнований, понравился руководителям КУДО из Москвы.

 Настал день соревнований. К нам съехались все сильнейшие юноши и девушки по КУДО ЦФО России. Я обслуживал эти соревнования в качестве врача. Нужно сказать, что бои во всех весовых категориях проходили очень напряженно, случались и травмы.

 И вот в середине соревнований ко мне привели плачущую молодую спортсменку, как оказалось, ученицу 11-го класса средней школы из города Борисоглебска Воронежской области Юлию Очневу. Во время схватки она повредила кисть правой руки, поэтому с трудом закончила полуфинальный поединок, и вышла в финальную часть соревнований. Но вставал вопрос о возможности для неё продолжать соревнование.

 Я осмотрел поврежденную руку: пальцы правой кисти были сильно травмированы от ударов во время поединков, и Юля даже не могла её сжать в кулак. Успокоив юную спортсменку, начал втирать обезболивающую и противовоспалительную мазь в кожу пальцев поврежденной кисти, потом ладонь и предплечье. Далее сделал ей с этой мазью небольшой массаж всей правой руки. Через несколько минут боли в руке у моей пациентки прошли, и её функциональность восстановилась. Спортсменка обрадовалась и сообщила об этом своему тренеру. Сразу было решено, что Очнева будет участвовать в финальной схватке.

 Её соперница, действующая чемпионка ЦФО в этом виде спорта, не ожидала от травмированной спортсменки из Воронежа сопротивления. Но Юля повела финальный бой грамотно: большую часть поединка она вела левой здоровой рукой, а концовку, к удивлению зрителей и соперницы, мощно отработала «больной» правой, и, выиграв поединок с явным преимуществом, стала чемпионкой ЦФО России по КУДО.

 После награждения её обступили журналисты и фоторепортеры, а наш комментатор Роман Желтов взял у неё интервью для угличского телевиденья, в котором поздравил её с победой и спросил, как ей удалось выиграть бой с травмированной рукой. Она ответила, что 50% в победе заслуга её, а другие 50% - вашего спортивного врача, который нанес ей на больную руку какую-то чудодейственную мазь, благодаря которой она выиграла соревнование. Я находился рядом, все слышал, было приятно, что обо мне так говорят, но ведь, по сути, я выполнил свою обычную работу по обслуживанию соревнований.

 Ко мне сразу подошли несколько заинтересованных лиц и спросили, что за мазь была применена. Ведь главная проблема в спорте – это травмы, особенно у девушек, после которых многие уходят из борьбы, поэтому очень важно правильное и своевременное оказание медицинской помощи. Я показал всем мазь, которую применил, обычный «Гель Диклофенак 5%», и посоветовал применять его при спортивных травмах.

 На этом тогда всё и закончилось, но потом эта история имела продолжение.

 Через год у нас в Угличе снова проходили соревнования по КУДО на первенство ЦФО, но более крупные. Во время взвешивания спортсменов из Воронежа, ко мне подошел их тренер и сообщил, что мне лично велела передать большой привет его спортсменка Юлия Очнева, моя бывшая пациентка. Оказывается, что я, кроме оказания ей медицинской помощи, успокоил её, и психологически настроил на боевой лад, сказав, что она обязательно выиграет тогда соревнование. Все это и привело её к победе.

 После победы в Угличе, она в Ульяновске выиграла Золотой Кубок России по КУДО в женской абсолютной категории, а потом добилась успехов на первенстве Европы, вошла в сборную России, стала мастером спорта. Я спросил тренера, что же она не приехала в Углич снова, а он ответил, что Юлия теперь участвует в составе сборной страны только в крупных соревнованиях и чаще за границей. После этого я по интернету слежу за выступлениями моей «крестницы». Отрадно, что она в последнее время стала одной из лучших кудоисток России. Сейчас Юлия готовится к чемпионату Мира по КУДО.

 **Валерий Курочкин. Газета «Шанс» от 18.12. 2013 года.**

**От автора:**

 **21 марта 2015 года в Угличе прошло очередное первенство ЦФО России по КУДО среди юношей и девушек. Тренер Юрий Борисович Шерстяных из Борисоглебска Воронежской области привез команду из шести спортсменов. Все они стали победителями и призерами соревнований. Мы с ним общались уже как друзья. Он рассказал о Юлии Очневой, что она уже служит в спецназе, имеет воинское звание, является тренером по единоборствам, довольна своей работой. Она снова передает мне привет и попросила сделать фото на память: спортивного врача из Углича с тренером, чтобы повесить это фото на стене своей квартиры.**

**8. Памяти тренера по легкой атлетике Тихомирова Евгения Федоровича.**

 **От автора:**

 **Готовя к изданию настоящую книгу, я не мог не сообщить читателям более подробно о своем тренере в Ярославле – заслуженном тренере РСФСР Е.Ф. Тихомирове, который повлиял на мою судьбу.**

 Евгений Федорович Тихомиров родился 1 февраля 1935 года. В детстве полюбил спорт. Еще бы, ведь он учился в знаменитой средней школе №33 города Ярославля со спортивным уклоном! Впоследствии из этой школы вышло много тренеров по легкой атлетике и другим видам спорта. После окончания школы поступил на факультет физического воспитания Ярославского государственного педагогического института, который впоследствии и закончил с отличием. Во время учебы в институте был сильнейшим легкоатлетом области. Принимал участие в первенствах РСФСР и ДСО «Буревестник», был призером на этих соревнованиях в беге на 100, 200, 400 метров и эстафетах 4Х200 метров. После окончания института работал инструктором по физической культуре в НИИМКС, тренером ДЮСШ ДСО «Труд». Но большая часть его трудовой деятельности была связана с работой Ярославской ДЮСШ по легкой атлетике (располагается в здании рядом с Областной филармонией).

