

## МАРАФОН – ЭТО МОЯ ЖИЗНЬ

В декабре исполнилось 80 лет Алексею Николаевичу БОДРИКОВУ. Он почетный работник ННГУ им. Н.И. Лобачевского, судья республиканской категории, награжден знаком «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» и медалью «Ветеран труда». Позади большой жизненный путь: сотрудник факультета физической культуры и спорта, старший преподаватель кафедры физического воспитания, тренер сборной СССР по марафону, председатель областной федерации по легкой атлетике, тренер сборной ГГУ по легкой атлетике. А.Н. Бодриков подготовил 3-х мастеров спорта международного класса, из них 2 чемпиона СССР, 8 мастеров спорта по марафонскому бегу.

Что и говорить, красной нитью через всю его жизнь прошла любовь к спорту, и марафон – главная любовь. Легкоатлеты преклоняют свои головы перед трудом марафонцев. А Алексей Николаевич – настоящий марафонец. «Бегающий тренер» – так его называли в среде легкоатлетических дальнобойщиков. Университетские тропинки, горки и дорожки помнят его молодым.

Мы позвонили Алексею Николаевичу и в ответ услышали, что он готов к разговору. Встретились в спортивном зале на территории студенческого городка. Он начал рассказывать с детства:

– Родился в Первомайском районе в селе Пандас, закончил восьмилетку в селе Шутилово. До дома расстояние 9 километров. Туда и обратно – 18. Вот тебе и марафон ежедневный.

Детство прошло на колхозных работах. Начал работать с 5-го класса, в основном на сенокосе. Потом пришло время учиться дальше. Выбрал Первое Московское авиационное радиотехническое училище. Оказалось, там готовили космонавтов. Сдавал все экзамены хорошо. Перед последним – физикой – понял, что это не мое. Хотя такие, как я, нужны были – невысокие и выносливые. Вернулся домой, работал в селе и пошел осенью в армию.

– **Армейские годы запомнились?**

– Конечно. Я служил в элитных погранвойсках на Курской косе 3 года. Воинская специальность – прожекторист. За время службы объявили благодарность и отправили в отпуск. В армии начал бегать вместо зарядки. 8 часов – служба, плюс учебная программа и хозяйственные работы. Выиграл первенство части на 800 м и 1500 м. На третий год службы поехал на первые крупные для меня соревнования, первенство округа в Вильнюсе. Но на дистанции стало плохо – видимо, отравился. Потом на всех соревнованиях следил за режимом питания спортсменов. В 1962 году поступил в Горьковский педагогический институт. К нам, военнотружущим, приходили гражданские учителя, готовили к экзаме-

нам. И если поступал, то демобилизация на полгода раньше.

– **Студенческая пора...**

– Сдавали химию, русский язык, биологию, физическую подготовленность и немецкий язык. Приехал на экзамен в солдатской форме, наверное, это действовало тоже, сдал, конечно.

Серьезно начал заниматься легкой атлетикой в вузе. Обязательно нужно было выбрать себе специализацию и выполнить 1-й разряд. Занимался самостоятельно по планам Василия Моисеевича Быстрова. Достиг 1-го разряда на 5-ти и 10-ти километрах. Ездил в составе сборной Нижегородской области на спартакиаду народов РСФСР. Надо было подстраховать Алексея Говоркова и Виталия Горохова. На марафон мало кто рассчитывал. Главное, сколько каждый вид принесет очков. Бегу на 38-м километре и вижу: Виталик с Лешей сошли. Пришлось включиться в гонку. Заняли 7-е место. В итоге принесли 25 очков – хороший результат. Марафону стали уделять больше внимания.

После вуза попал по распределению в с. Большое Болдино школьным учителем физкультуры. Я бегал и утром, и вечером – это уже вошло в привычку. Помню случай с кассиром. Возвращается она поздно вечером с работы и видит, что к ней кто-то быстро из за поворота приближается, а она с выручкой. Как закричит: «Караул, грабят!» А ей в ответ: «Да это же Бодриков бегаёт». Меня уже знали.

– **Потом работа на кафедре.**

– С 1 декабря 1967 года стал преподавателем кафедры физического воспитания Горьковского государственного университета. Раньше брали преподавателей с условием, чтобы кроме преподавания они обязательно работали со сборными командами. Тогда было 8 факультетов, 700–800 человек, знали почти всех студентов в лицо. Специальных медицинских групп не было. Желающих заниматься физической культурой и спортом было много. В основном сельская молодежь. Тренировались с удовольствием и регулярно, как в зале, так и на улице. Своими силами строили стадион, беговые дорожки.

