

Аркадий Воробьёв - "Железная игра".

Оглавление



Глава 1. Олимпийская купель

Глава 2. Родословная силы

Глава 3. Невидимый враг

Глава 4. От Мельбурна до Рима

Глава 5. Тренировка – приключение для упрямых мужчин

Глава 6. Адская машина для биоклетки

Глава 7. Гиганты "железной игры"

Глава 8. Учитель, воспитай ученика

Глава 9. Бой за новые рубежи

Глава 1. Олимпийская купель

[Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Огонь и лед борьбы
- Возвращение из небытия
- Ось от кареты императрицы Елизаветы
- Я выбрал трудный путь

- **<Если наше будущее мы желаем видеть победоносным>**

За кулисами столько народа, что порой кажется, будто попал в переполненный трамвай. Разноязыкая речь сливается в монотонный гул. Приподнявшись на носках, смотрю поверх голов. Судьи в белых рубашках столпились у стола апелляционного жюри и толкуют о своем. Битком набитый зал разгоряченно шумит.

А я остываю. Катастрофически остываю. Так нельзя. Поворачиваюсь и иду к разминочному помосту. Шероховатые ладони привычно соединяются с насечкой грифа. Штанга на груди. Жму раз, жму два, жму три. Эх, так бы пожать ту, соревновательную, при виде которой по телу невольно пробегает судорожный озноб.

Судейской дискуссии, кажется, не будет конца. Случайно ли именно перед моим подходом К. Эмрич подал протест? Может быть, может быть. Но американские тренеры Терпак и Гофман в мгновение ока ухватились за эту возможность испробовать нас на излом и выжимают из ситуации все, что она может дать.

Остываю. Снова берусь за гриф. Соревнования застопорились чуть ли не час назад, а судьи все не могут ничего решить. Таскаю, таскаю железо... Как бы не переборщить. Останавливаюсь, смахиваю со лба горячую испарину и, ругаясь про себя, делаю вид, что равнодушно и покорно жду.

Идут Олимпийские игры. На дворе 1952 год. Хельсинки бурлят. Впервые выступая на всемирном спортивном форуме, советская команда мощно теснит американцев с давно обжитых ими олимпийских высот. Те обороняются на одних участках, наступают на других. На игровых площадках, на водных и беговых дорожках, на рингах и борцовских коврах, в секторах и на снарядах идет невиданный поединок: воля против воли, сила против силы, быстрота против быстроты... И у нас, в зале "Мессухали-2", отданном "железной игре", раздаются сдавленные крики, надтреснутым колоколом набатит штанга, мышцы натягиваются так, что кажется, еще немного - и пополам.

У американцев уже есть две золотые медали. Столько же и у нас. Вернее сказать, у нашей команды, потому что нам с Трофимом Ломакиным еще предстоит вести бой, и чем он закончится - бог весть. Волнуюсь. Жду. Журналисты, хищно покусывая перья, тоже ждут своего - сенсаций. Десятки объективов караулят каждое твое движение и с одинаковым удовольствием запечатлеют как достижение, так и провал. Достижений пока нет. Провала тоже, но я на самом краю. Я у черты. Штанга... Кроме этого противника, у меня есть еще и другой. Личный. Непонятный. Опасный. Как поручик Кижее, лица и фигуры не имеет. Когда мне тяжелее всего, он, внезапно подкравшись, наваливается на меня, виснет на штанге, ночью наливает глаза.

Его невидимое присутствие я почувствовал, когда в жиме выполнял первый подход. Эх и хорошо же я начинал! Спокойно. Основательно. Штанга на груди. Как и полагается, делаю двухсекундную паузу. Уверен в себе, как подъемный кран. Сейчас раздастся хлопок - сигнал начинать упражнение, и стальной снаряд привычно, словно сам собой, всплывет над головой. Но сигнала нет. Черт возьми, чего ждет судья?! Вес привычный, но я не собираюсь вечно держать его на груди. Секунды - и третья, четвертая, пятая... уже не звенят в ушах, а гремят, как барабан. Пятая, шестая... Они рушатся на меня, как обвал. Мне трудно устоять. Когда я уже на грани отчаяния, вот он, раздался долгожданный хлопок.

Надо бороться. Начинаю жать и с ужасом чувствую, как первыми предвестниками беды плывут перед глазами туманные круги. Но штанга уже взяла разгон. Сознание мутится, но руки привычно довершают дела. Мне плохо. Словно через стенку доносятся слова:

- Опустить!

Стальные блины лязгают о помост. Когда ухожу, меня слегка ведет в сторону. Мелькает сбоку чье-то лицо: человек улыбается, ему кажется, что я дурачусь. Часто дышу. Пришел в себя. Что называется, оклемался. Сейчас бы в самый раз ринуться в борьбу. Тут-то и случился этот незапланированный перерыв.

Испытание временем, кажется, закончилось. В исполнении диктора еле узнаю свою простую русскую фамилию. Второй подход. Начинал спокойно, а теперь тороплюсь. Штанга этого не любит. Свет тускнеет в глазах. Руки вялые, мягкие, словно без костей. Звон упавшей штанги - неудача! - действует на меня как нашатырь: дернул головой, отступаю назад.

И вот третий подход. Судья из ФРГ опять задерживает хлопок. Жду. Бешусь. История повторяется, а я бессилён что-либо предпринять. О, если б судья услышал мои безмолвные проклятия! Ему бы, наверно, стало не по себе. И снова всем своим существом чувствую приближение беды. От меня ничего не зависит. Отступить некуда. Надо бороться.

Стискиваю зубы и жму. Руки чужие. Штанга медленно двигается вверх. Она уже выше линии бровей. Успеть бы, успеть... В глазах плывут, ширятся, пересекаются туманные круги. Меня нет. Осталось только усилие, острое и резкое, как боль. Мрак, словно чернила, заливают глаза. Успеть бы... Еще хоть один миг!

Последнее ощущение: зал становится торчком, валится на борт, словно гибнущий корабль. Сотни людей крутят немыслимую мертвую петлю. Потом ничего.

Темнота.

Медленно возвращаюсь к свету из небытия. В ушах возникает многоголосый крик. Ко мне кто-то бежит. Сам я лежу на помосте и держусь за гриф. Мышцы трепещут в судорогах. Сознание ушло, но руки как схватили штангу, так и не захотели отпустить.

Я пытаюсь отлепиться от грифа. Не получается. Пальцы окостенели. Не слушаются. Наконец отпускаю хват. С помощью товарищей - они подхватывают меня под руки - шатающейся походкой ухожу за кулисы. Только там окончательно прихожу в себя.

Худо, ох как худо! Не поднял вес. Да еще отключился на глазах у всех. Боксеры, которых

свирепый удар бросает в глубокий нокаут, и те, наверно, чувствуют себя веселей. Неужели так будет всегда! Неужели и в следующем подходе обрушится на меня эта напасть?!

*** * ***

Когда это началось? Может быть, в Одессе? В 1946 году? Я был тогда водолазом и в свободное время часто навевывался на пирс, возле которого швартовались наши соседи - "морские охотники". Где-то в уголке памяти остался у меня друг юности - пудовичок, с которым немало я баловался в родных Тетюшах, маленьком городке на высоком правом берегу Волги. Всем своим существом запомнил я восхитительный гул усталых мышц, прекрасное чувство силы, пружинную готовность к действию в любой миг. На флоте мне пошел двадцатый год. Как было устоять, когда за плечами такое славное атлетическое прошлое. Но зачем жить прошлым, если рядом на пирсе лежит "штанга" и, значит, можно показать, что и ты не хуже людей.

Штанга была не настоящей, а так - "ось от кареты императрицы Елизаветы", а уж если быть совсем точным, то не от кареты, а от обыкновенной вагонетки. Братва, те, кто поздоровей, иногда подходили к ней и пытались поднять. Получалось не у всех. На "штангу" поглядывали с уважением, как на живое существо.

Чаще всего брался за нее матрос по имени Семен. Когда он решал поразмяться, все почтительно расступались, невольно любуясь статной, бугристой от мышц фигурой силача. Потуже подтянув пояс, Семен делал глубокий вдох, и корабль, по матросскому обычаю выколотый на его груди, при этом словно всплывал на гребень волны. Вскинув штангу на грудь, Семен без видимого напряжения выжимал ее несколько раз.

Однажды, вдоволь насмотревшись на силача, я дождался, пока он уйдет, и решил попробовать свои силы. Водолазы всегда слыли на флоте за сильных ребят. Да к тому же был у меня за плечами пудовичок. Короче говоря, я надеялся, что благополучно одолею

новый для меня снаряд.

- Братва, можно попробовать?

- Валяй!

Я с натугой воздвиг штангу на грудь, с быстрой тревогой ощутив, что такой тяжести еще никогда не знал. Но, как говорится, взялся за гуж... Поднатужился и поднял. Только почувствовал, что словно промелькнула перед глазами легкая тень. Впрочем, заниматься самоанализом я тогда склонен не был.

- Ух, тяжела!

В ответ раздался дружный смех.

- Чего ты хочешь! - Дружки весело хлопали меня по плечам. - Он чемпион Черноморского флота.

А ты кто?

От этого сообщения ко мне сразу вернулся изначальный кураж. В свои неполные двадцать лет я был полон оптимизма и тотчас решил, что должен непременно догнать наших признанных силачей.

Теперь, как только выпадала свободная минутка, я направлялся на пирс. Ось приятно холодила ладони. Мышцы привычно, как отлаженный механизм, выполняли работу и приятно гудели, когда вечером я ложился спать. Так, незаметно для себя, сначала неторопливым шагом, потом рысцой, а разогнавшись, и бегом, отправился я в погоню за своим соперником - Семеном. Вольно или невольно он стал моим лидером, и, потянувшись за ним, я устремился в путь, растянувшийся, как потом оказалось, не на один десяток лет.

Всего через месяц я уже поднимал ось столько же, сколько и Семен, - по восемь-десять раз. Когда это произошло в первый раз, радость с примесью легкого наивного тщеславия переполнила мою грудь. И тотчас подумал: "Ну а дальше что?"

У меня не было ответа на этот вопрос. К счастью, нашелся хороший товарищ и подсказал ответ.

Друг мой, Борис Чичков, насмотревшись на мои вагонеточные тренировки, решил, что мое усердие пора направлять в иное русло. Сам он давно занимался тяжелой атлетикой в клубе "Водник" на бульваре Ришелье.

- Давай я тебя отведу в настоящую секцию! - предложил он...- Узнаешь, что такое спорт. Ну как?

Видно, лицо мое выразило сомнение (в слове "спортсмен" мне чудились претензии на исключительность, незаурядность, к которым я, простой моряк, совсем не был готов), потому что Борис вдруг принялся горячо убеждать меня в том, что без техники, без настоящего тренинга далеко не уйдешь. Я и сам был того же мнения, давно мечтал о настоящем тренере, но гожусь ли, подойду ли - вот в чем вопрос.

- Посмотреть бы сначала!

- Завтра и посмотришь, - сказал Борис. - Договорились?

В тот день моя бляха с якорем сверкала, как никогда. Клеши были острее, чем меч. Но я вновь и вновь осматривался, не найдется ли какой изъян.

- Хорош, - заключил Борис. - Пошли.

- А примут? - в последний раз усомнился я.

- Положись на меня. - В голосе друга звучала каменная уверенность. В зале шла работа. Тренер ленивой, развалистой походкой, по которой тяжелоатлета узнаешь из тысяч людей, расхаживал вдоль помоста и словно наслаждался грохотом, который свежему человеку показался бы невыносимым.

Присев на шведскую скамейку, я поначалу скромно изображал фигуру молчания, но, заметив, что до меня никому особого дела нет, начал прикидывать: намного ли штанга на помосте весит больше, чем наша добрая матросская ось. Чем больше смотрел, тем больше во мне просыпался интерес: "Подниму ли?"

Иные ребята и ростом были пониже, и весом поменьше. Как ни суди, по всем статьям выходило, что не должен я им уступить. Осмелев, я дождался, пока тренер Валентин Лебедеenko очутился возле меня, и возник перед ним как лист перед травой:

- Разрешите, я попробую поднять. - А ты когда-нибудь брался за штангу?

- За настоящую не брался. Поднимал ось от вагонетки. - Кажется, я покраснел.

- Тогда не надо, - сказал он, окидывая меня внимательным взглядом. - Это большой для тебя вес: 90 килограммов. Ни к чему.

- Я только попробую. Ну разрешите! Один разок! - Ну давай, толкай, если невтерпех. Тренировка остановилась. Все с любопытством уставились на матроса, который с неумелой поспешностью, как был в клешах и форменке, одну бескозырку только и снял, выскочил на помост и с трудом взвалил штангу на грудь. Толкнул вверх, но снаряд лишь слегка подпрыгнул и упал обратно. Новый толчок, и снова лишь насмешливо звякнули "блины".

Я занервничал. Покосился на штангу, лежащую у ног, на ребят. Выпросил еще одну попытку. И снова неудача. Штанга лишь дернулась в моих руках, точно на кочку наехала, не вверх не пошла.

Стало жарко. Я уже понимал, что пора остановиться, но остановиться не мог. Видя такую горячность, Лебеденко успокаивающе положил мне руку на плечо:

- Хватит, хватит! Вижу - сила есть. Надо тренироваться. Тогда будешь поднимать.
- Но я должен ее поднять.
- Как-нибудь потом.
- Последний раз, честное слово!
- Настырный ты, морячок! Ну да ладно. Давай! Уговорил!

Никто больше не тренировался. Все смотрели на меня. Показалось даже, что "болели".

- Давай, морячок, не дрейфь!

Я положил гриф на грудь, коротко вздохнул и, весь растворяясь в невероятном усилии (тело завибрировало, как тугая струна), толкнул. Еще не веря, постоял секунду, держа снаряд над головой. Потом штанга вроде как сама собой грохнулась на помост, а я сделал неверный шаг в сторону, и словно большая птица махнула перед глазами вороненым крылом. Поплыли, закачались перед глазами лица ребят, но через несколько секунд ясность вернулась, а с нею и радость от того, что я таки одолел первые в своей жизни девяносто килограммов. Если бы шутки ради кто-нибудь догадался поднести мне цветы, я бы их принял как должное. В экипаж я возвращался в полном блаженстве. Как если бы победителем ехал домой с Олимпийских игр. Солнце казалось ярче, небо синей, люди милей.

Пусть не удивляется читатель, что радость моя возникла по столь ничтожному поводу. Не во мне дело. Дело в спорте. А спорт щедр. Щедр на все, в том числе и на радость.

Чтобы почувствовать это, необязательно достигать олимпийских или мировых вершин. Вы идете вперед, вы одерживаете маленькие победы - ну хотя бы над собой, - и это постоянно питает ваш оптимизм, снова и снова зовет в путь. Пережив одну радость, оставив ее позади, вы уже начинаете подумывать о новых победах, о новой трудной борьбе.

В компании знаменитых гимнастов, исполнителей уникальных трюков, подчас услышишь о том, как кто-нибудь из них впервые сделал какую-нибудь старенькую, простенькую, заурядную "склепку". А боксеры, особенно если они из одного клуба, вдруг примутся вспоминать о давних-предавних "открытых рингах", о хитром рыжем Ваське, о его повадках и школьных делах, хотя Васька, вполне вероятно, так до третьего разряда и не дотянул. И все же Васька сделал большое дело. Он стал частью биографии большого спортсмена. И не просто частью, а неотъемлемой частью. Почему? Да потому, что дорога в сто тысяч лье начинается - с чего? С первого шага! А он, Васька, быть может, и есть этот первый шаг. Так как же можно его забыть?

И еще один очень важный факт. Спорт учит честности и труду. Он ничего не дает просто так. За каждой, даже маленькой, победой стоят тяжелые тренировки, горячий пот, преодоление своих слабостей и силы соперников. Поэтому радость спортсмена - это чистая, светлая и заслуженная радость, которую нельзя ни купить, ни продать, ни обменять. Конечно, иной раз можно победить и без особых хлопот. Но и атлеты, и болельщики в таких случаях хорошо понимают, что познали не огонь борьбы, а увидели очаг, нарисованный на стене.

Даже самый отчаянный честолюбец, давно грезящий о "золоте" олимпийской пробы, наверно, отнюдь не утолит жажды, если однажды случайно найдет под ногами оброненную кем-то олимпийскую медаль. Спорт - это не рулетка, не лотерея, не игра случая, хотя иной раз со стороны и кажется, что все обстоит именно так, а работа воли и духа, а если уж и игра, то особая, железная, где одной готовностью рисковать ничего не возьмешь, где везет тому, кто упорством, умом, трудом, умением - сам себя везет. . .

Спорт - это отличная школа жизни, с железным, но справедливым режимом, с единственными в мире экзаменаторами, которых никакой шпаргалкой и подсказкой не проведешь. И тот, кто успешно выдержал экзамен, для кого любое соперничество, любое честолюбие, любое стремление к успеху немыслимо вне честности и работы, тот может смело идти в жизнь.

Тогда, больше тридцати лет назад, я не думал об этом. Я просто радовался.

Нашу секцию вскоре принял новый тренер - мастер спорта Александр Давыдович Волошин. К тому времени я уже немного освоился с обстановкой, стал поначалу робко задумываться над истоками техники. К моему счастью, Волошин обладал своими собственными взглядами на методику тренировок, и его наставления дали первый толчок моим собственным мыслям на этот счет. Вернее, не мыслям, а догадкам. Конечно, от одних догадок пользы мало. Но ведь я не просто гадал. Свои догадки я старался поднять на ступень выше, сделать умозаключением, а для этого их нужно было либо опровергнуть, либо доказать. Вот и лез я в книги, лез за объяснениями к тренеру, спорил с товарищами, приглядывался к самым опытным из них.

После трех месяцев тренировок (было это в 1946 году) я вдруг узнал, что поеду на первенство Черноморского флота в Севастополь. Сутки, остававшиеся до соревнований, меня трепала форменная лихорадка (не мог спать, не мог ни на чем сосредоточиться, с волнением думал о том, как буду выступать). Неизвестное дотоле переживание - говоря языком спортсменов, "мандраж" - так меня вымотало, что я мечтал лишь об одном: скорей бы на помост.

Я выступал тогда в полусреднем весе - до 75 килограммов. Соревнования проводились не в зале, а прямо у моря, на пирсе. Быть может, это и помогло мне прийти в себя. Ведь я начал с пирса. Так что обстановка соревнований - причальная стенка, блики на волнах, колышущиеся на ветру ленточки и матросские воротники - показалась мне родной. Пирс... Корабли уходят от него в море, в долгое плавание. Я же от пирса ушел в спорт, в

"большую железную игру" и плаваю в этом море - в должности атлета, тренера, педагога, ученого - вот уже четвертый десяток лет. Спасибо тебе, пирс!

Я был здесь своим братом, родным. Бросишь взгляд в сторону и видишь руины, не до конца еще расчищенные развалины, закопченные стены, порванное и скрученное железо. А сколько вокруг участников войны, видевших смерть и кровь, хоронивших друзей! Вся обстановка, окружавшая соревнования, еще напоминала о боях, о страданиях, о пролетевшей грозе, и только на лицах людей ничего не осталось от войны. Я видел на них лишь радость жизни, доброжелательность и интерес. Чуть дрогнут руки, чуть колыхнется штанга, и уже раздается громкий дружный крик:

- Держи, Аркаша, держи!

Ну как тут не удержать! Я был в ударе. Выжал 85 килограммов, вырвал 90 и толкнул 115. Были моменты, когда облака черного тумана начинали раскручиваться в глазах, мутили сознание, но все обошлось.

Я победил, набрав в сумме троеборья 290 килограммов.

Почти на пуд - 15 килограммов - перекрыл свой лучший тренировочный результат.

Чемпион Черноморского флота! С непривычки было как-то странно прилагать к себе эти слова. К тому же, чемпионом я стал не простым, а абсолютным. Короче говоря, я прилагал титанические усилия, чтобы не показать окружающим, какая меня обуревают радость.

В спортивном мире почему-то так повелось: при любой победе сохранять невозмутимость и. делать вид, что иначе и не могло быть.

От Севастополя до Одессы не бог весть какая даль.

Не успел я толком пережить свою победу, как вторая волна счастья нахлынула на меня и понесла. Конечно, я знал, что ребята нашего экипажа будут "болеть" за меня, наверно, поздравят, пожмут руку. Но я никогда не надеялся на такую бурю чувств, какую вызвал мой маленький успех. Никто не ожидал (в том числе и я сам), что всего через три месяца тренировок мне удастся победить. Тем больший был эффект. На лицах я прочел такую неподдельную радость, их объятия, рукопожатия, хлопки по плечам были так сильны, что сначала я даже растерялся. Неужели это из-за меня загорелся такой сыр-бор!

И тут я сделал еще одно маленькое открытие: если победа добыта в честной борьбе, всегда найдутся люди, которые охотно разделят твою радость. И от этого ты сам станешь счастлив вдвойне и втройне, потому что, как говорил американский писатель Д. Холлэнд, "разделенная радость возрастает".

В 1949 году вышел срок моей службы. Кем быть? К тому времени я стал мастером спорта, меня приглашали выступать за клубы разных городов, но тяжелая атлетика, которую я полюбил всей душой, все же не лишала меня понимания того, что необходимо учиться: в первую очередь кончить десятилетку, а потом постараться поступить в институт.

Кстати сказать, в жизни многих спортсменов - это один из самых ключевых моментов. Уже достигнуты первые успехи, на очереди следующие, любой тренер не прочь взять под свое крыло, и вдруг учиться!

Спорт - это как любовь. Учеба чаще всего осознанная необходимость. Прибавьте сюда молодость, не склонную заглядывать далеко вперед, и сюжет готов.

Каждый мускул, каждый твой час живет и дышит предвкушением грядущей борьбы. Ты веришь: победной борьбы. Но чтобы побеждать, надо готовиться. Надо тренироваться. Нужно отдавать спорту все, что у тебя есть.

Но, с другой стороны, и учебу побоку тоже пускать нельзя. Без крепких знаний, без специальности в наше время не проживешь. Как же быть? Раздумья, сомнения, метания...

И тут к "подающему надежды" подкатывается этакий змей-искуситель в образе тренера или мецената и произносит примерно такую прочувствованную речь: "Чудак! О чем ты думаешь? Чего ты ждешь?! Спортивный год стоит обычных десяти. Что говорят мудрые люди? Мудрые люди говорят, что учиться никогда не поздно. Учиться ты, брат, всегда успеешь. Учение - свет, а неучение - тьма. Но пока ты на это дело плюнь. Успеется. Училища, вузы, академии как стояли на месте, так и будут стоять и через год, и через два, и через три. А вот в спорте упустишь ты свое золотое время - не вернешь. Знаешь пословицу. "За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь"? А будешь тренироваться, глядишь, через годок поедешь на Европу, станешь чемпионом. Большим человеком станешь. Вот тогда и учись. Сейчас то ли поступишь, то ли нет, неизвестно, а; тогда институты сами за тебя драться будут. Выбирай любой. Понял? А раз понял, мотай на ус".

И "подающий надежды" в ответ кивает головой. Конечно, в одном искуситель прав: золотой возраст в спорте есть и не надо его упускать. Но ведь и в учебе, хотя это и не столь очевидно, есть своя золотая пора. Упустишь ее, растеряешь знания, отвыкнешь от этой своеобразной формы труда - учебы - и лишь потом почувствуешь, как нелегко, как натужно дается тебе то, что в юношеском возрасте получается как бы само собой.

Но дело не только в том, что в тридцать лет, когда обычно уже создана, семья, учиться нелегко. Нелегко, но можно. И тот, кто делает это, достоин уважения.

Беда в другом. Поверив искусителям, "подающий надежды" подчас начинает рассматривать спорт как своего рода сберегательную книжку, вечный капитал, с которого потом можно будет получать недурной процент. Спортсмен готовится физически и растренировывается, как человек. Он думает, что, когда перчатки будут повешены на гвоздь, жизнь, сладкая жизнь покатится как салазки под гору, к радости и довольству, и

будет так катиться всегда без особых тревог, трудов и забот. И это нечистое намерение - пока молод и силен растолкать всех, чтобы потом свадебным генералом быть повсюду "во первых рядах", - опаснее всего. Оно бесчестно. Оно аморально. Оно разъедает душу, как ржа разъедает металл.

И опасно. Прежде всего для тех, кто надеется так жить. Дело не только в том, что претендентов тысячи, а место на высшей ступени пьедестала почета одно.

Даже кончая спортивную карьеру чемпионом, обладателем громких званий и наград, иной атлет приходит в обычную "штатскую" жизнь зеленым, неоперившимся новичком. С запросами, но без знаний, с гонором, но без внутренней силы, за которую можно было бы его уважать. Как говорится, куча амбиции и никакой амуниции.

Бывает, помогут устроиться на хорошую работу - провалит, начнет учиться - бросит. В спорте был атлетом, а в обычной жизни оказался безвольным слабаком.

Спорт есть спорт, а жизнь есть жизнь. Не нужно стараться одно устраивать за счет другого. Как хорошо, что у меня хватило ума это понять. Я выбрал себе трудный путь - и учиться и выступать, - но с тех пор ни разу об этом не пожалел.

Итак, с билетом в кармане я последний раз окинул глазами бухту, корабли, пирс, к которому я теперь, наверно, никогда не вернусь. Прощай, Севастополь, прощайте, друзья! Прощай, флот!

Забросив свой тощий "сидор" на полку, я сел у окна, и навстречу мне побежала моя новая жизнь.

Десятилетку мне помешала закончить война, и ближайший год мне предстоит ходить в школу рабочей молодежи, в десятый класс. Я направлялся в Свердловск. В Доме офицеров Уральского военного округа меня ждала секция, которую я буду тренировать. Тем и заработаю себе на хлеб.

Жил я, мягко сказать, без особого комфорта. В сыром помещении снимал полуподвальную комнатку, где, впрочем, мне доводилось только ночевать, потому что почти все время занимала учеба и "железная игра".

Война еще давала о себе знать дороговизной, нехваткой товаров и продовольствия. Жить приходилось по спартански. По молодости лет хотелось приодеться, но возможности не позволяли, и я долго, пока не протер до дыр, донашивал свою флотскую одежонку - память о юности, о флоте и о войне.

Меня не угнетала моя жизнь. Я видел худшее. В общем, я считал, что все идет нормально. Главное - учиться и тренироваться, идти вперед.

Матери, Прасковье Александровне, после смерти отца было трудно жить одной, и я привез ее к себе. Мать привезла единственное наследство, оставшееся после отца, - костюм. Я надевал его только по праздникам, и он послужил мне несколько лет.

Собственно говоря, в широком смысле жил я не в своем подвале, а в зале штанги. Как забыть мне тренировки тех давних лет! Запах пота, блеск и лязг "блинов", лоснящиеся, разгоряченные тела ребят...

Однажды мой приятель, мастер спорта Миша Блехер, с таинственным видом отозвал меня в сторону и сказал:

- Слушай, у меня есть такая девочка, просто загляденье. Между прочим, играет в баскетбол. Хочешь, познакомлю?

- Можно! - сказал я.

И девочка пришла. После первых слов я вдруг почувствовал, что язык отказывается мне повиноваться, и надолго замолчал. Нужно было как-то спасти положение, что-то

говорить, но я лишь краснел, тяжело переминался с ноги на ногу, как медведь, и... молчал. К счастью, Мишка быстро нашел выход. - Аркадий, - сказал он, - Эльвина вот играет в баскетбол. Хочет развить силу, но не знает как. Ты бы вот, в порядке шефства, просветил ее на этот счет.

Я наконец немного ожил. Начал рассказывать о методах развития силы, показывать упражнения, предложил ей попробовать кое-что самой. Видя мое усердие, ребята понимающе перемигивались и усмехались, но мне было уже не до них.

Мои советы, видимо, благотворно сказались на игре. Девушка вскоре пришла опять. Прошло совсем немного времени, и она стала моей женой. Из полуподвала мы с ней перебрались... в кабинет врача. Нет, на здоровье мы не жаловались. Просто спортклуб предоставил нам для жилья комнатку площадью метров двенадцать - бывший врачебный кабинет. Конечно, ни кухни, ни ванны, никаких удобств не было и в помине. Двери из комнаты открывались прямо в коридор, по которому то туда, то сюда постоянно сновали спортсмены. Но я не смущался. Нет худа без добра. Столовая близко. Тренировочный зал под боком. Только знай себе тренируйся, не ленись. И я тренировался всласть.

В семь часов хрипло звонил будильник, и, стряхивая с себя остатки сна, я принимался за гимнастику. В прохладном зале меня встречала тишина. Я с удовольствием проделывал упражнения, скручивал и ломал свое тело, разминал суставы, иногда, загоревшись, хватал штангу, начинал жать и толкать, но стрелка часов охлаждала мой пыл, напоминая о том, что пора кончать.

Унося с собой неутоленную жажду деятельности, я покидал зал. Кое-как позавтракав, бежал в институт. Лабораторные работы, обед, занятия в библиотеке - одно цеплялось за другое, приближая меня к тому долгожданному часу, когда начиналась "железная игра".

Мы тренировались упорно и тяжело. Но только так, наверно, и могут получить удовольствие сильные и крепкие ребята.

Зал штанги служил для нас не только местом тренировок, но и клубом, где собирались свои люди, домом, в котором была прописана дружная, крепкая семья. Мы вместе справляли семейные праздники. Вместе выезжали за город. Вместе выступали на соревнованиях. И не без успеха. Команда Свердловского Дома офицеров несколько лет подряд была бессменным чемпионом России, Вооруженных Сил.

Сколько лет пролетело. А заглянет иной раз кто-нибудь из старых друзей, скажет сакраментальное "а помнишь?...", и оглянуться не успеешь, как вечер незаметно переходит в ночь, кажется, вот-вот утро заглянет в окно, а воспоминаниям не видно конца.

Один Витька чего стоил! Да простит он мне такую фамильярность. Фамилию я не хочу называть. Был в нашей секции такой мухач, неоднократный чемпион России. Ему бы в изобретатели податься, а он почему-то штангу полюбил, хотя прирожденная тяга к экспериментам не давала ему покоя и здесь.

Витька был страшным сгонщиком и, не довольствуясь общепринятыми способами уменьшать свой вес, постоянно искал в этом деле новые новаторские пути. Помню, как однажды, за два часа до взвешивания, он проглотил лошадиную дозу... слабительного и стал заинтересованно ждать, что произойдет. Увы, к глубокому его разочарованию, ничего не произошло. Вес он все же кое-как согнал. Начались соревнования. Подошла очередь нашего спортсмена, и судья вызвал его на помост.

Выступали мы в Москве, в зале "Динамо" на Цветном бульваре. Витька с достоинством поправил на плече лямку трико, окунул руки в магнезию и сделал значительное, суровое, отрешенное от мирских забот лицо, с которым знающие себе цену атлеты выходят на помост. И вдруг что-то произошло. Лицо Вити дрогнуло, на нем проступило великое замешательство, потом настоящий ужас, и, нетерпеливо оглядываясь по сторонам, он бросился назад.

"Атлет, вы куда?" - спросил удивленный судья, но его и след простыл. "На решение

остаются секунды", - говорил весь его вид.

В другой раз против всех спортивных установлений Виктор решил в соревнованиях сделать ставку... на алкоголь. Он где-то вычитал, что алкоголь на короткий срок увеличивает силы человека, и на этом построил весь свой нехитрый расчет. Дескать, выпью, выйду на помост, подниму вес, а когда начнется спад, соревнования уже останутся позади.

Как я уже упоминал, наш атлет помногу сгонял вес. Не ел. Спирта он принял всего 50 граммов, но и этого количества оказалось достаточно, чтобы основательно поколебать нашего дружка. Когда Витька поднял снаряд, тот начал так его мотать и таскать по помосту, что бедный Витька, как на веревочке, бегал за штангой из одного угла помоста в другой. Ноги дрожали и заплетались. Штанга уморительно вращалась над головой. Мы с ребятами лежали, схватившись за животы, а растерянный спортсмен, угробив два подхода, лишь в третьем, назло зеленому змию, зафиксировал-таки начальный вес. Но как этот вес был далек от его честолюбивых надежд. Так еще раз было доказано, что алкоголь и спорт несовместимы. Но сколько раз потом шутки и красноречивые жесты провожали нашего друга, когда он выходил на помост.

И все же тяга к творчеству, к экспериментированию оказались сильнее неудач. опыты продолжались. После одного из них мы прозвали Витьку Алхимиком. Вот как это произошло.

Однажды на тренировке атлет растянул мышцу и по этому поводу пошел к врачу. Так случилось, что в кабинете Витька его не застал. Увидев банки с разными лечебными снадобьями и воспользовавшись тем, что никто ему не мог помешать, наш товарищ возрадовался, сердце его разыграло. Он сразу подумал: если смешать вместе несколько лекарств, получившаяся смесь должна действовать гораздо эффективней, чем каждый отдельно взятый компонент.

Не тратя времени попусту, экспериментатор взял пустую банку, смешал в ней ихтиоловую мазь, спирт, скипидар и что-то там еще. Хорошенько взболтал. Закрутил тугим пробкой и поставил отстояться.

Услышав взрыв, перепуганные, мы бросились на звук. Витька был жив-здоров, но посмотрели бы. Вы на его вид! Лицо растерянное. Глаза безумные. Взорвавшись, адская смесь раскидала во все стороны липкую полужидкую черно-желтую грязь, которая потоками стекала по Витькиному лицу в груди. Пострадал не только человек. Белые стены и потолок кабинета стали похожи на картину абстракциониста. Боже, почему нас не убил хохот, я не знаю до сих пор. А каких усилий стоило потом замять скандал! При таких-то вот обстоятельствах прозвище Алхимик и закрепилось за Витькой раз и навсегда.

В Свердловске "железная игра" познакомила меня с известным в свое время силачом, издателем, устройщиком дореволюционных чемпионатов борьбы Иваном Владимировичем Лебедевым. Впрочем, это было его имя "во Христе", ну а что касается мира борьбы и силы, прозвище дядя Ваня припечаталось к нему, как выжженное клеймо. Стоило в начале века произнести эти два слова, и у каждого русского, любившего французскую борьбу (а какой русский не любил тогда французскую борьбу!), огнем восторга и азарта зажигались глаза.

Дядя Ваня. Невысокого роста, но широкий в кости, громкоголосый, насмешливый, веселый, он появился в русском цирке, словно возникший из морских пучин дядька Черномор. Потому что появился он не один, а во главе целой дружины богатырей. Трудно поверить, но в те времена первые половины цирковых программ (заметим, неплохих программ. Русский цирк никогда не жаловался на скудость талантов) нередко превращались в своеобразный гарнир к главному блюду - борьбе. Еще шли последние номера, а уже на галерке поднимался легкий шум, и самые нетерпеливые, не в силах себя обуздать, начинали кричать:

- Давай борьбу!

- Борьбу! Борьбу! - подхватывали все новые и новые голоса.

И вот, наконец, наступал долгожданный миг. На арене появлялся не француз в штиблетах и канареечном жилете, не заморский гастролер в гамашах и шляпе канотье. Появлялся свой русский мужик, дядя Ваня, каких немало сидело вокруг, в картузе, в поддевке, в смазных сапогах. Грудь колесом. Улыбка во все лицо. Он отвешивал публике низкий поясной поклон и зычным голосом, способным сдвинуть с места гвардейский полк, командовал:

- Музыка - туш! Парад- алле!

Ревут трубы. Радостно лязгает медь. Богатырская разноплеменная дружина, играя мускулами, подкручивая усы, ловя на лету букеты цветов, тяжело рубит шаг. У мальчишек горят глаза. У дам розовеют щеки. Дрожит арена. Чаще бьются сердца.

У каждого силача своя роль. Один играет благородного и честного красавца любовника, которому вскоре из-за его доверчивости и простоты крепко достается от жирного негодяя, готового на любую подлость, лишь бы одержать верх, хотя в итоге, после того как борцовская драма подойдет к концу, справедливость, разумеется, восторжествует. Тут же таинственная "черная маска", человек-гора, страшный турок, доктор Смерть и т. д. и т. п. И у каждого своя выходка, свой трюк, своя роль.

Пожалуй, нужно говорить не столько о цирке, сколько о театре. Театре силы и борьбы. И вдохновенным режиссером в этом театре был несравненный дядя Ваня, который под видом чемпионатов создал такое действо, которое захватило полстраны.

Он умел пожить. В лучшие свои дни довольно богатый человек, дядя Ваня вместе с тем никогда не был жадным и мог отдать последний рубль, лишь бы человек занимался спортом. Спорт он любил больше всего на свете. Жизнь он доживал в маленькой комнатухе, рядом со спортзалом "Локомотив", где тренировал. Нередко прямо из зала

ребята шагали в "апартаменты" к Ивану Владимировичу, где тот подкреплял их силы черными сухариками (только что кончилась война) и поил морковным чаем с сахарином.

Когда он тяжело заболел, мы установили дежурство у его постели. Дядя Ваня был очень плох. Последние две ночи я сидел рядом с ним и держал его за руку. Стены тесной комнаты были сплошь забиты книгами, альбомами, журналами. Среди них был и атлетический журнал "Геркулес" - любимое детище дяди Вани. В альбомах, куда я заглядывал, встречались фотографии Лебедева, "профессора атлетики", как его еще называли, снятого с многими известными людьми, с писателем Максимом Горьким, с художником Мясоедовым...

В минуты просветления дядя Ваня открывал глаза, и взор его, теплея, скользил по корешкам книг. В них осталось его прошлое. В них была вся его жизнь.

- "Геркулес" имел в русском атлетическом мире такой резонанс, что память об этом журнале сильных и красивых людей живет до сих пор. Еще до революции с его страниц прозвучали принадлежащие Лебедеву слова:

"Если наше будущее мы желаем видеть победоносным, то наше юное поколение должны мы воспитывать физически здоровым, мускулистым и сильным". В каждом атлете "Геркулес" хотел видеть не только сильного, но и красивого, гармонично развитого человека. Чувство прекрасного журнал воспитывал, печатая статьи об эстетике спорта, публикуя фотоснимки античных скульптур и отлично развитых современников, таких, как, например, Степанов, получивший в 1913 году первый приз за красоту сложения.

"Развивая свои физические силы, конечно, систематически и разумно, - призывал со страниц "Геркулеса" "отец русской атлетики" доктор В. Ф. Краевский, - мы являемся родителями сильных и здоровых людей. А за это скажут нам "спасибо" все".

Замечательный был журнал. Убежден, что нам: и сёгодня нужно подобное издание.

Будь моя воля, я бы, сохранил не только старое название, но и зовущий девиз, журнала, который гласил: "Каждый человек может и должен быть сильным".