 Эта спортивная школа – одна из старейших не только в РСФСР, но и в стране. Она была открыта в 1937 году. С середины 60-х годов ДЮСШ добивается значительных результатов, за это в 1969 году получает статус специализированной школы олимпийского резерва по легкой атлетике. Успехи школы во многом связаны с работой Е.Ф. Тихомирова. Его ученица мастер спорта Наталья Романова была неоднократным призером Всесоюзной Спартакиады школьников, чемпионкой Спартакиады народов СССР в эстафетном беге 4Х100 метров. Михаил Головлев – бегун средневик, член сборной команды СССР, призер первенства Европы среди юниоров, Тарасов Владимир, Крохинская Светлана, Ястребов Александр, Украинцев Петр, Белов Владимир – победители и призеры многих республиканских и Всесоюзных соревнований.

 В разные годы Е.Ф. Тихомиров тренировал команду Центрального Совета ДСО «Буревестник», сборную команду РСФСР и СССР по легкой атлетике среди юниоров. В 1965 году он был первым тренером области, которому было присвоено звание Заслуженного тренера РСФСР.

 Спринтерский бег, прыжки в длину и в высоту, барьерный бег, средние дистанции – широкий диапазон деятельности тренера Е.Ф. Тихомирова. Любовь к своей работе, огромная работоспособность позволили ему готовить спортсменов высокого класса во всех этих видах. Но лучше всего он знал и любил спринт и именно здесь его ученики добивались наиболее высоких результатов. Спринтерские навыки пригодились и тем, кто начинал у Евгения Федоровича, а затем нашел себя в других видах легкой атлетики. Это Татьяна Леванычева – мастер спорта СССР, чемпионка Спартакиады народов РСФСР в метании диска, Галина Филатова – мастер спорта международного класса, участница Всемирной Универсиады, экс рекордсменка СССР в прыжках в высоту.

 Но помнят тренера Тихомирова не только за то, что он вел своих учеников к вершинам спортивного мастерства, ведь с теплотой говорят о нем и те, кто немного добился в спорте, не стал чемпионом страны. Он был человеком, у которого можно было спросить совета, поделится радостью, поговорить о самом своем сокровенном, найти поддержку в трудную минуту.

 На тренировках же Евгений Федорович был строг и требователен, очень много сам работал, и умение трудиться передавал своим ученикам. Способность ставить цель и добиваться её упорным трудом помогло многим из них успешно окончить не только школы, но и вузы. Несколько его учеников стали впоследствии кандидатами и докторами наук, директорами предприятий и школ, известными врачами и предпринимателями. Евгений Федорович много читал, его любимыми книгами были книги о русской истории. Он прекрасно знал и любил Ярославль, его памятники. Я горд, что тренировался под его руководством целых три года (с 1970 по 1973).

 Мы с ним часто встречались в магазине «Наука» рядом со стадионом «Шинник», где я покупал книги по спорту, медицине, о выдающихся спортсменах. Он всегда приветствовал мое увлечение литературой, спрашивал, какими я книгами увлекаюсь, советовал читать книги по истории и краеведению. А когда он узнал, что первые свои соревнования я выиграл в беге по дорожкам древнего угличского кремля, да еще, что мой отец работает директором Филиала Госархива в Угличе, то был очень удивлен, а так же поражен моими знаниями по истории Углича. После таких встреч росло наше с ним творческое сотрудничество по спорту, он нашел ко мне подход не только физически, но и духовно.

 Он мечтал побывать в моем родном городе, так как еще до революции в Угличе у него жили родственники – купцы Тихомировы, которые входили во властные городские структуры – думу, администрацию, занимались краеведением, даже издавали книги. Он советовал мне, до мозга костей спортсмену, дополнительно, для души, стать спортивным врачом, чтобы спорт и моя профессия врача-лечебника были неразрывно связаны, тогда из меня получится толк, а заниматься краеведением, мне предписано на роду – нужно продолжать дело моего отца.

 Прошло с той поры более 40 лет. Память о моих первых тренерах, наставниках по жизни, сохранилась в моем сердце. Большое место в этом принадлежит Евгению Федоровичу Тихомирову, как он мне советовал, я работаю, все эти годы, в Угличе врачом общей практики, по совместительству спортивным врачом и занимаюсь историей и краеведением Угличского края.

 Мне удалось встретиться с одной из младших дочерей угличского купца Тихомирова, который был до революции у власти в нашем городе. Я узнал страшную историю их семейства, которое выслали в свое время из Углича в Среднюю Азию, все сложили свои головы на чужбине, и вот последняя представительница этого рода приехала с сыном умирать на родину. На мой вопрос, были ли у них родственники в Ярославле, она ответила, что были, но дальние. Об этом я не смог рассказать Евгению Федоровичу, он рано умер, так и не побывав в Угличе. Вечная ему память!

