



Наставник чемпионов

На днях Переславская детско-юношеская спортивная школа отметила свой 45-летний юбилей. Тренер ДЮСШ Мира Литвинова (в девичестве Сорокина) стояла у самых истоков этого учебно-спортивного заведения. Недавно Государственный спорткомитет России присвоил Мира Фёдоровне звание «Заслуженного тренера Российской Федерации». Многие связывают этот факт с феноменальным успехом её бывшей воспитанницы Анастасии Капачинской на чемпионате мира по лёгкой атлетике (золотая медаль на дистанции 200 метров) в Париже. Но Настя была не первой спортсменкой, которую Мира Фёдоровна подготовила к штурму вершин лёгкой атлетики. Я заинтересовался судьбой этой неординарной женщины.

Погожим октябрьским днём, когда в промокший Переславль наконец-то заглянуло бабье лето, мы встретились с ней на спортивной площадке ДЮСШ. По беговой дорожке с ураганной скоростью носились длинноногие спринтеры, а Мира Фёдоровна в ярко-жёлтом спортивном костюме давала бегунам всё новые и новые задания. Ребята выполняли их с энтузиазмом, было видно, что авторитет тренера для них непререкаем. Запустив мальчишек на очередной круг, Мира Литвинова выбирает время для разговора со мной.

Она — коренная жительница Переславля, родилась в предвоенные годы, когда вся страна была вовлечена в физкультурное движение. С раннего детства отличалась большой активностью и любовью к самым различным видам спорта. Много бегала, прыгала с вышки в устье Трубежа, до кровавых мозолей гребла на отцовской лодке по Плещееву озеру.

Моя собеседница вспоминает, как, учась в седьмом классе 4-й школы, на легкоатлетических соревнованиях обставила более взрослых бегуний из Ленинской школы № 1, причём в обычной одежде и в старых сандалиях на босу ногу. Тогда её впервые заметил учитель физкультуры Ленинской школы Пётр Иванович Барыбин. Вскоре, после перевода в это учебное заведение, он стал её любимым учителем физкультуры.

На уроки Барыбина ученики шли как на праздник. Учитель всегда мог заинтересовать, пробудить соревновательный дух.

— Любовь к спортивным играм прививал нам другой замечательный педагог — учитель физкультуры Игорь Александрович Кручинин. Ребята были от него в восторге, а я всё-таки больше любила индивидуальные виды спорта. Участвовала в шлюпочных гонках на Трубеже. В Ростове попробовала свои силы в велогонке на дорожных велосипедах. Но главной любовью, конечно же, была лёгкая атлетика.

Как-то на школьной спартакиаде в Ленинграде Миру заметил тренер из Государственного ордена Ленина института физкультуры имени Сталина (ныне Московская академия физической культуры). Прыжок в длину с результатом 5 м 15 см не мог остаться незамеченным. Тренер поговорил с девятиклассницей о её будущем и пригласил поступать в свой вуз. Покорять Москву Мира отправилась в 54-м году, сразу после окончания десятилетки. С детства была мечта стать врачом, но пересилила любовь к спорту.

Стремительной чередой лекций, сессий, спортивных сборов и бесконечных (до седьмого пота!) тренировок промчались студенческие годы. За это время Мира неоднократно участвовала в городских и республиканских соревнованиях, увлеклась спортивной медициной. Уже тогда она поняла главный принцип своей будущей тренерской работы — раскрывать таланты, щадя здоровье молодых людей.

Вот и сейчас Мира Фёдоровна прерывает нашу беседу, подзывая к себе юных спортсменов. Тяжело дышащие, потные ребята подбегают к тренеру. Звучит, видимо, уже привычная для них команда: «Мальчики, измеряем пульс!»

— Родной город был всегда для меня чем-то большим, чем просто место жительства, люблю Переславль всей душой. Поэтому когда по окончании вуза встал вопрос о назначении, я, конечно, рвалась в родные места. Начальник Переславского горно Антонина Сергеевна Агрикова пригласила меня на работу. Скажу честно, за моё распределение Антонине Сергеевне пришлось побороться, а то пришлось бы мне ехать в далёкий Петрозаводск. Относительно перспектив так и сказала: «Приедешь к нам, откроем спортивную школу». И слово своё сдержала. В 1958 году состоялся первый набор ребят в секции ДЮСШ. Директором спортшколы был назначен мой первый учитель физкультуры — Пётр Иванович Барыбин. Я, конечно, взялась тренировать легкоатлетов.

Через год после открытия школы в её преподавательский коллектив влился ещё один выпускник Московского института физкультуры — спортсмен-лыжник Владимир Литвинов. Мире понравился высокий, сильный парень, в 1959 году молодые люди поженились. Мира Сорокина взяла фамилию мужа. Так родился семейный тренерский дуэт Литвиновых, который долгие годы ведёт в спортшколе две основные секции: лыжную и легкоатлетическую. В 1962 году Владимир Александрович ещё больше поднял свой авторитет среди воспитанников, выполнив норматив мастера спорта СССР.