В 1950 году жизнь моя, прежде такая размеренная и спокойная, вступила в полосу перемен. В том году на соревнованиях в Харькове с мировым рекордом в рывке я стал чемпионом страны. Моя маленькая семья ждала прибавления. Одним еще куда ни шло, но с грудным ребенком ютиться в непригодном для жилья закутке... Я искал выхода, но никак не мог найти. В этот трудный момент меня начали звать в Киев, обещали там комнату, и я совсем было согласился, как вдруг...

Я получил приглашение прибыть к Маршалу Советского Союза Г. К. Жукову, который в то время командовал Уральским военным округом. С огромным волнением ступил я в его кабинет на ковровую дорожку, на другом конце которой за массивным письменным столом сидел Георгий Константинович. Сбоку стоял столик с теснящимися на нем телефонами. Увидев меня, Жуков встал, подал руку, пригласил сесть. Сам он вернулся за свой стол, я присел за маленький приставной.

Георгий Константинович поздравил меня с званием чемпиона страны, спросил, большая ли была конкуренция, как я тренировался, чтобы победить. Поначалу я волновался (Жуков слыл человеком строгим и непростым), но: он говорил со мной так мягко и доверительно, что волнение незаметно для меня самого прошло.

От тяжелой атлетики маршал перешел к другим видам спорта, называл фамилии спортсменов, вспоминал запомнившиеся ему моменты соревнований. Я с удивлением обнаружил, что Георгий Константинович хорошо разбирается в спортивном мире и судит о нем отнюдь не как дилетант. Особенно охотно говорил он о футбольных делах, о лыжном и конькобежном спорте, о лошадях. Да простится мне каламбур, лошади были его коньком.

Когда Георгий Константинович начал свою службу в армии, лошадь занимала в ней

такое же место, какое сегодня занимает автомобиль. Можно только гадать, сколько тысяч верст проскакал Жуков в седле. Потом пришла другая эпоха - эпоха моторизации, но любовь к благородному животному осталась навсегда.

Знал я и то, что маршал любил лыжные прогулки и не раз прокладывал в окрестностях Свердловска свою лыжню. Зимой возле дома, где он жил, заливался каток, и Георгий Константинович, "обув железом острым ноги", охотно резал лед.

При всей своей загруженности он живо интересовался спортивной жизнью округа, "болел" за наших атлетов, помогал спортсменам и тренерам. Мне врезались в память его слова:

- Наша армия должна иметь сильных и здоровых солдат и офицеров. Ты, Аркадий, являешься одним из лучших образцов. Очень за тебя рад.

Я не вправе делать обобщений, но Георгий Константинович запомнился мне мягким и обходительным. К этому человеку я всегда питал и питаю огромное уважение. В конце беседы он сказал:

- Мне доложили о твоих трудностях с жильем. Думаю, в Киев тебе собираться не надо. Даю слово, что вопрос с квартирой мы решим. Но имей в виду, Аркадий, если уедешь, смотри, мы с тобой поссоримся.

- Товарищ маршал, - сказал я, - я остаюсь. Буду защищать спортивную честь Уральского военного округа, которым вы руководите.

Вскоре я справил новоселье в удобной квартире, где поселился с женой, матерью и родившейся вскоре дочкой.

"Работать! Учиться! Тренироваться!" - эти слова стали моим девизом на много лет вперед.

Глава 2. Родословная силы

- Милон Кротонский - методист
- Гаргантюа, который кричал, как тысяча чертей
- Банкет в ресторане <Медведь>
- Азбука <железной игры>
- Мечты о силе

Когда я впервые перешагнул порог одесского клуба "Водник" на бульваре Ришелье, я еще был слишком зелен, чтобы пытаться искать свои пути к силе. Вокруг меня атлеты жали, рвали, толкали, и все мое внимание сосредоточилось на том, чтобы самому научиться делать это не хуже друзей. Когда неизбежная пора подражания осталась позади, начали возникать первые вопросы. Самые простые: какого веса поднимать штангу? Сколько раз?

Я полагал, что за время своего существования человечество обязательно должно было приобрести богатейший опыт развития силы. Она нужна была всем и ценилась у всех. И теперь стоит только обратиться к накопленному опыту, и кладезь атлетической премудрости сам раскроется передо мной.

И впрямь. Еще древние греки мерились силой, поднимая камни, балки и железные ядра. Они же изобрели гантели, которые помогали им не только развивать мускулы, но и якобы совершать фантастически далекие прыжки. Но сама методика греческих тренировок, увы, канула в глубину лет.

Честь изобретения принципа постепенного увеличения нагрузок, видимо, должна быть отдана Милону из Кротона, который на заре веков купил себе молодого бычка и, чтобы развить силу, ежедневно носил его на плечах. Бычок превратился в могучего быка. И сила атлета выросла в такой же пропорции. Милон Кротонский был так силен, что однажды ударом кулака убил свой живой снаряд и тут же за один присест съел: это было удивительно. К тому же присутствовала конкретная информация о методике. Я почувствовал к древнейшему атлету неподдельное восхищение, но по известным соображениям взять его методику на вооружение не рискнул.

Что касается гирь, то их, судя по всему, изобрел герой французского писателя эпохи Возрождения бесподобный атлет Гаргантюа. О нем тем более полезно было узнать, что еще лет за четыреста до нашего увлечения ОФП он занимался по столь широкому комплексу упражнений, что это, вероятно, до сих пор непобитый рекорд. Многоборец Гаргантюа, как уверяет Рабле: "Боролся, бегал, делал прыжки, но не с разбегу, не на одной ноге и не по-немецки. "Эти виды прыжков, - говорил гимнаст, - бесполезны и на войне не нужны". Он перепрыгивал широкие канавы, перелетал через изгороди, взбегал шагов на шесть на стену и таким образом взбирался до окна, расположенного на высоте копья.

Плавал в глубокой воде на груди, на спине, на боку, то всем телом, то одними ногами; а то еще с книгой в руке переплывал всю Сену, не замочив ни одного листа, держа плащ в зубах, как делал Юлий Цезарь. Потом с помощью одной руки поднимался на судно и снова бросался в воду головой вперед, доставал дно, спускался к подводным частям, плавал в безднах и омутах. Затем поворачивал судно, управлял им, вел его то быстро, то медленно, по течению и против течения, останавливал судно посреди шлюза и одной рукой вел его, а другой управлялся с высоким веслом; ставил паруса, влезал на мачты по канатам, бегал по реям, устанавливал буссоль, поворачивал булинь против ветра, твердо держал руль. Выскочив из воды, быстро взбегал на гору и так же легко сбегал; на деревья карабкался, как кошка, прыгал, как второй Милон. При помощи двух отточенных кинжалов, насаженных на прочные шилья, точно крыса, взбирался на крышу дома и спускался вниз в такой позе, что ни в коем случае не мог пострадать от падения.

Метал дротик, железный брус, камень, длинное копье, рогатину, алебарду, натягивал лук и в одиночку заводил осадный арбалет, нацеливался из крепостной пищали, направлял пушку, стрелял в любую мишень: снизу вверх, сверху вниз, вперед, вбок и назад, как парфяне.

Иногда к верху башни подвязывали канат, спускавшийся до самой земли, и Гаргантюа на одних руках влезал по нему вверх, а затем спускался вниз так быстро и так уверенно, что вам никогда не проползти бы так и, по гладкому лугу. Или между двумя деревьями укрепляли огромную перекладину, и он, цепляясь за нее руками, переходил с одного конца на другой, отнюдь не помогая себе ногами, причем передвигался так быстро, что его нельзя было бы догнать даже бегом. ... Для упражнения груди и легких Гаргантюа кричал, как тысяча чертей. Я однажды слышал, как голос его, когда он звал Эвдемона, доносился от ворот св. Виктору до Монмартра. Даже у Стентора в битве под Троей не было такого голоса.

Для укрепления сухожилий ему отлили две болванки из свинца, каждая 8700 квинталов весом, которые он называл гирями. Он брал с земли по одной в каждую руку и держал их над головой..."

Впечатляющая программа! И все же мое реноме не позволяло мне кричать, как тысяча чертей. К тому же схема занятий, если честно сказать, представлялась мне несколько перетяжеленной. Поэтому мне не оставалось ничего другого, как в поисках секретов силы из средних веков перенестись в более близкие к нам времена.

Для меня было большим разочарованием убедиться в том, что, существуя на земле много веков, люди только несколько десятилетий назад удосужились обратить внимание на тяжелоатлетический спорт. Вернее сказать, попытались его создать.

Наши деды под словами "тяжелая атлетика" понимали совсем не то, что сегодня понимаем мы. "Различают два вида атлетики - легкую и тяжелую, - писала вышедшая в

1905 году в С.-Петербурге брошюра "Атлетический спорт". - К первой причисляется бег, прыгание, лазание по канатам, коленопреклонение и подымание на руках.

К тяжелой атлетике причисляют бросание ядер или камней, подымание гирь или тяжестей и держание их, а также метание молота...

...К атлетике можно причислить также другие состязания, как-то: лазание по горам, игра в футбол, фехтование, гимнастика и движение как гребля, плавание, езда на велосипеде и прочее".

В начале века признанным авторитетом в мире силы был атлет и борец Евгений Сандов. Но и он в своей книге "Сила и как сделаться сильным", вышедшей в С.-Петербурге в 1900 году, в разделе "Поднимание тяжелых вещей" высказался весьма общо: "Главное правило, на это надо обращать первое внимание, чтобы не поднимать таких тяжестей, для которых требуется чрезмерное напряжение. Вообще медленно поднимаются тяжести от плеч выше головы, а быстрее - от земли до плеч. Посмотрите, сколько раз вы можете поднять данную вещь с самого начала; потом, если вы увидите, что вы можете поднять эту вещь десять раз без особого напряжения, то в следующие дни прибавляйте к ней по пяти фунтов. Продолжая увеличивать таким образом вес день за днем, старайтесь достичь того, чтобы поднимать левой рукой так же легко, как правой".

Десять с лишним лет спустя в книге А. Штольца "Силач. Самоучитель к развитию силы и мускулов" утверждалось: "Нельзя ограничить подымание больших тяжестей единичным исполнением упражнений. В то же время, дабы избежать дурных последствий, нельзя преувеличивать свои силы и пользоваться для упражнений тяжестью, для подъема которой надо делать большое напряжение сил. Одни только попытки подымать слишком большие тяжести крайне вредны".

Как говорится, негусто. Дело осложнялось еще и тем, что в начале века было огромное количество соревновательных программ - их не сосчитать. Каждый атлет старался

отличиться в том движении, где имел наибольшие шансы на успех. Вот любопытный перечень упражнений, приведенный в книге, вышедшей в 1911 году (стиль подлинника сохраняется): "...одновременное выжимание двух гантелей; выжимание обеими руками в сидячем положении; выжимание тяжести, лежа на спине; выталкивание тяжести лежа на спине; приседания с тяжестью на плечах; приседание, держа одновременно гантель на вытянутых руках над головой; приседание с гирями в руках, вытянутыми над головой; сидеть по-турецки и подниматься, держа в руках тяжесть; выжимание ногами (при этом атлет лежит на спине и жмет тяжесть на подошвах ног); держать на вытянутых руках над головой какую-нибудь тяжесть (штангу или гантель), затем, постепенно опускаясь, лечь на спину и потом опять подняться..."

Отягощения поднимали "на разы". Так некто А.Коркоран (Чикаго), судя по уже упоминавшейся книжке "Атлетический спорт", поднимал гантель весом 5,5 килограмма 14 тысяч раз! Состязались даже в таком экзотическом упражнении, как "приседание без тяжести": 4 июля 1899 года в Вене отличился Макс Дантгаг, присевший 6 тысяч раз в течение трех часов.

Как тут разобраться, что к чему, если под вывеской "тяжелоатлетический спорт", не соблюдая весовых категорий, не отличая силы от выносливости, не придерживаясь единой техники и общих критериев, атлеты действовали по единственному закону тех лет - "кто во что горазд". Если кто-то инстинктивно и нащупывал правильную методику, то где была гарантия, что она будет замечена и оценена, что очевидная атлетическая мода, очередное изменение в соревновательной программе или судействе не перечеркнут истину, не отбросят ее на исходные рубежи. Но и в этом хаосе наметилась постоянно действующая тенденция - учиться у чемпионов. Тенденция медленная, долгая, потому что на заре атлетики чемпионы подчас побеждали не в соответствии с реальными, познанными сегодня законами развития силы, а вопреки им. И все же дело шло к тому, чтобы атлеты не выполняли каждый раз новый набор упражнений, а соревновались по стабильной, заранее утвержденной программе.

На чемпионате мира (неофициальном) 1903 года силачи выполняли 11 упражнений. Это было не слишком удобно. И вот их осталось только пять:

"Все открытые состязания согласно постановлению Всероссийского Союза Тяжелой Атлетики, - писал в 1914 году председатель этого Союза Л, Чаплинский, - должны происходить по следующим правилам:

Во-первых, состязания состоят из пятиборья, а именно вырывания сильнейшей рукой, толкания сильнейшей рукой, вырывания двумя руками, выжимания двумя и толкания двумя..."

Это уже было кое-что. Но до полной ясности и благополучия в тяжелой атлетике было еще далеко.

"Пора взглянуть на русскую тяжелую атлетику не как на "домашнюю" забаву, а как на серьезное дело, поставленное, правда, не так широко, не так повсеместно, как за границей, - писал тот же Чаплинский. - Но в отдельных пунктах, пожалуй, не хуже, чем у наших западных соседей. Одна из причин робости русской тяжелой атлетики кроется, несомненно, в нашей неосведомленности. Русская провинция совершенно не знает ни того, каковы условия и задачи международных состязаний, ни того, как высоки мировые или русские рекорды. Вот почему не раз приходится слышать, что тот или иной провинциальный атлет дает самые рельефные проявления своей силы в каких-нибудь фантастических упражнениях и отказывается от классической тренировки только потому, что он толкает двумя "только" семь пудов, а ему рассказывали про атлетов, делавших пятнадцать..."

Сам выходец из русской провинции, я начал заниматься спортом через тридцать с лишним лет после того, как были написаны эти слова. Но вычтите из этих лет гражданскую и Великую Отечественную войны, пору разрухи и голода, сделайте поправку на то, что в дни моей атлетической молодости наука о спорте только начинала свое

развитие, и вы поймете, почему из наших залов отнюдь еще не ушла тогда методика аж дореволюционного образца. Председатель этой методики - дядя Ваня Лебедев - после войны еще успел лично потренировать нас, тогдашних молодых.

В свое время в журнале "Геркулес" И. В. Лебедев, например, рекомендовал атлетам, имеющим в жиме лучший результат - 200 фунтов, следующую схему занятий: 120X10 (120 фунтов поднимать десять раз подряд, то есть за один подход), 130X10, 140X10, 150X5, 160X5, 170X3 и обратно: 160x5, 150X10, 140X10, 130X15, 120X20.

Вообще, характерной чертой атлетики начала века было многократное повторение многочисленных упражнений со штангой, гирями, гантелями и другими снарядами.

Человек - самое сложное и тонко устроенное существо на земле. И все, что его касается, тоже никогда не бывает простым. Сила человеческая не исключение. Как ее развивать? Опыт накапливается по крохам. И хотя во все времена люди мечтали дать ответ на этот вопрос, путь к силе занял долгие десятилетия. Путь, по которому мы не перестаем идти и теперь.

Над вопросами развития силы задумывался В. Ф. Краевский - основатель первого в России кружка силачей, "отец русской атлетики" (16 декабря 1895 года в Петербурге в Кононовском зале члены кружка доктора Краевского устроили первое публичное представление, состоявшее из атлетических и гимнастических упражнений и борцовских поединков. А в январе 1896 года в ресторане "Медведь" состоялось чествование доктора. Организатор праздника, устроенного в честь десятилетия кружка, известный русский спортсмен и меценат граф Г. И. Рибопьер в присутствии более ста человек от имени атлетов произнес приветственную речь, в которой впервые назвал Краевского "отцом русской атлетики"). Наблюдая очевидную пользу от занятий с отягощениями, рекомендуя их, широко используя добытый практикой опыт, Краевский, увы, еще только стоял у истоков силы, затрудняясь объяснить ее законы.

Другой дореволюционный авторитет - А. Н. Таушев - в 1902 году писал, что заниматься можно лишь с гирями, вес которых меньше собственного веса спортсмена. С весом же, равным собственному, можно упражняться лишь один - два раза в неделю, не больше.

По Б. Скотаку (1906 г.), вес гирь должен быть всего от 3 до 12 фунтов. Поднимать его можно 10 раз, за исключением некоторых упражнений, выполняемых 4-5 раз.

А. Штольц в 1908 году придерживался мнения, что со штангой весом 50 фунтов надо упражняться по 10 раз в подходе и через каждую неделю добавлять еще один подъем.

Короче говоря, большинство авторитетов сходилось на том, что отягощение нужно поднимать по несколько, порядка десяти, раз подряд, избегая максимальных нагрузок, увеличивать их постепенно, плавно, но ни в коем случае не скачком.

В 20-х и 30-х годах эти взгляды серьезно поколеблены не были. Так, книга М. А. Яковлева (1927 г.) и пособие А. В. Бухарова (1932 г.) твердят о пользе выполнять за один подход большое количество повторений.

Начав заниматься штангой, я не раз "лазил" в совсем еще свежий и один из лучших в то время учебник Н. И. Лучкина, вышедший в свет в 1947 году, где, в частности, почерпнул такие советы: "Например, атлет может выжать 50 кг 10 раз подряд, а 55 - только 6-7 раз. Следовательно, основным тренировочным весом для него должны быть 55 кг, который он должен в конце концов поднимать 10 раз подряд... После 55 кг атлет уже должен перейти к следующему весу - 60 кг, который он, естественно, поднимет вначале не более 6-7 раз. Доведя число подниманий до 10, снова прибавить вес и т. д."

Не правда ли, такой подход к тренировке во многом перекликается с методикой традиционного устоявшегося образца. Но пройдет всего несколько лет, и подобные советы станут звучать так, словно принадлежат далекому прошлому.

В начале века поднимание больших тяжестей рассматривалось, как раздражитель

огромной силы. Поэтому многочисленные тогдашние авторитеты не забывали упомянуть об угрозе здоровью, которую таит в себе большой вес. И все же находились "революционеры", которые опрокидывали устоявшиеся взгляды и, словно бросая вызов современной им методике, работали на больших весах. Так, трехкратный чемпион мира 1903- 1905 годов Пьер Бонн, по свидетельству Ж. Дюбуа (1915 г.), для побития рекорда тренировался с весом, который лишь на 10 килограммов уступал рекордному. Один раз в неделю он выжимал все, что мог.

По данным И. Солоневича (1925 г.), Другой выдающийся тяжелоатлет, француз Шарль Ригуло, также постоянно работал впритирку к большим (75-90 процентов от максимума) весам. Это тот самый Ригуло, который первым покорил знаменитую ось Аполлона. Под прозвищем Аполлон был известен уникальный французский силач Луи Юни, имевший при росте 188 сантиметров и весе 127 килограммов бицепс объемом 49 сантиметров и предплечье - 42 сантиметра. Юни обладал колоссальной силой рук. Он, например, вырывал на прямую руку без подседа гантель весом около 100 килограммов. Но особенную известность среди атлетов получил необычный снаряд, который в честь силача до сих пор называется осью Аполлона. Это была ось от вагонетки весом в 165 килограммов, которую Луи Юни, выступая на подмостках, ежедневно поднимал на вытянутые руки. Кроме него, долго никто не мог поднять коварную ось. Дело не только в ее значительном весе. Вернее сказать, не столько. В отличие от спортивной штанги ось не проворачивалась во время подъема, как проворачивается гриф. К тому же ее толщина составляла 5 сантиметров. Даже, если физические возможности и позволяли иным силачам поднять десять с лишним пудов (это случалось очень редко), они не могли эти возможности реализовать, потому что коварная ось по причине своей большой толщины, как намыленная, выскользывала из рук.

Первым, кто спустя три десятилетия после Юни одолел-таки заколдованную ось, оказался чемпион Олимпийских игр Шарль Ригуло.

Казалось бы, исключительные достижения Дюбуа и Ригуло - весомый аргумент в

пользу их систем. Увы, большинство атлетов и тренеров, обойдя стороной возмутителей спокойствия, пошли дальше старым проторенным путем. А кто прав, это выяснилось лишь много десятилетия спустя.

Какая буря разражается в моей душе, когда я иногда просматриваю свои пожелтевшие дневники тренировок! Боже, сколько сил было затрачено зря! Я таскал железо, я поднимал тысячи тонн, а в результате ее величество сила только жалкими крохами вознаграждала мой неустанный труд. Титанический труд!

Мои ладони превратились в сплошные мозоли. После ударных тренировок я подчас еле добирался до постели, чтобы рухнуть на нее и забыться тревожным сном.

Потому что и во сне судороги усилий прокатывались, по мышцам, в них гудела тысячетонная боль; потому что мозг, как заезженная пластинка, кричал мне одни и те же слова: "Поднимай! поднимай!! поднимай!!!"

И я корчился во сне, "поднимая" приснившуюся сталь. Проснувшись, я снова шёл на битву с неумолимый безмолвным противником - штангой - и снова поднимал ее бессчетное число раз. Но в награду прибавлял к своим результатам жалкие килограммы, а мог бы прибавлять пуды. Увы, в те годы у меня была молодость, но не было сегодняшних знаний. Сегодня есть кое-какие знания, да только молодость безвозвратно ушла.

Опыт - великолепная вещь. Но если он не освещен знанием, он слеп. Он, обольстив, может увести в сторону от правильной дороги, может жестоко обмануть, как не раз обманывал наших учителей. Быть может, и неплоха дорога, да что толку, если твоя цель лежит совсем в другой стороне.

Практика убедительно показывала, что если регулярно помногу раз нагружать одну или несколько групп мышц, то они значительно увеличиваются в объеме. И атлеты старательно "накачивали" мускулатуру, особое предпочтение по традиции отдавая

мышцам рук и плечевого пояса. Многократные повторения приводили к тому, что мышцы становились крупными и рельефными, позволяли выполнить огромную по объему работу. Ну а росла ли сила? Конечно, росла, ибо в соответствии с законами физиологии сила прямо зависит от площади поперечного сечения мышечных волокон. Иными словами, чем больше объем мускулатуры, тем она сильнее. Все это утверждало атлетов во мнении, что развитие мышц и развитие силы практически одно и то же. Тем более что при бытовавшей тогда технике основная работа падала на руки и плечевой пояс. Поэтому в основу тренировочного процесса легло типично силовое упражнение - жим двумя руками.

С точки зрения сегодняшних истин, атлеты старшего поколения совершали, по крайней мере, два смертных греха. Во-первых, стремясь к вполне определенной цели - поднять на соревнованиях возможно больший вес, на тренировках они никак не решались отказаться от старой, привычной методы и работали "на разы". В результате в полном противоречии с логикой упражнялись они со средними весами, а на чемпионатах замахивались на максимальные.

Во-вторых, из трех упражнений троеборья они облюбовали самое простое - жим, хотя отнюдь не на этом фланге определялся успех. Дело не только в том элементарном соображении, что два (рывок и толчок) больше, чем один (жим). Жим, оказывается, если чересчур его "ублажать", мог вырываться из-под контроля и преподносить своему хозяину весьма неприятные сюрпризы. Жим по натуре оказался жуликом. Клептомания его оказалась совершенно особого свойства. Крал он исключительно килограммы. И исключительно у рывка и толчка.

Однако вернемся к сакраментальному вопросу: какой же вес нужно поднимать? Атлеты Бонн и Ригуло, давшие на него свой ответ, не были единственными, кто высказывался за большие веса. И в ученом мире раздавались вторившие им голоса. Еще в 1895 году Рокс установил, что поднять силу на более высокий уровень можно только в том случае, если мышечная нагрузка будет значительно превосходить обычную. Именно в этом, а не в

увеличении времени напряжения весь секрет.

Сам того не ведая, Рокс косвенно посягнул на методику тогдашних тренировок, обозначив магистральный путь к силе. Большой вес за меньшее время! Такой вывод могли бы сделать атлеты, если бы им взбрело в головы задуматься над работой ученого "слабака". Но что значит в спорте какие-то там скучные опыты, выкладки, размышления! Вот если бы "ученый стручок" установил рекорд!.. А раз никакого рекорда нет... Увы, атлеты тех лет были так же далеки от науки, как наука была далека от них самих. Они могли жить через дверь, но это никак не влияло на ход дел. И все осталось по-прежнему. Упражняясь со средними тяжестями, атлеты главным образом лишь на соревнованиях вспоминали о максимальных весах. Если провести параллель с бегом, тренировались они как стайеры и только в дни первенств решались на силовой спринт. Солдаты говорят: на учениях и маневрах нужно готовиться к тому, что ждет тебя на войне. Тяжелоатлетические "солдаты" старшего поколения отнюдь не всегда действовали в духе этих слов, и борьба на помосте неизменно карала их, отнимая от возможного результата килограммы и пуды. Впрочем, нашим дедам сие неосознательное обстоятельство вовсе не мешало жить, и они (как не раз потом будет и после них) охотно погрязали в самодовольстве, вновь и вновь заводя разговоры о том, что рекорды - дескать, каковы мы есть! - подходят к своему последнему рубежу. Блажен, кто верует.

При всей внешней простоте много загадок таил в себе и такой вопрос: как быть с отдельными упражнениями? Каково значение для результата каждого из них? Оставим бытовавшие когда-то многоборья. Возьмем элементарное троеборье. Можно ли заблудиться в этих трех тяжелоатлетических "соснах"?

Еще как!

Как разобраться в трех движениях? Любить их всех одинаково, как родных детей? Отдавать ли одному из них особое предпочтение? До поры до времени такой дилеммы вообще как бы не существовало. А между тем за ее фасадом уже считала время мина

замедленного действия, которая, когда придет ее час, еще сокрушит не один тяжелоатлетический авторитет.

В пору моей спортивной молодости над тяжелоатлетическим помостом высоко горела звезда Григория Новака. Это был большой атлет. И как бы далеко сегодняшние результаты ни ушли вперед, Новак никогда не будет забыт в мире силачей.

У нас и до войны было немало богатырей, достижения которых превосходили официальные мировые рекорды. Однако де-факто это еще не де-юре. После войны советским силачам в очных встречах со штангистами зарубежных стран предстояло доказать, что наш килограмм отнюдь не легче, чем египетский или французский.

В 1946 году снова начала свою деятельность Международная федерация тяжелой атлетики - культуризма - ФИХК, не функционировавшая в годы второй мировой войны. В том году в Париже предстоял чемпионат мира, за организацию, которого энергично взялся Жан Дам, большой энтузиаст "железной игры". Прибыть во французскую столицу получила приглашение и сборная СССР.

Полстраны лежало в развалинах. Много талантливых атлетов погибло на войне. Те, кто уцелел, годами не тренировались, прошли через голод и лишения, еще не забыли боль недавно залеченных ран. И хотя пришел долгожданный мир, трудностей осталось немало. И все же...

Старая испытанная гвардия - атлеты, заявившие о себе еще до войны, - рвалась в бой. Только за четыре последних месяца победного 1945 года было установлено семь всесоюзных рекордов, три из которых были выше мировых. В советскую дружину входили такие известные в стране атлеты, как М. Касьяник, В. Светилко, Г. Попов, Н. Шатов, А. Божко, Я. Куценко, Амбарцумян. Бесспорным лидером команды был Григорий Новак.

Новак сыпал рекордами как из рога изобилия; Порой казалось, что в его лице выходит на помост не человек, а сам бог силы, который по праву может говорить своим соперникам так; "Вы поднимаете, сколько вам хватает сил, а я - сколько захочу".

Когда в марте 1946 года сборная; СССР совершила турне по ряду; чехословацких городов, где состоялось семь: встреч, Новак десять раз: подряд бил мировые рекорды. Его выступления наводили на мысль, что, доведись ему соревноваться дальше, пришлось бы еще дюжину другую рекордов записать на счет удивительного богатыря. И впрямь. Вернувшись домой силач неумоимо продолжал свою сокрушительную работу.

Авторитет у наших соперников был велик. Правда, точной информации об их последних достижениях не имелось, зато слухов хватило с лихвой. Самыми сильными слыли американцы и египтяне. В отдельных весовых категориях (их тогда было пять) за победу могли бороться шведы, французы, датчане.

Даже через Атлантический океан перемахнула слава знаменитого американского клуба "Йорк барбелл клуб", которым руководил Боб Гофман, преуспевающий тренер и бизнесмен. Поговаривали, что нет в мире такой команды, которой достижения янки оказались бы по плечу.

В весовой категории Новака - до 82,5 килограмма - атлетических чудес ожидали от французского парикмахера А. Феррари, который при собственном весе 89 килограммов толкал, поверьте, тогда это производило сильное впечатление, 10 пудов - 160 килограммов!

Накануне мирового чемпионата на конгрессе ФИЖК советские атлеты были приняты в члены федерации. И, вот 18 октября 1946 года в парижском дворце Шайо грянул бой.

Наши силачи не потерялись среди штангистов 13 стран, вступивших в борьбу. Фаворитам - американцам и египтянам - приходилось упорно сражаться за каждую медаль.

И все же, как ни сильны они были, одна золотая медаль от них уплыла,

В борьбе за мировую корону нет мелочей, Допусти промах, и, глядишь, какой-нибудь пустяк перевесит чашу весов. Боясь отдаться во власть азарта, потерять над собой контроль, атлеты все стараются предусмотреть наперед, подолгу советуются с тренером, бдительно следят за соперниками и первым делом стараются обеспечить себе плацдарм для последующего наступления на медаль. Плацдарм этот - первый подход.

На него обычно заказывают вес, который штангист всегда привык брать. Конечно, каждому хочется уже со старта уйти вперед, но, если вес слишком велик и, поддавшись искушению, атлет переоценит свои возможности, все надежды, труды многих лет, многоходовые расчеты тренеров в считанные минуты обращаются в ничто. Поэтому азбука "железной игры" гласит: в первом подходе не зарывайся, будь осторожен, обеспечь тылы.

Эти нехитрые соображения были известны всем, кто заполнил дворец Шайо. Публика вела себя рассеянно. Борьба только начиналась. До главных событий в полутяжелом весе было еще далеко. Поэтому болельщики и ахнуть не успели (многие не среагировали потому, что заподозрили ошибку, оговорку, неточный перевод, все, что угодно, но только не случившееся), когда Новак, что называется с места в карьер, попросил установить на штангу 125 килограммов. Тогдашний мировой рекорд был на 2 килограмма меньше. И это в первом-то подходе!

Восторженные, насмешливые, скептические, испуганные, недоверчивые взгляды скрестились на здоровяке, который, спокойно поигрывая 42-сантиметровыми бицепсами, подошел к штанге, крепче взялся за гриф, и мощные тяги мышц на спине натянулись, готовясь взорваться силой. И, словно ощущая эту силу, люди в зале напряглись вместе с атлетом-безумцем, бросившим вызов всем канонам "железной игры".

Но что такое? Ни искаженного гримасами лица, ни сдавленного хрипа, ни судорожно

изнемогающей в борьбе с весом мускулатуры - ничего этого не было и в помине. Не успела рекордная штанга лечь на грудь, как плавно включились руки-рычаги, и мировой рекорд просто и естественно увеличился на 2 килограмма. Выглядело это так, словно проще побития мировых рекордов в мире нет.

Никто не успел толком покричать, пожестиковать, обменяться с соседом парой приличествующих событию слов, когда Новак спокойно сказал: "Приготовьте 140 килограммов!"

Не только болельщики, но и признанные знатоки "железной игры", отдавшие ей не один десяток лет, были шокированы и в некотором роде даже оскорблены. На их глазах привычные понятия о тяжести превращались в фикцию. Рекорд - святая святых спорта - стал поводом для забав.

Сорвись Новак, не подними он этот гигантский вес, почти на пуд, превышающий новорожденный рекорд, и привычная тяжелоатлетическая реальность вернулась бы на помост. Но она не вернулась. Посеяв новое замешательство, взорвав зал криками восторга и удивления, советский богатырь с высоты своих взметенных над головой рук показал болельщикам, сколько может поднять человек. В жиме это был абсолютно лучший результат чемпионата. Даже американский тяжеловес Д. Дэвис, ставший победителем, не смог одолеть, такой Вес.

После парижского триумфа популярность Новака достигла фантастических величин, А Феррари, завоевавший "серебро", отстал от победителя на 35 килограммов. Правда, француз сумел отличиться в последнем упражнении, где он толкнул-таки свои знаменитые 10 пудов - 160 килограммов. В наши дни ему бы за это полагалась малая золотая медаль, потому что Новак в толчке отстал на 5 килограммов, Чудилось в, этом факте что-то, настораживающее. Только что? Толком ответить на этот вопрос тогда никто так и не смог.

Дескать, победителя не судят.

На каждую вещь можно смотреть по-разному. Можно было бы посоветовать Новаку обратить внимание на толчок. И это было бы правильно. Но, с другой стороны, именно феноменальный жим нокаутировал всех соперников атлета. Значит: да здравствует жим? Итак, определенный резон в том, что Новак и его последователи возлагали свои надежды именно на жим, имелся. В те времена наука еще редко обращала свои взоры на спортивный мир. На помосте господствовали опыт и своеобразная мода, которую устанавливали чемпионы. И очень часто, лишь оказавшись в тупике, атлет начинал понимать, что путь, которым он долго и упорно шел, никуда не ведет.

Став первым советским чемпионом мира, Григорий Новак подарил мечту о силе множеству людей. Трудно даже было себе представить, что когда-нибудь найдутся атлеты, которым рекорды Новака окажутся по плечу. Его коренастая широкоплечая фигура, точно специально созданная для силы, казалась образцом того, каким должен быть атлет. О победе над чемпионом мира, конечно, можно было мечтать, но, когда доходило до дела, железные руки Григория неизменно поднимали больше всех. Обновилась когорта сильнейших атлетов страны. Уходили "старички", появлялись новые имена - Н. Саксонов, Ю. Дуганов, В. Пивань, И. Удодов, А. Медведев и др. Новички большого помоста успешно теснили спортсменов-ветеранов. Один только Новак стоял как скала.

И все же, несмотря на замечательные победы, Новак, вернее сказать, олицетворяемые им методические установки, в начале 50-х годов уже являли собой вчерашний день. Слов нет, Новак выжал из своей тренировки такие веса, которые до поры до времени обеспечивали ему место наверху. Но все поставив на жим, Григорий достиг потолка. Ну а что касается рывка и толчка, то здесь его преимущество никогда не достигало решающих величин. Чемпион мира все еще оставался лидером, но он почти не двигался вперед, в то время как преследователи неумолимо экспериментировали, искали новые пути, постоянно убыстряли ход. И были среди них такие, кто отнюдь не в жиме видел ключ к

успеху.

В атлетическом мире жим Новака многим представлялся той броней, которая способна вынести любой удар. И никто не догадывался, что броня давно проржавела, что от былой неуязвимости не осталось и следа. Дело в том, что результаты в каждом движении троеборья не существуют отдельно друг от друга. Человек черпает силу из одного источника, и, если жим забирает себе львиную долю, на темповые движения, рывок и толчок, остается минимум, не больше. Много есть примеров тому, как выдающийся жим соседствует с весьма посредственными результатами в темповых движениях. И наоборот.

Во времена Новака о законах триединства жим - рывок - толчок еще только-только начинали догадываться. И знаменитый чемпион, беря на помосте свои выигрышные жимовые килограммы, оставался в полном неведении насчет того, что при таком подходе к делу в рывке и толчке недобирает огромный и очень важный для исхода борьбы вес.

Но приходит время, и тайное становится явным. На Олимпиаде в Хельсинки поначалу все шло в согласии со старым парижским сценарием. Григорий снова благополучно поднял 140 килограммов и сразу, хотя этот результат был показан шесть лет назад, привычно вышел вперед. Американец Норберт Шеманский отстал. Но не на 30 килограммов, как когда-то Феррари, а лишь на 12,5 килограмма. Впрочем, это тоже немало, и у Новака еще оставалось несколько минут, чтобы безоблачными глазами смотреть в будущее. Но, когда истекли эти несколько минут, Шеманский нанес неожиданный и жестокий контрудар. Наш атлет вырвал 125 килограммов. Соберись он чуть-чуть получше, результат, пожалуй, мог бы оказаться побольше килограммов на пять. Но они бы все равно ничего не решили, потому что Шеманский (он делал ставку на темповые движения) в великолепном стиле вырвал 140 килограммов, сразу ликвидировал разрыв и, морально потряс соперника, ненамного вышел вперед.

Так драматически закончился рывок. Ну а трагедия - ее принес с собой толчок. Григорий

поднял 145 килограммов. Шеманский перекрыл этот результат на два пуда, подняв 177,5. И вместе с побежденным Новаком медленно сошла со сцены тяжелоатлетическая идея, в свете которой сила представлялась медленной и равномерной. С тех пор она все больше стала рисоваться по-другому: резкой, динамичной, взрывной...

Я в Хельсинки занял третье место, вынеся из борьбы твердое убеждение, что еще плохо знаю самого себя, что нужно учиться не только поднимать штангу, но и бороться с той неведомой силой, которая на Олимпиаде, как нокаутированного боксера, бросила меня на помост.

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 3. Невидимый враг

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Познай самого себя
- Что такое <кислородный долг>?
- Яков Куценко, Николай Шатов и другие
- Наука требует жертв
- Шесть факторов потери сознания

"Шоки, которые подкарауливают меня на соревнованиях, - думал я, - наверное, связаны с подъемом больших весов. Значит, эти ощущения должны как-то повторяться и на тренировках. Надо разработать программу наблюдений над собой, и рано или поздно разгадка придет".

Увы, я оказался большим оптимистом. Странное дело: мой "невидимый враг" почти никогда не появлялся на тренировках. Я менял режимы работы, поднимал то большие, то

малые веса, то быстро, то медленно, испытывал множество самых разных ощущений, но сознание неизменно оставалось ясным, ни разу даже не потемнело в глазах. Даже копирование хода олимпийских соревнований ничего не дало.

Но я знал, что враг не исчез. Он притаился и лишь ждет удобного момента, чтобы снова обрушиться на меня. Впрочем, подчас он избирал и другие жертвы.

И каждый раз обязательно на соревнованиях, точно вход на тренировки был для него закрыт.

На соревнованиях я стал не только участником и болельщиком, но и наблюдателем. Старался не упускать ни одну мелочь.