 **Валерий Курочкин. Из неопубликованного.**

**9. Рассказ о Валентине Петровне Быкове.**

 Небольшого роста, но стройная, по-спортивному подтянутая женщина, средних лет прочно остается у меня в памяти. Она тренировалась в нашей группе легкоатлетов под руководством Людмилы Алексеевны Григорьевой в Угличе в конце 60-х годов прошлого века – 50 лет назад! Тогда она работала преподавателем отделения физического воспитания Угличского педучилища.

 А теперь Валентина Петровна Быкова – председатель правления Ярославского регионального отделения общественной организации «Союз пенсионеров России»! Её хорошо знают в Ярославле и области как спортсменку, общественного деятеля, человека активно участвующего в жизни Ярославля. Она старается не пропустить ни одного важного спортивного события в Ярославле и в стране, всегда участвует в них. Более 60 лет в спортивном строю! И не только участвует, но и постоянно регулярно тренируется и тренирует других. Человек уникум. О таких людях как она, надо писать книги и снимать фильмы, чтобы воспитывать подрастающую молодежь.

 Давайте расскажем о её жизни. Родилась она в 1940 году в Ярославле. По окончании средней школы поступила в Ярославский педагогический институт на факультет химии, анатомии и физической культуры. Почему она решила идти учиться именно туда, Валентина Петровна объясняет: «Я с восьмого класса начала заниматься спортом, поэтому тренер рекомендовал меня и девчонок, которые у него занимались, к поступлению на этот факультет. Хотя я с детства мечтала медиком, но не сложилось, зато до сих пор всех лечу – организовываю занятия спортом, которые помогают людям дольше оставаться здоровыми и обходиться без лекарств».

 После окончания института её по распределению отправили в Калининскую область, где она работала в педучилище. В 1966 году было открыто физкультурное отделение в Угличском педучилище. Валентина Петровна переводится работать в Углич (все же ближе к родному Ярославлю!). Она является одним из первых преподавателей этого отделения, которому в текущем году исполнится 50 лет со дня открытия, в то же время сама тренируется под руководством мастера спорта по бегу на средние дистанции Л.А. Григорьевой, выступает отлично за сборную Угличского района по легкой атлетике.

 Она становиться чемпионкой области по ДСО «Урожай» в 1968 году в беге на 100 метров, прыжках в длину и в малой «шведке» - женской эстафете (400х300х200х100), выступая за сборную команду нашего района. Причем в эстафете она бежала последний этап и выиграла у всех соперниц с большим преимуществом. Я этому был свидетель, так как следующим забегом была большая «шведка» у мужчин, и я готовился принимать в ней участие. В этом же году она становится чемпионкой области ДСО «Урожай» по плаванию. Я также принимал участие в этих соревнованиях в плавательном бассейне «Спартак» в Ярославле и видел её чемпионский заплыв.

 По семейным обстоятельствам в конце 60-х годов Валентина Петровна вернулась в Ярославль (муж работал в милиции, именно его из Углича с повышением по службе перевели в Ярославль). Здесь она устроилась на работу инструктором физкультуры на завод «Резинотехника» в Заволжском районе и стала организатором спортивно массовой работы на этом предприятии и в поселке рядом с ним. Потом она работает в ДСО «Спартак», но на общественных началах продолжает быть организатором спортивных мероприятий в поселке Резинотехника.

 Она в то время, несмотря на то, что родились дети, активно тренируется по комплексу ГТО, участвует в региональных соревнованиях, а потом на первенствах страны. В 1976 году она становится первой чемпионкой СССР по многоборью комплекса ГТО, набрав 225 очков. В 1979 году в Ташкенте на Всесоюзных соревнованиях по комплексу ГТО она снова становится чемпионкой, мастером спорта СССР по комплексу ГТО. Её ступень называлась «Бодрость и здоровье» (женщины 35-55лет). В программу входил бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс на 1000 метров. То, что совершила Быкова в Ташкенте, равнялось подвигу, которого еще никто не повторил. Но с 80-х годов работа по проекту ГТО как-то заглохла. Сейчас сдача норм ГТО по всей стране возрождается, но для старших возрастов чемпионаты страны не проводятся.

 В 1983 году Валентина Петровна организует у себя в поселке клуб любителей бега «Колобок», который существует уже более 30 лет. «Мысль о создании такого клуба, - рассказывает Валентина Петровна, - пришла в голову, когда мы бежали Московский марафон мира. Инициаторов было 4 человека, до сих пор эти люди составляют наш костяк. Лет 20 назад в Ярославской области был 21 клуб любителей бега – теперь осталось всего 2: наш «Колобок» и «Горизонт», в котором занимаются мужчины. Мы с этим клубом дружим более двух десятилетий. Обычно общение между клубами проходило в международном масштабе – мы ездим в города побратимы, там живем в семьях, участвуем в пробегах, выезжаем для участия в марафонах в разные города страны. В наши команды входят спортсмены разных возрастов: от самых маленьких до взрослых».