Был председателем спортивного клуба, председателем месткома и парткома университета. Работали вместе с Евгением Чупруновым, тогда секретарем комсомольской организации университета. Мы проводили Дни здоровья, спартакиады для преподавателей, «поезда здоровья» – выезжали целыми составами на природу на лыжные прогулки. Летом отдыхали в Старой Пустыни. Там ходили в походы, каждый день проводили соревнования для студентов и тренировали сборные команды. Много работы выполнялось на общественных началах. Жизнь была ключом.

В 1972 году стал старшим преподавателем. Отдавал много сил сборной.



– **Какими качествами должен обладать тренер?**

– Тренер должен уметь восстанавливать спортсмена после нагрузок. Для этой цели закончил курсы массажиста в Киргизии. Чтобы подготовить высококвалифицированного спортсмена, нужен тандем, доверие и понимание, совместимость между спортсменом и тренером. Начал анализировать литературу по физической подготовке, сравнивал международный опыт разных школ. Постоянно использовал нестандартную работу. Все ребята вели дневники, в которых отмечали свое самочувствие, контроль по пульсу, километраж и время. Студентам, занимающимся в сборной вуза, помогали, выдавали экипировку, организовывали сборы, профком выдавал талоны на бесплатное питание.

– **Расскажите о тренерской работе.**

– Конечно, нужно искать талантливых ребят и вкладываться в них, заставлять трудиться. Без большой работы ничего не получится. Очень важны такие составляющие, как тренерские кадры, спортивная база. Мы в университете постоянно спорили, рассуждали о том, как подготовить спортсмена, совмещали свои тренировки. Меня прозвали «бегающим тренером», потому что я со своими ребятами по утрам бегал по 10 километров в разминку, а со сборной – по 15. В 1981 году студент университета Анатолий Арюков стал чемпионом СССР. Меня приглашали тренером сборной СССР. В год по 3–4 раза ездили на сборы. Часто консультировал тренеров сборной СССР. Принимал участие как тренер на международном марафоне в Китае. Потом были два раза в Польше и в Алжире. Удивило отношение к нам как спортсменам. Принимали очень гостеприимно.

– **Что для вас значит марафон?**

– Марафон – это моя жизнь. Для информации: классический марафон – 42 км 195 м 70 см. Отдал много сил и времени этому прекрасному виду легкой атлетики, и не жалею. Жаль, что некому передать свой опыт. В Нижегородской области марафон развит слабо, тренеров почти нет.

– **Ваше напутствие сегодняшним студентам.**

– У каждого должна быть задача укрепить свое здоровье, потребность в здоровом образе жизни через движение. Организму нужно давать нагрузку каждый день. Ему это необходимо. Нужно жить, двигаться и общаться.

Поздравляют коллеги и друзья

Беляевы Марина Александровна и Владимир Константинович: «С Алексеем Николаевичем Бодриковым наша семья знакома с тех времен, когда все работали в школе высшего спортивного мастерства

города Горького. Это 80-е годы прошлого столетия.

Вспоминаются совместные спортивные сборы. Алексей Николаевич на Горьковском море наловит уклеи. Не пройдет и часа, а он уже угощает вкусными маленькими рыбешками.

На озере Иссык-Куль (Киргизия) всегда собирал облепиху. Смешивал ее с сахаром и кормил марафонцев – для выносливости. Еще всегда готовил овсяный отвар и поил своих марафонцев перед утренней тренировкой.

Соловьев Виктор Федорович: «При упоминании о Бодрикове Алексее Николаевиче всегда встают перед глазами тренировки, участие в соревнованиях и сборах.

В 70-е – 80-е годы прошлого века всем преподавателям разрешали участвовать вместе со студентами в межвузовской Универсиаде. А тех, кто входил в сборные команды, особенно хорошо знали. Вместе со студентами тренировались сами, ведь были молодыми, и тоже участвовали в соревно-

ваниях наравне со студентами. Регулярно (2–3 раза в год) ездили на спортивные сборы. Профсоюзная организация обеспечивала путевками. Студенческая спортивная жизнь была на очень высоком уровне.

Вместе с Алексеем Николаевичем бегали со студентами на учебных занятиях и на тренировках со сборными командами. Алексей Николаевич – с марафонцами, я – с легкоатлетами.

Самым выдающимся учеником А.Н. Бодрикова был Анатолий Арюков, который в 1981 году стал Чемпионом СССР. Таких высоких результатов, как тренер Бодриков, не достиг больше никто из тренеров университета. Эта высота пока не взята».

Сотрудники, с которыми Алексей Николаевич работал на факультете физической культуры и спорта и кафедре физического воспитания ГГУ, поздравляют юбиляра, желают здоровья, счастья и благополучия!

*Подготовили  
Л. ПОЛЕТАЕВА, Л. ФИЛОНОВ*