Перед началом упражнения многие атлеты производили гипервентиляцию, то есть произвольно усиливали частоту и глубину дыхания. Есть ли в этом смысл? Окислительные процессы в мышцах, дающие им энергию для сокращения, обязательно требуют кислорода. Если движение выполняется долго и не слишком интенсивно (например, медленный спокойный бег), потребность в кислороде целиком восполняется за счет дыхания. Но вот спортсмен делает резкий рывок, потребность в кислороде сразу возрастает во много раз, а взять его неоткуда. Пока-то участится дыхание, и воздух в возросшем количестве попадет в легкие, и гемоглобин свяжет кислород, пока-то последний по бесчисленным капиллярам (им ведь тоже требуется время, чтобы увеличить просвет) попадет к адресату - мышцам. На это потребуется около минуты. За счет каких же ресурсов бегун практически мгновенно увеличивает скорость в несколько раз?

Ответ давно известен. Дело в том, что окислительные, процессы могут происходить как с участием кислорода (аэробно), так и без него (анаэробно). Разумеется, и во втором случае кислород тоже обязательно понадобится, но не сразу. Пока длится рывок, организм работает как бы в долг. Так, во время забега на 100 метров бегун успевает поглотить из воздуха всего 5-10 процентов необходимого ему кислорода. Остальные

проценты - так называемый "кислородный долг" - будут возвращены организму уже после того, как спортсмен пересечет финишную черту. Поэтому так тяжело и глубоко дышит бегун, неторопливо идя вдоль аплодирующих трибун.

Жим штанги занимает еще меньше времени, чем стометровка. Тогда к чему же гипервентиляция? Пока нет работы, организм все равно не будет "глотать" лишний кислород. А начавшись, работа промелькнет так быстро, что все равно может быть осуществлена лишь . одним - анаэробным - путем, в долг. Значит, гипервентиляция лишь дань старой привычке, ничего не значащая и совсем необязательная серия вдохов и выдохов.

Увы, значащая. В отрицательном смысле. Еще сорок лет назад Гендерсон, Хаггорд и Горвей установили, что произвольное учащение дыхания оказывает угнетающее воздействие на кровообращение. Да, природа дала нам право на произвольное управление дыханием (во многих случаях это просто необходимо), однако, когда необходимости нет, организм по-своему пресекает этот "произвол". В 1963 году Браун в своих фундаментальных опытах показал сужение сосудов мозга при гипервентиляции. И уж совсем наглядно два года спустя Вуленвебер, изучая у больных с трепанацией черепа влияние гипервентиляции на кровоток, обнаружил его заметное уменьшение.

Приблизительно в то же время Айзава с соавторами дал цифровое выражение этого явления: при возрастании легочной вентиляции в среднем на 34,5 и 32,2 процента сопротивление сосудов соответственно увеличилось на 45,5 и 30,1 процента. Здоровые люди реагировали на гипервентиляцию подобным же образом: за час кровоток в мозгу уменьшался на 68 процентов по сравнению с исходной величиной, или на две трети.

Гипервентиляция ударяет и по сердцу. Как установила Е. Р. Соколова (1966), наступала аритмия, синусовый ритм сменялся узловым, блокировались ножки пучка Гиса. Проще говоря, развивалась сосудистая недостаточность. Естественно, в самом начале 50-х годов я об этом ничего не знал. До первопричин феномена мне предстояло докапываться

самому.

Между тем "железная игра" все больше и больше увлекала меня. Я не только учился, но и ездил на сборы часто выступал на соревнованиях. Жадно впитывал указания тренеров.

Вспомнишь те годы, и встает в памяти великолепный атлет, 14-кратный чемпион страны Яков Куценко. Еще шла война, когда он, словно глашатай новой славы нашей тяжелой атлетики, мировым рекордом заявил о неубывающей мощи советских силачей.

"Меня военкомат послал в танковое училище, - вспоминал Яков Григорьевич. - В холодных, мокрых сараях Кунгура мы изучали боевую технику. А спорт? Только один раз я вспомнил, что я спортсмен, когда старшина сказал: "Тебе для поддержания сил приказано давать две порции супа".

Потом на тагильском заводе мы ремонтировали танки. Работали по 20 часов в сутки. Достойны ли мы были хоть чем-нибудь тех, кто на фронте?

А 12 декабря 1944 года в Киеве в холодном незастекленном Дворце спорта состоялся спортивный вечер. Не знаю, из каких сил (их просто не было!) я толкаю 171 килограмм! Мировой рекорд!

Это были самые дорогие для меня килограммы и самая большая победа за всю мою жизнь".

В "железной игре" Куценко всегда был ее певцом и вдохновенным оратором, человеком чувства, порыва... Необыкновенно точно умел он уловить момент, когда нужно было вмешаться, снять у ребят нервное напряжение, поднять их боевой дух. И делал это Куценко так просто и естественно, что все выходило словно само собой.

Однажды в грозовой атмосфере не больно ладно складывавшегося чемпионата, увидев тень на лице нашего "мухача", Яков Григорьевич на полном серьезе спросил:

- Слушай, а ты хорошо продумал, какой приз тебе получать?

(Это было давно. Золотые медали за первые места тогда еще не вручали. Победителей награждали призами: спортивной формой, часами, фотоаппаратами, даже посудой...)

- А что? - встревожился спортсмен, хотя до призов было еще далеко.

С серьезным, озабоченным видом Яков Григорьевич взял его за пуговицу, отвел в сторону и начал рассказывать о том, как однажды мини-богатырь Георгий Попов выиграл первое место и в награду получил кожаное пальто-реглан. Можно было взять другую вещь, но он выбрал именно пальто. Попов испытывал видимое удовольствие. Так бы оно и шло, если бы честно заработанную радость невольно не перечеркнул тяжеловес Серго Амбарцумян. Ему, как и Попову, тоже вручили кожаное пальто. И из-за такой несправедливости Георгий начал страдать. Нет, он не ставил под сомнение победу Серго. Причина крылась в другом. Амбарцумян был большим, можно даже сказать, громоздким человеком. И хотя на весах спортивной славы его победа признавалась равной победе более легкого штангиста Попова, увы, в полном согласии с установлениями торговли на прилавке пальто Амбарцумяна стоило чуть ли не в два раза дороже. Большой размер - большая цена. Кажется, все правильно, но Попов почувствовал себя глубоко уязвленным и, взывая к справедливости, направился к судьям и потребовал:

- Дайте мне такое же пальто, как и у Амбарцумяна!

- Разве мы вручили вам неподходящий размер? - Размер подходящий, но...

- Тогда в чем же дело?

Ну как тут объяснишь! Большое "справедливое" пальто сидело на Попове мешком, полы его волочились по земле. В нем можно было бы потешать народ, но носить нельзя. А то, которое было в самый раз - приз ведь, почетная награда, а не магазинная покупка, -

не подходило из-за вызывающе низкой цены. Ну как тут быть? Как увязать гордыню, размер и здравый смысл?

Свои многочисленные истории Куценко рассказывал в лицах, копируя речь каждого персонажа. И этот театр одного актера так всех всегда увлекал, что в дружном смехе на какое-то время тонуло тяжелое бремя спортивной борьбы.

Николай Иванович Лучкин был несравненно серьезней. Худощавый, внешне мало похожий на атлета, он постоянно осмысливал и переосмысливал все, что происходило на помосте. Может быть, из-за этого его лицо неизменно имело слегка озабоченный вид. Из бесед с ним я почерпнул немало ценных сведений, которые потом не раз оказывали мне добрую службу.

Другой Николай Иванович - Шатов. Обычно он говорил просто, но в торжественные моменты или когда в команде что-нибудь случилось вдруг начинал употреблять слова, ему чуждые. Помню, как однажды, собрав нас, он горячо, воскликнул, подводя итог своим обидам:

- Что я вам, козел преткновения, что ли?!

- Николай Иванович! Вы о чем? Ничего такого не было.

- Товарищи атлеты! - торжественно и даже с некоторой угрозой продолжал Шатов. - Не виляйте!

Не выйдет. Я хочу, вам со всей ответственностью сказать, что в кулуаре идут разговоры о нарушении режима дня и принятии спиртных напитков, а некоторые спортсмены, не буду указывать на лица, занимаются даже амурными делами...

Вопреки своим словам Шатов обычно в такие моменты замолкал и в упор смотрел на виноватого.

- Николай Иванович! - восклицал тот. - Ну зачем вы так говорите?

- Да, да! - возвышал Шатов свой голос. - Дело было. Ты взял ее под ручку, и вы удалились в сторону леса...

(В те времена в прессе промелькнуло несколько сообщений о нарушении наших воздушных границ и выражение "самолет удалился в сторону моря" надолго стало популярным. Его варьировали на всякий манер.)

Мы все любили Николая Ивановича. Он был добрым, отзывчивым человеком. А в прошлом - большим атлетом, неоднократным чемпионом СССР, рекордсменом мира. Он одним из первых советских атлетов начал штурмовать мировые рекорды. Многочисленные боевые награды свидетельствовали о его подвигах в знаменитом ОМСБОНе.

Сборов было много, но я не мог себе позволить посещать все подряд. Учеба требовала времени. Бросать надолго секцию я тоже не мог.

Медицинский институт постоянно питал меня сведениями, которые сразу же становились моими помощниками в спортивной борьбе. Изучение анатомии, биохимии, физиологии рождало догадки, которые мне не терпелось проверить на себе. Маленькие личные открытия радовали, обнадеживали. Разочарования и ошибки заставляли с еще большим упорством грызть гранит наук.

На соревнованиях я теперь видел не только внешнюю сторону событий, но и многое из того, что раньше было скрыто от моих глаз. Наука, учеба словно подарили мне второе зрение. Мысленным взором я "наблюдал" работу органов и систем атлетов, старался понять, как влияет борьба с тяжестью на сердце и легкие, на мышцы и нервы, откуда он приходит, мой невидимый враг.

...Штанга, поблескивая набором дисков, ждет очередного претендента на победу. Вот он появляется из разминочного зала, хрустя канифолью, ступает на помост, встряхивает руками, замирает, стоя над тяжестью, которую сейчас придется штурмовать. Последние секунды перед стартом.

Атлет, словно вслушиваясь в себя, прикрывает глаза. Грудь его высоко вздымается. Вдох, выдох, вдох, выдох... Дышит мощно и глубоко.

"Так, легкие захватили избыточную порцию кислорода, - думаю я про себя. - Углекислоты в кровяном русле меньше, чем нужно. Это непорядок. Природа не любит отступления от своих законов. Сейчас датчики, обслуживающие сердечно-сосудистую систему, дадут команду: сузить сосуды, уменьшить потребление O₂..."

Штангист берется за гриф. Мощно тянет его вверх. Дыхание при этом, естественно, заперто.

"Зачем ты так глубоко дышал? - мысленно спрашиваю я атлета. - Кислород все равно не успеет дойти до мышц. Работа будет выполняться за счет внутренних резервов, анаэробно. Гипервентиляция - пустой номер. Дань обычаю. Только и всего".

Штанга уже на груди. Сосуды мозга - вследствие форсированного дыхания - сужаются. Штангист обманул самого себя. Это как если бы перед атакой он подал команду "отбой". Что-то будет дальше?

Судья дает хлопок - сигнал начать жим. Лицо штангиста багровеет. Натуживание. Задержка дыхания. Огромная статическая работа. Внутригрудное и внутри-брюшное давления быстро растут. Скачком. В эти мгновения пульс, будто захлебываясь, начинает частить, венозное давление растет, сердце почти наполовину уменьшается в объеме: из-за повышенного внутригрудного давления "пересыхает" венозный приток крови.

"Натуживание и работа быстро уменьшают насыщение крови кислородом, - мысленно

отмечаю я. - Если затынет упражнение, посадит мозг на голодный паек. Ого, штанга еле-еле ползет вверх. Ну, ну, еще! Молодец, взял! Как мы себя чувствуем? Походка неверная, слегка покачивается. А если бы ему обойтись без гипервентиляции? Что тогда?"

И, словно надеясь найти точный и быстрый ответ, провожаю глазами следующего атлета, который уже выходит на помост.

Мой невидимый враг "любит" не только меня одного. Иногда он выбирает и другие жертвы и тогда... В своей книге "Соленые радости" Юрий Власов как бы изнутри, описал ощущения атлета, работающего на грани шока.

"В последней попытке я не соразмерил усилие. Гриф завалился на шею и перекрыл вены. Я балансировал ногами, чтобы удержать пол. В этих кровавых сумерках важно было не потерять баланса. Штанга лишила возможности дышать. Любая задержка в таком положении увеличивает риск потери сознания.

Ноги глубже и глубже увязали в досках помоста. Я не видел судей, зала и ламп. Я ловил ногами равновесие и старательно продвигал вес...

В общем-то я был приучен к такой работе. Обычный режим, работы на закрытом дыхании. Знал его до мельчайших подробностей. Все ощущения были знакомы, даже шоковые. Тренировки с предельными весами просветили на этот счет. Главное - уложиться в считанные мгновения до того, как наступит шок.

Я всматривался в этот мир вспышек, треска сухожилий, гудения мускулов и крови, фиксируя степени напряжения, переключения напряжения, исправляя все неточности тысячами других малых напряжений. Я ложился в Мир напряжения, где все было известно, во всяком случае, неново. И я гнал по нему вес.

В жгучих сумерках я уже видел ту точку! Я должен был преодолеть участок, где мышцы передают усилие другим мышцам. Но эта главная группа мышц в данном положении не

может развить предельную силу. Наивыгоднейшее положение для нее еще впереди. И если скорость недостаточна, вес застрянет.

Я видел ту точку, узнавал эти напряжения. Я узнавал цвет, жар, стон. Я разворачивал мышцы, подкладывал мышцы и продвигал вес, продвигал...

Стремительно изменялось давление на руки. Проскочить! Уйти спиной и отыграть несколько сантиметров! Но главное - руки, руки!

Я был оглушен мышцами. Они выкатывали вес в реве и натяжениях. Штанга ползла где-то на уровне моего лба.

Я слабел, теряя сознание, но все в моей машине было добротнo налажено. Все подчинялось моим командам. Я проваливался в забытие, а мышцы продолжали гнать вес. Теперь все зависело от того, что случится раньше: потеряю сознание или штанга пробьется вверх и судья даст команду: "Опустить!" Эту блаженную команду победы!..

Миг, когда замкнулись лопатки на моей спине, означал только одно: я опередил шок! Как поступать дальше, я тоже знал: я умел ориентироваться в этой мгле. Команду судьи я не рассчитывал услышать. Я про себя вымерил секунды фиксации и бросил штангу.

Но как уйти, не упав! Я ослеп, я отчаянно удерживал равновесие. Я не видел судейских ламп, хотя они вспыхнули буквально под носом.

Я стопами слушал доски помоста. Я дышал жадно и часто. Эти секунды свободы должны были вернуть сознание. Я был неподвижен. Я знал, что будет и как вести себя. Я твердил: "Стоять! Стоять!.." Улыбка стыла на губах".

В конце концов, то что само собой происходило на соревнованиях и что никак не поддавалось моделированию на тренировках, мне удалось воспроизвести вообще без всякого веса в руках. Я догадался: "взрывчатая смесь" получается из сочетания

гипервентиляции и натуживания. Причем в определенной последовательности.

Сначала первая, затем второе с интервалом в несколько секунд.

Без натуживания большой вес не поднять. Это физиологически невозможно. Натуживание возбуждает дыхательный центр, что рефлекторно сказывается на скелетной мускулатуре, которая получает возможность развить максимальные усилия. Таким образом, натуживание в ходе подъема штанги полезно и необходимо.

Значит, загвоздка в гипервентиляции? И, частично модифицировав опыт Бюргера (1926), я начал по своему желанию воспроизводить шок.

Помню разговор на кафедре нормальной физиологии Свердловского медицинского института. В 1957 году, закончив институт, я стал там аспирантом. Руководителем моей темы был доктор биологических наук профессор Н. К. Верещагин. Вот ему-то однажды я и сказал:

- Николай Константинович! Хотите посмотреть, как теряется сознание?

- Как это так?

- Несколько нехитрых движений - и готово. Человек отключается.

- Это, наверное, опасно?

- Не беспокойтесь. Я производил опыт десятки раз. Все будет нормально.

Он долго колебался, не зная, разрешать или нет. Наконец посмотрел на мое улыбающееся лицо и сдался.

- Наука требует жертв, - заключил он. - Давайте.

На всякий случай Верещагин распорядился, чтобы ассистентка принесла адреналин для стимуляции сердечной деятельности, нашатырь. Поставил перед собой коробочку со шприцем. Я включил осциллограф, который записывал давление в моей плечевой артерии:

- Обратите внимание, Николай Константинович, как при этом опыте изменяется тонус сосудов.

Я взял в рот загубник: U-образный манометр должен был замерить степень натуживания в миллиметрах ртутного столба. Опыт начался.

Первым делом несколько глубоких акцентированных вдохов и выдохов. Последний раз, набрав в грудь побольше воздуха, я произвел натуживание (столбик ртути в манометре поднялся до отметки 150 миллиметров). Первая, вторая, третья секунда... На исходе пятой в глазах поплыли "белые мухи", все стало размытым и неясным и вдруг, опрокинувшись куда-то, исчезало совсем... (Были случаи, когда потеря сознания сопровождалась клиническими судорогами.)

Когда через 7-10 секунд я вернулся в этот мир, профессор выглядел очень довольным, хотя с его лица еще не сошел некоторый испуг.

- Аркадий, а вы не думаете, что такая чувствительность присуща только вам?

- Может быть, у меня это ярче выражено. Но вообще это свойственно всем людям без исключения.

(Любопытствующий читатель в упрощенной форме может повторить этот опыт, сделав несколько частых и глубоких вдохов и выдохов и затем произведя натуживание на вдохе. Сознание он, вероятнее всего, не потеряет, так как без подготовки сильную степень натуживания ему развить не удастся, а вот головокружение он ощутит наверняка.)

Через несколько дней опыт повторили на студенте-добровольце и с тем же результатом. Во время опыта мы наблюдали сердце под рентгеном и могли видеть, как его объем с 700-800 кубических сантиметров сократился до 500.

Многократные натуживания, но без предшествующей гипервентиляции к потере сознания никогда не приводили. Для тяжелой атлетики, для ее чисто утилитарных целей это было прямым указанием на то, чего нужно на помосте избегать.

Между тем я научился наконец воспроизводить явление и со штангой в руках, на глубоком вдохе мед-ленно поднимая вес. Ребята изрядно повеселились и поволновались одновременно, видя, как их тренер закатывает глаза и, роняя снаряд, рушится на помост. Уже после первых коротких объяснений они поняли главное: перед стартом не надо делать гипервентиляцию, не надо поднимать штангу на глубоком вдохе, движение нужно стараться закончить как можно быстрее.

Между прочим, косвенным подтверждением вредности искусственной гипервентиляции для меня стали работы новосибирского врача, кандидата медицинских наук К. П. Бутейко, который по своему методу успешно излечивает от бессонницы, бронхиальной астмы, стенокардии, гипертонии, головных болей, одышки, спазм головного мозга и сердца, повышенной возбудимости и некоторых других заболеваний.

Исследуя на физиологическом комбайне (комплекс приборов) перечисленные болезни, Бутейко установил, что одной из причин их возникновения и развития является нарушение дыхания. Это проявляется в виде хронической гипервентиляции - углубление и учащение дыхания сверх нормы в движении и покое. Установив, что неправильное дыхание поддается волевому исправлению, Бутейко на этой основе разработал принципиально новый метод диагностики, предупреждения и безлекарственного лечения болезней путем волевой; нормализации дыхания.

"Хроническая гипервентиляция, наблюдаемая у больных, страдающих

перечисленными выше болезнями, - пишет Бутейко, - практически не увеличивает насыщения артериальной крови кислородом, так как кровь при нормальном дыхании до предела насыщена им (96-98 процентов). Однако усиление легочной вентиляции вызывает чрезмерное удаление углекислоты (CO₂) из организма, что приводит к спазмам бронхов и сосудов головного мозга, сердца, конечностей, а также более прочному соединению кислорода с кровью.

Уменьшение количества углекислоты в организме ведет к уменьшению притока кислорода к тканевым клеткам сердца, мозга и других органов, повреждает бронхи и сосуды, возбуждает нервную систему, ухудшает сон, вызывает одышку, головные боли, приступы стенокардии, шум в ушах, нарушение обмена веществ, ожирение, увеличение холестерина в крови, повышение или понижение давления, дискинезию желчных путей, запоры и другие нарушения".

Ученый считает, что показателем полноценности всей системы дыхания является возможность длительной его задержки после вдоха. У здорового человека она должна быть не менее 60 секунд. Чем меньше глубина дыхания и его частота, тем здоровее и долговечнее организм. Но обратимся к штанге. Практика была удовлетворена, но в научном смысле механизм потери сознания у штангистов еще не был раскрыт до конца. Феномен объяснялся комплексом факторов. Уменьшение мозгового кровотока, сужение сосудов, исчезновение прослушиваемых тонов на плечевой артерии, затруднение доступа крови к сердцу, сдавливание легочных капилляров, резкое до минимума, уменьшение ударного и минутного объема крови... Фактов много, но как их связать воедино. В чем первопричина явления?

В некоторых случаях создавалось впечатление, что в основе потери сознания лежит остановка сердца. Для проверки гипотезы были поставлены новые опыты. Моделируя потерю сознания по описанному методу, мы на точной аппаратуре записали несколько параметров работы сердца.

Лет десять назад в Москве в стенах Центрального научно-исследовательского института физкультуры вдруг разгорелся спор. Кто-то, уже не помню по какому случаю, спросил:

- Что лежит в основе потери сознания у тяжелоатлетов?

Присутствовавший при этом профессор В. Л. Карпмай ответил:

- Остановка сердца.

- Потеря тонусов, - ответил я. - Сосуды вначале сужаются, а потом резко расширяются.

Разгорелся спор. Пришлось мне вспомнить свою недавнюю работу. Мы - благо, все было под рукой - записали поликардиограмму, фонокардиограмму, сфигмограмму с височной артерии... Короче говоря, в ходе опыта с потерей сознания получили информацию, которая достоверно рассказала нам о работе сердца и помогла разрешить спор. И вот что мы увидели.

Потеря сознания никогда не сопровождалась остановкой или даже замедлением сердечной деятельности. Наоборот, наблюдалась тахикардия - учащение пульса, хотя вместе с тем при потере сознания сердечный выброс резко уменьшался. Сердце частило, но, образно говоря, почти вхолостую. Уменьшение сердечного выброса и "игра сосудов" тотчас после прекращения натуживания (во время него сознание не пропадает) и вызывали острую анемию мозга и, как следствие, короткое отключение атлета "от мира сего". Интересно, что, когда я только начинал исследовать гипервентиляцию и последующее натуживание, мне казалось, что тяжелоатлетический помост - единственное место в мире, где понимание этого явления приобретает Практический смысл. Как выяснилось, это далеко не так. Например, привычка производить гипервентиляцию широко распространена среди ныряльщиков в глубину. Если в тяжелоатлетическом спорте это грозило потерей подхода или, в крайнем случае, медали, то у ныряльщиков

потеря сознания (Graig, 1961) иногда приводила к смертельному исходу.

Есть и другие виды человеческой деятельности, где опасная комбинация "форсированное дыхание - натуживание" и последующая потеря сознания, пусть даже всего на несколько секунд, неминуемо оборачиваются смертельным риском.

Авиация... В своей книге "С крыла на крыло" летчик-испытатель Игорь Шелест вспоминает драматические моменты из своей богатой летной биографии:

"В задании было шесть пикирований с перегрузками от 5 до 8 при скорости от 500 до 650 километров. Затем четыре бочки - две влево, две вправо, вот и все. Я выполнил пятое пикирование, достигнув 600 километров, и довел при выходе перегрузку до 7. Следующая должна быть 8 на скорости 650 километров. Я стал энергично тянуть ручку на себя, но стрелка остановилась на 7 - сдвинуть ее дальше так и не удалось. Решил повторить и, набрав вновь исходную высоту 5000 метров, пошел на пикирование в седьмой раз. Когда скорость достигла 650 километров, потянул ручку так решительно, что почувствовал, как огромная силища стремится сложить меня пополам. Шея как бы ушла в туловище, веки почти закрыли глаза, я весь как-то сник и опустился.

...Машина, только что целившаяся в часовенку на холме, поведет носом вверх. Это перелом угла. А ты взгляд на акселерометр (он у самого стекла, нарочно в поле зрения) и тащи ручку на себя, как бы она ни упиралась. Тащи так, чтобы упрямая, тяжелая стрелка указателя перегрузки добралась до пяти с половиной. Доберется - поддержи. Тебя сожмет всего, будто по-уменьшит росту, а машина затрясется и, чуть поводя носом, как под ударом хлыста, заторопится, станет выходить из пика. В стальном брюхе кабины дикий вой и рев резонируют страшно. Это максимальное напряжение, всего несколько секунд...

...Удивительно, что творит перегрузка: щеки, губы отвисли, складками кожа над бровями, скулы как у мертвеца".

Да, в таких условиях человеческое тело испытывает огромные перегрузки. Без напряжения их не перенести. Перегрузки возникают не только в пикировании. Летчик Е. Смирнов пишет: "Два истребителя ведут учебный воздушный бой. Один атакует, другой пытается выйти из-под удара. Тяжелые волны перегрузок втискивают летчиков в сиденья. Свинцом наливаются руки, ноги, плечи, туловище. Трудно поднять голову, веки глаз. Трудно следить за "противником", предугадывая его действия, рассчитывая свои маневры. А напряжение боя все растет. И в такой ситуации все может решить именно устойчивость организма к перегрузкам, физическая сила".

Словно продолжая эту мысль, майор С. Грибанов писал в "Красной звезде": "Еще в аэроклубе старые пилоты-инструкторы, прошедшие войну, помню, советовали своим ученикам постоянно тренировать брюшной пресс. Если мышцы его слабо развиты, вялые, то такой пилот хуже переносят нагрузку. В воздушном бою это неминуемо приведет к поражению. Ведь и противоперегрузочный костюм, и высотный компенсирующий костюм устроены так, чтобы именно на брюшную полость в первую очередь оказывать давление. Лучшим же, безотказным "поясом" для пилота был и всегда останется железный мускулистый брюшной пресс. И это не культ тела, а железная необходимость.

Известно немало случаев, когда летчики от перегрузок в воздухе теряли сознание, в то же время те, кто посильнее, выдерживали. Есть примеры решительных действий в аварийной ситуации, когда мышцы рук пилота испытывали тянущие усилия до 50 килограммов. А чтобы быть готовым преодолеть эти трудности, требуются лишь незамысловатый резиновый амортизатор, эспандер, гантели да час ежедневной тренировки. Думается, что в сочетании с обязательной в армии плановой физической подготовкой, со спортиграми, кроссами, плаванием именно атлетизм мог бы стать надежным помощником в деле воспитания сильного и закаленного воина".

Итак, не столь уж исключительны ситуации, способные потребовать от человека огромного напряжения, огромной физической выносливости. И в этих условиях, когда

каждая секунда - это жизнь или смерть, даже несколько не к месту сделанных вдохов и выдохов могут подчас оказаться опаснее любого врага. И это не преувеличение, не досужие домыслы, а сама реальность. Реальность, на которой наука давно остановила свой пристальный взор.

...Устремившись вниз, самолет, как коршун на добычу, стремительно падает к земле. Пора выходить из пикирования. Нос машины начинает подниматься. Еще немного, и она снова легко взмлет к небесам. Но вдруг, словно раздумав, самолет с губельной скоростью опять устремляется вниз. У людей, следящих за ним, спазма страха сжимает сердца. Последние десятки метров. Поздно! Уже ничего нельзя изменить. Громовой удар потрясает земную твердь. В мгновение ока красивая стремительная конструкция превращается в бесформенную грудку искореженного металла с шапкой грязного дыма над ней. Потом многочисленные комиссии будут копать в обгоревших обломках, ломать головы, пытаться понять, что произошло, какая отказала в самолете деталь. И не найдут ничего. Потому что сломался не самолет. Сломался человек.

Вот точные факты. Рагман (1973 г.) приводит сведения, относящиеся к периоду с 1966 по 1972 год, о 32 случаях потери сознания у летчиков. Как правило, это происходило во время выхода из пике, то есть в те секунды, когда резко увеличиваются перегрузки. Исследователи установили также, что многие летчики, особенно молодые и неопытные, перед выходом из пикирования проводили искусственную гипервентиляцию, что, естественно, тотчас сказывалось на кровообращении головного мозга и влекло за собой потерю сознания. В такой ситуации до катастрофы подать рукой. Ведь одно дело - упасть на помост и совсем другое - на огромной скорости врезаться в землю свой самолет.

Возвращаясь к тяжелой атлетике, скажу: наши работы позволили установить факторы, "ответственные" за потерю сознания у штангистов. Факторы эти следующие:

- Уменьшенный объем кровообращения в связи с высокой частотой пульса и недостаточным притоком крови к сердцу при натуживании.

- Гипервентиляция.
- Выраженное эмоциональное возбуждение, вызывающее увеличение потребности в кислороде.
- Длительное время мышечного напряжения, то есть медленный подъем штанги.
- Сильное сокращение мышц в ряде случаев или прижимание подбородка к груди, в связи с чем ухудшается приток крови к мозгу.
- Сдавливание сонных артерий, когда штанга удерживается на груди выше грудино-ключичного сочленения.

Надеюсь, что добытые мною скромные знания (они стали содержанием моей кандидатской диссертации) принесли некоторую пользу не только мне. Что касается лично меня, то на своих последних чемпионатах страны и мира, а также на Римской олимпиаде, принесшей мне золотую медаль, "невидимый враг" совсем перестал мне угрожать. Я - таки научился начисто выключать его из "железной игры". Ну а читателю решил рассказать об этом только затем, чтобы он понял: в современном спорте нет мелочей, что даже такая малость, как несколько не ко времени проделанных вдохов и выдохов, может совершенно изменить и исказить картину борьбы.

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 4. От Мельбурна до Рима

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Цель определена
- Серия поединков с Ломакиным
- Тяжелое <золото> Олимпиады
- Критика на пороге побед
- Все дороги ведут в Рим

Вспоминая свои молодые годы, я никак не могу однозначно их оценить. Однако, если обойтись всего одним словом, лучше всего сказать, что жизнь моя была полна. Разного. Непохожего. Со знаком плюс и со знаком минус. Случались травмы, неудачи, досадные неожиданности, однако над всем этим все же преобладал оптимизм.

Страна успешно преодолевала тяжелейшие последствия войны. Менялись к лучшему и наши атлетические дела. Росло число приверженцев "железной игры". Строились и восстанавливались спортивные базы, открывались новые секции, рекорды увеличивали свой вес...

В 1947 году в связи с решением Совета Министров СССР о поощрении роста спортивного мастерства призеры чемпионатов страны впредь должны были награждаться золотыми, серебряными и бронзовыми медалями, а "авторы" всесоюзных и мировых рекордов - малыми и большими золотыми жетонами.

Случай впервые поспорить за медали объявился в мае 1950 года, когда я стал участником чемпионата страны, проходившего в Харькове. В среднем весе, где я выступал - до 82,5 килограмма, - был "прописан" великий Новак, и я с трепетом и надеждами готовился выйти с ним на один помост. О Новаке ходили легенды. Не только высокие спортивные результаты (первый советский чемпион мира, мировой рекордсмен), но и его яркая, незабываемая манера вести себя в поединке с железом неизменно приковывали к нему тысячи глаз. Впрочем, об этом Григорий Новак лучше всего рассказал сам: "Почему обо мне часто сочиняли всякое? Ну само собой популярность. Но есть и другая сторона. Я ведь всегда был немного артистом. Люди охотно шли на соревнование, зная, что будет выступать Новак. И если появлялась возможность как-то встряхнуть публику, я такой возможности не упускал. Иногда это получалось совершенно неожиданно, а все думали, что так и надо. Ну, например, на показательных выступлениях выполняю я однажды рывок. Вдруг теряю равновесие, штанга становится на попа и проламывает на сцене пол! Публика хохочет и аплодирует.

Или, помню, выступал как-то во Дворце спорта "Крылья Советов". Народу, как всегда, полно. Я в отличной спортивной форме, устанавливаю мировой рекорд в жиме - раз, в рывке - два, иду на рекорд в толчке. Судьи единогласно засчитывают вес, а я вместо того, чтобы опустить штангу, еще раз делаю "швунг" из-за головы. Вроде как пошутил. И в это время... гриф разлетается у меня в руках! Такое бывает раз в жизни, но я не растерялся и поклонился публике. В "Советском спорте" по этому случаю написали, что Новак, мол, начал уже выступать как клоун. А я был польщен: хороший клоун не последний человек".

В тот раз в Харькове Новак из-за травмы на помост не вышел. Я выступил удачно. В рывке даже установил мировой рекорд - 132,5 килограмма и с суммой 412,5 килограмма занял первое место. Впервые поднялся на всесоюзный пьедестал почета. Впервые ощутил в своих ладонях золотую медаль. Радость буквально захлестывала меня. В этом же году я стал и чемпионом Европы. Увы, радость от этого была с печалью пополам. Ведь одновременно в Париже проходил чемпионат мира, а он особых лавров нам не принес.

Странное чувство оставил у меня этот чемпионат. Проходил он в знаменитом дворце Шайо, где в 1946 году впервые собралась Организация Объединенных Наций.

К тому времени на помост уже накатывалась новая послевоенная волна богатырей - Н. Саксонов, И. Удодов, Ю. Дуганов, В. Пивень, А. Медведев и др. Из чемпионов-ветеранов сильнейший нажим молодых с успехом отражал, пожалуй, лишь один Новак. Так что сильные люди у нас имелись. Однако по стечению обстоятельств ни Новак, ни Удодов на соревнования приехать не смогли. К тому же в последний момент заболел Юрий Дуганов. И по воле судьбы основную тяжесть борьбы пришлось брать на свои плечи атлетам, чья спортивная молодость проходила еще в довоенные годы, казавшиеся теперь далекой стариной. Ведь тогдашнее настоящее от прошлого отделяли не просто годы, а 1418 бесконечных дней войны. Кто знает, за сколько считать каждый такой день!

Чего греха таить, до Парижского чемпионата ключом к успеху я считал силу и только силу. Ход борьбы это мнение основательно поколебал. С самого начала все пошло

наперекосяк. Чимишкяну, чтобы заменить Удодова, пришлось срочно "перекочевать" в весовую категорию до 56 килограммов. Изнемогая после сгонки веса, он тем не менее отважно сражался с иранцем Намдью и проиграл ему в троеборье всего 5 килограммов. Евгений Лопатин также не поправил наши дела, отстав от египтянина Фаяда на 10 килограммов. Наставники наши тускнели прямо на глазах.

Надеялись мы на Владимира Светилко. До последнего подхода он сохранял шансы на успех, вел равную борьбу, однако в итоге чемпионом все же стал американец Джозеф Питтман.

Организационные неурядицы еще до соревнований погрузили наших тренеров в тихую тоску. Чем быстрее "уплывали" наши шансы, тем сильнее портилось их настроение. Они словно забыли, что приехали в Париж не одни. А знаете ли, гнетущее чувство создается, когда наставники команды не могут держать себя в руках и забывают, что паника в таких случаях не личное дело, а заразная болезнь.

В категории до 75 килограммов основными соперниками Владимира Пушкарева были египтянин Эль Туни и американец Питер Джордж. И здесь фортуна отвернулась от нас.

Честно говоря, мы досадовали на Пушкарева. И вот почему. Если Эль Туни был неоднократным чемпионом мира, атлетом со сложившейся репутацией, то американец выглядел просто ходячим курьезом, он был высок и по атлетическим меркам непростительно хил. Так и подмывало подойти к нему и сказать: "Слушай, парень, если ты ищешь доктора, то это в другую дверь". Впечатление усугублялось еще и оттого, что выражение лица у Питера было таким, словно он сейчас обиженно всхлипнет и зальется горячими слезами. Но впечатление это оказалось на редкость обманчивым. У парня оказался стойкий характер бойца. Поэтому на Пушкарева досадовали мы зря. Противник ему достался не подарок. Пройдет время, и Джордж станет олимпийским чемпионом, и до 1956 года в полусреднем весе равных ему не будет. Когда его спрашивали впоследствии, что помогало ему побеждать в "железной игре", он убежденно отвечал: "Психологический

настрой". Его мысли достойны того, чтобы их крепко запомнил каждый спортсмен.

"Совершенствование физической кондиции должно быть неразрывно связано с психологическим настроем, - писал П. Джордж. - Без этой гармонии вам не достичь вершины. Для того чтобы стать чемпионом, вам необходимо иметь:

- **цель,**
- **желание,**
- **уверенность в себе.**

Иными словами, вы должны знать, чего вы хотите, вы должны хотеть это сделать, и вы должны верить в то, что вы можете это сделать.

...Не следует умалять свои способности! Психологи считают, что большинство людей потому и не достигают в жизни больших высот, так как их конечные цели слишком малы. Такие люди используют лишь часть своего потенциала, даже не сознавая и не подозревая о тех ресурсах, которыми они располагают. Однако не мечтайте о звездах, не побывав предварительно на Луне. Не ставьте перед собой невыполнимых задач. Неудачи лишь ослабят веру в себя и сделают вас нерешительным.

Другим немаловажным фактором для атлета является желание. Страстная любовь к спорту, горячий энтузиазм - качества, помогающие спортсмену стать чемпионом. Энтузиазм более присущ молодым. Возможно, это объясняется тем, что молодые настроены менее скептически к своим возможностям, чем их взрослые товарищи. Закат чемпиона начинается тогда, когда спортсмен уже не ощущает радости победы в той степени, в какой это было в первый раз. И первое, что "сдает", - не ноги спортсмена, не спина или руки, это его психика. Желание - это движущая сила, помогающая спортсмену достичь вершин, помогающая преодолеть трудности и стойко переносить поражения. Желание порождает энтузиазм, без которого невозможен рост. Желание - это качество, которое можно развить и усилить. Степень его развития должна быть решающим

фактором. Вне всякого сомнения, ваше желание выше среднего уровня. Тот факт, что вы читаете эту страницу, доказывает это.

Любое человеческое деяние от постройки пирамид до прилунения ракеты начиналось с мечты.

Когда нужно думать о цели? Лучшее время перед сном, когда тело расслаблено и мозг отдыхает. Некоторые предпочитают думать, слушая музыку или принимая душ. Уверю вас - мечты помогут вам стать чемпионом, если вы поверите в них. Пустая трата времени, если вы не воспринимаете их серьезно. Потенциальный чемпион тем и отличается от праздного мечтателя, что он непоколебимо верит в то, что он может и должен стать чемпионом.

Вот мы и подошли к третьему, весьма существенному элементу развития в себе психологических качеств чемпиона: твердой уверенности в себе и в своих силах.