«Я не перестаю заниматься спортом и сегодня, - продолжает свой рассказ Валентина Петровна, - но у меня есть и более спокойные хобби: учусь играть на гармошке, это моя давняя мечта. Еще – вязание, очень люблю вязать. Даже когда выезжаем на соревнования, мы берем с собой вязанье. Читать люблю, но сейчас в основном читаю книги по спортивной и медицинской тематике, так как очень важным в данный момент является укрепление здоровья, а к врачам я стараюсь не обращаться. Поэтому сейчас моя любимая книга автора Друздяк «Как продлить быстротечную жизнь?» Фильмы почти не смотрю, дома есть более интересные вещи и занятия. Только ночью встаю, чтобы посмотреть программу «Рейтинг Баженова». В людях больше всего ценю инициативу: и в работе, и в жизни, доброжелательность, активность, но не принимаю выжидательную позицию – хочется, чтобы не ждали распоряжений. У меня две дочери, четверо внуков. Все уже взрослые, получили достойное образование. Только одна внучка еще учится в Демидовском университете на биофаке. А правнуков пока нет. С мужем мы прожили вместе 48 лет. Он разделял мою любовь к спорту как страстный болельщик и строгий судья. До 50летия свадьбы он, к сожалению, не дожил. После его смерти я с трудом возвратилась к активной жизни, но работа с пенсионерами помогает справиться с депрессией. В работе я нашла себя, и единомышленников. Особенно их много в нашем поселке. Район «Резинотехника» вообще особенное место: здесь много людей активных, увлекающихся спортом и здоровым образом жизни».

 «Меньше года назад, - продолжает Валентина Петровна,- когда Ярославское отделение «Союз пенсионеров России» организационно осталась без руководителя, на конференции правление выдвинуло мою кандидатуру на должность председателя. Я довольна, что работа у меня получается, несмотря на то, что не всегда все выходит так, как хотелось бы, но пенсионеры видят, что мы активизировались. А вообще в «Союзе пенсионеров» я уже более восьми лет».

 Валентина Петровна Быкова перед Зимней Олимпиадой в Сочи участвовала в эстафете переноски олимпийского огня (факела). Добиться участия в этом мероприятии ей помогли дочери, правда, бежать пришлось в другом городе. А после эстафеты этот факел она приобрела на память. Конечно, для пенсионера по деньгам это было непросто, зато сейчас общественная деятельница бывает с ним в разных социальных учреждениях – все хотят прикоснуться к частичке Олимпиады 2014.

 В 2008 году Валентина Петровна стала чемпионкой среди бегунов на марафонскую дистанцию в возрасте за 60 лет. А больше всего ей запомнился очень зрелищный массовый заплыв на побережье Австралии, когда бухту на много километров усеяли тысячи разноцветных купальных шапочек. В 2009 году она была награждена почетным знаком «За заслуги перед городом Ярославлем III степени».

 Сейчас Валентина Петровна мечтает организовать спартакиаду для ветеранов в Ярославле. Планов у неё много, хочет съездить в Германию, причину объясняет просто, когда она была в Берлине в музее мишек, там ей сказали, что первого плюшевого медведя сшили в Германии, и возникла идея съездить на эту фабрику.

 Члены Ярославского общества «Союза Пенсионеров» с гордостью рассказывают о своем председателе: «Валентина Петровна энтузиаст, поборник здорового образа жизни. Она организатор спортивных клубов, мероприятий для спортсменов, поездок для ветеранов спорта, совместных соревнований с детьми. Когда ей исполнилось 70 лет, стала учиться играть на гармошке, потом перешла на баян и организовала ансамбль народных инструментов, где пенсионеры выступали вместе с внуками. Главные качества Валентины Петровны: сила воли, крепкий характер и умение организовать людей вокруг себя».

 **Валерий Курочкин. Из неопубликованного.**

 **Заключение.**

**От автора:**

 **В конце настоящей книги необходимо рассказать о начале спортивной жизни в послереволюционном, советском Угличе. Это история создания спортивного общества «Спарта». Современные жители Углича много слышали о нем, знают, что создателем его был замечательный, волевой человек Михаил Дмитриевич Бучкин. Но когда точно было создано это общество, где было первоначальное место расположения спортивного клуба, по каким видам спорта тренировались тогда молодые угличане и угличанки, где они тренировались, где и как проводили соревнования и спортивные праздники, кто был первыми активными членами общества, какова их судьба. Эти вопросы и многие другие необходимо раскрыть перед читателями, а также рассказать историю жизни самого Михаила Бучкина.**

 **История создания спортивного общества «Спарта» в Угличе.**

 Спортивное общество «Спарта» было создано в Угличе в начале 1920 года. Первым его руководителем, или как раньше именовали, председателем, был назначен специально подготовленный молодой угличанин – Михаил Бучкин, 1901 года рождения. Тогда ему было всего 19 лет. В 1918 году он был послан от уездного военкомата на учебу – окружные военные курсы инструкторов спорта и допризывной подготовки молодежи в Ярославле. Во время учебы Михаил познакомился со спортивными клубами губернского города, участвовал в различных соревнованиях, набрался опыта – стал специалистом, организатором спорта. У него была мечта организовать в Угличе спортивное общество, наподобие губернского «Марса».

 Когда он приехал в начале 1920 года в родной город, то ему выделили помещение для создания общества и тренировок. Это было неблагоустроенное, неприглядное здание недалеко от военкомата на окраине города, в нем раньше располагался бывший ночлежный дом под названием «Батум». Сейчас развалины этого здания еще существуют на берегу Селивановского ручья, сзади нового торгового центра «Атак».

 Холодной зимой 1920 года в этом помещении собрались все заинтересованные лица: от городского начальства Г.А. Пятунин, К.Н. Лавров, работник Рабкрина Н.П. Перелякин и вновь прибывший Бучкин. Собравшиеся на своем первом собрании решили добиваться всеми силами получения соответствующего помещения в центре города – ближе к массам. Вскоре им удалось отвоевать помещение в центре города – бывший гастрономический магазин купцов Евреиновых. Сейчас это первый этаж администрации Угличского муниципального района, зал торжеств, благоустроенный стараниями Э.М. Шереметьевой, на Успенской площади в самом центре города. В то время два зала бывшего магазина тоже были великолепны – с высокими потолками, зеркальными огромными витринами и видом на главную площадь города.