Под руководством Миры Литвиновой выросло не одно поколение спортсменов. Кто же они, чемпионы 60-х?

В 1965 году на чемпионате Российской Федерации в Грозном (тогда там велись лишь спортивные бои) переславцы Саша Малышев и Володя Бобылев стали призёрами соревнований на дистанции 100 метров, пробежав её соответственно за 11,2 и 11,3 секунды.

В 65-м году заканчивается строительство спортивного зала на ул. Свободы. В это время школу возглавлял Сергей Романов — прекрасный человек и отличный хозяйственник. В строительстве спортзала принимали активное участие все спортсмены и тренеры спортивной школы. Улучшение условий тренировок сказалось и на спортивных результатах. На чемпионате РСФСР 1966 года становится бронзовой призёркой в пионерском четырёхборье 13-летняя Таня Садовникова.

Урожайными на легкоатлетические победы выдались для Переславской ДЮСШ и 70-е годы. Так, в 76-м году на чемпионате РСФСР в Орджоникидзе воспитанник Миры Фёдоровны Павел Зуйков пробежал 800 метров за 1 мин. 56,6 сек. и завоевал бронзовую медаль. На аналогичном чемпионате в Туле в 1976 году Павел получает «серебро» на дистанции 1000 м. В это же время успешно выступает другой переславский спортсмен — Виктор Шведов. Его лучшим результатом становится второе место на первенстве России с результатом 1 мин. 57,7 сек. на дистанции 800 метров.

Среди девушек блистает переславна Ирина Люцик. Поначалу она показывала довольно скромные результаты, но после упорных тренировок начинает побеждать на областных соревнованиях. А потом, по словам Миры Фёдоровны, Иру было просто не остановить! Способную спортсменку отбирают на чемпионат СССР в Риге, где, пробежав стометровку за 11,8 сек., она завоёвывает серебряную медаль. Чуть позже на чемпионате РСФСР в Череповце Ирина побеждает соперниц на своей любимой 200-метровой дистанции с результатом 24,3 секунды. Были и зарубежные выступления. Ирину Люцик приветствовали болельщики на стадионах Италии.

В конце 70-х выпускник Переславской ДЮСШ Юрий Елизаров трижды становился чемпионом России на дистанциях 3 тыс. и 1,5 тыс. метров.

В 80-е годы Ирина Савельева стала неоднократной победительницей чемпионатов России в беге на 100 и 200 метров. Сейчас она работает в Госкомспорте России. В это же время переславский прыгун в высоту Володя Лабутин завоевал «золото» на чемпионате России. Лучший результат этого спортсмена — 2 м 03 см. В 1984 году, после неоднократных побед в областных соревнованиях, был включён в сборную России сын Миры Фёдоровны Вадим.

С 1994 года в секцию пришли заниматься сёстры Капачинские. Настя поначалу бегала своеобразно, не так, как все, но глаз опытного тренера сразу определил огромные потенциальные возможности этой худенькой девочки.

— Спринтером надо родиться. Если природой не дано, то, как ни тренируйся, высоких результатов не добьёшься. У Насти антропологическое строение — идеальное, а мышцы всегда можно нарастить. Здесь самое главное не переусердствовать, бережно растить юный талант, не надорвать его запредельными нагрузками. Мне это всегда удавалось благодаря знанию спортивной медицины и процессов, происходящих в организме во время тренировок.

Одновременно с Настей боролся за быстрые секунды на беговой дорожке другой воспитанник Переславской ДЮСШ — мастер спорта Виктор Дьяконов, неоднократный победитель областных соревнований и чемпионатов России по лёгкой атлетике на дистанции 800 метров. Были и другие способные спортсмены.

Нынешний лидер переславских бегунов — Анатолий Лоскутов — чемпион России на дистанции 60 м (Челябинск, 2001 г.), 2 серебряных медали на дистанции 100 и 200 м на чемпионате страны в Калуге. Здесь, пробежав стометровку за 10,6 сек., он выполнил норматив кандидата в мастера спорта.

Перспективных ребят у заслуженного тренера России Миры Фёдоровны Литвиновой хватает и сегодня.

В заключение Мира Фёдоровна посетовала на отсутствие в ДЮСШ дорожки с резиновым покрытием. Ребята вынуждены бегать по асфальту, «забивать» мышцы, перенапрягать сухожилия. Вот если бы сделать всё как надо, результаты были бы гораздо выше! Но это из области мечтаний...

— Самое главное — это даже не рекорды, а массовое вовлечение молодёжи в спортивное движение. Бег в этом отношении наиболее оптимальный вид спорта, развивающий все группы мышц. И не важно, что парень или девушка не добьются высоких результатов, главное — они подготовят себя к взрослой жизни. В наше бурное время физическое здоровье, сила воли и собранность ох как пригодятся!

Это вам, мальчишки и девчонки, советует знающий человек — заслуженный тренер России Мира Литвинова.