Посмотрите на себя в зеркало. Кого вы видите, глядя на свое отражение? Видите ли вы неудачника, который постепенно теряет веру в свои силы, кляня себя за то, что был рожден под несчастливой звездой, или перед вами решительный молодой человек, твердо верящий в свои силы и отлично понимающий, что решающий фактор, определяющий успех, не фатум, а человек.

Чтобы добиться успехов в тяжелой атлетике, поставленная цель должна быть соразмерна с уверенностью в себе.

Что же нужно для того, чтобы развить в себе волю, целеустремленность? Что нужно для того, чтобы контролировать свое психическое равновесие?

В первую очередь вы должны:

1. Думать только об успехе. Думайте о том высоком результате, который вы показали

сегодня, и еще больше о том, который вы покажете завтра. Помните! Ваше подсознательное мышление аккумулирует мельчайшие оттенки мысли и влияет самым существенным образом на ваш психологический настрой.

2. Постоянно напоминайте себе о том, что вы лучше, чем есть на самом деле. Постоянно твердите себе, что в вас неисчерпаемый источник силы, который вы еще не начали использовать.

3. Не разменивайтесь по мелочам.

4. Не обожествляйте чемпионов. Они обыкновенные люди и отличаются от вас лишь тем, что более разумно организуют свой тренировочный процесс.

5. Помните, что разница между чемпионом и обыкновенным штангистом не столько в величине мускулов, сколько в разнице их устремленности.

Совершенствование психологического настроения, работа по развитию воли формируют весь тот комплекс эмоционально-психической подготовленности, которая помогает атлету стать чемпионом".

Как нам тогда в Париже не хватало этого самого психологического настроения! Когда густая тень поражения легла на команду, тренеры поникли совсем. Меня же, наоборот, стала разбирать злость. Нетерпеливо ждал момента, когда помост определит кто есть кто.

Конечно, общая хандра действовала и на меня. Но по сравнению с другими ребятами я находился, можно сказать, в привилегированном положении. Во-первых, в команде я был самым наименитым. Груз громких титулов меня не обременял. В крайнем случае, некто Воробьев останется просто Воробьевым. Вот и все. Во-вторых, по свойствам своей натуры излишней впечатлительностью я не страдал. Зато задор и изрядная доля упрямства во мне присутствовали. Все это вместе взятое помогало мне не поддаваться общему настроению, ибо я почувствовал - стоит "замандражить", и сильный соперник

сразу получит ощутимую фору еще до выхода на помост.

Моим главным противником был американец Стенли Станчик, чемпион мира и Олимпийских игр в Лондоне. Хотя мы и были ровесниками, его стаж занятий вдвое превосходил мой. И опыта ему было не занимать. На помосте Стенли чувствовал себя не хуже, чем в родном своем "Йорк барбел клубе".

Выступления на международной арене были мне в новинку, однако, глядя на хладнокровного Станчика, я довольно успешно спорил с ним во владении собой, храня столь же каменное равнодушие на своем лице. Ситуация складывалась не из простых. Впору было заволноваться, когда после моих подходов (я последовательно выжал 115, 120 и 122,5 килограмма), Станчик каждый раз равнодушно пропускал эти веса и сам пошел лишь на 125. Этот вес он одолел, но 130 килограммов ему уже не поддались.

Удар был крепок, но я постарался сделать вид, что все идет по расписанию, как задумано и рассчитано давным-давно.

Когда дело дошло до рывка, тактику американца я обратил против него же самого. Когда на штангу поставили 125 килограммов, я вес пропустил. Пусть рвет Станчик. Я пока подожду. Кстати сказать, мировой рекорд, который я побил в Харькове, принадлежал именно Станчику. Так что в этом движении я мог себе позволить выступать с позиции силы.

В поведении американца впервые обнаружили признаки волнения. Засуетился. Замельтешил. 130 килограммов одолел, но с большим трудом. С деланным равнодушием полюбовавшись на его усилия, я вышел и повторил свой мировой рекорд - 132,5 килограмма. Конечно, недолго было и сорваться, но, как говорится, риск - благородное дело. Разрыв был ликвидирован. Соперник больше не пытался играть со мной, пропуская веса. Наоборот. Он стал предельно осторожен. Его собственный вес был немного меньше моего, и вследствие этого Стенли выбрал самую простую и рациональную тактику -

следом за мной стал поднимать те же самые веса. Мне было нелегко, но и он работал где-то на пределе своих сил. "Золото" на мгновение блеснуло мне в глаза, когда, дублируя мой удачный подход, Станчик зашатался было под 165-килограммовой штангой. Но он был крепкий боец и одолел вес.

Увы, с одинаковым результатом я остался вторым. Правда, под давлением публики судьи и мне срочно "организовали" золотую медаль. Но, как ни суди, она была вторая, а первая тогда отправилась за океан.

Последний шанс добыть "золото" оставался у нашего тяжеловеса Якова Куценко. Но и этот шанс оказался не наш. Американец Джон Дэвис был явно сильнее.

Хотя в европейском зачете все шесть чемпионских званий достались нам, ни одной золотой медали чемпиона мира мы домой не привезли. После нашего возвращения было произнесено немало недовольных речей. Однако если третье место после команды США и Египта и можно было назвать кризисом, то это был кризис роста. Сходили с помоста ветераны, а их смена еще не успела набраться опыта и сил. Конечно, не будь войны, этот процесс протекал бы куда более гладко и безболезненно. Но война резко обострила ситуацию. Ветеранам, пропустившим четыре тяжелейших года, пришлось заново набирать силу, а это задача не из легких. Догонять в спорте - проблема из проблем.

Но вместо того, чтобы устремиться вперед - спорить за медали, встречаться с сильнейшими атлетами Земли, - мы неожиданно для себя вынуждены были притормозить. На очередной чемпионат мира, в наказание что ли, нас не пустили. Между тем, по крайней мере в трех-четырех весовых категориях из семи, мы могли реально претендовать на первые места. В том далеком 1951 году советские штангисты установили 27 рекордов страны и 13 рекордов мира, и это тоже не стоило сбрасывать со счетов. Однако влиятельные "изоляционисты" заставили нас пропустить первенство мира, хотя, честно сказать, мне было горько и обидно сознавать, что Станчик, на сей раз без особых для себя хлопот, стал чемпионом с суммой 402,5 килограмма, а я, имея в том же году 405 (на

тренировках 430), остался ни с чем. Отдал титул безо всякой борьбы.

Мои товарищи по команде также имели большие шансы на успех. Так, в категории до 60 килограммов Р. Чимишкян и Н. Саксонов набирали соответственно 320 и 322,5 килограмма, а чемпион мира египтянин С. Гоуда показал лишь 310. Легковесы В. Светилко и Е. Лопатин - 350 и 345, а египетский чемпион мира И. Чамс - 342,5.

Природа спорта такова, что от поражения до победы только шаг. Однако проблема эта - реакции на поражение - не снята с повестки дня и сегодня. Она лишь несколько видоизменилась. Если раньше охотно обрушивались на спортсменов и прятались от поражений за стенами собственного дома, то теперь гнев праведный больше вымещают на тренерах.

Сегодняшний спорт требует серьезных специальных знаний. Одними разгонами, волевыми решениями, готовностью при каждой неудаче менять караса на пороса ничего не добьешься. Между тем подобные поползновения слишком часто примешиваются к поистине серьезной и плодотворной работе. С какой стати иные администраторы, сами подчас никогда толком не выступавшие, никого не тренировавшие и никого не подготовившие, вдруг начинают диктовать специалистам, что им нужно и чего не нужно делать, а когда происходит срыв, первые же начинают искать виновников на стороне! Бессильные предложить что-нибудь толковое, они знают лишь одно лекарство от всех болезней - менять тренеров. Меняют. Но административными потугами настоящей работы не заменить. И все начинается сначала.

Отчего проиграл? Слаба психологическая подготовка, и дело с концом. Сколько таких разговоров было на нашем веку.

Но вернемся к нашей теме.

"Каникулы" 51-го года тем для меня и обидны, что на Олимпиаде в Хельсинки (я о ней

уже писал) победа, по крайней мере над Станчиком, была возможна, однако не хватило мне того драгоценного опыта, который в домашних условиях не появляется. Чтобы добыть его, требуется острое соперничество, борьба на пределе сил. Олимпиада стала началом целой серии схваток с главным моим соперником - Трофимом Ломакиным. Правда, судьба часто разводила нас по разным весам. Но, словно капризная, меняла свое решение и вновь и вновь ставила лицом к лицу.

Декабрь 1952 года. Сталинград. Командное первенство страны. Средний вес.

Трофим выиграл у меня 5 килограммов в жиме. Я отыгрался в рывке. Спор мы закончили с одинаковой суммой - 415 килограммов, но Ломакин, как более легкий, был назван победителем.

Так уж тогда получилось, что судьба не оставила ему легкого выбора. Либо спорить с Воробьевым в среднем весе, либо с грозным Новаком - в полутяжелом. Он выбрал меня.

Он великолепно себя чувствовал в том далеком олимпийском году. Он верил в свою непобедимость. Он был на подъеме. Он готов был бить меня вновь и вновь. Но наш одинаковый результат, кажется, его несколько отрезвил.

Мой собственный вес рос. Сгонять его становилось все трудней. И в мыслях я уже давно примеривался к следующей весовой категории - полутяжелой.

Еще не закончился неудачный для меня 1952 год, а я уже начал мечтать о следующей Олимпиаде. Я отдавал себе отчет, что первым делом на пути в Мельбурн мне нужно одолеть Ломакина. Я заранее настраивал себя на трудную, затяжную, изнурительную битву в пути.

В 1953 году, судя по всему, мне предстояло схлестнуться с Трофимом в полутяжелом весе. Но в мае на командном первенстве страны в Таллине после взвешивания выяснилось, что произошла неожиданная "рокировка" - Трофим взвесился как средневес,

а я как полутяжеловес.

Сойдись мы в одном весе, рубки бы не миновать. Порукой тому были наши результаты-близнецы. Одинаковые, хоть монету кидай, кому из нас быть чемпионом. Но на помосте монету не кидают. Каким бы мизерным ни было преимущество, вырывается этот "мизер" огромным напряжением всех сил. Не только физических.

"Трофим хочет уйти от борьбы, - подумал я, - поэтому и рванул назад в средний вес".

Задумка его удалась. Без особой борьбы он опять стал первым, оторвавшись от второго призера на 20 килограммов. Выиграл в своем весе и я, хотя не так легко.

В декабре 1953 года спор все же был перенесен в полутяжелый вес. Случилось это у меня дома в Свердловске на командном первенстве страны.

Мне все удавалось. Последовательно я обыграл Трофима на 7,5 килограмма в жиме, на 5 в рывке и на 2,5 в толчке и, оторвавшись от него на 15 килограммов, занял первое место.

Ломакин тогда был страшно удручен. Ведь у нашего "диалога" имелась довольно долгая предыстория.

Полутяжелый вес Трофим освоил гораздо раньше меня. Он первенствовал в нем еще в декабре 1951 года на межведомственном первенстве страны. Я выступал тогда в среднем, но боролся так, словно никаких категорий не существует и чемпионом суждено стать только кому-нибудь из нас.

В сумме Трофим опередил меня на 5 килограммов, и, хотя сделано это было в более тяжелой категории, я, помнится, остался очень недоволен собой.

Я похвалил себя в августе 1951 года на XI Международных студенческих играх в Берлине. Мы с Трофимом опять стали победителями. Но, выступая в среднем весе, я

набрал 400 килограммов, а он в полутяжелом лишь 395.

Я просто светился от удовольствия.

В олимпийском 1952 году он отыгрался за все. До сих пор вижу, как в Хельсинки он мощно толкает свои победные 165 килограммов. Но шло время, и на каждой тренировке я боролся за то, чтобы в будущем не уступить.

И в 1953 году я таки обыграл Трофима. Не только в полутяжелом, но и в среднем весе. И не где-нибудь, а на первенстве мира и Европы в Стокгольме.

Лето близилось к концу. Природа умиротворенно готовилась к осеннему сну. Мы же готовились к трудной борьбе с атлетами США. В интересах команды я опять выступал в среднем весе. В паре с Ломакиным. Вдвоем мы должны были наше небольшое преимущество в командном зачете превратить в решающее, с тем чтобы олимпийские чемпионы американцы Н. Шеманский (полутяжелый) и Д. Дэвис (тяжелый вес) даже в случае удачного выступления уже ничего не смогли бы изменить.

Для команды неважно было, кто из нас будет первым, а кто вторым. Важно только, чтобы нам досталось и "золото", и "серебро". Задачу мы выполнили. И это приятно было сознавать. Тем более что по составу пьедестал почета был повторением Олимпиады в Хельсинки. Только с той разницей, что теперь Воробьев был первым, Ломакин - вторым, Станчик - третьим.

Год нашего соперничества с Ломакиным показал, что первый номер теперь не он, а я. Если раньше Трофим еще пытался как-то маневрировать, то теперь он прочно обосновался в среднем весе. Я столь же прочно оккупировал полутяжелый. Но чувство, что у соперничества нашего непременно будет продолжение, не оставляло меня.

Добрый десяток лет Трофим Ломакин находился у меня на глазах. Мы с ним выступали на одних помостах. Жили в одних гостиницах. Вместе тренировались на сборах.

Фантастически быстро вознесся бывший солдат на атлетический небосклон. Казалось, природа специально создала его для поднимания штанги. Я невольно тянулся к нему. Мы стали добрыми приятелями. Бывало, поднимая снаряд, я допускал ошибку, и Трофим тотчас спешил ко мне из другого угла зала, чтобы вместе исправить огрех. В свою очередь, я тоже старался быть полезным ему, где только мог. Не скажу, что мы с ним были двойники. Отличий хватало. Я к тренировкам относился исключительно серьезно. Не потому, что это необходимо для результата. Они меня всерьез увлекали. Я жил ими. Я находил в них тысячи радостей и утешений.

Ломакин таким энтузиазмом не горел. Он был открытым, шумным, подчас безалаберным, из общего ансамбля не выпадал, но со временем мне стало казаться, что, появившись у него возможность поменять штангу на бокс, борьбу или какой-нибудь другой вид и при этом, ничего не теряя, что-нибудь приобрести, он без малейшего промедления пошел бы на такой обмен.

От природы богато одаренного, Трофима никогда по-настоящему не тянуло развивать себя физически, отдавать спорту время, которое можно было употребить на развлечения и друзей. Дескать, пусть хилые тренируются. Я проживу и так. И прожил бы, но армейская служба распорядилась по-другому.

Хотя рослый кряжистый солдат от рекламы своей недюжинной силы был весьма далек, спрятать ее от чужих глаз он все же не смог. Как говорится, шила в мешке не утаишь. Она просто бросалась в глаза, его самородная сила. Ударит по мячу, получается пушечный удар. Схватит в охапку дружка-приятеля, у того кости трещат. Бросит гранату, летит дальше всех. Вокруг восхищались, советовали заняться спортом, но сам Трофим равнодушно игнорировал свой талант. "То, что мои товарищи сами, добровольно в свободное время занимались физкультурой, - признавался он, - поражало меня. А моих друзей, в свою очередь, поражало мое полное равнодушие к спорту". Но остаться в стороне от спорта ему все же не удалось. Слухи о сибиряке солдате дошли до начальства,

и майор Игумнов, понимавший толк в атлетических делах, захотел взглянуть на силу Трофима собственными глазами.

- Девяносто возьмешь?

Трофим поднял штангу без особых хлопот.

- Ну а девяносто пять? Он поднял и 95, и 100, и 105...

Майор перестал недоверчиво улыбаться, и в глазах его зажегся неподдельный восторг.

- Если будешь заниматься, станешь отличным спортсменом. Понял? Приходи на следующую тренировку.

Он не пошел. Мысль тратить свободное время на дополнительную работу его нисколько не увлекла. Обидно ему было надрываться просто так. А другим зато было обидно, что зарывается в землю такой яркий спортивный талант.

Однажды к Трофиму прибежал посыльный из штаба:

- Ломакин, быстро к командиру полка!

Тот встретил его туча тучей и грозно спросил:

- Почему на тренировки не ходите? Особого приглашения ждете?

И безапелляционно заключил:

- Завтра в 18.00 быть на занятиях. Можете идти. В армии не поспоришь. И хотя чалдонская натура Ломакина энергично протестовала против ломовой работы за здорово живешь, приказ пришлось выполнять. Как говорят старушки, против рожна не поперешь.

Едва получив первые уроки тяжелой атлетики, Трофим попал на соревнования. Выступил достойно. Был замечен. Жизнь его покатила по новой колее.

Наши спортивные пути частенько пересекались. Спорт есть спорт. Первое место в нем всегда одно. Но даже проигрывая, Трофим не менял свое отношение ко мне. Я думал, что так будет всегда.

Аппетит приходит во время еды. Сибиряк из таежной глухомани стал чемпионом страны и Олимпийских игр. Не выдавший ранее даже Центральную Россию, он объездил всю страну, посетил европейские столицы... И вдруг к радости побед начала примешиваться горечь поражения, которые не в лучшую сторону могли изменить его жизнь, не обещая больше ни печатных похвал, ни сидений в президиумах, ни восхищенных девичьих глаз.

Не было рядом майора Игумнова. Давно потерял силу приказ командира полка. Теперь атлетом руководила лишь собственная воля. Но он не бросил тренировки, хотя штангу так и не полюбил. Теперь другие стимулы приводили силача в спортивный зал. Он ходил туда как на нелюбимую, но хорошо оплачиваемую работу, которой, хочешь не хочешь, надо дорожить.

Как укрепить свое положение на помосте? Способности были. Условия для тренировки тоже. Оставалось только трудиться, терпеливо отвоевывать у соперников, в том числе и у Воробьева, каждый килограмм. Увы, он не любил труд на помосте, тяготился им. Правда, подчинялся суровой необходимости, тренировался и подчас просто здорово, но, когда появлялась возможность, с облегчением бросал "железку" и давал себе возможность передохнуть.

Но как же лидерство? Был и другой путь, не слишком надежный, но обещавший до поры до времени выручить не очень ревностного атлета, - "отдать" главному сопернику полутяжелый вес, а самому остаться в среднем, где для побед еще имелся кое-какой задел.

Вершина славы. Апогей. "Остановись, мгновение, ты прекрасно!" Не только в искусстве, но и в спорте заинтересованным лицам страстно хочется, как гармошку, растянуть прекрасное мгновение победы, превратить его в сладкие безоблачные недели, месяцы, года. Губительное намерение. Только движение вперед, исполненное мощи и энергии, обеспечивает долгий и уверенный прогресс. Ну а движение по инерции?.. Тело, брошенное вверх, действительно на мгновение как бы застывает в своей верхней точке, но уже в следующую секунду начинается убыстряющееся падение вниз. Так и в спорте. Упорно работать приходится даже для поддержания статус-кво, не говоря уже о движении вперед.

Трофим этого не понимал. Ему хотелось надеяться, что, достигнув определенной высоты, он, как воздушный шар, сможет долго держаться на ней при минимуме усилий со своей стороны. Но цветы, встречи, тосты, речи, собутыльники то и дело дырявили непрочную оболочку сконструированного им пузыря, его подъемная сила стремительно убывала, и вместо парения в сферах премьер-атлет устремлялся к грешной земле, где опять ждала его скучная, серая, обыденная работа. Увы, совсем избежать ее было нельзя. Так хоть уменьшить поелику возможно, облегчить себе борьбу за место наверху.

Ломакин, как я уже говорил, обосновался в среднем весе, я - в полутяжелом. После неудачного для него 1954 года (он проиграл и лично-командное первенство страны, и первенство мира) Трофим было рванулся вперед - стал чемпионом страны, удачно выступил в матчевой встрече СССР - США. Но так уж был устроен этот человек, что с одинаковой вероятностью он мог поднатужиться и установить мировой рекорд или пуститься в загул и на время совсем забыть дорогу в спортивный зал.

Наступил олимпийский 1956 год. В Спартакиаде народов СССР Трофим не участвовал - поранил ладонь, в трещину попала инфекция, образовалась флегмона. Однако, помня прошлые заслуги, на предолимпийские сборы его все-таки взяли. На него надеялись. От него ждали новых высот.

Жили мы в Ташкенте. Сначала в казармах, где, помню, в одной огромной комнате располагался почти весь наш тяжелоатлетический "взвод": тренеры, спортсмены, массажисты, врач...

Приобщившись к солдатскому аскетизму, мы затем переехали на окраину города в дом отдыха "Акчепар", стоявший на берегу маленькой речушки с отчаянно холодной водой.

О том, что Ломакин любит "заложить за воротник", ребята поговаривали давно. Помнится, и мне он несколько раз предлагал "принять по маленькой", но натолкнулся на стойкий отказ и никогда потом к этой теме не возвращался. В общем, за всю жизнь я не выпил с ним ни одной рюмки. Поэтому рассказы о его похождениях вынужден был принимать исключительно на веру. И вот новая встреча. Еще в казарме многие обратили внимание на то, как тревожно и беспокойно вел себя Трофим. Однажды вечером, едва успев задремать, он вдруг вскочил и убежал. Оказывается, ему померещилось, что умерла мать. И он поспешил послать телеграмму. Вскоре пришел ответ, что дома все в порядке, и он немного успокоился.

Чувствуя, с каким недоумением смотрят на него окружающие, Трофим очень тяготился нашим коммунальным житьем. Когда мы переехали в "Акчепар", мне, Ломакину и доктору Марку Борисовичу Казакову выделили номер на троих. И не успели мы переспать даже одну ночь, как у доктора появился пациент.

...Мы уже лежали в постелях. Трофим едва уронил голову на подушку и сразу захрапел. А у нас с Казаковым шел какой-то неторопливый необязательный разговор - один из тех, которые часто заполняют "паузу" перед близящимся сном.

Неожиданно Ломакин задержался, приподнялся на постели, заставив нас на полуслове прервать разговор. Глаза его были открыты, но нас с доктором он не видел. Вперившись куда-то в угол, он с ужасом шептал:

- Ух, леоперд какой, сука, весь в яблоках... Сейчас бутылку уронит. Куда идешь, куда!..

Нам пришлось вмешаться, потому что Трофим, пытаясь защититься от навязчивых галлюцинаций, уже схватил башмак, чтобы запустить в причудившегося врага.

Увы, это был типичный делирий - алкогольный психоз. Понадобилось несколько дней, чтобы вернуть человека в нормальное состояние. Лекарства, здоровый режим и забота чуткого Марка Борисовича сделали свое дело: освободившись от сивушного плена, Трофим воспрянул душой и телом, стал активно тренироваться, сила его быстро прибывала. Мы с Казаковым поражаемся: приехав на сборы в столь ужасном состоянии, по результатам Ломакин не только достал, но вскоре и обогнал Василия Степанова, своего основного соперника в среднем весе. Перед атлетом открывалась дорога на вторую Олимпиаду, в Мельбурн.

Нет у человека большего врага, нежели он сам. Ничто не мешало Трофиму учиться, великолепно выступать, приносить радость болельщикам, близким и родным. Вместо этого он вел какую-то странную, противоестественную, дерганую жизнь, буквально пропивая свой редкий талант. Такие понятия, как труд, спорт, долг и честь, колыхаясь и дрожа за сивушным маревом, превращались в видения, миражи. Все перепуталось у него в голове. Понятия реальной, земной жизни проходили мимо сознания, мимо чувств. Зато мир галлюцинаций, нравственных и алкогольных, втягивал его в свой сумасшедший хоровод, где призраки заменяли ему настоящих людей.

Спорт не существовал для него, как дело основательное, надолго и всерьез. Не существовал как обязанность перед собой и перед людьми. Другое дело его плоды. Но даже в этом чисто практическом аспекте не было у Трофима ни настоящей алчности, ни того, что зовется чересчур развитым честолюбием. Как алкаш у продовольственного магазина с готовностью берется таскать ящики с провизией в надежде зашибить на бутылку вина, так и наш силач хватался за штангу, не ставя перед собой больших целей, не заглядывая слишком далеко вперед. Такие люди иногда прилично выглядят, если,

конечно, глубинную суть их поступков не брать в расчет. Поэтому когда алкаш, задыхаясь от нетерпения, снует туда и сюда с ящиками или мешками на спине, не умиляйтесь и не принимайте его за труженика. Едва пятерка на поллитру очутится в его потной ладони, он не сделает больше ни одного шага. Дальше хоть трава не расти. Он не захочет даже заработать на вторую поллитру - для него это слишком большое усилие. Да, можно быть мелким, даже углубившись в большой порок.

К сожалению, Ломакин, физически могучий человек, характером оказался откровенно слаб. И слабость эта в бараний рог скрутила и исковеркала богатыря.

Вот-вот мы должны были отправиться в далекую Австралию. Последние приготовления подходили к концу. Получили спортивную форму. И тут Ломакин исчез. Собственно говоря, на его исчезновение внимания никто не обратил. Ушел человек и ушел. Значит, надо. Зато когда он в компании с другим нашим товарищем появился вновь (в соответствии с лучшими традициями был и третий, но у него хватило ума в последний момент отделиться от приятелей и назревающие события переждать на стороне), не заметить этого было уже никак нельзя.

Оказывается, они обмывали форму. Вот и весь повод для "банкета". Когда на место происшествия прибыли наши руководители, естественно, реакция последовала незамедлительно. Виновники "нарушения режима" были отчислены со сборов и отправлены домой.

После отъезда Ломакина осадок горечи долго еще оставался у меня в душе. Но в конце концов близящаяся Олимпиада заслонила все.

1956 год. Женщины еще носили длинные юбки. На улицах еще можно было снимать фильмы из жизни 40-х годов. Однако время буквально на глазах убыстряло бег. Как град Китеж, все привычное, устоявшееся, фундаментальное опускалось под волны новой музыки, новой архитектуры, новых стилей и мод. Экраны телевизоров увеличивались в

размерах. Взамен радиоприемников, которые трудно было приподнять от стола, появлялись модели, которые, как лейку, можно было носить на ремешке. Росли скорости на земле и на небе, где первые пассажирские реактивные самолеты взмывали в высоту...

В Мельбурне меня ждал принципиальный поединок с американцем Дэвидом Шеппардом, который обыграл меня на матчевой встрече СССР - США в июне 1955 года. На сей раз я решил во что бы то ни стало взять реванш.

И я выигрывал у Шеппарда. Выигрывал убедительно - по 20 килограммов, как, например, на чемпионате мира в Вене в 1954 году. Но спорт изменчив. В "железной гонке" лидерство, случается, по несколько раз переходит от атлета к атлету. Это в порядке вещей. Поражение ни для кого не исключает будущие победы, а триумфы, в свою очередь, никого не гарантируют от неудач. Работа - вот единственная гарантия, что человек сможет в полной мере себя проявить.

Своим подходом к спорту Шеппард чем-то, правда весьма отдаленно, напоминал Ломакина. С той, однако, разницей, что Ломакин штангу не любил, а Шеппард относился к ней как гурман. Однако, как истинному гурману, даже тень пресыщения претила ему. И тогда он, чтобы не терять вкус, переключался на другие занятия. Радости легкой, беззаботной жизни, успех у прекрасного пола, стремление "ловить кайф" временами основательно отдаляли его от спортивного аскетизма. После таких "каникул" он обычно приезжал на соревнования неважно подготовленным, хотя без борьбы победу никогда не отдавал. Однако крайностей "а-ля Ломакин" Шеппард удачно избегал, и его уступки легкой жизни носили характер эпизодов, не заходя слишком далеко.

При всем при том атлет обладал богатым опытом, психологической устойчивостью в борьбе, был одарен природной силой и, когда на него нападали стих, мог преподнести самый неожиданный сюрприз. Он был непредсказуем. Настроишься на великое испытание, а он, словно в насмешку, показывает заурядный результат. Но в следующий раз он будет припирать вас к мировым рекордам, как загнанного волка припирают в угол.

Короче говоря, расслабляться он никогда не позволял.

Олимпиада - соревнование особого рода. Даже первенства мира не идут в сравнение с накалом олимпийских страстей. Всей кожей, каждым нервом чувствуешь, что представляешь не только себя, не только отечественную тяжелую атлетику, но и весь наш советский спорт.

Эмоциональный пресс на Играх очень велик. Все виды спорта, все спортивные амбиции и надежды завязываются Олимпиадой крепким морским узлом. Правда, официального командного зачета нет. Но от этого никому не легче. Скажите мне, какое другое соревнование с такой силой будоражит сердца от Северного полюса и до Южного, одновременно держит в напряжении почти все население Земли?

Еще недавно я мог любить или не любить фехтование и конный спорт, быть равнодушным к пятиборью или стрельбе. Но начинается Олимпиада, и твои личные вкусы вдруг теряют всякое значение. Сердце замирает, все постороннее пропадает куда-то, когда слышишь последние новости о выступлениях тех же фехтовальщиков, пятиборцев, стрелков... Потому что все мы, знакомые и незнакомые, дети разных республик и земляки, ветераны и олимпийские новички, выступаем во славу силы, здоровья и красоты, во имя чести своей команды, представляющей на Олимпийских играх один-единственный вид спорта - советский. И при удачах своих товарищей по национальной команде каждый из нас радуется, словно футболист, который хоть сам лично и не забил победный гол, но по праву разделяет успех коллектива, в котором ему доверено выступить. Представители разных спортивных специальностей, живем мы по закону братства: один - за всех, все - за одного. Нет единоличных радостей, нет чужих огорчений. И триумф и неудачи радуют всех и задевают всех.

Наша тяжелоатлетическая команда на Олимпиаду приехала фаворитом. Мы ведь уже трижды обыгрывали американцев на первенствах мира. Да и в Хельсинки командная победа осталась за нами. Мы надеялись победить и на сей раз. Но янки решили упереться.

И получилось у них это настолько удачно, что Олимпиада, по сути дела, свелась к матчу команд СССР и США наподобие того, который имел место год назад. Тогда в Москве и Ленинграде мы выиграли с одинаковым счетом 11:9. Однако в наилегчайшем весе Ч. Винчи оба раза выступление не заканчивал, и можно было только догадываться, сколько весит его результат.

В Мельбурне американский мухач наконец раскрыл свои карты. Ему было чем крыть. Хотя В. Стогов в жиме и рывке установил олимпийские рекорды, Винчи набрал в сумме 342,5 килограмма - новый мировой рекорд - и на 5 килограммов обошел нашего силача.

Я был на семи Олимпиадах и на многих чемпионатах мира, но редкие соревнования проходили так напряженно и захватывающе, как мельбурнская проба сил.

В полулегком весе наш Е. Минаев установил в жиме мировой рекорд, на что американец И. Бергер ответил двумя олимпийскими достижениями в рывке и толчке. В итоге его сумма получилась лучше минаевской на 10 килограммов. Нам опять досталось лишь "серебро". Старт был откровенно слабоват. Раньше с нами такого не случалось. В легких весах мы надеялись сразу же создать задел, а вместо этого оказались в роли догоняющих. Планы тяжелоатлетической "кампании" спутались. Заранее продуманная стратегия уступила место тому, что в просторечии грубо зовется собачьей свалкой. Когда на помост вышли легковесы, казалось, в борьбе наступает перелом. Для таких выводов были радостные причины. Наш И. Рыбак, установив несколько рекордов (мировой в рывке, олимпийские в толчке и сумме), набрал ставшие золотыми 380 килограммов.

Другой наш участник - Р. Хабутдинов (на его долю достался олимпийский рекорд в жиме) - получил "серебро". Таким образом, мы подтянулись к американцам, догнали их и перегнали. 22 : 14.

Полусредний вес. Наша команда еще более увеличивает разрыв. Хотя американец Питер Джордж (мы его по-свойски называли Петей) разразился олимпийским рекордом в

рывке, наш Ф. Богдановский (Федя не боялся никого в мире, кроме Томми Коно, который оказывал на него прямо-таки гипнотизирующее действие. Но в тот раз Коно был Феде не конкурент - он выступал в другом весе) не оставил американцу никаких надежд. Федя сыпал рекордами, как из решета: олимпийские в жиме и толчке, мировой - 420 килограммов - в сумме троеборья.

У П. Джорджа (США) - "серебро". Общий счет 29 : 19.

И тут, выступая в среднем весе, "загадочный" Т. Коно, поддержанный своим соотечественником Дж. Джорджем, начинает мощное контрнаступление. Коно в потрясающей форме. Его мускулы, как динамитом, начинены силой. Она просит выхода. Что ни движение, то рекорд. Фейерверк рекордов. Два олимпийских - в жиме и рывке, два мировых - в толчке и сумме.

Наш В. Степанов был сильным атлетом, но его результат все же оказался на 20 килограммов меньше. В итоге серебряная медаль.

В этом весе к "золоту" Т. Коно добавил свою бронзовую медаль удачно выступивший Дж. Джордж. В сложившейся ситуации добытые им четыре очка имели немалый вес.

Командой мы по-прежнему ведем 34-30. Увы, даже при идеальном исходе борьбы в нашу копилку прибавится лишь семь очков. Американцы же теоретически могут положить все четырнадцать. Однако теория проверяется практикой. Что она нам преподнесет? И так, положение приобрело характер натянутой струны.

Теперь мой черед выходить на помост. За мной больше никого. Как за вратарем. Борьбаться предстоит с Шеппардом. Ему палец в рот не клади. А замыкает парад богатырей великий Андерсон. Имя говорит само за себя. У нас тяжеловеса нет. Как быть?

Достойный выход лишь один - бороться до конца, использовать все шансы до одного - по прихоти случая они теперь исключительно в моих руках...

Я настраивался на сильного, хорошо подготовленного Шеппарда и не ждал поблажек с его стороны. Жим Дэвид исполнил неплохо, подняв 140 килограммов. В ответ я установил новый мировой рекорд - 147,5. И заметно ушел вперед.

Шеппард попробовал упираться в рывке, но поднял лишь 137,5 килограмма. Столько же одолел и я. Раньше мы оба не раз поднимали больше, но, как говорится, раз на раз не приходится.

В заключительном движении я установил новый олимпийский рекорд - 177,5 килограмма, и тут окончательно выяснилось, что шансов на "золото" у американца никаких. Проигрывая, он вел себя стоически, хотя давалось это ему нелегко. Моя сумма троеборья - 462,5 килограммов (новый мировой рекорд) - на 20 килограммов превысила результат соперника.

Я победил. Стал олимпийским чемпионом. Отрыв от американцев в командном зачете увеличился еще на два очка. 41 : 35.

Да, я сумел принести команде максимальное количество очков - семь. Но не в моей власти было отнять у Шеппарда драгоценные пять очков, которые он получил за второе место. Увы, никто не сумел вклиниться между мной и им. Если Дэвид не мог спорить за "золото", то в споре за "серебро" никто не мог спорить с ним самим.

Тренеры и руководители команды хмурились и чесали затылки. В победе Андерсона (именно он представлял команду США в тяжелом весе) сомнений ни у кого не было. Поговаривали, что неплохие шансы на "серебро" есть у огромного аргентинца У. Сельветти, который на взвешивании, к нашему большому удивлению, оказался тяжелее самого Андерсона. Дело в том, что по требованию своей невесты Пауль в то время начал худеть. И Олимпиада застала его в тот самый момент, когда он усиленно сбрасывал вес. Вот и получилось, что перед стартом "крошка Пауль" весил лишь немногим больше 140. Сейчас я бы сделал из этого серьезные выводы, а тогда как-то не принял этого

обстоятельства всерьез.

Жим начался сенсационно. Публика пришла смотреть на Андерсона, однако внимание всех неожиданно привлек Сельветти, который не захотел играть отведенную ему роль статиста и самочинно вышел на первый план. Творилось что-то непонятное. Могучий Андерсон берет штангу, а она не идет. Выходит аргентинец и поднимает снаряд. Так и хотелось спросить: а кто из них Андерсон? То, что поначалу посчитали за чистую случайность, с кем не бывает, в несколько минут стало сенсацией и прямо-таки заворожило батальон комментаторов, журналистов и фотокорреспондентов, уставивших свои "пушки" на помост.

Мы не верили своим глазам. Андерсон, этот чудо- жимовик, поднял всего 167,5 килограмма, на добрых 20 килограммов ниже своих возможностей, и соперник сразу же оторвался от него на 7,5 килограмма.

В рывке Пауль работает в свою силу - 145 килограммов. Но противник показывает точно такой же результат.

Поединок разворачивается как остросюжетный детектив. Мы отчаянно "болеем" за Сельветти. Ведь его победа - это одновременно и наша командная победа. Неужели в последний момент спортивное счастье все-таки улыбнется нам?

Аргентинец отчаянно сражается за золотую медаль. Ему удается толкнуть 180 килограммов. А Андерсона нет. На помосте только его бледная тень, хотя, даже похудевшая, она поражает своими внушительными габаритами. Однако штанга не идет. Ничего не получается, хоть плачь!

Пауль потрясен. Такого оборота он не ожидал. Он к этому не готов. По его потному встревоженному лицу, как клочья хмурых облаков, скользят тени смятенных чувств. Вот и первая попытка позади, а аргентинец неуязвим.

Надо что-то делать. Надо выходить вперед. Пока еще не поздно. Американец приходит в небывалое возбуждение. Это совсем не тот человек, которого я видел год назад в Москве. Тот был невозмутимее Будды. А этот смотрит на тяжеленную штангу с каким-то первобытным удивлением и, кажется, уже не очень верит, что ее можно поднять,

И вторая попытка ничего Андерсону не дала. Аргентинец по-прежнему впереди, и, чтобы сравняться с ним, только сравняться (не забывайте, американец легче), Паулю непременно нужно толкнуть заколдованные 187,5 килограмма. А толкает он гораздо хуже, чем жмет. Случалось, вопреки всем тяжелоатлетическим канонам "крошка Пауль" на одном и том же соревновании толкал меньше, чем выжимал, как, например, на первенстве мира в Мюнхене в 1955 году, когда он выжал 185, а толкнул лишь 182,5. Раз такое дело, судьба командной победы еще не решена. И вся наша команда буквально вливается в громоздкую фигуру Андерсона, который застыл над штангой с видом человека, решающего главный в своей жизни вопрос.

Взялся за гриф. Гримаса напряжения скомкала лицо. Неловко взвалил штангу на грудь. Боже, никто не удивился бы, если бы могучий толстяк распластался под снарядом, даже не попытавшись его поднять. Но он пытается. Уж не знаю, что это такое он исполнял - жим, толчок или швунг, но штанга нехотя лезет вверх. Какими долгими показались мне секунды, пока Андерсон неуклюже штурмовал вес. Снаряд полагается поднять одним коротким быстрым движением (правила гласят: штанга одним непрерывным движением выталкивается вверх над головой до полного выпрямления рук), но выдохшийся атлет, кажется, по ходу дела совершил все возможные ошибки: дожимал снаряд, поднимал его неравномерно, с остановкой и т. д. Однако всеми правдами и неправдами поднял.