 Сами смастерили гимнастические кольца, подобрали другие снаряды, даже получили гимнастического коня из бывших царских казарм воинского управления. На стене повесили красочный плакат: «В здоровом теле – здоровый дух». Долго думали, как назвать спортивное общество. Всем понравилось название «Спарта». Ведь спартанцы, кроме того, что мало ели и круглый год ходили босиком, были еще к тому же сильными и мужественными. Стали несколько человек первых «спартанцев» тренироваться на гимнастических снарядах, но молодежь первоначально к ним не шла. Тогда они стали агитировать народ – периодически выходить на улицу и зазывать любопытных в зал «посидеть», «посмотреть», «попробовать».

 И лед тронулся. Однажды, в «Спарту» пришла целая семья – пять братьев Басиловых, и молодежь пошла валом в освещенные керосиновыми лампами залы – приходили на огонек. Первоначально шефами «Спарты» было правление Угличского кооперативного общества, оно и выдавало дефицитный керосин для освещения.

 Дело с привлечением юношей шло хорошо, но труднее было с привлечение в «Спарту» девушек. Их никак не удавалось вовлечь. Мешали рутина, предрассудки: «Тоже нашли себе занятие ломать кости. Что вы мальчишки что ли?»

 Но все же удалось вовлечь четырех самоотверженных девушек-подруг: Е. Калашникову, сестер Т. и Л. Теддерсон и Л. Коноплеву. Их за неделю подготовили – они стали инструкторами – общественниками. Девушки умудрились сшить эффективную спортивную форму. И энтузиазм девушек-инструкторов, их эстетически выразительная форма победили сердца застенчивых угличанок.

 «Пришла первая весна нашего общества, - вспоминает М.Д. Бучкин, - мы вышли на свежий воздух заниматься легкой атлетикой, тренироваться в беге, прыжках, метаниях». Нужно сказать, что у первых угличских спортсменов мужчин была традиция тренироваться на улице в одних трусиках с голым торсом, да еще босиком. Вначале к этому отрицательно относилось городское население, особенно женщины. Но после товарищеской встречи с мышкинскими спортсменами, которые вышли на парад и выступали в соревнованиях также в трусиках, сердца угличан дрогнули, и трусики получили права гражданства.

 Летом 1921 года был построен в Угличе первый стадион. Он располагался на Московском поле при выезде с Республиканской (ныне академика Опарина) улицы. Место это располагалось сразу за окраиной, Дмитриевской улицей, которая с 1927 года стала называться улицей Луначарского. Стадион просуществовал до середины 30-х годов, а потом он и район вокруг него были застроены жилыми домами.

 Как строили стадион? Да просто, - все члены общества пришли на поле с лопатами, разметили дорожки, сняли дерн, из которого сложили кресла для зрителей. Разровняли футбольное поле, а потом огородили стадион жердями. На этом стадионе проводились различные соревнования со спортсменами Рыбинска, Кимр, Мышкина, а также первенства Углича и уезда.

 Гордостью общества был свой духовой оркестр. На музыкальных инструментах играли сами члены общества, а учил их играть и проводил репетиции специально приглашенный учитель музыки. Репетиции проводились в помещении общества в центре города, шуму от занятий музыкой было много, но вскоре уже хорошо играли «Егерский марш» и вальс «Над волнами». Оркестр сопровождал все спортивные мероприятия и праздники, под него легко было маршировать. Причем председатель общества играл на большой медной трубе со странным названием «Бейный бас» – геликон.

 Члены общества регулярно тренировались по различным видам спорта, особенно по бегу на короткие и длинные дистанции, метаниям диска, копья, гранаты, прыжкам в длину и высоту. Часто проводились матчевые встречи между местными спортсменами и приезжими. Начинались такие встречи в Угличе с парада под музыку, потом проходили соревнованиями по легкой атлетике, а вечером всегда был футбол. Сначала угличане проигрывали мышкинцам, где играли выдающиеся футболисты страны – братья Бутусовы, а через год тренировок стали выигрывать.

 Периодически члены «Спарты» принимали участие в таких же матчевых встречах в соседних городах (Мышкине, Рыбинске, Мологе). Причем добирались туда за 30-50 километров пешком, а потом в этот же день принимали участие в соревнованиях, выигрывали их, и в этот же день или на другой возвращались оттуда снова пешком, а иногда с радостной вестью, что победили – бегом. Зимой проводились соревнования по лыжным гонкам.

 Была традиция в «Спарте» награждать победителей соревнований специальными свидетельствами, подписанными судейской коллегией (5-6 подписей). Среди подписей были подписи: председателя президиума судей, почетных судей, а также судей на старте и финише. Свидетельства изготавливали сами члены общества. В верхней их части рисовалась специальная эмблема соревнования: лыжи с палками в кругу (соревнования по лыжным гонкам), атлет метает диск или копье (соревнования по метаниям) и другие. В левом верхнем углу всегда стояла надпись красивым почерком: «Угличский военно-спортивный клуб «Спарта», а в правом верхнем углу – девиз клуба: «Счастье в силе – сила в спорте».

 В Угличском художественном музее имеется такое свидетельство, выданное 25 марта 1923 года, Михаилу Бучкину, занявшего первое место на лыжных состязаниях в пробеге на 4000 метров, пройдя указанное расстояние в 28 минут 18,5 сек, что подписями и приложенными печатями удостоверяется**.**

 **От автора:**

 **Современные любители лыжного спорта, наверное, посмеются над таким результатом чемпиона. Сейчас тренированные лыжники показывают результаты на эту дистанцию в два раза быстрее. Но этот результат был показан почти 100 лет назад! Вероятно, это были первые лыжные соревнования в городе, да и лыжная амуниция того времени (деревянные, часто самодельные лыжи, допотопные крепления на валенках или ботинках) нечета была нашим современным лыжным комплектам. Главное в борьбе с другими спортсменами наш герой одержал заслуженную победу**.

 Интересно, что на оттисках печатей четко значилось: «Районный центр физической культуры при Угличском уездном военкомате».

 Председателем общества «Спарта» Михаил Бучкин работал на общественных началах. Он был работником военкомата, его должность называлась: «инструктор для поручений при военном комиссаре по части спорта». Это значит, что главным организатором спортивной и воспитательной работы с допризывной молодежью той поры был военный комиссариат уезда. От автора: роль современного военкомата в развитии спортивного движения среди молодежи явно принижена.

 В «Спарте» под его руководством был создан хороший актив, члены которого старались быть во всем примером для других членов общества: и в спортивно-гимнастических показательных выступлениях, и в соревнованиях, и в личной жизни.

 Вот имена актива общества: Сначала девушки - Е. Калашникова, сестры Т. и Л. Теддерсон, А. Телепнева – все хорошие спортсменки, инструкторы-общественники; А.П. Мохов – заместитель начальника всеобуча, главный судья многих соревнований, друг общества «Спарта»; Н.П. Перепелякин – пионер организации «Спарта», участник многих соревнований, душа «Спарты»; М. Шокуров – секретарь общества и всех соревнований; В.Н. Худяков - неоднократно избираемый председателем общества, хороший гимнаст и прыгун с шестом; А.А. Красносельский – незаменимый защитник-футболист; Н. Яковлев - футболист и судья соревнований; С. Хорхорин – инструктор спорта, участник и судья соревнований; пять братьев Басиловых – даровитые в разнообразных видах спорта…

 Это – далеко не полный список актива, который личным примером и достижениями увлекал за собой многочисленную группу спортсменов.

 Было у «Спарты» заветное место для тренировок, так называемая «Воскресенская площадка» рядом с Воскресенским монастырем на берегу Волги (недалеко от дома Бучкиных). «По вечерам эта площадь, - вспоминал Михаил Дмитриевич, - жила полной жизнью. На ней одновременно проходили все виды тренировок. Одна группа тренировалась в беге, другая прыгала в длину и в высоту, третья метала диск, копьё и ядро. А футболисты просили поскорее освободить место для пасовок мяча. После тренировок шли гулять в городской сад, обменивались спортивными впечатлениями. Увлечение спортом в городе было такое, что на многих улицах ребята устраивали импровизированные соревнования между собой, подражая взрослым, в беге, прыжках, в игре в футбол».

 В тренировочном процессе большую роль играла река Волга, летом после тренировок всегда купались, плавали наперегонки, ныряли на дальность. «Мы никогда не ходили купаться, - вспоминал Михаил Дмитриевич, а всегда бежали на Волгу, тренируясь в беге».

 Нужно сказать, что у «Спарты» были хорошие друзья – известные угличские доктора: М.В. Вишняков, В.Ф. Троицкий и Н.Д. Казанский. Именно они создавали большой авторитет спортивному обществу, рекомендуя пациентам со слабым здоровьем лечиться не только лекарствами, но и регулярными занятиями спортом. Все они были постоянными гостями на соревнованиях. Главным спортивным врачом был Н.Д. Казанский. Он систематически проводил проверку здоровья как старых, так и новых членов общества – осуществлял медицинский контроль, давал индивидуальные рекомендации по тренировочным нагрузкам, оказывал первую медицинскую помощь пострадавшим на соревнованиях. Врач В.Д. Троицкий вел большую научную работу, исследовал, как регулярные тренировочные нагрузки влияют на здоровье молодых людей в Угличе. После соревнований он делал выборочные медицинские осмотры – проверял пульс у своих наблюдаемых спортсменов и что-то записывал в свой блокнот.

 «Многие спортсмены вышли из «Спарты», - вспоминал Михаил Дмитриевич, - не только закаленными физически, но и волевыми в достижении благородной трудовой цели жизни. Е. Калашникова, например, окончила институт физической культуры имени Лесгафта в Ленинграде. А. Мальцев стал заведующим учебной частью физкультурного училища в Москве, Яков Михайлов – врачом, С. Строгачев – инженером-химиком, Л. Носков – архитектором, Н. Корольков – полковником танковых войск. Он погиб в годы войны под Сталинградом. Братья Басиловы – занимали ответственные руководящие посты. Д.П. Басилов, например, был председателем Государственного Комитета Совета Министров РСФСР по делам строительства. А.П. Мохов стал кадровым военным, ему было присвоено звание генерала. На наших соревнованиях в летнее время постоянным гостем был юный военный курсант Виктор Жолудев, который впоследствии стал генералом, Героем Советского Союза».