Держа снаряд над головой, Андерсон вряд ли надеялся, что судьи засчитают такой толчок. И все-таки они засчитали. С сомнениями, отводя глаза, но засчитали. Можно сказать, что в победе Пауля скорее "виноват" его авторитет, нежели он сам.

Видя такую несправедливость, Сельветти чуть не взорвался от ярости. Мы всей

командой пережили острое чувство разочарования, ибо командная победа - какие-то мгновения мы уже чувствовали себя победителями - от нас ушла. Американцы, также пережившие драму страстей, бурно выражали свой восторг. Лишь один победитель, казалось, не ощущал ничего, кроме усталости. На его лице было написано: слава богу, что все наконец кончилось...

"Удачи миг золотой, как он порой обманчив". В то время как нас поругивали за второе место, американцы вновь начали котироваться необычайно высоко. Никто не подозревал, что это последний жар умирающего костра. После Олимпиады в Мельбурне американская тяжелая атлетика начала неудержимо катиться вниз. Из пучины затяжного кризиса она не выбралась и по сию пору.

Нас критиковали, зато мы, как потом оказалось, уже стояли на пороге долгих, славных и стабильных побед.

Интересно, что ошибка Андерсона, вместе с большим весом потерявшего и изрядную долю своей фантастической силы, не была тогда как следует осмыслена и не послужила предостережением для других. Виноват в этом не один только Андерсон. Еще больше "виноват" наш Юрий Власов. А также различные обстоятельства, в хитросплетениях которых мы, штангисты, тогда не разобрались.

Андерсон стал легче, но все же выиграл и выиграл у человека, который весил больше его. Так зачем, спрашивается, придирается к весу?

Власов, когда он в 1959 году начал активно покушаться на мировые рекорды, весил всего 115 килограммов и по сравнению с Андерсоном (в лучшие времена тот "тянул" почти 170 килограммов) был поджарым и миниатюрным. Побив рекорды Пауля, Юрий не только доказал свое несомненное преимущество, но одновременно многих убедил в том, что тяжеловесу необязательно нужен сверхтяжелый собственный вес.

Первым проникся этой идеей Алексей Медведев. Побитый Власовым, он решил учиться у счастливого соперника и начал усиленно худеть. Итог был катастрофическим. После поражения на II Спартакиаде народов СССР - десятое место - вернуться в большой спорт он так и не сумел. Останься он верным самому себе, Медведев, возможно, смог бы и дальше бороться за призовые места.

Я могу понять Андерсона. Им руководила любовь. Чего для нее не сделаешь! Поэтому я не рассматриваю его поступки с рационалистических позиций и просто фиксирую факт - из-за слабого пола пострадал сильный человек.

Другое дело Власов. Его отношение к собственному весу - это отнюдь не следствие женского ультиматума.

Это плод долгих размышлений, опыта и сопоставлений.

В центре всего этого, несомненно, он сам. Вернее, его победы, которые убеждали лучше любых аргументов.

В итоге идея была брошена в спортивный мир и, полетав там, подобно губительному бумерангу, в конце концов поразила своего автора.

Сам Ю. Власов, несмотря на значительный вес, был подтянут и строен. По сравнению с ним многие другие тяжеловесы, с неуклюжей раскачивающейся походкой, с "накоплениями" на животе и боках, что называется, не смотрелись. Отказывая таким атлетам в праве на будущие рекорды, Власов, думается, больше руководствовался эстетикой и чисто умозрительными соображениями, нежели принимал в расчет реально действующие факторы.

Поречьев, тренер из власовского романа "Соленые радости", говорит:

- Чревоугодие для целого вида спорта становится программой, почти патриотическим

долгом! Таким следует лечиться, а не выставлять свое безобразие на аплодисменты. Конечно, зачем пробовать, искать, работать? Глотай пилюли, в меру таскай "железо" и жуй, жуй!.. Ну ничего, высиживают орла - выведется курица! На наших результатах каждый килограмм лишнего веса станет обузой.

Действительно. В отличие от мышц жир не участвует в подъеме снаряда. Если бы можно было избавиться от него, оставив мышечную массу в неприкосновенности, атлет выиграл бы во всем - и в силе, и в самочувствии, да и смотрелся бы гораздо приятней. Но вся беда в том, что "тяжам" очень трудно так сбалансировать питание и нагрузки, чтобы прибавлять вес только за счет мускульной ткани. Конечно, появляющийся лишний вес - это главным образом жировая ткань - вполне возможно убрать соответствующей работой. Однако на практике атлет лишен возможности выполнять многочисленные специализированные упражнения, потому что эта весьма объемная работа входит в противоречие с его основными задачами. Когда и так работаешь на пределе, легко ли увеличивать нагрузку сверх того?

А не прибавлять вес, если хочешь играть на помосте ведущую роль, нельзя. Когда один спортсмен весит, скажем, 115 килограммов, а другой 165, то при прочих равных данных их лишь чисто условно можно считать представителями одной весовой категории. На самом деле у более тяжелого имеется огромное преимущество. Пусть даже эти лишние 50 килограммов, 165-115, наполовину состоят из жира. Все равно оставшиеся 25 килограммов мышц - это такое преимущество, которое трудно нейтрализовать в борьбе. Ведь это не просто мышцы. Это мышцы, закаленные в тяжелой силовой работе, высокоспециализированные, отличающиеся особой резкостью и быстротой, необходимой при подъеме снаряда. Право, когда такой козырь используется в "железной игре", одними рассуждениями делу не поможешь.

Правда, Власов с этим не соглашается. Еще не так давно, в 1976 году, давая газетное интервью, он, по сути дела, повторил свои старые воззрения, сказав, что увеличение собственного веса "ведет к потере выносливости, работоспособности и, в общем-то,

значительно снижает результаты. Убежден, что подобную ошибку совершил Леонид Жаботинский, - иначе его штанга была бы гораздо тяжелее".

Нельзя не заметить, что здесь негусто по части доказательств. Конечно, не весом единым... И тем не менее, окинув мысленным взором историю соперничества в тяжелой весовой категории, можно убедиться в том, что "легкие тяжеловесы" почти никогда не добивались в ней высот. Власов напрасно жалеет Жаботинского, двукратного олимпийского чемпиона, которому сам же он вынужден был уступить. Этот пример отнюдь не подкрепляет его позиции.

Не воспользовался рецептами Власова и другой наш выдающийся тяжеловес, Василий Алексеев. Наоборот. Последовательное наращивание собственного веса является одним из объяснений его высоких результатов. Так, в 1966 году он весил всего около 100 килограммов.

И был стройнее самого Власова. Но заботы о результате потребовали жертв. (Никто вовсе не утверждал, что и для здоровья, самочувствия большой вес так же необходим, как для выступлений на помосте.) О проблемах большого веса Алексеев говорит следующее:

"...Очень сложно в любой весовой категории. Но во второй тяжелой особенно трудно. Некоторые ученые считают наиболее сильным того, кто поднимает больше на каждый килограмм собственного веса. Но возьмем меня. Я - это два человека, а сердце одно. Поднимаю вместе со штангой свои лишние килограммы мышц. Это хорошо, что сумел их нарастить. Они совсем не лишние, когда толкаешь рекордную штангу. Но сознаю, что имею не менее шестидесяти килограммов веса, обременительного для жизнедеятельности моего организма. Между прочим, пусть любой 100-килограммовый атлет, а я был таким, "возьмет" на себя еще шестьдесят килограммов и попытается поднять штангу рекордного веса. Большой собственный вес мы приобретаем сознательно. Это следствие многотрудных тренировок, сурового режима".

Думаю, что в будущем атлеты научатся более умело регулировать собственный вес. В частности, найдут способы увеличивать исключительно мышечную массу, что, давая большие преимущества в спортивной борьбе, освободит от проблем, связанных с нежелательным увеличением пассивных тканей.

Когда я стал олимпийским чемпионом, мне шел уже 33-й год. Возраст для спорта солидный. Незаметно для себя я стал ветераном, однако мысль оставить помост даже не приходила мне в голову. Я был полон жаждой борьбы.

В 1957 году я в очередной раз стал чемпионом страны. Кстати сказать, вместе с Ломакиным, который первенствовал в среднем весе.

В том же году в ноябре спортивное счастье сопутствовало нам и на первенстве мира в Тегеране. В среднем весе Ломакин буквально нокаутировал американца Д. Джорджа, опередив его в сумме на 28,5 килограмма. Я, в свою очередь, уверенно выиграл золотую медаль, оторвавшись от серебряного призера Рахнаварди (Иран) на 30 килограммов.

Американцы, за исключением Т. Коно, выглядели довольно слабо. Наша команда обошла их на 28 (!) очков. Куда все делось!

В мае 1958 года советские штангисты совершили турне по США, где еще раз подтвердили свою славу сильнейших в мире. Состоялись три встречи в Чикаго, Детройте и Нью-Йорке, которые мы выиграли со счетом 6 : 1, 4 : 3 и 4 : 3. У меня опять произошла рубка со старым соперником - Шеппардом. Я выиграл у него в Чикаго, он отыгрался в Детройте, но в Нью-Йорке перевес снова был на моей стороне.

Дела шли блестяще. В том же году я сделал очередной золотой дубль - стал чемпионом страны и мира. На мировом первенстве в Стокгольме главным соперником, куда от него денешься, опять был Шеппард, ставший вторым. Трофим, как и я, повторил в Швеции свой прошлогодний успех.

Короче говоря, жизнь привычно катилась по ровной, накатанной колее. Будущее представлялось безоблачным. Ничто не предвещало беды. Между тем до нее оставалось сделать лишь один шаг.

Из спортивных справочников можно узнать, что в 1959 году я благополучно выиграл золотую медаль на II Спартакиаде народов СССР. Между тем именно эти "благополучные" соревнования стали началом конца моей спортивной карьеры.

Уже в самом конце борьбы я попытался поднять штангу на грудь - и упал на помост. Подняться самостоятельно уже не смог. "Скорая помощь" увезла меня в Центральный институт травматологии и ортопедии. Врачи поставили диагноз - отрыв приводящей мышцы бедра.

Мне шел 35-й год. Пока я выигрывал, меня терпели. Травма все переменяла. Штангу я больше поднимать не мог. Никто из тренеров сборной на меня не рассчитывал. Поэтому они быстро сбросили меня со счетов. Так я оказался за бортом тяжелоатлетического корабля. Однако в отличие от морских обычаев кричать "человек за бортом" никто не стал.

Да, судьба нанесла мне свой удар в момент, когда я меньше всего этого ожидал. Как ни странно, даже всеми забытый, распластаный на больничной койке, я совсем не помышлял о том, чтобы бросать спорт. Правда, после того как мне стукнуло 30 лет, я не раз подумывал об уходе. Однако думал как-то расплывчато и неконкретно, словно не всерьез. Приближались очередные соревнования и, забыв о сомнениях, я снова брался за гриф. Когда выигрываешь, трудно уходить в отставку только потому, что соперники моложе тебя. Мне везло. Я стал чемпионом даже той самой спартакиады, которая уложила меня на больничную койку.

Впрочем, один человек меня не забыл. Однажды в палате, где я лежал, появился Юрий Власов. Он осторожно открыл дверь и почти заполнил своей могучей фигурой дверной

проем. Положил что-то вкусное на мой столик и присел сбоку на кровать, отчего она застонала всеми своими пружинами.

Наши отношения складывались неровно. Отчуждение сменялось теплотой, потом опять ударял мороз. Юра втянулся в литературу и с большой серьезностью относился к тому, что писал. Он не отличался открытым характером, трудно сходился с людьми. Но однажды на сборах вдруг решился и, застенчиво поправляя очки, стал читать нам свой новый рассказ. Помнится, его герой в тяжелой борьбе выиграл большой чемпионат, но, окруженный вниманием толпы, на самом гребне славы он не чувствует ничего, кроме смертельной усталости, и задает себе вопрос: "Зачем это нужно? Кто стал счастливее от моих побед?"

Мне показалось, что герой рассказа слишком уж копается в своих переживаниях, слишком уж бравирует своим снисходительным отношением к собственной славе. Может быть, я был не прав, но у меня сложилось именно такое впечатление.

Я не специалист в литературе. И о своих впечатлениях сказал так, как принято говорить в нашей среде - без дипломатических оговорок, коротко и ясно. К сожалению, обидно. Конечно, сказано это было мимоходом, без злого умысла, и, будь на месте Власова другой штангист, он бы и ухом не повел. Но Юра с его повышенной ранимостью, неожиданной в этом могучем и красивом человеке, почувствовал себя уязвленным.

Я оказался несправедлив. Я не учел, как дорого было для него дело, которое я тогда посчитал простой забавой.

Вот почему, когда Юра пришел ко мне в больницу, я даже немного удивился. Но он был уже рядом, и я любовался им ничуть не меньше, чем мои товарищи по палате, которые разглядывали его во все глаза

Положение мое было плачевным, будущее - неопределенным. Но Юра не стал служить

надо мной товарищескую панихиду, а сказал слова, в которых я нуждался больше всего:

У тебя еще будут победы, Аркадий, обязательно будут. Только не хандри. Тебя списали со счетов - ну и что? А ты докажи свое. Отдохни немного, подлечись и дай бой!

Дать бой - это совпадало с моими желаниями. Но как? Нога и низ живота были синими, как баклажан. Я взял жену, пятилетнюю дочку Аленку и поехал в Сочи. Сходя с поезда, я больше всего боялся, как бы какой-нибудь болельщик случайно не узнал меня в толпе, хотя, честно говоря, признать во мне штангиста было нелегко. Кроха дочка ходила в два раза быстрее, чем я. Жена, как за инвалидом, несла за мной чемодан. А я, припадая на палочку, еле-еле тащился следом за ней.

На что я рассчитывал? Трудно сказать. Вернее всего, ни на что. Это было упорство в чистом виде, фанатизм, вера в чудеса. Вера не нуждается в объяснениях и аргументах. Она идет не от ума, а от чувств.

Убедите приятеля, что по проводу течет смертельной силы ток. Пускай на самом деле никакого тока нет, но, если человек поверил, вы никакими силами не заставите его дотронуться до провода рукой. Это для вас никакого тока нет, а для него есть.

Я, не имея на то никаких оснований, верил в успех. Я страстно хотел дать бой. И трудность задачи только подстегивала мое упорство.

Ранним утром я шел к морю, залезал в воду по грудь и начинал тренироваться. На суше каждое неосторожное движение болью отдавалось в травмированной ноге, в воде я чувствовал себя свободней. Часами двигал я ногой вперед-назад. Тренировался по несколько раз в день. Понемногу, постепенно шире становилась амплитуда движения, притуплялась боль. Однако прошло десять дней, прежде чем я отважился робко подумать о тяжестях. Это были обыкновенные гантели, весившие по десять килограммов.

Когда я научился крепко стоять на земле, дальнейшие тренировки решил проводить в

зале. Ребята, ждавшие, что чемпион Союза возьмется за большие веса, были, наверно, разочарованы, когда я попробовал взять на грудь 60 килограммов и не взял. А вот 50 килограммов поддались. С них я и начал возвращение в строй.

Нога побаливала, зато руки скучали по большим весам. Стал жать лежа. Одновременно мало-помалу увеличивал нагрузку на ноги. Работа шла с болью, с зубовным скрежетом. Сила возвращалась быстрее, чем проходила боль. Берясь за гриф, я обливался холодным потом, предчувствуя "удовольствие", которое вот-вот получу. Но в конце концов я научился выжимать 115 - 120 килограммов, вырывать 110 - 115, толкать около 150. Смехотворно мало, чтобы претендовать на место в сборной. Ведь в каждом движении я недобираю свои законные 20 - 30 килограммов. Но как-никак на атлета средней руки я уже походил.

Во Всесоюзном комитете мое появление встретили молчаливым удивлением. Получив направление, я отправился в подмосковный город Балашиху, где тренировалась сборная. Там меня никто не ждал. По сдержанному приему можно было заключить, что во мне видят настырного ветерана, который, пользуясь старыми заслугами, самозванно явился на сбор. Никто не возражал, потому что формальное право было на моей стороне. Но право, сильного еще предстояло доказать.

Когда именитый спортсмен борется или дерется на ринге с молодым неизвестным соперником и поединок не дает явного перевеса ни одному из них, судьи обычно становятся на сторону обладателя громких титулов и, званий. Наверно, это правильно. Для большого мастера, поражение настоящая драма. Даже если он провел не лучший поединок, репутация его говорит сама за себя. Конечно, молодому спортсмену обидно вести равную, борьбу и проиграть. Но на то и претендент, чтоб доказать свое преимущество, не становиться вровень с ветераном, а обогнать его, идти вперед. Без этого движения, вперед спорт забуксовал бы на месте...

Однако в то время, о котором идет речь, давал о себе знать совсем другой подход. Если

раньше обязанность доказывать свое превосходство и право на место в сборной лежала на молодых, то теперь ветеран, даже не побежденный, должен был из кожи лезть вон, чтобы избави бог, никому не уступить нигде и никогда, всегда держать верх. Третье и четвертое место "олимпийской надежды", случайный срыв, травма - все это охотно прощалось. Но, когда эти беды постигали ветерана, его несчастья немедленно рассматривались как криминал.

В свое время, покажи я с Новаком примерно одинаковый результат, мне бы и в голову не пришло, что предпочтут меня. А теперь я твердо знал, что счет 1 : 1 для меня означает проигрыш.

На первый взгляд теоретические построения выглядели логично. Одному атлету - 20 лет, другому - 30. Стало быть, есть веские основания полагать, что ветеран скоро сойдет, а 20-летнему еще выступать и выступать. Он и сейчас, дескать, дышит в затылок "старику". А что будет потом? Догадаться нетрудно. "Старик" не выдержит и через год-другой окажется далеко позади. Так не лучше ли ускорить этот естественный процесс? Зачем посылать на чемпионат бесперспективного спортсмена? Пускай лучше поедет молодой.

Но если заранее predetermined, что вскоре молодой спортсмен по всем статьям обставит "старика", то почему бы не подождать немного и не предоставить ему возможность сделать это в честной борьбе? Тогда все будет чисто, честно и без обид. Ну а если молодой хоть и дышит "старику" в затылок, но не может его обогнать, не значит ли это, что ветеран просто-напросто сильнее? Ведь пока дышишь кому-нибудь в затылок, первым финишную ленточку не порвешь.

Надежды тренеров питают. В слове "молодость" им видится возможность взлета, в слове "ветеран" - призрак провала, отступления, бегства с завоеванных некогда рубежей. Действительно, когда ветеран, обладатель многих наград, титулов и регалий, уступает чемпионский трон, шум поднимается, как в курятнике, куда забралась лиса. Второе место - провал, третье - катастрофа, четвертое - позор...

Зато молодой соперник может спокойно становиться ступенькой ниже. Ни о позоре, ни о катастрофе речь не пойдет. Вероятнее всего, пресса погладит его по голове и прожурчит над ухом снисходительные слова.

Но ведь у сенсации одни законы, а у спортивной арифметики другие. Если быть объективным, придется признать, что серебряная медаль ветерана (позор! поражение! провал!) все-таки ценнее для команды, чем "бронза", свидетельствующая о таланте, мужестве и большом будущем новичка.

Старый конь борозды не испортит. Нет никаких оснований полагать, что ветеран вдруг сорвется только потому, что он ветеран. Наоборот, когда спортсмен из года в год показывает высокие результаты, лучших доказательств его стабильности не сыскать.

Конечно, возраст многое значит. Но молодость лишь одна из опор, на которых зиждется успех. Кроме нее, есть еще опыт, трудолюбие, мастерство, талант, упорство, воля и много других факторов, которые нельзя скидывать со счетов.

Тогда, быть может, гонения на "стариков" оправдываются бурным прогрессом молодых? Раздается административная сирена, ветераны освобождают проезжую часть, прижимаются к обочине, а молодые соперники вроде "Скорой помощи" несутся вперед. К победам и славе.

Увы, искусственное омоложение команд не принесло золотых плодов. Смысл спорта - в борьбе. Именно в схватке, в столкновении воли и характеров рождается настоящий боец. Теоретики "зеленой улицы", осуществляя популярный лозунг и убирая препятствия с пути восходящих звезд, пользы им не принесли. Шахматы ничего не имеют общего с игрой в поддавки. Борьбу нанайскую не надо путать с борьбой вольной.

Проблема ветеранов, которую я познал на своем опыте, продолжала развиваться и после моего ухода из спорта. Ее решали с двух сторон. Иногда волевым решением

освобождаясь от "стариков", иногда подталкивая в спину молодых. Но от этого молодые не чувствовали себя уверенней.

Порой кампания омоложения принимала формы совсем непонятные. Видимо, позаимствовав опыт военкоматов, ретивые спортивные администраторы списывали в запас целые возрастные пласты. В приказном порядке предписывалось, сколько в командах может играть 25-летних или, скажем, 28-летних игроков. Указывался даже точный процент. Каждое ведомство и общество мерило возрастную проблему на свой аршин. Вето налагалось и на 30 лет, и на 26, и на 24... Появилась реальная опасность, что возрастная вакханалия и 20-летних вскоре не оставит в стороне.

В 1959 году на полотно этой картины только наносились первые мазки. Но уже тогда "презумпция спортивной невинности" (позвольте так выразиться) была, по сути дела, отменена. В суде, как известно, тот, кто обвиняет, тот и должен доказать вину. Считается ошибкой, когда процесс ставится с ног на голову, и не следствие собирает доказательства вины, а, наоборот, подозреваемые бросают свои дела и начинают доказывать, что вины на них нет.

В положении такого своеобразного подозреваемого оказался и я. Обладая титулами чемпиона Олимпийских игр, чемпиона мира и чемпиона страны, я тем не менее должен был постоянно доказывать свое право находиться в сборной. Престиж прикидок (кстати сказать, никто и никогда не устанавливал их статут и не ограничивал их число) подмял под себя авторитет чемпионатов национальных, олимпийских и мировых. Хотел я или не хотел, я вынужден был принимать это в расчет. Прикидку могли назначить на любой день и на любой час. И не всегда благоприятным для вас оказывался выбранный срок.

Не из желания поплакаться в жилетку читателя вспоминаю я дела давно минувших дней. Прикидки я выиграл. Путевку на чемпионат мира завоевал. Но поехал туда выжатый как лимон. Подготовка вымотала больше, чем сам чемпионат.

У нас какое-то мистическое преклонение перед сборами. Участников соревнований испытывают на сжатие и растяжение, на холод и жару, заставляют оспаривать друг у друга право попасть в стартовый состав. Не имея другого выбора (ведь каждому хочется выступить), спортсмены выкладываются до доньшка, лишь бы прорваться на чемпионат. Но битва в пути выматывает у них столько сил, что, когда настает пора стартовать, резервуар энергии зачастую оказывается пуст.

А разве так уж необходимо именно в последний момент определять, кто поедет, а кто нет? Атлета мирового класса не подготовишь ни за месяц, ни даже за год. А ведь справедливое и простое решение напрашивается само собой. Есть первенство Союза. Чемпион страны и должен отстаивать ее спортивную честь на мировой арене. В крайнем случае, можно устроить официальные отборочные соревнования. Но с одним условием. Каждый участник должен заранее быть уверен в том, что, если в честной спортивной борьбе он одержит верх, никто не отнимет у него право представлять свою страну. Тогда в оставшееся до главного старта время можно спокойно готовиться, копить нервную энергию, а не устраивать бесцельную междоусобную войну.

Как бы то ни было, когда за пять дней до отъезда состоялась окончательная прикидка, я уже вышел на орбиту своих привычных весов. Я замучил себя, тренировался по два-три раза в день, но добился своего - заставил ноги крепко стоять на земле. Мой основной соперник В. Двигун тоже хватил лиха на этом сборе. Билет в Варшаву достался мне.

С 1952 года я не знал поражений. Больше сотни раз на различных чемпионатах я поднимался на помост с надеждой на победу, и, как правило, она не обманывала меня. Я привык быть первым, как птица привыкает летать.

3 октября 1959 года мне исполнилось 35 лет. Казалось, жизнь моя загублена навсегда. По лестнице я взошел походкой старика, и горе мое было так велико, что я почти осязательно чувствовал его тяжесть на своих плечах.

В тот день планировалось пойти в ресторан. Но я категорически отказался, повернулся и ушел к себе. Скрыться с глаз долой, ни на кого не смотреть, ни с кем не говорить - других желаний я тогда не имел.

В одном номере со мной жил Юрий Власов. Когда я осторожно открыл дверь, в комнате было темно. Юра лежал, отвернувшись к стене. Я чувствовал, что он не спит. Тихо разделся. Нырнул под одеяло. Я хотел превратиться в невидимку и жить в пустыне, где на сто верст кругом нет человеческого жилья.

- Ну как? - спросил Власов. Ему завтра предстояло выступать. Я не захотел тревожить его своей бедой.

- Все в порядке, - я старался говорить как можно бодрей. Но голос мой предательски дрогнул. Власов, видимо, понял и больше расспрашивать не стал. С ним можно было ссориться, конфликтовать. Но когда Юра чувствовал, что тебе тяжело, он забывал о распрях и пикировках и старался всегда ненавязчиво и тактично тебе помочь. Так и на этот раз. Поняв мое состояние, он сделал вид, что вполне удовлетворился ответом, и замолчал. Я закрыл глаза и постарался уснуть. Но сон бежал от меня прочь.

Поединок с Мартином стоял перед глазами. Заело уже в первом подходе. Неожиданно и нелепо. Я взял на грудь 140 килограммов и приготовился жать. Но хлопок судьи - сигнал начинать упражнение - почему-то запаздывал. Сила уходила из рук, как вода из решета. Каждая секунда промедления словно утяжеляла штангу на десятки килограммов. Так и не дождавшись сигнала, я бросил штангу на помост.

Жим был моим основным козырем. Больная нога еще давала себя знать. В темповых движениях она обязательно украдет у меня 10-15 килограммов. В жиме я чувствовал себя уверенней. Поэтому здесь я и надеялся создать задел, оторваться, уйти вперед. Это было вполне реально. Луис Мартин закончил жим с результатом 137,5 килограмма. Я со 140 только начинал.

Во второй раз я взял штангу на грудь, но судья словно задался целью сорвать мне подход. Не менее пяти секунд, считая про себя и багровея от ярости и напряжения, я держал тяжкий груз. Мысленно произнес десятки проклятий, но судью словно разбил паралич. Только на шестой секунде послышался долгожданный хлопок. Но за эти секунды руки из стальных стали железными, потом свинцовыми, чужими... Попробовал жать, но тотчас понял, что с таким же успехом мог бы поднимать небосвод.

Кольнуло в сердце - сходя с помоста, краем глаза увидел, как, буквально схватившись за голову, стоят тренеры. Они уже кляли себя, что предпочли меня Двигуну.

За кулисами я разразился забытыми матросскими проклятиями, которые не вспоминал добрый десяток лет. Если бы мои неприятности исходили от какого-нибудь иностранного арбитра, я бы наверняка подумал, что меня решили засудить. Но судья был наш, советский. И это бесило меня больше всего.

Долго-долго собирался я на последний подход. Ходил возле помоста, смотрел сквозь людей и, как мне потом говорили, был белей полотна. Трижды в гробовой тишине походил я к штанге, но, не решившись, поворачивал назад.

На третий раз хлопок не запоздал. И тотчас, как механические рычаги, руки легко подняли штангу над головой. Вспыхнули белые лампы. Засчитано. Я ушел от "баранки". Выиграл у Мартина жим.

Да, выиграл. Но сколько? Всего 2,5 килограмма, хотя по тактической партитуре мне полагалось выиграть не меньше 7,5. Но сыграть как по нотам не удалось.

Как я ожидал, в рывке больная нога сыграла роль ограничителя. Я здорово проиграл тому Воробьеву, каким был год назад. Тем не менее после рывка мне удалось довести разрыв до 5 килограммов.

Мартину удалось толкнуть 175. Этот вес давно был для меня привычным. Я поднимал и

180. В прошлом, когда был молодым. Когда мне было 34, а не 35, как в тот злополучный день. Теперь, как я ни старался, больше 170 не поднял.

Мы с Мартином закончили соревнование с равной суммой - 445 килограммов, но он, на свое счастье, оказался легче меня, и титул чемпиона мира перешел к нему. Это была катастрофа, провал. Лучше всех это понимал я сам. От отчаяния у меня потемнело в глазах.

Мартин ослепительно улыбнулся и эффектным жестом бросил свою медаль Оскару Стейту. Тот поймал и улыбнулся в ответ. На точеном теле Мартина танцевали мышцы. Он играл ими, как жонглер, и жадно вдыхал воздух победы, пахнувший растирками и потом.

Сойдя с пьедестала почета, я повертел в руках свою серебряную медаль, взглянул на тренеров и вдруг понял, что за этот несчастный вечер постарел в их глазах на десяток лет. Пока противники оставались у меня за спиной, с моим возрастом приходилось мириться. Но теперь, когда первый стал вторым, ему обязательно дадут понять, что давно пора знать совесть и уходить.

После Варшавы моя спортивная репутация, как на салазках, покатила вниз. Печать скептически отзывалась о моих шансах на успех. По-своему все были правы. Я проиграл раз. Значит, мог проиграть и в другой. Мне было не 18 лет, а шел 36-й. В команде меня величали по имени-отчеству и на "вы", потому что старших нужно уважать.

И все-таки я не мог избежать искушения поехать в Рим. Разумеется, никто меня туда не звал. Предстояло сделать себе новое имя, прибавить в сумме троеборья 10 - 15 килограммов, то есть установить новые мировые рекорды. Только так после всех неудач я мог завоевать право на олимпийский билет.

Почти год я не видел жизни. Я стал мечтателем. Все дороги ведут в Рим. Я шел туда каждый день. Во сне и наяву. Я продумывал свое олимпийское выступление и

рассчитывал его, как математик. Я был от Рима дальше, чем от Луны, но уже был там, в зале "Палацетто делла спорт".

Преодолимпийский сбор проходил в Латвии. Мы тренировались в местечке Дзинтари, где шелестит в соснах соленый ветер и навевает сон ровно гудящая прибоем синяя ширь. Но вдруг налетает ветер, разводит волну, стонут, сгибаясь, сосны. Белые буруны летят на гребнях волн. Проснешься ночью и слушаешь, как тревожно вызванивают стекла. Словно далекий набат.

Право выступать в Риме в моем весе оспаривали трое: Трофим Ломакин, Василий Степанов и я. Тренировали нас Яков Григорьевич Куценко, Николай Иванович Шатов и Сурен Петрович Богдасаров.

Команда создавалась в муках. Сильных атлетов было много, а мест в команде всего семь. Тренеры, страстно желая успеха "своим" атлетам, ревностно выискивали недостатки у "чужих". Под их взорами мы чувствовали себя как под перекрестным огнем. Каждая мелочь, каждый неудачный подъем заносился в кондуит. Стоило поднять на 5 килограммов меньше, чем твой конкурент, как это становилось темой оживленной тренерской дискуссии.

Мы, штангисты, старались делать вид, что ничего не замечаем. Но на самом деле, как стайка велосипедистов, внимательно следили за тем, чтобы никого не выпустить вперед. Мы не тренировались. Мы соревновались. Мы по несколько раз в неделю доказывали друг другу, кто из нас сильнее.

Если утром сильнее был я, вечером Степанов собирался с силами и затыкал за пояс Ломакина и меня. На следующий день Трофим Ломакин приходил в зал и брал у нас реванш. Его килограммы вышибали из нас последние остатки благодушия, и мы, чувствуя на своих спинах оценивающие взгляды тренеров, навешивали на грифы новые "блины". И поднимали, поднимали, поднимали...

Борьба, соревнование - единственный верный способ определить, кто сильнее. Но не каждый же день! Наш тяжелоатлетический марафон давно превратился в абсурд, он ломал программу подготовки, ломал нас самих. Это был тот самый случай, когда успехи приходят не благодаря сбору, а вопреки.

В Рим, чтобы выступить в полутяжелом весе, полетели Трофим Ломакин и я. Чувствовал себя я неважно, болела спина. Чтобы укротить проклятый радикулит, стал принимать процедуры - токи Бернала. Отдыхал, отходил от сбора.

После победы в Варшаве Мартин топтался на месте. Результаты его не росли. Поэтому основным конкурентом я считал Трофима. Зато сам Мартин не сомневался в победе. Об этом он, не таясь, сказал Рудольфу Плюкфельдеру.

- А сколько ты думаешь поднять? - спросил Рудольф.

- Не меньше, чем в Варшаве, - задиристо ответил негр.

- Ты закончишь, - засмеялся Рудольф, - а Воробьев прибавит еще килограммов пять и тогда начнет соревнование.

Мартин обиделся. И зря. Наверное, он в то время еще не до конца понимал, что поднять "не меньше, чем..." - значит проиграть.

Олимпиада началась. Волей-неволей мы очутились в самой середине кипящих страстей, хотя самим нам еще долго оставалось ждать свой черед вступить в борьбу. Мы только наблюдали. Одни выигрывали, и их радость не знала границ. Другие проигрывали, и черная меланхолия надолго брала их в плен. Конечно, рикошетом эти страсти ударяли и по нас. Я завидовал счастливым, сумевшим ухватить свою жар-птицу за хвост. Я сочувствовал проигравшим, потому что хорошо знал, какая их разрывает боль.

С каждым днем предстартовое волнение, словно пресс, давило все сильнее. Мысли

были целиком поглощены предстоящими соревнованиями. Я пытался отвлечься, забыть, что я тяжелоатлет, выбросить эти мысли из головы, но увы, это было свыше моих сил. Как стрелку компаса притягивает север, так мои мысли притягивал к себе помост. Навязчивые мысли словно детский мячик на резинке: чем сильнее кидаешь его прочь, тем быстрее он возвращается назад.

Как за спасательный круг, я хватался за книги и шахматы. Приставал к экскурсионным группам, бродил среди знаменитых развалин.

Первым из наших на помост вышел Евгений Минаев. Самым страшным из его соперников был американец Исаак Бергер. Обычно в тяжелой атлетике соревнования редко продолжаются более трех часов. А тут только один жим занял три часа. Подняв 120 килограммов, Минаев на 2,5 килограмма обошел соперника.

Первый подход в рывке Минаев сделал, когда со времени окончания жима прошло два с лишним часа. Я вспомнил олимпийский дебют в Хельсинки и мог только посочувствовать товарищу по команде.

Когда спортсмен в борьбе, пусть даже самой жестокой, ему некогда вглядываться в себя, нервничать и терзаться сомнениями. Боксер в бою, борец в схватке, бегун на дорожке, они уже не нервничают. Команда "старт" все волнения оставляет позади.

Но два часа есть два часа. Тут недолго "перегореть". Ждешь. Остываешь. Вместо того чтобы отдохнуть, каменеешь от навязчивых мыслей о штанге, чутко вслушиваешься в шум зрительного зала, мечешься, как попавший в клетку зверь. Зеваешь, и людям со стороны кажется, что ты самый флегматичный человек на свете и, пожалуй, вот-вот уснешь... Они и не догадываются, что твоя зевота от нервов, от волнения, от сладкого предчувствия борьбы... Лицо посерело, как пепел. Но под этим пеплом пылает огонь.

Минаев отлично справился с волнением и в рывке выиграл у американца 5

килограммов. Волнение давит на всех. Но похоже, что Бергера оно ударило самым тяжелым своим концом. Великолепный атлет, фаворит, он проигрывает уже 7,5 килограмма. Но еще ничего не решено. Его главный козырь - толчок. Здесь он неподражаем. Все еще может измениться в любой момент.

Конца событий я не видел. Уже 12 часов ночи. Тренеры настойчиво гонят меня спать. Они правы. Надо соблюдать режим. Лицом к помосту, пяясь, выхожу из зала.

Сплю как убитый. Ранним утром меня будит какой-то шум. Что они, с ума посходили? Смотрю на часы. Начало седьмого. Чего ради ребята повскакали в такую рань? Протирая глаза, выхожу в коридор узнать. Навстречу Минаев. "Вид его ужасен..." Лицо осунулось. Глаза блестят. Блестят шало и лихорадочно. Говорит, что соревнование полулёгковесов закончилось буквально 30-40 минут назад. Чудовищно! Девять часов непрерывного напряжения. Я мирно спал, а Женька ночь напролет вырывал победу у Бергера. Вырвал ли?

- Выиграл! - сколько счастья в этом коротком слове.

Честно говоря, никто не верил, что Бергера можно обыграть. Минаеву прочили "серебро". А он взял и все прогнозы перевернул вверх дном. Ну и дела! - Врешь, не верю! - кричу я с восторгом. Он достает из белой коробочки медаль и вешает мне на шею. Встает солнце. Медаль ярко горит в его лучах. Женька прильнул к моей груди. Я обнимаю его и, кажется, счастлив не меньше, чем он сам! Победа! По лучшим килограммам выходило одно, и очная ставка все повернула по-другому. И от этого мы счастливы вдвойне.

В Риме тяжелоатлеты выступали в последние дни Игр. Кругом побеждали, проигрывали, радовались, рыдали... А я смотрел и ждал своего часа.

Наконец настал мой черед выходить на помост. На взвешивании я оказался и тяжелее Ломакина и тяжелее Мартина. Но от этого моя уверенность в победе нисколько не

ослабела. Чтобы победить, надо верить в себя.

На представлении справа от меня стоял Ломакин, слева - Мартин. Я снова оптимистично подумал: "Ничего не имею против, чтобы и на пьедестале почета сохранился тот же порядок".

Так я себя развлекал.

Я был спокоен. Каменно спокоен. Такое спокойствие бывает у людей, которым лучше умереть, чем проиграть. А если ты решился даже умереть, то чего тебе волноваться? Не лучше ли собраться и дать настоящий бой?

У соперников (всего их собралось 23) настрой был иной. Лицо Мартина внешне оставалось спокойным, но предательские струйки пота выдавали колоссальное напряжение. Не лицо - маска.

Трофим переминался с ноги на ногу, облизывал губы. От нас требовалось немного - постоять перед публикой несколько минут и уйти. Но в Трофиме уже зажегся внутренний огонь. Опять перехлестнулись наши пути. Опять нас двое, а победа одна. Сумеем ли мы ее завоевать?

На разминке я почувствовал себя великолепно. В жиме на первый подход заказал 145 килограммов. Из иностранных соперников лучше всех выступил американец Пулскамп - 140. Мартин поднял 137,5 килограмма.