**От автора:**

 **Мы рассказали о первых годах деятельности спортивного общества «Спарта» в Угличе. Наше повествование основано на воспоминаниях его первого председателя Михаила Бучкина. Большое место в своих воспоминаниях он уделял тому, что кроме легкой атлетики спортивное общество способствовало развитию футбола в Угличе. Он подробно описывал все футбольные матчи с командами других городов как у нас в городе, так и на выезде, интересные случаи из жизни спортсменов. Подробно рассказывал о составах и особенностях, как нашей команды, так и футбольных команд из Мышкина, Мологи, Кимр и Рыбинска той поры. Это представляет интерес для любителей футбола, тем более интересна история строительства первого стадиона в Угличе на Московском поле. В 1923 году Михаил Бучкин был послан комсомольской организацией города для продолжения учебы в Петроград. Вместо него председателем общества, уже штатным, был назначен Жолудев, вероятно родственник будущего генерала. Общество «Спарта» просуществовало в Угличе до Великой Отечественной войны. За время своего существования были подготовлены сотни молодых, физически сильных и здоровых юношей и девушек. Многие из них стали участниками войны. Они были заранее физически и морально подготовлены к боевым действиям по защите нашей Родины. В 2020 году спортивному обществу «Спарта» исполнится 100 лет со времени создания в Угличе. В настоящее время у него имеется продолжатель – спортивный клуб «Спарт», который находится на стадионе «Чайка».**

 **История жизни и деятельности Михаила Дмитриевича Бучкина.**

 Михаил Дмитриевич Бучкин (1901-1984) – артист балета, организатор спортивно-массовой работы в Угличе (1920-е годы), основатель и режиссер Театра физической культуры в Ленинграде. Он был сводным братом известного в Угличе художника, профессора живописи Петра Дмитриевича Бучкина (1886-1965). Родился в Угличе 18 ноября 1901 года. До революции он окончил трехклассное училище, был одним из первых комсомольцев в Угличе, от уездного военкомата в 1918 году был послан на учебу на окружные военные курсы инструкторов спорта и допризывной подготовки в Ярославле, которые окончил в 1920 году. Сразу после возвращения в Углич он организует военно-спортивное общество «Спарта», которое просуществовало до начала войны.

 В 1923 году М.Д. Бучкин был направлен комсомольской организацией города для продолжения учебы в Петроград. Он заканчивает рабфак, а потом Институт культуры, а именно отделение русского языка и хореографии. Главная его профессия все же была филология, но еще учась в институте, он много репетирует, участвует в балетных спектаклях, как солист различных мужских партий. Институт культуры он заканчивает в 1927 году. С этого времени он выступает в Ленинградской государственной эстраде под псевдонимом «Михаил Углич».

 В Угличском музее имеются его фотографии, снятые во время спектаклей, театральные афиши с его именем, а так же портрет, написанный братом профессором живописи П.Д. Бучкиным, некоторые его литературные произведения.

 В Ленинградской эстраде Михаил Дмитриевич проработал более 35 лет, сначала рядовым актером, а потом организатором концертов. В 1934 году он создает в Ленинграде первый в стране Театр физической культуры и становится его режиссером. Этот театр просуществовал до 1942 года, когда все его сотрудники ушли на фронт. М.Д. Бучкин был участником блокады Ленинграда, воевал в 36 дивизии, награжден боевыми правительственными наградами. После войны Театр физической культуры в Ленинграде восстановить не удалось. М.Д. Бучкин стал руководить хореографическим отделением Ленинградской эстрады, поставил множество танцев. В 1962 году он вышел на пенсию.

 После войны, особенно в 50-60-х годах, он часто летом приезжал в Углич на отдых вместе с семьей: женой Ольгой и дочерьми Татьяной и Анной.

 **От автора:**

**Старинный дом Бучкиных на улице Петроградской в настоящее время не сохранился, он был снесен при строительстве ГЭС в 30-х годах. Имеется его рисунок И.Н. Потехина. Но сохранился небольшой домик родных сестер Михаила Дмитриевича по адресу: улица Чернышевского дом 37. В этом доме все Бучкины часто останавливались на ночлег после** **приезда в Углич на поезде из** **Ленинграда.**

 Жили они на даче в деревне Новоселки на Волге. Об этом времени и о семье Бучкиных имеются воспоминания учительницы Людмилы Александровны Ивановой (в девичестве Ильичевой, жены известного в Угличе преподавателя педучилища по легкой атлетике Льва Абрамовича Иванова), которая так же жила в деревне Новоселки и дружила, общалась с дочерьми Бучкина в летнее время. Старшая дочь стала артисткой оперетты, а младшая – специальным переводчиком. Они были очень похожи на своего отца, у обеих дочерей должны быть сейчас свои дети и даже внуки.

 М.Д. Бучкин до конца жизни вел активную деятельность, писал стихи, которые он дарил своим знакомым угличанам, например, художнику Ивану Николаевичу Потехину. Известны его четыре стихотворения об Угличе, на основе угличских легенд: о «русалочьем» камне, камне на «Петухах» и так далее. Он автор воспоминаний о спортивном обществе «Спарта» (от автора: они опубликованы в газете «Авангард» в 1965 году), рассказов, новогодних постановок для детей. В 1967 году он написал драму в трех актах «Углече-поле», которая написана интересным русским литературным и в тоже время народным языком, но так и не была поставлена на сцене. Он состоял в активной переписке с моим отцом, Курочкиным Германом Михайловичем, директором филиала Госархива в Угличе, краеведом из села Улейма Олегом Мухиным, Виктором Ивановичем Ерохиным и другими угличанами. Все они оставили свои воспоминания о Михаиле Дмитриевиче.