Огромное возбуждение овладело мной, когда я вышел выполнять жим. Чтобы успокоиться, несколько раз прогуливаюсь перед помостом. Тихо. В Рим туристкой приехала моя жена. Теперь из зала на меня неотрывно смотрят ее глаза.

Беру штангу на грудь. Жму. Поднял. Тихо. Неужели не засчитали? Разом вспыхивают белые лампы. Раздаются аплодисменты. Порядок!

К потяжелевшей на 5 килограммов штанге мелкими шажками, словно рысь, семенит Трофим. Встряхивает огромными бицепсами и с необычайной легкостью поднимает снаряд.

Теперь моя очередь. Добавляю к его результату еще 2,5 килограмма. Я должен выиграть эту дуэль. Не в жиме, а в целом. Беру вес. Это мой лучший личный результат. Отлично! Борьба складывается как по заказу.

Трофим устанавливает новый мировой рекорд - 157,5 килограмма. Он лидер. Но мои нервы крепче. Вожжи поединка в моих руках. Я возглавляю этот железный бег.

Случайно я слышал часть разговора Ломакина с тренером Божко.

Трофим. Не могу понять, ну как он выжал такой большой вес! Все! Я проиграл.

Божко. Еще не все потеряно! Он может сорваться.

Уговоры на Трофима действуют плохо. С отрешенным видом он ложится на кушетку и не встает до самого рывка. Выигрывая, лидируя, внутренне он уже готовился проиграть.

Я все продумал до мелочей. После жима выхожу в раздевалку. Жена уже там. Рядом вода, витамины, белковые концентраты. На соревнованиях такого масштаба все, в том числе и питание, должно быть продумано до мелочей. Иначе недалеко и до беды. Я не забыл, какая неприятная история случилась однажды в Мюнхене с Трофимом Ломакиным. Шел чемпионат мира, Трофим находился в отличной форме. Коно должен был пасть. Утром Трофим съел бифштекс. Мы остались вдвоем. Ему предстояло выступить вечером, мне - на следующий день.

- Знаешь, - сказал вдруг Трофим, - у меня болит голова. Тошнит.

Через час его самочувствие резко ухудшилось. Возникли резкие боли в животе. Началась рвота. Поднялась температура. Все признаки указывали на отравление.

Запасной штангист Василий Степанов начал срочно сгонять 2,5 килограмма. Ломакин тем временем находился в ужасном состоянии. Его мучила головная боль. Температура подскочила до 40 градусов. Только благодаря неустанным заботам врача М. Б. Яновицкого поздно ночью, когда Степанов вслед за Коно уже занял второе место, наступило облегчение.

Пища недоброкачественной оказаться не могла. Но, как сказали нам работницы столовой, в то утро возле нашего стола упорно крутился какой-то тип. Явно не спортсмен.

Я не верил, что такое может повториться в Риме. Но, как говорится, береженого бог бережет.

Рывок. К штанге идет Трофим. Невесело, словно на постылую, осточертевшую работу. Дожимает снаряд руками. Нарушение правил. Подход пропал. Только в третьем Трофим с натугой зафиксировал вес.

Я прибавляю к штанге еще 2,5 килограмма и, внутренне ликуя, легко выхватываю вес. Сегодня мне все удастся. Штанга тяжелеет, и снова удача. Так же легко вырываю 145 килограммов, и лишь небольшая техническая ошибка мешает мне удержать снаряд. Но я, как никогда, уверен в себе. Ничто меня не может теперь огорчить, выбить из седла.

Толчок. Закончив выступление, уходит с помоста Мартин, показавший "не меньше, чем в Варшаве". Ломакин толкает 170 килограммов. Я поднимаю на 2,5 килограмма больше. Заказываю 177,5. Трофим пропускает. Подхожу к снаряду. "Толкнешь эту штангу, - говорю самому себе, - и победа твоя". Никак не могу выбросить эту мысль из головы. Разволновался, размечтался, штангу не поднял. Черт возьми, надо работать, сжать зубы и работать, а радоваться или горевать успеем потом.

Выхожу снова. Последний подход. Решающий. Я отрешился от всего. Есть штанга. Есть я. Больше в мире нет ничего. Долго, очень долго стою перед снарядом. В груди жжет, словно там горит бикфордов шнур. Надо точно угадать тот момент, когда сила готова будет взорваться и поднять снаряд над моей головой. Тяжкая махина лежит на груди. Вот он, мой миг! Штанга летит вверх и, проклятье, чуть вбок. Я скручен, сломан, тяжкая штанга заставляет меня гулять по помосту, выталкивает за его границы...

Вся наша команда кричит на крик: "Держать, держать!" То же самое кричу (про себя, конечно) и я. На самом краю упираюсь в помост. Дальше отступать некуда. Стою. Держу. Это победа. Что-то подкатывается к горлу. Улыбаюсь, а у самого слезы стоят в глазах. Соленый пот катится по щекам и капает на мокрый герб у меня на груди.

- Опустить! - командует судья.

Жалко опускать. Не штангу держу я в руках. Не поднятый вес. Это же мое тяжелое спортивное счастье. Как дорого оно мне досталось! Я толкаю штангу вперед, снова поднимаю руки над головой, приветствуя аплодирующий зал.

- Ну, кто еще хочет на Петроград!

Не знаю, почему вырвалась у меня эта фраза, сказанная хриплым, севшим, счастливым голосом, и что она означала? Над этим надо еще подумать.

Поздравить меня с победой подошел и Трофим.

- У тебя же еще осталось две попытки, - напомнил я. Но он только махнул рукой. Чутье меня не обмануло. Главный соперник отдал победу еще задолго до того, как истекли девять часов борьбы. Правда, Трофим оба раза подходил к снаряду. Но это была уже проформа, а не борьба.

Медали нам вручали перед началом соревнований тяжеловесов, так как наш поединок

закончился слишком поздно, вернее сказать, рано, в четвертом часу утра. На пьедестале почета мы с Мартином стояли вдвоем. Ломакин еще утром улетел в Москву.

Как счастлив я был! Готов бы обнять весь мир! Порой мне даже казалось, что я заболел какой-то странной болезнью. Таким необычайным и безграничным было моё счастье. Я мог бы разделить его на десятерых, на тысячу человек и не почувствовал бы себя хуже. Это чувство походило на вечность. Его нельзя было измерить и охватить. Да, за него стоило платить цену, которую я заплатил. Я не жалею ни о чем.

Что было потом? Рассказывать, как в 1962 году на первенстве Союза в Тбилиси я схватил "баранку" в жиме, - разве это интересно?

Жизнь спортсмена кончилась. Но я не сказал штанге "прощай". Для меня начиналась новая жизнь - жизнь тренера, ученого, педагога...

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 5. Тренировка - приключение для упрямых мужчин

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Ритм <железной игры>
- Какая бывает сила
- Любимый враг
- Взгляд в завтрашний день
- ЭВМ в роли тренера

Если на тяжелоатлетическую тренировку забредет непосвященный, она может показаться ему собранием ленивых увальней, не желающих работать на полную мощь, ходят вразвалку, не торопясь. С таким видом, словно разговаривают сами с собой. Грудь в магнезии, больше молчат, чем говорят. Только-только начнется короткий неторопливый разговор, как гулкий удар штанги словно гонг, завершающий раунд, разводит атлетов в стороны, и они снова начинают прохаживаться от стены до стены, потряхивая руками, задрав голову куда-то вверх, будто штанга настолько им надоела, что и смотреть на нее они больше не хотят. Если произвести хронометраж, то получится, что приходят они сюда, в общем, не для того, чтобы поднимать снаряд, а для того чтобы ходить враскорячку, меряя шагами пропахший потом, набитый грохотом зал.

Но есть в этой неторопливой, тяжелой ходьбе свой ритм. Есть моменты, когда в могучих телах звучит не слышимый никем приказ. Не всегда легко ему покориться, но и не покориться нельзя. Внимая внутреннему голосу, даже вымотавшийся, усталый штангист покорно идет на помост (как на ковер за выговором) и останавливается перед штангой, трясая кистями, будто стряхивая с них невидимую воду или легонько покачиваясь взад и вперед, как ненароком задремавший на посту часовой.

Но вот руки легли на гриф, и человек изменился: натянулись мышцы, лицо стало атакующим, непокорным, даже злым. Подергал штангу, определяя, осталось ли земное притяжение таким же, как и в прошлый раз. И, скрипнув зубами, застыл. За несколько секунд до старта мышцы работают медленно, как домкрат. Такую работу не всегда увидишь глазом. Руки, ноги, спина напряглись и тихонько, исподтишка начинают тягу. Мышцы будто примериваются к тому, главному, усилию, которое нужно для того, чтобы поднять снаряд.

Старт! Перекрывая первое усилие, как большая волна перекрывает маленькую, накатывается новое и, отрывая от помоста тяжкую сталь, бросает вверх, на предупредительно подставленную грудь. Бездушная тяжесть осаживает напряженную упругость мышц. Но чуть поддавшись, они берут отданные сантиметры назад. Следует

короткая пауза, но отнюдь не передышка, хотя со стороны и может показаться, что не делает человек ровным счетом ничего. А на самом деле он ведет жестокую борьбу. Руки вывернуты локтями вперед, штанга сдавила шейные артерии, но упрямый атлет выигрывает у штанги миллиметр за миллиметром и, прицелившись куда-то в зенит, вдруг выталкивает снаряд вверх.

Вроде бы все? Ан нет. Мало поднять. Надо еще и удержать. Правила гласят: "Штанга одним непрерывным движением выталкивается вверх над головой до полного выпрямления рук. После того как она будет поднята на прямые руки, ноги приставляются - носками ступней на одну линию параллельно грифу - и должны быть выпрямлены. В таком положении штанга удерживается (фиксируется) в неподвижном положении тела до сигнала старшего судьи "опустить!".

Итак, атлет поднялся из разножки и, поймав момент равновесия, застыл. Если получше приглядеться, то увидишь, что застыли только штангетки. А тело в конвульсиях напряжения дрожит, как контрабасная струна. Большой вес дает себя знать. Если бы человеческое ухо могло воспринимать такой низкий звук, интересно, какой показалась бы нам эта музыка изнемогающих мышц?

Упражнение закончено. Руки обмякают. Стальной снаряд бьет о помост, и атлет, выслушав короткую "рецензию" тренера на свой подход, опять неприкаянно бродит от одной стены до другой и думает свою бесконечную "железную" мысль. Грохочет штанга. Обрывки слов. Короткие восклицания. Горячий пот, темными пятнами проступающий на спине и груди. Подход... Еще подход... Пока не загудят руки. Пока пальцы не откажутся держать гриф. Идет тяжелая мужская работа. И, неторопливо выходя на помост, атлеты с основательностью потомственных трудяг терпеливо куют свой будущий результат.

Болельщикам, воспитанным на боксе, регби или хоккее, смотреть на такие тренировки просто невтерпеж. Поднял, опустил, походил. Уже через полчаса покажется, что оставайся тут хоть до скончания веков, все также будет раздаваться в твоих ушах железный лязг,

такими же отрешенными останутся лица силачей, все так же будут расхаживать они, встряхивая огрубевшие от насечки грифа ладони рук.

Рывок, толчок... Тяги, жим, швунг... Пять-шесть вспомогательных упражнений. Иногда чуть меньше, иногда чуть больше. Тяжелые шаги между помостами, стойками, раскиданными там и сям металлическими "блинами". Приди через день, приди через месяц, через год, вряд ли увидишь что-нибудь такое, на что интересно обратить взор. И если не знать изнутри, что здесь к чему, тупой воловьей работой может показаться этот и впрямь изнурительный, нелегкий труд. Поэтому-то, с облегчением закрывая за собой дверь, иной случайный визитер уносит убеждение, что тяжелая атлетика - занятие нехитрое и примитивное, не для самых интеллигентных людей.

Но не будем спешить с выводами. Не будем внешне принимать за сущее. Ведь когда зевака считает ворон и ученый, глядя в микроскоп, считает микрочастицы, со стороны оба эти занятия выглядят не, очень увлекательно, однако имеют далеко не одинаковый смысл.

Многим тяжелая атлетика кажется спортом, где сила и только сила решает успех. Что ж, определенный резон в этом есть. Штангисты действительно сильные; могучие люди. Но если кто-нибудь на этом основании решит, что только сила и делает чемпиона чемпионом, такая посылка уведет его от истины в невообразимую даль.

У болельщиков один из любимых "коньков" - спорить о том, могли бы силачи прежних лет победить сегодняшних или нет. Под силу ли современным борцам положить на лопатки Ивана Поддубного? Сыграл бы сегодня Григорий Федотов лучше футболистов, занявших его место в команде ЦСКА?

Увы, одних уж нет. Другие состарились. И как ни крути, по логике вещей представителям разных десятилетий не дано встретиться в одном весе, в одной форме, в одинаковых условиях. Правда, эти условия не раз пытались имитировать, закладывая в

ЭВМ десятки разных данных о чемпионах прошлых лет и сводя затем в недрах машины претендентов на звание суперчемпиона. Увы, даже самый совершенный компьютер не годится на то, чтобы стать полноценной машиной времени. Информацией он оперирует сам, но какое значение этой информации придавать, как ее интерпретировать, все равно решает человек. И пусть компьютер называет своего избранника, например боксера Рокки Марчиано, это не может ни убедить, ни переубедить того, кто иначе решил для себя трудный вопрос.

И болельщики "железной игры" тоже пытаются, мысленно оживив богатырей прошлого, поставить их на помост, схлестнуть в поединке с силачами сегодняшнего дня. Правда, штанга - спорт точных измерений и цифр. А это накладывает строгую узду на воображение, потому что, какой, спрашивается, может быть вопрос, кто сильнее, если один силач поднимал в троеборье около 400 килограммов, а другой - больше 500. Ничего не остается другого, как выбирать для заочных дуэлей богатырей тех лет, когда результаты в троеборье не фиксировались, зато во многих других упражнениях прошлое оставило нам ряд впечатляющих цифр.

Так, "Петербургский листок" от 3 июля 1893 года писал о некоем Иване Чекунове, который в присутствии толпы народа якобы свободно поднимал наковальню весом в 35 пудов (560 килограммов).

Королем "грубой силы" считается в тяжелой атлетике знаменитый канадец Луи Сир, весивший 156 килограммов. Двумя руками он отрывал от земли более 400 килограммов, а одним пальцем, взявшись за кольцо - металлическую болванку, весящую 240 килограммов.

Проводились на заре тяжелой атлетики и чемпионаты мира, поначалу неофициальные. Один такой чемпионат состоялся 28 июля 1893 года в Нью-Йорке в редакции "Полицейской газеты". Желающим предлагалось приподнять от дубового помоста гигантскую гирю весом в 36 пудов 24,5 фунта. И хотя на поединок рискнули выйти лишь

шесть человек, счастье улыбнулось 33-летнему американцу Джемсу Кеннеди, который, единственный, оторвал от земли гигантский вес.

Романтика забытых упражнений (о всех здесь не скажешь), сенсационные подробности соревнований, громадные веса, с которыми имели дело богатыри, - все это подчас исторгает невольный возглас: "Вот это сила! Вот это мощь! Такие силачи и сегодня не ударили бы лицом в грязь!"

Но, повторяю, не силой единой побеждает атлет. Поэтому, уверен, сойдись наши сегодняшние богатыри со своими атлетическими предшественниками (по правилам современного двоеборья), последним не пришлось бы рассчитывать на триумф.

Несколько слов о силе, которая столько мифов породила вокруг себя. Испокон веков повелось, что сила - понятие единое и неделимое. Либо есть она, либо ее нет. И хотя в спортивном понимании такой силы давным-давно нет (есть, если можно так выразиться, несколько разных сил), болельщиками это оставлено без внимания, что сплошь и рядом порождает суждения странные, неправомерные и ошибочные.

В век специализации и сила стала специализированной, порой весьма непохожей в разных своих проявлениях.

Абсолютная, или, как иногда говорят, фундаментальная сила. Она определяется способностью атлета поднимать предельный вес без ограничения времени работы. Именно такой силой и были заряжены мышцы таких атлетов, как Луи Сир, Кеннеди и др.

Скоростная сила - это способность совершить очень быстрое движение без отягощения или с отягощением относительно небольшим. Причем на первый план здесь выдвигается именно скорость, а не сила как таковая. К примеру, это акцентированный боксерский удар.

Взрывная сила характеризует работу мышц, отличающуюся большой скоростью и

мощностью, что имеет место при рывке и толчке штанги, различных прыжках, метаниях и т. д.

Силовая выносливость - способность мышц длительно и эффективно работать, преодолевая значительное, но не максимальное сопротивление. Таков, например, преобладающий режим работы в атлетической (силовой) гимнастике.

Это самое общее деление силы на виды. Но уже из него ясно, что силачи прошлого и настоящего силу свою развивали по-разному. Поэтому, даже обладая большой абсолютной силой, пытаться без подготовки проявить столь же большую взрывную силу в рамках двоеборья так же нереально, как, будучи боксером, оспаривать первенство в толкании ядра или же, занимаясь фехтованием, пытаться соперничать с "чистыми" штангистами в рывке и толчке.

Впрочем, поверить в эту истину нам помогут не столько малоубедительные воображаемые поединки "тех" и "этих", сколько вполне реальные соревнования, на которых представители старой традиционной школы встречались со школой новой, нарождающейся. Ведь переход с одной методики на другую никогда не совершается разом, вдруг, за один день. Это долгий, не всегда бросающийся в глаза процесс, когда новое борется со старым, иногда проигрывает ему, но, утверждаясь, постепенно берет над ним верх.

Кто не помнит феноменального американца Пауля Андерсона! Во времена Луи Сира он был не последним человеком, особенно если бы предложил соревноваться в приседаниях со штангой на плечах. Андерсона недаром прозвали подъемным краном. Сила ног его была столь чудовищной, что он мог приседать с весом, превышавшим 500 килограммов. "Крошка" Пауль уже два десятка лет не участвует в "большой железной игре", но за все это время ни Власов, ни Жаботинский, ни Алексеев даже близко не подходили к этому своеобразному достижению. Да, что касается фундаментальной силы, Пауль был вне конкуренции.

Но что касается троеборья (тогда оно еще существовало), он был жестоко побит по всем статьям. Андерсон еще не покинул спорт, когда его "вечные" рекорды начали падать, словно установленные в ряд костяшки домино. Как говорится, каждому свое.

Даже если человек, приходящий заниматься штангой, в обычном смысле слова очень силен, это не значит, что его сила тотчас воплотится в высокий результат. Это воплощение, или перевоплощение, происходит лишь на тренировке.

Право, хороший тренер напоминает мне настройщика музыкальных инструментов. Струнами ему служат мышцы атлета, а штанга заменяет камертон. Мышц сотни! Но когда звучит короткое силовое произведение из двух частей под названием "рывок" и "толчок", ни одна мышца не имеет права фальшивить, отставать от общего ритма или забежать вперед. Много ли толку в колесе, которое, сорвавшись с оси, обгоняет экипаж?

Но, прежде чем настраивать для музыканта инструмент, нужно научить его как следует играть. В любви к гаммам не признается никто. Занятие монотонное и однообразное. Есть свои "гаммы" и в "железной игре".

Десятки, сотни, тысячи часов тратит штангист на то, чтобы разучить технику, такую простую, если смотреть со стороны. Но эта простота вдруг показывает норы, когда в руках у вас тяжелый снаряд. Только что все получалось. Но стоит прибавить на гриф 15-20 килограммов, и куда только все девалось: спина не тянет, руки работают вразнобой, ноги "забывают" одно-единственное движение, на которое убито столько сил. И хочешь не хочешь, приходится заново, мышцами и умом, штурмовать непокорное движение.

Тренировки обманчивы. Они выглядят как рутинная методическая работа, но за этой обычностью опытный глаз может увидеть отнюдь не игру, а "железную гонку", в которой нельзя отставать.

Сделать человека сильным при уровне сегодняшних знаний можно довольно легко.

Лучше сказать просто, потому что железо имеет немалый вес. Но вот сделать человека самым сильным - это задача из задач, которая тем не менее у нас и в Болгарии, в Польше и Венгрии, в Японии и на Кубе увлекает множество атлетов и тренеров.

"Железная гонка" в определенном смысле напоминает спортивный бег. Но если легкоатлеты бегут от старта до финиша и чувствуют того, кто показал меньшее время, то тяжелоатлеты "бегут" от чемпионата до чемпионата и воздают хвалу тому, кто в назначенный час поднял больший вес.

Железная гонка не только сурова, но и хитра. За ее внешней незамысловатостью скрывается много ловушек и подводных камней. Здесь перед тем, как сделать очередной шаг, нужно стремительно и безошибочно решить, куда он приведет и какой будет от него прок. И решить не по привычке, не в соответствии со здравым смыслом (так называемый здравый смысл - великий обманщик, дающий нам свои коварные советы как раз в тот момент, когда в точных знаниях обнаруживается пробел), а в соответствии с наукой, в соответствии с закономерностями действительными, а не кажущимися.

Как нельзя заниматься ядерной физикой, опираясь на чисто житейские, обыденные представления, так сегодня нельзя тренироваться, полагаясь на правила, которым свято верили спортсмены и тренеры предыдущего поколения.

Маленький пример. Сегодня со штангой медленно не работают. Уже никто, как бочку по трапу, не вкатывает ее на грудь. С медленной силой теперь нельзя рассчитывать на успех. Ну а если быстроты нет, что тогда? Значит, нужно быстроту развивать. Чем? Вероятно, теми специфическими упражнениями, в которых больше всего и проявляется сама быстрота. И вот наш спортсмен начинает включать в свои тренировки спринтерский бег, много играет в баскетбол и ручной мяч, совершает на велосипеде стремительные броски, много раз повторяет тяжелоатлетические упражнения на быстроту - с одним грифом или даже деревянной палкой.

Даже на глаз видно, как уменьшается время его реакции, как заметно становится он резче и быстрее. Однако лишь один только арбитр - штанга - может объективно показать, правилен или ложен выбранный путь.

Наконец соревнования дают ответ. Он неутешителен. Соперники ушли вперед, а наш неудачливый "спринтер" лишь задним числом постепенно начинает понимать, насколько подвел его здравый смысл, потому что в штанге быстрота не существует отдельно от силы. Наоборот, здесь нужна быстрота, намертво спаянная с силой, воспитанная специфическими упражнениями с отягощениями, привыкшая преодолевать тяжкий многопудовый груз. Всякая другая - воспитанная играми, бегом, упражнениями без отягощений, - быть может, и полезна в другом месте, но на помосте она бесследно исчезнет и не сработает в нужный момент.

Другая заковыка, на первый взгляд весьма странная для спорта богатырей, где сила, по мнению многих, решает все. Целые поколения силачей гнались за силой, твердо зная, что ее избыток - лучшее победоносное оружие на помосте. Дескать, такой запас, запас прочности, истинное благо и ничем другим быть не может.

Исходя из таких посылок, в свое время многие атлеты выполняли тяги и приседания со штангой весьма большого веса, огромного веса. А такой вес не поднимешь как хочешь. Смотришь и видишь - первый подъем довольно высокий, второй чуть пониже, третий еще ниже и заметно медленнее...

И в приседаниях многие действовали по принципу: больше вес на плечах - больше силы в ногах. Взяв на плечи штангу, вес которой составлял 105-115, а то и больше процентов от максимума (за 100 процентов берется лучший результат в толчке), упрямо двигали ее вверх и вниз.

Подготовительные упражнения - это части будущего соревновательного движения, той техники, с помощью которой придется потом бороться за победу. И если эти части

сделаны добротно, с большим запасом прочности, вроде бы можно надеяться на то, что и весь "механизм", когда он будет в сборе, сработает надежно, отлажено, без осечек. И вот в преддверии соревнований можно услышать, как ребята обмениваются впечатлениями:

- Ну как дела?

- Тяну как зверь. Раньше о такой тяге и не мечтал. А теперь только держись. Думаю, выступлю хорошо. А ты как?

- Да не жалуясь. Раньше ноги были плохие. Теперь в порядке. Результат в приседе поднял на двадцать килограммов. Если чемпионом не стану, то в тройку попаду как штык.

Увы, ни сильные ноги, ни великолепные тяги в долгожданный день не обеспечивают хороший результат. Запас сил, на который столько надеялись, на который ухлопали столько энергии, оборачивается обидным фиаско на помосте. Есть от чего прийти в недоумение. Что же произошло? Может быть, в ход борьбы вмешались посторонние силы - болезнь, нарушение режима, жизненные неурядицы? Нет, ничего подобного не было. Как ни парадоксально, именно избыток силы и не позволил нашим богатырям одержать верх. Вернее, даже не избыток силы, а ее качество, которое не соответствовало параметрам схватки на помосте и потому оказалось плохим аргументом в нужный момент.

Погнавшись за силой, штангисты не учли, что способность развивать значительные усилия (абсолютная сила) и способность развивать их быстро (взрывная сила) - это отнюдь не одно и то же. В результате в тренировке образовался опасный крен в сторону той силы, которая в подъеме штанги играет отнюдь не решающую роль. На помосте побеждает тот, кто умеет проявлять силу в движении, то есть не только поднимает большой вес, но и делает это с большой скоростью.

Случается на соревнованиях иной штангист не может взять снаряд даже на грудь и из зала кто-нибудь насмешливо кричит: "Слабак!" Однако вполне вероятно, "слабак" потому

и стал "слабаком", что, скажем, в становой тяге и приседаниях он сильнее всех. Но, приучившись работать медленно, позволив силе оттеснить специальную быстроту на второй план, атлет превысил необходимый уровень такой силы в одних звеньях кинематической цепи и ослабил себя в других. Так, в силовой цепи появились уязвимые звенья.

Иными словами, никогда не нужно забывать, что в каждом деле существует золотая середина, но отнюдь не посредственным умам дано ее отыскать. Это как в самолетостроении. Если машина получится очень хрупкой, она не выдержит перегрузок и рассыплется в воздухе. Если же запас прочности сделать излишне большим, получится перетяжеленная конструкция, которая не будет отличаться ни скоростью, ни грузоподъемностью, ни большим потолком. Короче говоря, самолет получится плохой.

Как пороки, так и достоинства будущего самолета в КБ и на заводе закладываются задолго до того, как он отправится в свой первый полет. Так и результат атлета определяется не на соревнованиях, где он только проявляется, получает свое воплощение, как проявляется фотографический снимок, сделанный задолго до того, как фотобумагу прожили в ванночку с проявителем. Результат штангиста начинается с планов тренировок, графиков нагрузок, упорной работы со снарядами. Тренировки - вот где нужно искать первоисточник побед и неудач. Соревнования - это следствие, причины же кроются в характере самой черновой работы, в темпе и ритме будничных тренировок, в истинности положений, которыми руководствуется атлет.

Сложно, очень сложно найти к победе прямой и короткий путь. Дело не только в тактике и стратегии "железной игры". Подчас простое, элементарное движение становится источником вопросов, на которые не ответишь "с разбегу", хоть дружи со штангой всю жизнь. Например; по какой траектории нужно поднимать снаряд? Ну как тут не вспомнить, что кратчайшее расстояние между двумя точками - прямая. Здравый смысл подсказывает, что и при подъеме штанги - это самый экономный и рациональный путь. Поэтому и в педагогической литературе вплоть до 60-х годов привычно говорилось о том, что штангу

выгоднее всего поднимать по прямой.

Но стоило с помощью точных, измерительных приборов примериться к этому вроде бы ясному вопросу, как привычные представления пришлось пересмотреть. Если для толчка от груди целесообразность прямой подтвердилась, то для рывка и подъема штанги на грудь оптимальная траектория приобрела совершенно новый вид!

После серии исследований выяснилось, что рациональный подъем в этих движениях выполняется по S-образной кривой - следствие взаимодействия центров тяжести штанги и самого атлета. Если же поднимать по прямой, не получится наиболее выгодного расположения рычагов кинематической системы, в нужный момент сила не достигнет требуемых значений, возможности атлета не проявятся до конца.

Таким образом, то, что еще на нашей памяти трактовалось как элементарная ошибка, теперь возведено в ранг нормы, а подчас (в исполнении лучших мастеров) и в разряд эталонной техники.

Немало подобных примеров знает история "железной игры". Поэтому не стоит удивляться, если книги по тяжелой атлетике постоянно обновляются, а блокноты тренеров и дневники спортсменов сплошь и рядом пестрят формулами, полны таблиц, схем, графиков и математических выкладок. Не всегда получается, но каждый из вдумчивых служителей тяжелоатлетического спорта пытается просчитать путь к рекорду с точностью до килограмма, мечтает управлять тренировочным процессом как послушной и хорошо отлаженной машиной. В итоге содержание тренировки постоянно уточняется, из нее изымается все лишнее, случайное, не работающее на результат.

Нагрузка, заранее расписанная по дням, неделям и месяцам, ложится перед спортсменом, как наряд на производство сверхтяжелых работ. Тренеру трудно ни в чем не ошибиться. Трудно среди тысяч возможных дорог найти одну единственную - свою. Но еще труднее не на бумаге, а в тренировочном зале пройти эту дорогу из конца в конец.

На больших соревнованиях чемпионы неизменно снимают богатый урожай восторгов и похвал. Но мало кто задумывается над тем, что если и надо хвалить человека, то именно за неустанный тренировочный труд, который и поднял атлета на пьедестал. Труд этот страшен своим объемом и интенсивностью. То, что на празднике силы - соревнованиях - повторяется один или несколько раз, на тренировках приходится делать день за днем, десятки, сотни, тысячи раз.

Штанга стальная. Человек из плоти и крови. Хорошее настроение у него сменяется плохим. Он идет по жизни через пеструю череду настроений, событий, праздников и забот. А тут еще штанга. Ведь так хочется отвлечься от учебы и работы, поехать за город, встретиться с девушкой, просто отдохнуть на скамейке с книгой в руках.

Но у штанги нет души. Она не может снисходить до наших слабостей и настроений. В назначенный час она требует атлета к себе. И если он не пришел "на свидание" раз-другой, если позволил себе рюмку водки или бессонную ночь, размолвка обеспечена. Штанга ничего не забудет и обязательно отомстит. Отомстит хотя бы тем, что ни на один грамм не станет легче. И вернувшись наконец в зал, атлет сразу почувствует, что вытеснен, попячен с обжитого рубежа. Теперь ему придется сначала, заново вернуть потерянное и лишь затем думать о движении вперед. И пусть его не утешает, что потерял он самую малость, смешно даже говорить сколько. Чтобы проиграть равному, достаточно любого пустяка.

Легкие тренировки не делают сильных людей. Если каждый раз возвращаешься домой так, будто час назад и не брался за гриф, настоящей силы не видеть.

Другое дело тренировки, нацеленные на высокий результат, на рекорд. От прикосновения к ним атлета, случается, скручивают мышечные конвульсии, как если бы он неосторожно прикоснулся к оголенным электрическим проводам. Как перенести такие нагрузки, думает он, если они заведомо больше того, что может сделать человек? Скольких из нас посещала эта мысль, когда веса, так аккуратно расписанные в

тренировочных планах, выкручивали нам руки, когда все предназначения летели к черту, и великолепный план, к отчаянию тренера, вдруг оказывался клочком бумаги, который хотелось скомкать и выбросить в окно.

О, этот изматывающий железный ад! Он начинается с пугающих мыслей о своей человеческой малости перед грудой железа, которую нужно поднять. Ну в одном подходе куда ни шло. Но ведь их столько запланировано, с весомыми прибавками, на месяцы вперед, что душу пробирает озноб. А пальцы уже предательски разжимаются, когда ты тянешь гриф. Лямки не помогают. Предплечья словно из литой резины. Тело горячее и скользкое. Соленый пот щиплет глаза. Решимость колеблется, когда прикидываешь, сколько еще нужно горбатиться, чтобы столкнуть существующий рекорд. Ведь до него как до неба. Он как скала. И вслед за пугливой мыслью сомнение заползает в душу и свивается там холодным клубком.

Но, как конь при звуке боевой трубы, встрепетается штангист, брезгливо отбросит сомнения прочь и, преодолевая растущую усталость, вновь идет на помост. На этой стадии тренировки атлет еще контролирует вес, контролирует себя, хотя работа дается нелегко. За все новыми центнерами и тоннами цель впереди становится эфемерной и нереальной, как мираж. Мышцы изнемогают, но слушаются и тянут. Внешне все в порядке. Но как тяжело дается эта видимость благополучия и уверенности, если чувствуешь себя так, словно ложкой вычерпываешь океан.

А мысли о тщетности усилий, о застое, о возрасте, как призраки, молчаливой толпой собираются вокруг и с затаенной иронией смотрят на твой тщетный сизифов труд.

Но ты горд. Ты злишься на этих соглядатаев, порожденных твоим собственным "я"; ты, как пленник из темницы, рвешься на свободу сквозь их тесный строй. Усталось чувствуется все острее. Но тебе больше не хочется себя жалеть. Ты дошел до такого состояния, когда штанга кажется тебе живым существом. Она даже живее живых. Она твой любимый враг, без которого жизнь скучна и пресна.

У штанги обнаруживается характер. Она играет с тобой. Издевается. Мучает. Подает надежды, манит и обманывает. Она как злой боксер, который, раздразив увальня, легкими ударами отмахивается от его ярости, ведет за собой, как быка на веревочке, а когда он успокаивается и снова добреет, бьет резко и жестоко, словно бы невзначай, и снова начинает свою игру.

- Не идет. Хоть ты пропади, - шепчет штангист, а штанга, коротко, по-железному хохотнув, с собачьей покорностью уже застывает у его ног. С досады хочется пнуть ее, как живое существо. Бывало, и пнешь.

И как только не пытаешься ее взять. Планомерным штурмом, когда подолгу кружишь вокруг помоста, собираешь в кулак все свои физические и душевные силы, как на экране, мысленным взором просматриваешь технику предстоящего подъема. Старт! Крикнул, потянул, бросил. Ни черта не получается.

Ярость в тебе разгорается. Полыхает огнем. Ты зол на весь белый свет. Ты уже обложил штангу и так и этак. Ты во что бы то ни стало хочешь ей отомстить. Без этого сегодня не уснуть. Без этого завтра не жить Ты ходишь по залу и изобретаешь, как ей, подлой, получше насолить. Азарт растет. С ним уже невозможно совладать. Может быть, твое настроение каким-то образом передается мышцам, потому что в них тоже просыпается неизвестно где доселе пребывающая злость. Почуввав ее приход, ты кидаешься на штангу, как на врага. Тяга! Подсед. Драма протяженностью в несколько секунд. Неприличная драка живого с неживым. Ладони упруго, как буфера, бьют в гриф. Проклятая железка нехотя вспархивает вверх. Быстрей. Сейчас она спикирует вниз. Нужно успеть. Успел. Руки вовремя выпрямились, успели закаменеть. Ноги как пьедестал. Есть. Вес взят.

В такие моменты одни кричат на весь зал, чтобы все поняли, какой важности событие произошло. Другие в восторге прыгают вверх и трясут кулаками над головой, словно только что забили гол. Самые невозмутимые пытаются делать вид, что эта маленькая

победа для них в порядке вещей, но улыбка против воли растягивает рот.

- Как палку! - говорит наш герой на пять минут.

На штангу он смотрит в этот момент небрежно, как на докуренную сигарету, как на выжатый лимон.

Товарищи хлопают его по плечам. Дескать, "молоток", действуй в том же духе. Шум затихает. Через несколько минут тренировка возвращается на круги своя, и только тренер с молчаливым удовлетворением записывает что-то в свой блокнот.

Хорошо, если выпадет удача, и ты посмотришь на тяжелую штангу снизу вверх - в нашем спорте это признак торжества. Пускай до рекорда еще далеко, но ты сделал к нему шаг. Хорошее настроение обеспечено. Ты великодушно прощаешь штанге подвохи и козни. Ты снова готов с ней дружить.

Детали подъема будут вспоминаться тебе по дороге домой. Придется сдерживаться, чтобы устоять и не сообщить встретившейся соседке, как много ты сегодня рванул или толкнул. И, засыпая с ангельской улыбкой на устах, ты снова увидишь себя со штангой, застывшей над головой.

Но такая удача выпадает нечасто. Обычно штанга не уступает, хотя подготовительная работа выражается уже суммой в сотни тонн. Пора бы количеству перейти в качество. Ан нет. Раз за разом бросаешься на тяжелую штангу и ушибаешь свой оптимизм о ее шероховатый гриф. Вспоминаешь, что и вчера, и на той неделе, и в прошлом месяце не удалось продвинуться вперед ни на килограмм. Как не хочется думать, что и сегодня уберешься восвояси ни с чем.

Между тем тренировка идет уже второй час. Печать усталости ложится на лицо. Если здраво рассудить, штангу сегодня уже не одолеть. Но очень трудно рассуждать здраво, когда тебе позарез нужна победа, пусть маленькая, но обещающая дальнейший прогресс.

За нее ты готов отдать все. И ты с отвагою обреченного хватаешься за снаряд и тотчас под насмешливый лязг стали сходишь с помоста, вытирая предплечьем мокрый лоб, бредешь куда-то, прислушиваясь к мышцам, и недовольно гадаешь о том, какая из них тебя подвела.

Это нестерпимое жгучее чувство - до рекорда еще далеко, а ты топчешься на месте, ты на точке замерзания, а противники, наверно, с курьерской скоростью двигаются вперед. Ох, как он необходим - маленький, пусть самый крохотный, в полступни шажок вперед. Чтоб освободиться от гнета тягостных дум. Чтобы поверить в себя. Чтобы не уходить домой с комплексом поражения в душе.

Но что делать, если штангу никак не удастся "уговорить". Пора в душ. Сегодня уже наверняка ничего не состоится. Но ты медлишь. Ты уже не в состоянии трезво думать о своих возможностях, о железном противнике, которого нельзя ни разжалобить, ни обмануть, ни захватить врасплох.

От собственного бессилия бешенство разгорается в груди. Кем ты недоволен, атлет? Штангой? Самим собой? Ответа нет. Глаза полузакрыты. Уши не слышат разумных доводов. Штурм давно потерял смысл, но атлет, как рыба об лед, все бьется и бьется о непокорный металл.

Когда буйные чувства переполняют человека и не на чем эти чувства выместить, наступает стресс. Так, например, действует подавленная внутри себя безысходная ярость, когда нельзя ни закричать, ни дать волю рукам, а требуется делать вид, что ничего не произошло.

Штангист в своей тяжелоатлетической ярости может спокойно давать волю рукам. Штанга перед ним. И он выплескивает на нее всю свою силу, ярость и азарт. Но, видно, этого мало. Давление чувств в груди, как в паровом котле, начинает опасно нарастать. Даже свирепая работа не может служить предохранительным клапаном. Атлет приходит в

такое состояние, что страшно к нему подходить.

Что это - суперстресс? Может быть, новое и совершенно неизученное явление? Как бы то ни было, оно совершенно меняет человека. Он впадает в неистовство. Не всегда тихое. Покладистый человек вдруг превращается в упряма и дерзит в ответ. Спокойный и невозмутимый атлет делается взрывоопасным, как гремучая ртуть. В глазах одна мысль. Штанга застыла в этих лихорадочно блестящих глазах. Осторожнее. Достаточно пустяка, чтобы произошел взрыв.

Василий Алексеев умеет быть невозмутимым, как скала. Но это только так говорится, что штанга в его руках теряет вес. Тяжелая судьба всех штангистов и его судьба.

Однажды я видел его на тренировке с грифом в руках. Он держал его как дубину. Чувства искали выхода (что-то не получалось), а Василий искал щель, чтобы засунуть туда гриф и сломать, как ломают хребет врагу. Он был страшен, и ярость его буквально распирала стены зала, как знаменитые бобы, подмокшие и разбухшие которые разорвали пароход "Харьков" пополам, Только тут дело, естественно, происходило скорей.

"Сейчас бы его перенести с этим грифом в Древнюю Русь, - подумал я. - Знатное опустошение произвел бы Вася в печенежских полках. А тут у нас толком и поломать ничего не дадут".

Печенегам, поскольку породил Василия XX век, повезло, а вот залу, где тренировался наш вспыльчивый тяжеловес, не совсем: что-то он все-таки сломал.

Помню, как сам в 1961 году на одной из тренировок никак не мог выжать 155 килограммов. Учтешь ошибки, дашь мышцам отдохнуть и опять на помост. Но штанга как заколдованная. Девять попыток и все псу под хвост. А мне тогда так необходим был этот вес.

Силы больше нет. Разум подсказывает, что я уже перебрал через край и лучше до

будущих времен, то есть до следующей тренировки, оставить штангу в покое и идти в душ. Товарищи уже давно стоят в дверях и стонут:

- Ну что ты к ней привязался? Пошли мыться.

Но человек, объевшийся железом, позвольте так выразиться, все равно что объевшийся белены. Он неменяемый. У него одна, но пламенная страсть - поднять. Он уже не может понять, разумно это или нет. Поднять, и баста. Ни с чем другим к нему не подходи.

Меня за руки тащили в душ. Я отмахивался. Подозреваю, что при большем напоре со стороны мог бы дойти до большего. В груди пожар. Мысленно на все-лады ругаю кого-то: то ли штангу, то ли самого себя...

...Когда все махнули на меня рукой, я в десятый раз вышел на помост и поднял снаряд. И сразу обмяк, поплыл. Только теперь сила по-настоящему покинула меня.

Куда только мигом девалась вся моя злость. Казалось, мир сплошь состоит из хороших и очень хороших людей. В душе звучали райские колокола. Каждого встречного хотелось обнять по-братски и чем-нибудь наградить.

Удивительно, как эта бездушная железка - штанга - действует на людей. Я говорю не только о себе. Право, по тому, как за считанные секунды меняется штангист, порой можно с точностью до килограмма угадать, сколько он поднял.

Объем тренировки - это как огромная гора, которую предстоит срыть до основания детским совком. С той разницей, что каждый совок весит за сотню килограммов. Если тренироваться монотонно и однообразно, неизбежен срыв. Поэтому ударные тренировки должны сменяться средними и низкими нагрузками. Разумеется, относительно низкими. Неподготовленного человека эта самая "низкая" вполне может надолго уложить в постель.

Штангист не живет сам по себе. Над его жизнью довлеет план, который одновременно и долг, и необходимость, и закон. Этот план определяет тактику и стратегию атаки на рекорд, в нем расписано, как исподволь, с дальних рубежей, нужно начинать разворачиваться в боевые порядки, брать рекорд в железное кольцо.

Но план планом, а если тебе предстоит штурмовать рекорд, соблюдать до него дистанцию очень нелегко. Еще не время, а ты уже рвешься в бой. Тебе прописан легкий вес, а хочется поднять тяжелый, чтоб на деле убедиться в готовности к борьбе.

Хочется одно, а делать надо другое. Тренер расписал программу на недели и месяцы вперед, а строптивая штанга почему-то не поддается, и, уходя с тренировки, оба - и тренер, и ученик - мучают себя сомнениями: а выполнимо ли все это? Правилен ли избранный путь?

Для современной тренировки характерны следующие параметры. Число упражнений обычно не превышает пять-шесть, в отдельных случаях достигая семи-восьми. Продолжительность занятия два-три часа. Темп движений разный: и быстрый, и медленный. Объем нагрузок также колеблется, ибо зависит от весовой категории, подготовленности атлета, интенсивности тренировок и особенностей методики. У одних штангистов он едва достигает 5 тонн, у других переваливает за 15-20.

В начале тренировки рекомендуется выполнять скоростные упражнения. Затем наступает очередь силовых. В конце занятия - упражнения на выносливость. Не менее 300-400 раз в год штангисту приходится подходить к снарядам максимального веса. По сути дела, каждая такая попытка - это либо покушение на рекорд, подчас успешное, либо работа в непосредственной близости от него.

Если б знали болельщики, сколько всесоюзных, европейских и мировых рекордов, действительно состоявшихся с соблюдением всех правил тяжелой атлетики, разве что без компетентных судей, установлено было в ходе обыденной черновой работы. Увы,

всему свое место и свой срок. Тем не менее прошу иметь в виду: когда тренируются большие атлеты, рекорды такая же законная составляющая тренировок, как и соревнований самого высокого ранга.

На первый взгляд составляющих не так уж много. Однако и в алфавите нашем всего 33 буквы. А какая круговерть информации, какая неизмеримость знаний, какие монбланы газет, журналов и книг, а посмотришь - все те же самые три с небольшим десятка букв.

Если бы могло совершиться чудо и были составлены все возможные программы, в распоряжении тренера оказалось бы неисчислимое множество тренировочных "книг". Но какая самая правильная? Какой верить больше всех? Какую возвести в ранг библии "железной игры"?

Это вопрос вопросов. Былинный богатырь, оказавшись на распутье у трех дорог, судя по сказкам, смертью наказывался за неверный выбор. У нас, правда, порядки не столь кровожадные, и смерть никому не грозит. Зато возможности "давать кругалю", ходить окольными путями, тратить энергию неизвестно на что неизмеримо возросли. Причем вовремя заметить, что идешь не тем путем, очень нелегко: на тяжелоатлетических дорогах нет указателей и дорожных знаков. Обо всем нужно догадываться самому.

Наши дороги должны вести к победе. Поэтому тренеры и спортсмены стараются угадать тот единственный маршрут (остальные побоку), который быстро и верно приведет к цели, обеспечит успех.

Разумеется, действовать методом проб и ошибок, когда в запасе миллионы вариантов, - абсурд. На это не хватит и тысячи жизней. Есть ли выход? Есть. Мысль, наука, расчет. Вооруженные современной техникой, анализирующими и вычислительными машинами, они способны оптимизировать тренировку, из тысячи возможных выбрать наилучший вариант.

Конечно, современный тренер - человек высокообразованный обладающий опытом и знаниями. Однако человек есть человек. Этим он силен и этим слаб. Учесть и "обсчитать" все факторы, касающиеся тренировки, непросто и машине, не только ему. Значение опыта может преувеличиваться или неправильно истолковываться. Результаты занятий проявляются не сразу, а подчас через недели и месяцы после нагрузки, когда уже поздно что-либо менять и исправлять. Вот и получается, что на первый план выходят догадки, интуиция, стереотипы, эксплуатация достижений вчерашнего дня. Искусство, если перейти на возвышенный слог.

- Сколько мне сегодня поднимать?

И вот, подняв очи горе и сделав многозначительное лицо, после опять же многозначительной паузы (дескать, замрите и не шевелитесь, пока в мозгу моем идет гигантская мыслительная работа) тренер, являя тяжелоатлетическую мудрость миру и городу, внушительно говорит:

- Пожалуй, старик, 180 килограммов тебе сегодня будет в самый раз!

Не поймите превратно мою иронию. Тренер и в самом деле советуется со своим опытом и знаниями. Он от души желает своему ученику всяческого успеха и изо всех сил хочет ему помочь. Но только прав ли он объективно - вот в чем загвоздка.

Не исключено, что другой тренер, оказавшийся рядом, тем временем про себя думает: "И ребенку ясно, что этого мало. Нужно поднимать 195".

Что ж, у него свой опыт, свои понятия о том, что плохо, а что хорошо. Так что будем считать, что он по-своему прав. Ведь и его цифра не с потолка взята. Она продукт определенной системы взглядов. И если принять эти взгляды, цифру, вероятно, непросто будет поколебать.

Ну а третий тренер, оказись он между ними, быть может, усмехается в кулак и про себя

свято верит в то, что сегодня парню нужно только хорошенько размяться и идти отдыхать. Он, тренер, уверен, что чем ближе к соревнованиям, тем меньше должна быть нагрузка. Вера, как известно, не нуждается в доказательствах. Блажен, кто верует. Поэтому и третий участник "консилиума" с чистой душой считает, что не заблуждается только он один.

Не верите? Возьмите десяток книг по методике тренировки. Там вы подчас найдете такой разнобой, что наша тройка покажется вам идеальными единомышленниками.

Запаздывание реакции, неумение вычислить оптимальный (не правильный, не эффективный, таких много, а именно оптимальный для данного человека и данных условий) путь - вот что не позволяет нам совершить резкий скачок вперед. Уверен, рекорды третьего тысячелетия останутся за теми, кто сумеет расширить эти узкие места.

Отдадим себе должное. За последние тридцать лет мы добыли и освоили массу новых знаний. Тяжелая атлетика, которой не раз предсказывали застой, отнюдь не уперлась в окончательные рекорды, а по-прежнему движется вперед. Неплохо движется. Но как?

Свой автомобиль с намертво закрепленными колесами и без руля мы вытаскиваем на середину шоссе, придаем ему нужное направление и смело пускаемся в путь. Какое-то время едем споро, с ветерком, азартно жмем на газ, пока дорога не меняет направление, а мы скатываемся в кювет.

Тогда, почесывая синяки и шишки, мы снова дружно вытаскиваем наш автомобиль, меняем направление, сиречь методику, и, убедившись, что радиатор смотрит в ту сторону, куда требуется, включаем мотор. И катим до следующего кювета, где и происходит очередная смена вех.

Такая езда наверняка покажется нам опасной и смешной, когда у нас в руках появится чуткий руль, который в нашем деле еще предстоит изобрести. Тогда мы не будем

въезжать в неудачи, как в кювет, а научимся управлять тренировочным процессом, чутко объезжая ямы и неровности, реагируя каждый раз, когда понадобится по обстановке.

Какие же тенденции обнаруживаем мы в сегодняшней тренировке? (Оговоримся, речь у нас идет об элите, о поисках оптимальных путей, ведущих за границы, сегодняшних достижений).

В послевоенные годы атлеты обычно тренировались три раза в неделю. Причем интенсивность, которая определяется как сумма поднятых тонн, оставалась, если мерить сегодняшними мерками, очень невысокой.

В наши дни интенсивность заметно приблизилась к потолку. Больших возможностей для маневра здесь больше нет. Ноша и без того уже велика. В частности, отдельные тренировки мы для того и проводим не слишком напряженно, чтобы дать спортсмену отдохнуть, восстановить его максимальный волевой и силовой потенциал. Как бы попятившись назад, мы затем даем полный вперед и снова с разгона врываемся в область тяжелейших стрессовых напряжений.

Другая черта сегодняшней тяжелой атлетики: произошло резкое омоложение силачей. Раньше, бывало, в 18-19 лет только начинали узнавать, что такое штанга и с чем ее едят. Сейчас к 20 годам штангист уже нередко штурмует или выполняет мастерские нормативы, всерьез подумывает о конкуренции на самом высоком уровне. К сожалению, новые звезды помоста все больше и больше напоминают салютные огни: вместо того чтобы долго и ярко светить, они быстро возносятся на спортивный небосклон и, ослепительно вспыхнув, устремляются вниз, уступая место другим столь же ярким и столь же недолговечным.

Для сегодняшней практики характерно и то, что надежды на общефизическую подготовку, которой ранее отводилась роль фундамента спортивного мастерства и одновременно ускорителя прогресса, теперь мало кого способны зажечь. Тренеры

силачей перестали крутить головами по сторонам и уже не ищут в беге и метаниях, в спортиграх и борьбе, в огородных работах и пилке дров нечто такое, что позволит нацепить на гриф пару добавочных блинов. Слово "специализация" поставлено теперь во главу угла. И силу теперь ищут не за пределами тренировочного зала, где она чаще всего не растет, а возле помоста, возле штанги, где натягиваются канаты жил и бугры мышц катятся по разгоряченным телам, словно морская зыбь.

За счет чего и дальше двигать рекорды вперед? Поиск продолжается. На беду нашу, слишком часто идет он в привычном направлении - растут, увеличиваются нагрузки, все больше и больше тренируется спортсмен.

Итак, можно констатировать: бросаются в глаза попытки обеспечить успех, так сказать, количественно - увеличивая число тренировок против старых норм вдвое, втрое, вчетверо, в пять раз... На практике это означает, что спортсмены теперь нередко тренируются по два-три раза в день.

В основе этого начинания поначалу лежала благая мысль: разделить нагрузку на несколько частей. Дескать, свежий атлет качественно выполняет несколько движений и идет отдыхать. Затем, восстановившись, делает другую часть работы и опять покидает зал. И так до трех раз.

Сугубо условно предположим, что на тренировке отрабатываются жим, рывок и толчок. В соответствии с послевоенными канонами к рывку атлет был вынужден подходить несколько уставшим от жима и сопутствующих ему вспомогательных упражнений, хотя рывок, как мы знаем, требует свежести, лабильности нервно-мышечного аппарата, не терпит вялости и "забитости" мускулатуры.

Ну а на долю заключительного движения в нашем примере остается и совсем мало: атлет заметно устал, работа на больших весах ему уже не по плечу и остается одно - не слишком чисто и без большой пользы для техники "тягать" относительно легкий снаряд.

Разумеется, многое здесь утрировано, но сделано это только для того, чтобы заострить основную мысль.

Тренировка разнесенная - "на завтрак" жим, "на обед" рывок и в заключение толчок, - по идее, должна была открыть возможность всю работу проводить в оптимальных условиях, когда каждая мышца свежа и полна жаждой борьбы.

И действительно, если суммарный объем усилий традиционной тренировки механически разделить на три части, схема работает вполне удовлетворительно. Однако (к сожалению или к счастью, не знаю, как и сказать) спорт органически не переносит никаких механических действий. Не только на соревнованиях, но и на тренировках одно положение соблюдается почти как закон - предоставленная возможность должна быть использована или она быстро потеряет всякий смысл.

Штангист, приходящий в зал, чтобы выполнить свою утреннюю треть, вольно или невольно интенсифицирует работу (иначе из-за чего огород городить?) настолько, что последствия такой тренировки - объективная и субъективная усталость, увеличение времени, необходимого на восстановление - немногим отличаются от "следов" тренировки старого образца.

Но утро лишь открывает серию из трех занятий. В середине дня положение усугубляется. От человека требуются новые подвиги силы, а он наелся ими еще с утра. В результате вес снарядов начинает уменьшаться, паузы опасно затягиваются, а сама дневная, треть, если внимательно приглядеться, как две капли воды смахивает на старую добрую тренировку.

Но если и днем спортсмен основательно превысит исходный уровень, то есть выйдет за третью часть нагрузки обычной тренировки, то к вечеру никакой свежести у него уже не останется. Он будет вял. Будет тянуть время. Поэтому оптимальные условия для подъема тяжелой штанги не создадутся.

Итак, вместо одной тренировки, состоящей как бы из трех разнесенных по времени частей, получается целых три занятия, длящихся по 1,5-2 часа и рискующих в ближайшем будущем слиться в один 6-8-часовой рабочий тяжелоатлетический день. На мой взгляд, в этом направлении обозначается очевидный тупик. Нельзя же тренироваться с утра до вечера!

Нет, бить будущие рекорды мы будем не механическим увеличением количества рабочего времени и поднятых тонн, а растущим качеством наших знаний о природе силы. Перефразируя слова известного американского инженера Д. Дугласа, можно сказать: незачем изобретать новую модель тренировки, если она не может помочь атлету с меньшими затратами работы поднимать большие веса.

Выше я упомянул о рекордах третьего тысячелетия. Но до него еще нужно дожить. А на что мы можем рассчитывать уже сейчас? Какие проблемы способны решить сегодняшними средствами, не ожидая завтрашних революционных открытий?

Нужно поднять подготовку тренеров до уровня сегодняшнего дня. Техническая "экипировка" также необходима тренеру, как кавалеристу седло. Иначе на коне не усидеть. Блокнота и авторучки уже маловато, чтобы получать, обрабатывать и использовать срочную информацию, от которой зависит успех.

Когда кончается тренировка и затихает железный лязг штанг, тренер должен задать себе вопрос: какие сдвиги произошли в организме атлета? Как изменился метаболизм? Нужна ли коррекция тренировочной нагрузки? Что конкретно нужно поправить или изменить?

Быть может, в будущем обшарпанный канцелярский стол, который чаще всего и служит кафедрой, трибуной и капитанским мостиком для наших тренеров, трансформируется в сложнейший пульт, с которого прямо в ходе тренировки будет считываться моментальная информация о состоянии спортсменов: об энергетическом потенциале мышц, об их

способности к сокращению, о параметрах обмена, энерготратах, деятельности сердца, об артериальном давлении, скорости кровотока и т. д. Получая и обрабатывая информацию (причем безо всяких помех для атлетов), приборы и счетные машины тут же будут выдавать экспресс-анализ, что поможет наставникам силачей очень оперативно и, самое главное, с максимальной объективностью направлять в нужную сторону тренировочный процесс.

Уже сейчас, не уповая на будущее, можно оснастить наши тяжелоатлетические залы многими приборами и устройствами: видеоманитофонами; динамографическими платформами, записывающими силу, скорость и мощность усилий; станками для изометрии и устройствами, регистрирующими усилия; циклографическими приборами для записи движения штанги и т. д.

Некоторые приборы просты, недороги, и при массовом производстве ими можно было бы оснастить каждый зал.

Увы, в подавляющем большинстве наших залов обнаруживается один и тот же (с небольшими вариациями) "джентльменский набор": помост, штанга, гири, стойки для приседаний, а также доставшиеся в наследство от гимнастики шведские стенки, козлы, скамейки... Вот, в общем-то, и все. Скучность, недостойная нашего славного тяжелоатлетического имени, недостойная стоящих перед нами больших и трудных задач!

Да, самым главным прибором тренера, как десять, двадцать, тридцать лет назад, чаще всего служит "вечное перо". Вот уж поистине вечно. Доколе же многие наши тренеры будут уподобляться астроному, который смотрит на звезды не в телескоп, а через кулак?

Я не пишу здесь о людях ленивых, равнодушных и нерадивых. Для таких создай любой сверхсовременный прибор, так они преспокойно усядутся на него, как на завалинку, подопрут голову рукой и будут себе привычно спать наяву.

Речь о людях, которые хотят работать по-новому, но вследствие разных причин - недостаточной специальной подготовки, отрыва от источников научной информации, отсутствия необходимого оборудования - не могут воплотить свои намерения в жизнь. Так, выпускники институтов физкультуры не приучены делать даже простейшие медицинские анализы, ибо в подготовке инфизкультуровцев до сих пор господствует абстрактный теоретический подход. А ведь при соответствующих знаниях и умениях молодые тренеры уже давно могли бы опираться в работе на ценную биологическую, биохимическую и физиологическую информацию.

Если спорт (и тяжелоатлетический в том числе) сравнить с заводом по производству чемпионов, то у этого завода явно не лучшим образом обстоит дело с обеспечением тылов. Сорок лет назад нарком среднего машиностроения, "главный инженер страны" В. А. Малышев, занимаясь причинами отставания одного из уральских заводов, выяснил, что его инструментальный цех (в соответствии с плохой традицией такие цехи считались второстепенными участками, и поэтому им не уделялось достаточного внимания) был очень маломощен и в течение года почти не давал предприятию никакой оснастки и приспособлений. По этому поводу Вячеслав Александрович высказал следующее суждение:

- Откуда он может давать, если инструментальный цех не что иное, как кустарная мастерская. Разве можно иметь на заводе такой инструментальный цех в 130 станков при наличии в цехах трех тысяч металлорежущих станков? Уважающий себя цех имеет такую инструментальную мастерскую. Вы проваливаетесь и будете проваливаться, пока не укрепите свой тыл.

В нашем деле сложилась аналогичная ситуация. Залы тяжелой атлетики должны быть лабораторией силы, но какая это, спрашивается, лаборатория, если мой покойный учитель дядя Ваня Лебедев, начинавший свою тренерскую деятельность еще в кружке "отца русской атлетики" В. Ф. Краевского, и сегодня не обнаружил бы в наших залах ничего такого, что не показалось бы ему привычным, как небо над головой. Где, же наша

"оснастка"? Чем занят наш "инструментальный цех"? И есть ли он вообще?

Головной организацией в изготовлении и проектировании тренажеров считается ВИСТИ - Всесоюзный проектно-технологический и экспериментально-конструкторский институт по спортивным и туристским изделиям. О некоторых тяжелоатлетических тренажерах, вышедших из стен этого института, журнал "Техника - молодежи" в № 3 за 1979 год писал:

"Когда тяжелоатлет, тренируясь, раз за разом поднимает штангу, весь его организм, особенно сердце, диафрагма, позвоночник, испытывает огромные нагрузки. Но вся беда в том, что, пока спортсмен "накачивает" руки, другие группы мышц, которые могли бы отдохнуть, тоже работают и весьма напряженно. А в результате тренировки приходится заканчивать, не дав основным мышцам должной нагрузки, - забастовали "периферийные"!

И задумались специалисты: как сделать тренировку эффективней, не нагружая "неработающие" мышцы? И придумали целый ряд интересных тренажеров.

Вот, к примеру, устройство для локального тренинга рук - рама высотой 3-3,5 метра, шириной 1,5 метра, закрепленная у стены. В верхней части другая рама, поменьше, к которой подвешен гриф с "блинами". Спортсмен становится (садится или ложится) на скамью к стене, кладет руки на гриф и отталкивает его. А тот, как маятник, стремится вернуться в начальное положение. И так повторяется несколько раз: спортсмен толкает гриф, потом придерживает его на обратном движении и таким образом тренирует только руки. А тренеру остается навешивать на гриф больше или меньше "блинов", тем самым регулируя вес штанги.

Второй тренажер маятникового типа - "качели". Выражаясь языком специалистов, он предназначен для силовой и скоростно-силовой (взрывной) тренировки мышц ног.

"Качели" - это разборная конструкция, наглухо прикрепленная к полу и стене. Внутри ее находятся сами качели - сиденье со спинкой, посаженное на штангу с "блинами". Перед ним щит. Оттолкнувшись от него ногами, тяжелоатлет отлетает со штангой назад, а когда "качели" идут обратно, вновь отталкивается. И так в течение тренировки до тысячи раз. Причем движения спортсмена могут быть спокойными, плавными и резкими, взрывными. Работают только ноги - мышцы рук, спины, позвоночник на этих занятиях отдыхают.

А недавно создан еще один оригинальный механический тренажер. Стоит штангисту, взявшись за гриф, допустить неверное движение при рывке или толчке, как особое электронное устройство немедленно зафиксирует его ошибку. Нетрудно понять, как важно такое устройство: кто из нас не видел, как тяжелая штанга с грохотом валилась на помост только из-за того, что спортсмен на мгновение потерял равновесие".

Мы говорили об элите. Однако отрывать ее от массы рядовых спортсменов так же опасно, как пытаться построить здание на песке. Новички, разрядники, с одной стороны, и мастера спорта, победители крупных соревнований, с другой - это контингента взаимосвязанные, неспособные существовать поврозь, ибо мастером никто не рождается. Мастер постепенно вырастает из новичка.

Поэтому, если мы сумеем хорошо поставить работу с новичками и разрядниками, мы вправе надеяться, что впоследствии это окупится заметным ростом нашего тяжелоатлетического престижа.

Иными словами, нужна принципиально новая система подготовки атлетов в масштабах всей страны.

От чего зависит успех? Касаясь этого вопроса, польский специалист физической культуры З. Важны писал в "Пшегланд спортовы":

"Спорт в последние годы приобрел столь большие масштабы, что, говоря о нем, мы

теперь используем такие специальные термины, как "спорт высших достижений", "большой спорт". Действительно, сейчас большой спорт становится чем-то совершенно новым, в корне отличающимся от того, что существовало раньше и называлось просто спортом. В этой связи большая часть приобретенного ранее опыта теряет свою ценность, спорт начинает выходить из привычных организационных рамок.

Можно отметить следующие основные закономерности развития современного спорта:

1. Современный спорт требует специальной организации спортивной подготовки, а также специального руководства этой подготовкой. Такая организация обладает своей диалектикой: чем выше уровень развития определенного вида спорта, тем большие требования предъявляются к организации спортивной подготовки, тем более четкой она должна быть и тем более компетентные люди должны ею заниматься.

2. Из анализа изменений, происходящих во всех областях спорта, явствует, что в настоящее время повышение спортивных результатов зависит целиком от совершенствования всей системы спортивной подготовки. Возможности повышения спортивных результатов путем совершенствования только одной из составных частей системы подготовки очень ограничены и не позволяют выдержать темпов развития современного мирового спорта.

...Анализ развития спорта обычно делался при помощи системы понятий, сложившихся на прошедшем этапе развития, где спорт в большой степени напоминал магический обряд. Тогда можно было в считанные дни неожиданно "потерять" или "обрести" спортивную форму: за несколько дней тренировочного сбора улучшить скоростные качества, дать оценку проделанной длительной тренировочной работе, в частности, определить степень перетренированности или недостаточной тренированности, наконец, на основании одного выступления в соревнованиях рассчитывать на удачу.

...Необходимо помнить, что сейчас мы находимся на качественно новом этапе развития

спорта, который ставит перед нами в корне новые требования, касающиеся как финансирования, так и технической структуры, кадров и самой организации. Эти требования гораздо выше тех, которые были на предыдущем этапе. Поэтому во время осуществления такого анализа необходимо ответить себе на следующий вопрос: собираемся ли мы и в дальнейшем участвовать в гонке за рекордами? А если да, то в какой степени? Темп изменений, происходящих в спорте высших достижений, за последнее время приводит к тому, что любое промедление в ответе на этот вопрос приводит к потерям, которые трудно потом компенсировать.

Если говорить о роли тренеров в системе спортивной подготовки, то я бы хотел указать на изменения, происшедшие в этой области. Высокий уровень спортивных результатов и необходимость преодоления больших трудностей для дальнейшего повышения этого уровня постепенно приводят к тому, что основная тяжесть проблемы с проведения самого тренировочного процесса переносится на его подготовку. Подготовка же, в свою очередь, с каждым разом становится сложнее, требует все большей точности. Такой перенос центра тяжести при решении проблемы повышения спортивных результатов ведет к тому, что и в работе тренера "физический труд" постепенно заменяется "трудом умственным". Этот факт очень часто является неожиданностью для самих тренеров, которые, приступая к работе, не могли вообразить, что придется иметь дело с таким большим количеством цифрового материала и другими данными, что они должны будут оценивать вероятность проявления тех или иных факторов, осуществлять трудный выбор между противоречивыми решениями, короче - в значительной степени изменить род собственной деятельности.

Учитывая тот факт, что развитие науки о спорте, теории тренировки будет происходить в темпе, близком к динамике роста спортивных результатов, мы должны уже сегодня готовить тренеров к овладению новой "технологией" управления тренировкой, к умению использовать богатство информации, которой уже завтра будем располагать. Мы должны также подготовиться к тому, чтобы преодолеть "психологический барьер" в сознании нынешних тренеров, которые считают собственный опыт единственным критерием в

работе и не хотят активно участвовать в сборе точной информации о тренировке".

Столь пространную цитату я привел потому, что мой польский коллега очень точно сказал о делах, которые волнуют сегодня и нас, советских ученых, спортсменов, тренеров.

Оптимизация тренировки - вот задача, которую в первую очередь нам необходимо быстро и качественно решить. Есть для кого стараться: в нашей стране тяжелой атлетикой занимаются около 300 тысяч человек (цифры для сравнения: в Польше 16 тысяч любителей "железной игры", в ГДР - 12 тысяч, в Болгарии - 4 тысячи, на Кубе - 3 тысячи). И если с таким могучим тылом мы до сих пор не застрахованы от поражения в командной борьбе, я уж не говорю о нашей досадной слабости в категориях до 56, 67,5 и 75 килограммов, то, на мой взгляд, лишь потому, что ведущие атлеты приобщаются к передовой методике тренировки уже после того, как выходят на мастерские рубежи.

Неправильное начальное обучение, издержки доморощенной методики, нерациональная техника - вот путь, на котором мы теряем таланты. Ну а если атлет все же выбился "в люди", его зачастую приходится долго и мучительно переучивать. А кто из тренеров не знает, что переучить гораздо труднее, чем научить.

А фактор времени? Как показывает наука, рост результатов продолжается в среднем шесть-семь лет. Поэтому выгоднее как можно быстрее выйти на подступы к гроссмейстерским результатам, с тем, чтобы основное время отдать "большой железной игре". Но как этого достичь?

В Московском областном государственном институте физической культуры - МОГИФКе, ректором которого я являюсь, у меня и моих сотрудников возникла идея, которая уже в начале 80-х годов обещает каждому разряднику, где бы он ни жил, выдавать конкретные рекомендации по тренировке, основанные на последнем слове науки о спорте. Для этого в МОГИФКе, который уже стал центром ведущихся полным ходом подготовительных работ,

будет установлена электронно-счетная машина, создан банк информации, где сосредоточится множество сведений, касающихся разных аспектов рациональной тренировки. Нами вырабатывается алгоритм, в соответствии с которым ЭВМ в своих недрах будет синтезировать детально расписанные тренировочные планы.

Итак, на повестке дня создание тандема ЭВМ - атлет. Машина со своими задачами, безусловно, справится. А вот впишется ли в эту работу человек?

У нас очень много говорят об индивидуальности, неповторимости, своеобразии каждого атлета. Это стало настолько привычным и обязательным, что порой приобретает характер крайности. Из нашего поля зрения как-то совсем исчез тот очевидный факт, что людей вообще и атлетов в частности роднит общая биологическая природа, что при всей важности нюансов и различий фундаментальные законы человеческого существования едины и обязательны для всех. Это особенно характерно для штангистов одной весовой категории. Такие атлеты (мы еще будем об этом говорить) зачастую похожи как родные братья: почти одинаковый рост, одинаковый возраст, однотипное сложение, похожая топография мышц...

Собственно говоря, прогрессивная методика тренировки потому и не распадается на неисчислимо множество отдельных методик, что имеет универсальный характер и с успехом может быть применена к разным атлетам, обеспечивая им успех. Точно так же для лечения людей достаточно одной медицины и нет необходимости для каждого конкретного случая изобретать новую науку. Короче говоря, мы отталкиваемся от общего, а не от конкретного. Общее мы и ставим во главу угла.

В первом приближении практическая работа будет организована примерно так. Допустим, где-нибудь на периферии в селе живет разрядник Василий Петров. Узнав, что наш методический центр может оказать ему помощь, он заполняет специальную карточку, в которой указывает свой возраст, рост, весовую категорию, лучший результат в сумме и отдельных движениях, вспомогательные упражнения, объем и интенсивность нагрузки и

Т. Д.

Информация переводится на язык, удобный для машины, после чего ЭВМ в соответствии с заданным алгоритмом всесторонне анализирует работу Петрова и составляет для него месячную тренировочную программу, которая оперативно пересылается на место, скажем, по телеграфу.

Спустя месяц Василий Петров снова информирует центр о фактически выполненной работе, о росте результатов, о выполнении контрольных нормативов... Каждый раз новая информация оседает в блоке памяти ЭВМ, что помогает постоянно расширять сведения об атлете, полнее учитывать его характерные особенности.

Кстати, об особенностях. Человек - система не жестко детерминированная, а вероятностная. Это значит, что в ответ на нагрузку реакция необязательно будет однозначной. Она может оказаться и не такой, на какую мы рассчитывали. Однако это не должно нас смущать. Элементарные биологические реакции похожи как две капли воды. Вероятность же разной реакции начинает появляться тогда, когда усложняются объект и субъект воздействия, когда в игру начинают вмешиваться силы со стороны.

Однако ЭВМ, как мы надеемся, сумеет справиться с первородным хаосом атлетической информации, если мы создадим удачный алгоритм, если ЭВМ научится разбираться в многочисленных вариантах реакции, станет их различать, классифицировать и анализировать. Учиться на ошибках и достижениях. В таком случае ее возможности и эффективность работы будут постоянно возрастать. Так, если поначалу ЭВМ будет выдавать как бы усредненные рекомендации, то со временем, получив информацию, скажем, о необычной реакции, она отыщет в своей памяти все похожие случаи; сравнит их между собой, из многих вариантов выберет самый обоснованный и похожий на реальный и составит программу работы, которая и будет предложена атлету для практического исполнения.

В будущем дело, видимо, не ограничится контактами заочными. Небольшой штат сотрудников, обслуживающих ЭВМ (пять-десять человек) сможет из массы атлетов выделить наиболее талантливых. Их можно собирать на сборы, приглашать на соревнования, прикреплять к опытным тренерам.

ЭВМ, которые уже вызвали революционные изменения во многих областях науки и техники, лишь начинают вторгаться в спорт. Наша задача - ускорить этот процесс. Пришло время и в нашем деле сделать из ЭВМ привычный рабочий инструмент.

Сколько фактов в нашем распоряжении! Сколько сделано открытий! Сколько диссертаций защищено! Но если мы и черпаем из этого моря информации, то лишь чайной ложкой, что никого не может удовлетворить. ЭВМ может стать тем волшебным средством, которое позволит не только хранить, но, самое главное, активно использовать информацию, сократить путь от лабораторных открытий до их практического применения во всех наших залах.

Советская тяжелая атлетика могущественна. Сделать ее непобедимой - наш благородный долг!

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 6. Адская машина для биоклетки

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Допинг - сладкий коварный враг
- Анаболизаторы - жестокие погонщики силы
- Наука в роли козла отпущения
- Спорт или соревнование фармацевтических фирм?

- **Разум победит**

Я никогда не принимал допинг. И у меня никогда не было мотивов, толкавших на этот шаг, потому что в моей стране - стране победившего социализма - ни один человек не встречается с проблемами, которые волнуют стареющих профессиональных спортсменов Запада, особенно тех из них, кто вечером проживает то, что успел заработать с утра. Я оглядываюсь на своих товарищей по спорту, давно уже не выходящих на старт, и вижу их учеными, докторами, тренерами, короче говоря, людьми спокойными за свой завтрашний и послезавтрашний день. Их судьба наполняет меня величайшей гордостью за мою страну. И оптимизмом. Ведь пример моей страны, где уже сделано главное - ликвидирована социальная подоплека разбираемого явления, - как бы говорит: со временем допинг будет изгнан из спорта, разум победит.

Конечно, это не означает, что мы можем позволить себе позицию стороннего наблюдателя, ожидающего, когда все решится само собой. Как бы ни редки были у нас случаи употребления допинга, они все же есть. И решительная борьба с этим злом - наш прямой долг.

Спортсмен, тянущийся к допингу в нашей стране, вынужден грести против социального течения, против общественного мнения, принимать допинг тайком от тренера, товарищей и спортивного врача. Однако, как ни сильно сопротивление среды, находятся все же люди, которые готовы его преодолеть. В первую очередь те, которых мы не "умели как следует воспитать, внушить правильные понятия о спортивной морали, объяснить, что такое ответственность перед обществом, коллективом, самим собой. Увы, пороки имеют одну основу, на какой бы социальной почве ни приходилось им расцветать. И хотя истоки их бывают самые разные, суть их - честолюбие, тщеславие, эгоизм, желание выделиться "из толпы" и т. д. - всегда одна.

В допинге таится великое искушение, особенно для слабых и мелких душ. Представьте себе атлета, уже добившегося больших успехов и в мечтах видящего себя на пьедестале

почета - национальном, европейском или мировом. Быть может, только пустяк отделяет его от осуществления заветной мечты: десятая доля секунды в беге или плавании, полколеса на финише велогонки, не поднятые еще 500 граммов железа, чтобы из призера стать чемпионом. А скоро новый старт. И тот же соперник. И мысли о том, что в спорте даже самая малая величина имеет особый смысл. Подчас десятая доля секунды, отделяющая от рекорда, требует "вложения" несоизмеримого - десятков тренировок, сотен часов работы... Чего доброго, эта десятая доля - пустяк, чепуха! - может превратиться в каменную стену, если быть олухом и пахать как все. А может и не превратиться, если не побояться риска и не упустить свой шанс. И не надо потеть на тренировках, отчаиваться от неудач, переживать, когда заветная медаль уплывает к сопернику, который всего на какую-то малость сильнее тебя. Но стоит только сделать один глоток, и, чем черт не шутит, думает наш юнец, я наконец чемпион.

Попробуйте убедить 20-летнего тщеславца, что пилюля - зло, если он видит за ней блеск медалей, рой восторженных поклонниц, портреты в прессе... От этих дум в голове поднимается такой шум, в котором тонут трезвые голоса тренеров, предостережения спортивных врачей, голос собственного разума.

Представления об успехе сугубо индивидуальны. Это тоже надо принимать в расчет. Бывает, что и третий разряд воспринимается с ликованием, которое потом не вызывает даже золотая медаль.

Спортсмен, только готовящийся принять допинг, не знает глубины бездны, в которую собирается шагнуть. А потом уже поздно бывает выбираться назад. И если человек решается все же украсть успех у своего товарища (для меня разница между победой честной и победой допинговой такая же, как между деньгами честно заработанными и похищенными), то я от всей души желаю ему с треском провалиться, чтобы разом избавиться от опасных иллюзий, ибо успех на неверно выбранном пути - это как камень на распутье, за которым, если шагать дальше, ждет либо смерть физическая, либо смерть моральная, либо тяжкий недуг.

Одно из самых верных средств борьбы с допингом - это противодопинговый контроль непосредственно на соревнованиях. Здесь наука сделала большие успехи. В частности, выработан метод взятия проб на допинг с помощью тонкослойной и газовой хроматографии в течение 24 часов после принятия стимулятора.

На употребление допинга зачастую указывает и внешний вид спортсмена: он двигается неверной походкой, у него отрешенный, остановившийся прямо-таки сомнамбулический взгляд, с ним почти нельзя вести разговор. Он, как говорится, некоммуникабелен.