 Мой отец часто в письмах просил его написать воспоминания о своей жизни, о послереволюционном Угличе, о брате Петре Дмитриевиче, как последний создавал определенные свои картины, например о Ленине. В своих письмах он иногда кратко отвечал на вопросы моего отца, а иногда присылал целые бандероли со своими воспоминаниями. Отец по договоренности с автором относил их в редакцию газеты «Авангард», их там публиковали, а гонорары за статьи отсылал автору в Ленинград. Почти в каждом письме Михаил Дмитриевич благодарил отца за присланные ему деньги, а отец ответно благодарил автора за интересные материалы об Угличе. Один из экземпляров своей драмы «Углече-поле» он прислал в подарок моему отцу с дарственной надписью, он как драгоценная реликвия храниться в моем домашнем архиве вместе с письмами обоих Бучкиных к отцу и их фотографиями. К сожалению, мой отец не смог выполнить просьбу автора по содействию постановки драмы на сценах в Угличе и в Ярославле.

 Материалов о М.Д. Бучкине и его произведений сохранилось много, поэтому в Угличском родословно-краеведческом обществе имени Ф.Х. Кисселя готовится к выпуску специальная книга-сборник, в котором будут опубликованы воспоминания о нем и его работы.

 В 1966 году мне посчастливилось встретиться с Михаилом Дмитриевичем, и эта встреча перевернула всю мою жизнь, заставила регулярно заниматься спортом. Об этом я посвятил первую и последнюю главы своей книги воспоминаний легкоатлета «На старт! Внимание! Марш!» Я благодарен Михаилу Дмитриевичу за эту встречу.

 **Валерий Курочкин. Из выступления на заседании краеведческого общества. 24.05. 2014 года.**

Содержание:

**ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.** **«На старт! Внимание! Марш!» (Воспоминания легкоатлета).**

**Вступительное слово одного из друзей по спорту (А.И. Винника)**

От автора – небольшое вступление

Глава 1. Начало занятий спортом. На старт! Внимание! Марш!

Глава 2. Легкая атлетика – «королева» спорта.

Глава 3. Открытие отделения легкой атлетики и лыжного спорта в Угличской ДЮСШ. Проблемы, препятствующие её открытию.

Глава 4, продолжающая рассказ о моей спортивной карьере.

Глава 5. Памятная фотография. Первый опыт участия в городской легкоатлетической эстафете.

Глава 6. На республиканских соревнованиях.

Глава 7. Соревнования второй половины 1969 года.

Глава 8. Соревнования 1970 года. Особенности тренировочного процесса легкоатлета.

Глава 9. Дисциплина спортсмена.

Глава 10. Трудовое воспитание спортсменов.

Глава 11. Решение школьных проблем.

Глава 12. Спортивный лагерь в Ярославле.

Глава 13. Чтение специальной литературы по легкой атлетике и книг о великих спортсменах.

Глава 14. Ярославские легкоатлеты-средневики, с которыми приходилось бороться на соревнованиях, а также брать пример.

Глава 15. Первый рассказ о Людмиле Ивановне Брагиной, будущей олимпийской чемпионки 1972 года в Мюнхене.

Глава 16. Поступление на учебу в Ярославский мединститут и продолжение занятиям спортом.

Глава 17. Как заслуженный тренер Е.Ф. Тихомиров удивлялся достижениям угличских спортсменов.

Глава 18. Мои лучшие результаты на различных дистанциях по легкой атлетике.

Глава 19. Продолжение рассказа о той самой Брагиной.

Глава 20. Моя трудовая деятельность и занятия спортом после приезда на работу в Углич в 1977 году и по настоящее время.

Глава 21. Спорт и общественная работа.

Глава 22. Какова судьба моих товарищей по занятиям спортом.

Глава 23. Третий рассказ о выдающейся спортсменке XX века Л.И. Брагиной.

Глава 24, Заключительная, но не финишная! Тайна переписки моего отца с М.Д. Бучкиным, о которой я узнал только в последнее время.

 Послесловие от автора.

Что необходимо для развития легкой атлетики и спорта в Угличе.

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Статьи о спорте в угличских газетах разных лет.**

1.На лыжне сильнейшие.

2.На призы «Пионерской правды».

3.Финальные соревнования по биатлону.

4.Финал спартакиады Ярославской области но зимному полиатлону.

 С надеждой на победу.

 Радость от первой победы.

 Девушки подают пример.

 Небывалый успех.

 А проблемы остаются.

5. О сельском футболе.

6. Несколько статей, опубликованных в «Угличской газете» под рубрикой «Ретровзгляд» (история старой спортивной фотографии).

 Теперь Вероника – хозяйка фитнес клуба

 Лыжница из Углича стала чемпионкой в Италии.

 Тот самый Геннадий Ляпин.

7. Рассказы для «Читального зала» газеты «Шанс».

 Лыжная палка судьбы.

 Волшебная мазь.

8. Памяти тренера по легкой атлетике Евгения Федоровича Тихомирова.

9. Рассказ о Валентине Петровне Быковой.

**Заключение**

История создания спортивного общества «Спарта» в Угличе.

История жизни и деятельности Михаила Дмитриевича Бучкина.