Традиционный допинг по своему воздействию напоминает всем известный алкоголь. Вторгается в организм, нарушает в нем привычные связи, ломает поведение. Человек становится как бы сам не свой. А потом действие препарата кончается, он распадается или выносится из организма, а поведение человека, его психические и физические качества постепенно возвращаются на круги своя. Пришел допинг, подебоширил и ушел.

Такой допинг откровенен и порой даже различим на глаз. Как не заподозрить неладное, если спортсмен из меланхолика вдруг превращается в холерика, участвует в соревнованиях с пеной у рта, а то вдруг расслабленно обмякает, бледнеет, покрывается холодным потом, словно больной. Порой достаточно самого элементарного контроля (например, анализа слюны), и тайное становится явным.

Новый допинг не мутил рассудок, не вызывал обмороков, не заставлял стекленеть глаза. Да и по механизму своего воздействия он нисколько не напоминал старые средства. Новый допинг как бы сливался с организмом, становился им самим, оставляя слишком мало концов, за которые можно было бы его ухватить. Наука уже в который раз задала людям загадку и оставила с ней один на один, не подсказав ответ. Между тем "тихий" допинг завоевывал популярность, пускал в спорт все более глубокие корни... Период бесконтрольного развития тянулся не один год.

Кстати, о науке. Было бы несправедливо обвинять ее в грехах, которых на ней нет.

Лично я не знаю ни одного препарата, который бы с самого начала создавался с исключительной целью быть использованным в качестве допинга на соревнованиях, в максимальных размерах подхлестывать психические и физические качества спортсменов, обманывать человеческую природу.

Ученые работают на благо человека, а не во вред. И не их вина, если отдельные плоды их труда подчас используются в недостойных целях, не по назначению, так сказать, наоборот. Поэтому, говоря о том, что наука преподнесла нам неприятный сюрприз, я только характеризую вложившуюся ситуацию и свои претензии отношу не к науке как таковой, а к тем недалеким или эгоистичным людям, которые готовы результат исследований использовать в корыстных целях, извратить благой замысел, превратить полезный препарат в свою противоположность - источник опасности для жизни и здоровья людей.

Собственно говоря, вещества, о которых дальше пойдет речь, отнюдь не такая уж новинка, как иногда принято полагать. Так, по данным Т. Эккера (США), они - мы говорим о веществах различной химической природы, получивших общее название анаболизаторы, - применялись еще в середине 30-х годов. Однако до поры до времени спортивный мир оставался почти в полном неведении о тех возможностях, которые анаболизаторы в себе таят. Какие же это возможности?

"За последние годы был изучен еще один класс веществ, способствующих усиленному питанию организма... - пишет об анаболизаторах профессор, доктор биологических наук Н. Н. Яковлев. - К числу их относятся производные полициклического углеводорода андростана, близкие по структуре к половым гормонам, но не обладающие их физиологическим действием, пуриновые и пиримидиновые основания и близкие к ним по структуре вещества - оротовая кислота, метацил и пентоксил..."

Эти вещества обладают свойством стимуляции синтеза тканевых белков. Поэтому они способствуют регенерации тканей, увеличению мышечной массы в процессе тренировки

и повышению работоспособности организма. Исследования, проведенные с применением метацила, показали, что он не только приводит к увеличению веса тела (за счет мышечной массы), но и значительно повышает усвоение пищевых углеводов, что сопровождается резким увеличением гликогеновых запасов печени (Н. И. Орещенко). Все это делает анаболизаторы весьма ценными веществами для практики спорта".

Через год после выхода в свет книги, которую мы цитировали ("Биохимия", "Физкультура и спорт", 1969), в августе 1970 года в Стокгольме состоялся XXVII кон-гресс ИАФФ, который по рекомендации подкомиссии по допингу изменил 144-й параграф своих правил. Новая формулировка такова (мы приводим фрагмент):

1. Применение допинга до и во время соревнований запрещено.

2. Допингом считается вещество, которое искусственным образом улучшает физическое или психическое состояние участника, что, в свою очередь, повышает спортивный результат.

3. Согласно этому правилу к допингам относятся следующие вещества:

а) психомоторные стимулирующие лекарства, например, амфетамин, метиламфетамин, этиламфетамин, бензфетамин, фендиметрацин, кокаин, норпседофедрин и родственные соединения;

б) симпатомиметические амины: эфедрин, метилэфедрин, метоксифенамин и родственные соединения;

в) разнообразные стимуляторы центральной нервной системы: лептазол, амифеназол, бемигрид, никетамид, стрихнин и родственные соединения;

г) наркотические обезболивающие препараты, например: морфин, героин, метадон, петидин, декстроморамид, дипипанон;

д) анаболические стероиды.

Итак, как же получилось, что весьма ценные для спорта вещества дослужились до ранга допинга?

Иногда высказывается мнение, что, дескать, безответственные люди, действуя на грани конфликта с уголовным кодексом, начали применять в спорте непроверенные препараты, выпустили джинна из бутылки и не хотят загонять его назад только потому, что это не соответствует их личным интересам.

Это неправда, анаболики, в частности, анаболические стероиды, получили солидную апробацию и давно уже находят широкое применение для лечения сахарного диабета, заболеваний крови, болезней почек, болезней сердца (атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда), язвенной болезни, гипертонической болезни, цирроза печени, хронического колита, ревматизма, послеоперационных состояний, туберкулеза легких, переломов костей, заболеваний кожи, астенических состояний, ожогов, мышечной дистрофии у детей и т. д. Оборвем перечень, ибо в противном случае он занял бы слишком много места. И без того ясно, что анаболизаторы не свалились на спорт с высот самых последних исследований сразу и вдруг. Достаточно сказано, что, например, препарат метацил с успехом применяется в клинической практике уже более 20 лет.

Упрекая спортивных врачей за применение анаболизаторов, критики иногда говорят, что механизм их действия выяснен не до конца и потому нельзя внедрять их в практику до тех пор, пока не будет поставлена последняя точка над "и". Но возникает резонный вопрос: что понимается под этой последней точкой? Можем ли мы даже в принципе говорить, что у познания чего-либо есть какой-то конец? И если есть, то как определить, что все выяснено досконально, до конца и есть полная гарантия, что дальше ничего и никогда нового быть не может?

Если прямолинейно следовать такой логике - либо полная ясность, либо полный

запрет, - придется столько наломать дров, что этого, пожалуй, человеческая цивилизация не перенесет.

"Мы не всегда знаем, от чего следует защищаться,- пишет немецкий биолог, профессор, член Академии наук ГДР Ганс Штуббе. - Встречаются факторы, скрытый вред которых трудно выявить, а потому еще труднее найти соответствующие методы защиты. Нас, например, волнует возможность аккумуляции физико-химических мутагенов внешней среды в половых клетках (мутагены - вещества, способные вызвать необратимые изменения в молекулах наследственной субстанции, то есть мутации). Мы не можем пока сказать, не сказываются ли на потомстве красители пищевых продуктов, косметика, лекарства и средства защиты растений.

Для нашего времени характерны, с одной стороны, несомненные успехи медицины, излечивающей человека от ряда наследственных заболеваний, а с другой - возрастание у населения вредных мутаций".

Увы, анаболизаторы тоже стали палкой о двух концах. Они способны и лечить, и приносить вред. В этом парадоксе, очевидно, появляются фундаментальные законы жизни, которыми напрасно возмущаться. Лучше уж постараться их понять.

Каждая вещь, как правило, имеет несколько сторон и разные возможности применения. Яд - это смертельная отравка, от которой инстинктивно шарахается каждый человек. Но при определенных условиях яд способен не убивать, а лечить. А роскошь - что может быть лучше! - столь заманчивая для многих представителей рода человеческого и ведущая к удовлетворению всех мыслимых и немыслимых благ, в свое время погубила Римскую империю и продолжает соревноваться в губительности со своими антиподами, голодом и нищетой, которые атакуют человечество с другого конца. Итак, бессмысленно ополчаться на открытия, которые сами по себе ни плохи и ни хороши. Они вещь в себе. Они возможность действия, которое можно употребить как на благо, так и во вред. Человек и только человек избирает, на какой путь ступить. И если этот путь плох, то не

надо забывать и про те пути, по которым он мог, но не захотел пойти. Короче говоря, не надо вместе с грязной водой выплескивать и ребенка. Этим мы окажем цивилизации неоценимую услугу.

Называя анаболизаторы весьма ценными веществами, профессор Н. Н. Яковлев отнюдь не ошибся. Нет сомнения, что, доведись ему наблюдать конкретного спортсмена и выписывать ему рецепт, была бы обеспечена гарантия того, что никакая беда атлета не посетит. Эта опасность вообще близко не подступала к спорту, пока анаболизаторы и их применение находились исключительно в руках специалистов и врачей, которые в их применении руководствовались исключительно медицинскими показаниями и противопоказаниями, отнюдь не рассматривая их в качестве главной ставки в большой спортивной игре. На этой фазе анаболизаторами еще не пользовались как машиной, которая, если уцепиться за нее крючком, первым привезет тебя на финиш. (Опасно, бесчестно, но, как говорится, победителя не судят. Победа все спишет.) На этой фазе еще можно было говорить об анаболизаторах как о ценных веществах. Но когда анаболики стали опасной модой, когда счет пошел не на миллиграммы, а на граммы и десятки граммов - ешь, не хочу! - когда о стероидах со знающим видом заговорили тысячи невежд, настало время бить тревогу и спасать положение.

Анаболические стероиды, на которые пал отсвет славы такой "звезды", как, например, метатель молота Г. Конноли (США), ставший в 1956 году олимпийским чемпионом и установивший рекорд, превратились в магическую формулу успеха для многих молодых людей, мечтавших повторить этот победный путь. "Звездам" неплохо удается рекламировать растирки, шиповки, лыжи, велосипеды, атлетический скарб... Конноли преуспел, вольно или невольно рекламируя своими победами анаболический стероид - дианобол. Впрочем, было бы несправедливо приписывать эту "заслугу" одному Конноли. Помощников у него хватало.

Легко себе представить, как чувствовал себя рядовой спортсмен - не слишком много знающий, не очень-то подготовленный к восприятию свежей информации о новом

допинге, - когда в свое время он узнал, что "чудодейственный" дианобол используют такие мощные (может быть, потому и мощные, возникает вопрос) толкатели ядра, как американцы Н. Стейнхауэр, Д. Вудс, Д. Лонг, швед Р. Брух, немец Х. Бризеник, англичанин А. Роу, когда до него доносились досужие слухи, что, и представители других видов спорта, особенно силовых, тоже глотают чудодейственный дианобол. Нетрудно догадаться, что у нашего спортсмена просыпается далеко не теоретический интерес к этому таинственному дианоболу, без которого, как ему кажется, просто бессмысленно выходить на старт. Без него спортсмен чувствует себя обделенным, обманутым, не имеющим никаких шансов, выброшенным из игры. Ну а когда удастся наконец раздобыть "чудо-препарат", тут уж не до осторожности. Жар-птица успеха схвачена за крыло. "Сколько там дианобола принимает Рикки Брух?! Я буду принимать в два раза больше".

Между тем серьезные ученые, которым и невдомек, какие страсти булбуряют душу молодого соискателя медалей, продолжают методично устанавливать факты. Так, французские ученые в 1960 году выяснили, что дианобол способствует быстрому увеличению веса тела, уменьшает частоту сердечных сокращений во время дозированного усилия.

В 1969 году, когда американские ученые Джонсон и О. Ши опубликовали свои исследования, стала очевидной достоверность увеличения веса и мышечной силы у спортсменов, применяющих дианобол, по сравнению с теми, кто тренировался по такой же программе, но дианобола не применял.

Тренировались две группы испытуемых - опытная и контрольная. Возраст спортсменов от 19 до 39 лет. Опытная группа, получавшая дианобол, по сравнению с контрольной добилась больших успехов в развитии динамической и статической силы. Величина подкожного жирового слоя не изменилась. Это дало основания заключить, что вес тела прибавился за счет роста мышечной ткани, а не жира.

Неожиданностью эксперимента было то, что в опытной группе обнаружилась

повышенная способность к потреблению кислорода. Отсюда последовал вывод, что и в видах спорта, связанных с выносливостью, анаболизатор может улучшить результаты и работоспособность. Стало быть, есть опасность, что все новые и новые виды спорта будут подвергаться атакам дианобола.

Обнадеживающая информация из мира науки, окольными путями достигнув заинтересованных лиц, воспринимается ими как призыв к немедленному действию. И так, с одной стороны суперподвиги олимпийцев, с другой - результаты исследований, как бы подтверждающие правоту тех, кто с допингом на "ты". И нет рядом ни Н. Яковлева, ни О. Ши, которые могли бы внести некоторый холодок в пылкий энтузиазм атлетов, строящих свои отношения с анаболизаторами на сомнительной и опасной мысли - чем больше, тем лучше. И вот, высыпав из дымчатого флакона штук десять-пятнадцать таблеток на ладонь, юный атлет храбро отправляет их себе в рот. Ободренный тем, что на первых порах ничего страшного с ним не происходит, он и дальше продолжает жевать анаболики, как грильяж. А тем временем разрушительная работа в его организме уже началась. Что будет дальше, нетрудно себе представить. Даже если наградой станет высокий результат, он не придет один. Это как незаконная торговля, когда в придачу к ценной нужной вещи заставляют покупать и всякую совсем ненужную тебе дрянь. Вот и нашего спортсмена ждет своеобразная придача: поражение печени, вызванное накоплением в ней токсических продуктов, головная боль, изжога, нарушения сна, раздражительность, кожный зуд, появление отеков.

Если допингом анаболического происхождения увлекся юноша, у него может задержаться рост. А потом придут импотенция, опухоль предстательной железы и другие малоприятные довески, которые заставят горько пожалеть о содеянном.

Не придется радоваться и женщинам, польстившимся на допинговые успехи. Огрубление голоса, чрезмерное развитие растительности на лице, рост пушковых волос на руках и ногах, нарушение менструального цикла... Такова цена за обман.

Как же помочь людям, которые, сами того не осознавая, наносят своему здоровью жесткий удар? Окриком и запретом ничего не достигнешь. Правда, иные "радикалы", не соглашаясь с этим, утверждают, что все обстоит как раз наоборот. Их лексикон в таких случаях становится суров и безоговорочен - решительно покончить, навсегда искоренить, повсеместно запретить. Но в том-то и загвоздка, что никто, собственно, не против того, чтобы оградить спорт от стероидов. Покончить? Да. Но как? Запретить? Пожалуй. Давайте запретим. Но что после этого изменится? Искоренить? Отличная мысль. Но каким путем мы это решение проведем в жизнь?

И тут выясняется, что, кроме лозунгов, ничего другого за душой у радикалов нет. В результате они только сотрясают воздух громкими речами, а анаболический воз преспокойно остается стоять на том месте, где стоял. Кстати сказать, раз уж запретители так уж уверены в торжестве своего метода, почему бы им заодно не попробовать свои силы и в искоренении таких пороков, как пьянство и наркоманство, которые, несмотря на обилие указов, запретов, постановлений и запрещений, никак не исчезают уж которую сотню лет. А ведь, кажется, нет ни одного здравомыслящего человека, который бы не пожелал им сгинуть в скорейший срок. Но, как видно, одних пожеланий мало.

О людях, слишком верящих в громкие фразы и волевые решения, не стоило бы много и говорить (в конце концов в основном в общей гуманистической сущности своих устремлений они правы), если бы за их позицией не крылась одна объективная опасность. Вольно или невольно они взращивают в людях убеждение, что, собственно, если проблема до сих пор существует, то только по недосмотру отдельных должностных лиц. Они активно формируют опасное заблуждение, что в один прекрасный день проблема эта может быть решена чисто административным путем. В итоге общественное мнение только усыпляет, а отнюдь не сосредоточивается на задаче, требующей долгих и напряженных усилий (в том числе и административных), научно-исследовательских работ, воспитания, начиная с юношеского возраста, стойкого неприятия допинга, который сегодня по своей вредоносности близок к тому, чтобы встать в один ряд с алкоголем и никотином. И оттого, что опасность эта сравнительно новая, в планах подготовки наших

тренеров и спортивных педагогов ей должно быть уделено особое место.

Можно было бы решительно покончить с анаболиками, будь у нас в руках простой и надежный метод находить их в организме тех, кто поддался искушению и желает верхом на допинге въехать на пьедестал почета. В самом деле, если атлет совершенно точно знает, что поступление стероидов в его организм будет обязательно замечено врачом, вызовет дисквалификацию и снятие с соревнований, он, пожалуй, поостережется так безнадежно рисковать. Такой метод и мог бы стать той преградой, которая надежно перекроет стероидам дорогу в спорт. К сожалению, анаболизаторы в организме умеют отлично маскироваться. Академик А. А. Покровский пишет: "Уникальность пищи состоит в том, что в процессе питания она превращается из внешнего во внутренний фактор и в результате деятельности регулирующих систем оказывает определяющее влияние на поддержание гомеостаза (постоянства параметров внутренней среды) организма, являющегося основным признаком высокоорганизованных животных". Стероиды как раз близки к пище тем, что в отличие от традиционных допингов имеют свойство становиться внутренним фактором организма и надолго задерживаются в нем.

Для того чтобы отыскать анаболизаторы в организме, особенно когда со времени их приема прошел значительный срок, приходится затевать расследование, которое по своему скрытому драматизму и сложности не уступит иному лихо закрученному детективу. (Кстати сказать, в анализах на допинг используется сложная аппаратура, сходная с той, которой работают и криминалисты.) В распоряжении ученого почти ничего. Нужно установить все. Сроки ограничены. Ошибка должна быть начисто исключена. Чем не сюжет?

Анаболики ведут развернутое наступление на спорт. Так, например, по сообщению профессора А. Лундквиста, проведенное им закрытое анкетирование выявили пугающую картину - треть ведущих легкоатлетов Швеции, по их собственному признанию, регулярно потребляют анаболические стероиды.

В капиталистическом мире спрос рождает предложение. Гоняясь за наживой, фирмы выбрасывают на рынок все новые и новые препараты. Их уже известно более тысячи. Анаболические стероиды бывают обычного действия и пролонгированного. Первые выпускаются в виде таблеток (например, неробол). Анаболики пролонгированного действия выпускаются в виде масляных растворов в ампулах (например, ретаболил). Уже сегодня анаболики выросли для нас в большую заботу. А что будет завтра?

Советские ученые кандидат биологических наук Н. Фудин и доктор биологических наук В. Рогозкин, рассказывая о контактах с иностранными учеными на III Европейском конгрессе по спортивной медицине, писали в газете "Советский спорт":

"При обсуждении проблемы повышения работоспособности спортсменов в период тренировок и соревнований остро обсуждались вопросы применения анаболических стероидных гормонов. И хотя официально на конгрессе не было заслушано ни одного доклада на эту тему, она широко обсуждалась многими ведущими зарубежными специалистами спортивной медицины за рамками официальной программы конгресса. Обмен мнениями о все более широком применении анаболических стероидных гормонов в спорте с Прокопом (Австрия), Уильямсом (Англия), Спериним (Англия), Росе (Бразилия), Хонвардом (Швейцария), Бокмером (ФРГ), Тителом и Швайценбергом (ГДР) и другими видными учеными показал их крайнюю озабоченность и тревогу по этому поводу. По мнению большинства из них, в современном спорте зачастую происходят соревнования не между отдельными спортсменами, а практически между фармацевтическими фирмами, выпускающими различные синтетические анаболические гормоны".

Так, есть ли реальное оружие против допинга? Сейчас большие надежды возлагаются на новый радиоиммунологический метод английского профессора Брукса. Хотя и несовершенный (для анализа требуется сложная специальная аппаратура, дорогие реагенты и высококвалифицированные кадры), он все же свидетельствует о том, что спорт не желает больше отсиживаться в обороне и имеет реальные шансы со временем загнать стероидного джинна обратно в его бутылку.

В общих чертах суть нового метода сводится к следующему. Цыпленку или кролику вводится стероидный препарат, маркированный мечеными атомами. После некоторого времени разворачивается защитная реакция организма, в ходе которой лейкоциты - белые кровяные тельца - атакуют чуждые микрочастицы. В результате этого процесса в крови образуются так называемые иммунные тела. Некоторое количество крови, содержащей эти тела, забирается из тела кролика или цыпленка и служит для антидопингового анализа.

Когда возникает нужда узнать, не употреблял ли какой-либо атлет анаболизаторы, у него берется некоторое количество крови. Кровь спортсмена и кровь кролика (цыпленка) обрабатываются одними и теми же реагентами. Получается осадок. Если характер реакции и состав осадка аналогичны, значит, атлет употреблял допинг, который был в свое время "заложен" в контрольный препарат. (На практике обычно исследуется не кровь, а моча.)

К сожалению, метод Брукса можно рассматривать только в качестве первого шага в этом трудном деле. Долгая подготовка исходных препаратов, громоздкость операций, дороговизна препаратов - это все еще полбеда. Главная беда в том, что таким способом можно обнаружить лишь один конкретный анаболик, а если, например, наши предположения не оправдаются и в ход пойдет другой, то для его "разоблачения" нужно заново затевать всю возню с цыпленком, изотопами, реагентами и т. д. А кто может поручиться, что десять конкретных недобросовестных атлетов не вздумают воспользоваться десятью различными анаболиками? Ассортимент, как говорится, позволяет.

Однако методы контроля не стоят на месте: так, в последние годы все шире начинает использоваться метод масспектроскопии, позволяющий распознавать самые разные стероиды.

Я верю, что разум победит. Бывая на соревнованиях, заходя в тренировочные залы, я вижу сотни сильных и красивых молодых людей, которым в слове "допинг" слышится

что-то глубоко им чуждое и недостойное духа честной спортивной борьбы. Именно они, эти чудесные молодые люди, - лицо нашего спорта. Именно они задают в нем тон. На них возлагаю я свои надежды.

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 7. Гиганты "железной игры"

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Мышечное чудо из Америки
- Власов - человек из XXI века
- Токийская дуэль
- Есть ли у силы край
- Алексеев - человек без нервов

15 июня 1955 года в Москве шел дождь. День выдался холодный и сырой. Закутавшись в плащи, растянув над собой газеты, распустив зонты, пятнадцать тысяч зрителей сидели в открытом Зеленом театре и терпеливо ждали начала тяжелоатлетического спектакля.

О предстоящей встрече штангистов СССР и США говорили в трамваях, банях, магазинах, ресторанах, кино... К вечеру улицы стали вымирать. Неудачники, не попавшие в Зеленый театр, мотыльками летели на огонек телевизионных экранов. Переворачивая все привычные понятия о числе своих приверженцев, штанга брала реванш у шайбы и кожаного мяча.

Честно говоря, если бы встреча не состоялась и лишь один человек остался показать себя и свою силу, наверно, из-за него одного тысячи людей не ушли бы со своих мест. Но с одним условием. Этим человеком должен был быть Пауль Андерсон.

Когда на Внуковском аэродроме он шагнул из самолета и ступил на шаткий трап, восторженное "ого-о-о!!!" вырвалось из наших уст. Дикси Деррик - "подъемный кран", как прозвали Андерсона, действительно потрясал воображение. Короткий рукав рубашки обнажал мощные руки. Formой они напоминали бычью ногу. Чудовищный бицепс Андерсона в окружности составлял 57 сантиметров. Если б одну ногу у Пауля можно было бы отнять, а из оставшейся сделать две, они бы и тогда удивляли своей толщиной.

22-летний Деррик при росте 177,5 сантиметра весил 165 килограммов. При ходьбе он раскачивался и здорово напоминал циркуль: стоя на одной ноге, другой он чертил дугу и выносил ее вперед. Перенеся на нее опору, чертил дугу другой. Такая походка еще больше подчеркивала его громоздкость и мощь.

Едва ступив на московскую землю, Андерсон сразу стал необычайно популярен. Научные работники и пенсионеры, школьники и домохозяйки жадно впитывали новости о чудо-человеке. Толки и кривотолки расходились по Москве, как круги по воде. Говорили, что вице-президент США Ричард Никсон принимал Андерсона в Белом доме. Тренируется Пауль прямо у себя в спальне, где он установил помост и оборудовал маленький спортивный зал. Уже в 19 лет он весил 120 килограммов. Он метал диск, толкал ядро и в университетской команде штата Южная Каролина считался одним из лучших игроков в американский футбол. Но в конце концов ему надоело таскать по полю свое грузное тело, и в 1952 году Пауль впервые пришел в тяжелоатлетический зал. Он стремительно прогрессировал и в 1954 году, наверно, мог бы стать чемпионом мира, но подвела травма - порвал связку на левой руке. Только поправился, как попал в автомобильную катастрофу. И все-таки свое тяжелоатлетическое счастье он не упустил.

О штурме 500-килограммового рубежа тогда говорили гораздо меньше, чем впоследствии о 600 килограммах. Наверно, потому, что мало кто верил в успех такого штурма. 30 лет ожидания сделали скептиков из самых заядлых оптимистов. И тут, как джинн из бутылки, возник чудо-силач и, небрежно проломив непреодолимый барьер, сразу набрал (правда, официально результат этот тогда не был утвержден) 518,5

килограмма! Тяжелоатлетический мир был шокирован. Он вынужден был поверить в чудеса.

Андерсон стал живой легендой, которую можно потрогать и пощупать. Одному журналисту он в шутку сказал, что на лужайке перед его домом пасется несколько коров, чтобы он, Пауль, каждое утро мог выпивать 12 литров молока. Журналист "на полном серьезе" сообщил об этом факте своим читателям. Если бы он, Андерсон, сказал, что каждое утро съедает на завтрак жареную овцу, и тогда никто не осмелился бы сомневаться.

На совместную тренировку с американцами мы шли как на откровение. Опять же из-за Андерсона. Чудо или торжество метода? Вот что интересовало меня больше всего.

Разминаться Дикси Деррик, оправдывая свою кличку, не стал. Взял на грудь 147,5 килограмма (с результатом 145 и меньше Джон Девис пять раз становился чемпионом мира) и спокойно выжал 6 раз подряд. Ничего себе начало! Потом он заказал 172,5 килограмма, что на 4 килограмма превышало мировой рекорд канадца Дага Хэпбурна. Не замечая нашего остолбенения, Пауль 3 раза выжал этот вес. На этой же тренировке он вырвал 135 килограммов; лежа на скамье, 3 раза выжал 205 килограммов.

Под занавес босой Андерсон взял на плечи 275 килограммов. Гриф согнулся дугой. Пауль потрянул штангу, словно показывая, что этот чудовищный вес для него пустяк. И действительно, сила его циклопических ног, похожих на перевернутые пирамиды, не знала границ. Он легко присел пять раз. По всему было видно, что это не предел. В зале, куда битком набился народ, вспыхнули аплодисменты. Мы и сами не заметили, как тренировка превратилась в спектакль. Никаких методических или технических открытий я не сделал. Однако факт оставался фактом: мировые рекорды падали словно кегли. Добродушный курчавый швед баловался ими, как двухпудовичком. В Зеленом театре старый соперник Дэвид Шеппард взял у меня реванш за поражение на венском чемпионате мира. В минуты вдохновения он умел забыть о своих и чужих рекордах и был

смел, как только может быть смел штангист. Я упорно боролся в каждом движении, но он оказался еще упорнее и обошел меня на 7,5 килограмма. К счастью, на командный результат это уже не могло повлиять. Победу мы себе обеспечили. Тем не менее самое интересное оставалось впереди. Андерсон выступал следом за мной. Потный и разгоряченный, я стоял за кулисами, а он невозмутимо лежал на кушетке, и грудь его тихо вздымалась, как у человека, который после неторопливого воскресного обеда прилег отдохнуть. Когда назвали его фамилию, он со слоновьей грацией слез с кушетки и напрямик отправился на помост.

Хотя А. Медведев находился на сцене и подходил к штанге, его присутствие не ощущалось. Полновластным хозяином помоста был Дикси Деррик. Свое тяжелоатлетическое соло он исполнял с каменным спокойствием, Униженная дисками штанга послушно путешествовала вверх и вниз. Но она наливалась невероятной тяжестью, когда ее пытался поднять Алексей Медведев. В тот вечер наш атлет отстал на 67,5 килограмма.

Андерсон уехал в свою Америку, оставив убеждение, что клин можно вышибить только клином. Чтобы соперничать с чудом, требовалось такое же чудо иметь на своей стороне.

Через несколько лет Медведев все же сумел отыграть у Андерсона 57,5 килограмма. Он приблизился к нему вплотную. Почти догнал. Но годы уже давали себя знать. Андерсон к тому времени ушел в профессионалы. Преемников равного калибра у него на родине не нашлось. Рекорды "крошки Пула" стояли как скала. Уходя, он "хлопнул дверью" на первенстве США, и от новой суммы вздрогнул тяжелоатлетический мир. 533 килограмма - такое "завещание" оставил Деррик силачам, которые шли по его стопам.

Пять лет на рекорды Андерсона никто не посягал. Но дело было сделано. Штанга, которую он поднимал, стала камертоном, по которому сильнейшие атлеты мира упорно настраивали свою мощь.

ПЕРВЫЙ ВИТОК СПИРАЛИ

В 1959 году на первенстве мира в Варшаве от нашей команды выступал новый чемпион Советского Союза Юрий Власов, сменивший Алексея Медведева на посту сильнейшего человека страны. 500 килограммов в сумме троеборья - столько потянула в тот год корона чемпиона мира. И поскольку рекорды Андерсона продолжали стоять, легенда об атлете, который рождается раз в сто лет, осталась жить.

Дикси Деррик создал себе репутацию сверхчеловека, мышечного чуда, феномена от штанги. Когда он сложил с себя звание сильнейшего на земле, его слава от этого не перестала существовать. Она как бы повисла в воздухе. Она ждала человека, который приберет ее к рукам. Судьба заранее обрекала такого человека на исключительную популярность. Слава Андерсона сама по себе была необъятной, глобальной величиной. Слава богатыря, который сумеет Андерсона побить, равнялась этой величине, возведенной в квадрат.

В свое время Дикси Деррик появился в тяжелоатлетическом мире словно свалился с луны. Возможно, американцы этого не почувствовали, но нас быстрота его появления застала врасплох. Вероятно, по аналогии и свое отечественное чудо мы ждали как пришельца с другой планеты. Где-то в тайге, в Сибири, живет гигант, который даже не подозревает, насколько он силен. Его нужно искать. Как ищут золото и драгоценные камни.

А чудо тем временем уже созрело. Юрий Власов готов был доказать миру, что рекорды в тяжелом весе не зашли в тупик. Правда, он весил всего 123 килограмма, зато был быстр, резок, хорошо координирован. Как известно, сила равна массе, умноженной на ускорение: $F=ma$.

Андерсон обходился без всяких ускорений. Его сила была медленной, незамысловатой. Власов же стал первым из породы атлетов будущего - он отличался необычайной для

тяжеловеса стройностью, нервностью, в нарушение всех канонов не обладал выпирающим вперед животом. Там, где его предшественники равномерно и медленно жали штангу вверх, он призывал себе на помощь мышечный взрыв.

В чем это проявилось? И в 1959 году, когда он впервые стал чемпионом мира, и на Римской олимпиаде, и в 1961 году, и даже в 1962-м в жиме Власов не сумел перекрыть медленную андерсеновскую мощь. И потом, когда в сумме троеборья Пауль остался далеко позади, все равно отрыв в жиме оставался сравнительно невелик. Зато в рывке и толчке Власов заставил ускорение работать вовсю. Именно темповые движения обеспечили его преимуществу солидный вес.

Римский поединок Власова и американца Бредфорда - это было столкновение школ, новой и старой.

В этом случае другой американец, Шеманский, хотя в спортивном смысле был стар, тем не менее олицетворял собой новый стиль. В сопровождении почетного эскорта - четырех наших только что "состоявшихся" чемпионов Игр - Власов с безоглядной решимостью направился в "Палацетто делла спорт". Вес Юрия - 123 килограмма. Бредфорда - 143. Кто победит? Мнения резко разошлись.

Еще с конца прошлого века повелось, что тяжеловесы сложением напоминали платяной шкаф, имели необъятные животы и спины шириной с парадную дверь. Природа работала над ними не резцом, а топором. Джим Бредфорд был продолжением этой древней династии. Когда негр с чудовищно широкой грудью и огромными глыбами мышц появился на сцене, зал восторженно зашумел. Белое трико трещало на могучем черном теле. Прежде чем взяться за гриф, Бредфорд мелко перекрестился и приступил. Положив штангу на грудь, он одними руками выжал вес - 175 килограммов.

По сравнению с соперником Власов казался поджарым и сухощавым. Выделялись лишь массивные ноги.

Намазав ладони магниезией, поправив очки, Власов с усилием взял штангу па грудь и потом натужно, на одной воле выжал снаряд. 180 килограммов. Великолепный результат! Но Бредфорд, искусно прикидывавшийся слабачком, повторяет его. Что ж, пока он в своей стихии.

Разминаясь перед рывком, Власов нервничает. Спортивная "разведка" подвела. Считалось, что американец гораздо слабей. В 1959 году на чемпионате мира Бред-форд выжал всего 170 килограммов, а теперь столько же одолел даже легкий тяжеловес Шеманский.

Боб Гофман давно уже подсмотрел эту черту нашего силача - излишнюю восприимчивость, быструю и, увы, неадекватную реакцию на обстановку борьбы. Теперь он надеется, что его лошадки зажмут Власова в психологические тиски. Они могут. Бредфорд спокоен как гора. А Шеманский кого угодно, даже самого Томми Коно, может поучить умению владеть собой.

В рывке американцы берут 150 килограммов. Отлично! Андерсон, чья тень витает над олимпийским помостом, таких весов не брал. Подходит Власов. Волнуется. Но вес берет. Чисто и аккуратно. Заказывает 155 килограммов. От волнения теперь не остается и следа. Произошел перелом. Американцы хмурятся, а Власов, штангист новой формации, выбрасывает над головой 155 килограммов. А впереди его коронное движение - толчок.

Власов страшен, когда он уверен в себе. Словно раскрываются ворота шлюза, и сила, хлынув буйным потоком, не оставляет никакой надежды ее остановить.

Для толчка нужен не домкрат, а поршень, под которым гремит взрыв. Бредфорд взрываться не умеет. Тогдашние атлеты жим всеми правдами и неправдами пытались превратить в толчок. Бредфорд толчок исполнял так, словно это замаскированный жим. Он устал. Движения стали еще медленней, чем всегда. 177,5 килограмма он толкнул лишь со второй попытки. В третьей, взяв на грудь 182,5 килограмма, Бредфорд, была ни была,

выдавливает штангу вверх. Новый олимпийский рекорд!

Глубокая ночь. Над Римом высыпали крупные звезды. Даже кварталы, где сосредоточены зланные заведения, начинают затихать. Но "Палацетто делла спорт" бурлит. Призрак небывалой сенсации начинает материализовываться в высоком стройном силаче из СССР. Мозг зрителей сверлит мысль, что, если повезет, не их дети, а они сами будут присутствовать при свержении андерсоновских рекордов века. Все устали. Измучились. Глаза закрываются. Клонит в сон. Но волна энтузиазма прокатывается по рядам, когда Юрий выходит на помост. Равнодушных нет. Обстановка как на страшном суде. Принеси сюда мертвых, они бы встали и пошире раскрыли глаза.

На штанге 185 килограммов. Словно бросаясь головой в омут, Юра широким шагом подходит к снаряду, без промедления берет его на грудь, толкает, и три белые лампы вспыхивают перед ним.

Есть 520 килограммов! Официальный мировой рекорд Андерсона побит. Свист! Рев! Стон! Грохот! Власов тяжело дышит и слушает, слушает, слушает эту музыку победы. Это не публика гремит овациями. Это рушится, грохочет и окутывается пылью старый низвергнутый рекорд.

Юра в ударе. Он выбил соперников из борьбы. На один. Глаза блестят лихорадочным огнем. Он суров, словно перед ним целое войско врагов. Он готов на все. Просит установить 195 килограммов. В мертвой тишине поднимается из подседа с тяжким грузом на груди. Безо всякого выражения смотрит в темноту зала. На последние ряды. Как будто уснул. И вдруг, ускоряясь, штанга подскакивает и, звякнув, застывает над головой. Есть 530 килограммов!

Атлет щедр. Он не в силах остановиться. Голос диктора врывается в шум зала: "Власов просит установить 202,5 килограмма. Больше мирового рекорда американца Ашмана на 1,5 килограмма". Власов выходит жутко сосредоточенный. Он не от мира сего. Кто-то

начинает аплодировать. На него шикают. "Силинцио! Силинцио!" ("Тишина!") - слышится призыв. На помосте не просто Власов. На помосте человек из XXI века. Ведь только в начале третьего тысячелетия ожидалось, что рекорды "подъемного крана" падут. Когда Власов взял штангу на грудь, многие заволновались. Боялись, что сломается гриф. Атлет собрался, приготовился разом выстрелить всю силу мышц. Толчок!

Титаническая борьба с весом. Секунды, доли секунд, после которых отходишь и не можешь отойти месяцами. Мышцы затвердели как булыжники. На лице вздулись крупные шланги вен. Бисеринки пота светятся на лбу. 537,5 килограмма! Сумма Андерсона перекрыта сразу на 25 килограммов.

Болельщиками овладевает безумие. Толпа, опрокинув кордон полицейских, врывается за кулисы и на руках уносит Власова. К нему тянутся сотни рук. До него хотят дотронуться. Кто-то в суматохе крадет его старые, потрепанные и оттого еще более драгоценные ботинки. На закрытии Игр Власов нес советский флаг. Но и выйдя из ворот римского стадиона, он не кончил почетный марш, а только начал его. На него обрушились миллионы похвал. Его узнавали на улицах. Его слушали как оракула. За каждым его шагом следили тысячи глаз. Как только его не называли! Несравненный, феноменальный, могучий, непобедимый... Называли по заслугам. Но...

С тех пор как 19-летний слушатель Военно-воздушной академии Юрий Власов сидел на мокрых скамьях Зеленого театра в Москве и подавленно следил за подвигами андерсеновской силы, прошло пять лет. Какой парадокс! Власов, наверно, никогда не думал о том, что, если отвлечься от чисто физической силы, тогда, в том далеком 1955 году, он был сильнее, чем теперь, в апогее славы, когда всего достиг, все сумел сделать. Толпа преследователей осталась позади. Он был невероятно силен, Юрий. Власов. Хорошо сложен. Тонко чувствовал вес. Отличался быстрой реакцией. Но как забытый в ножнах клинок тупится и ржавеет, так и атлет топчется на месте и теряет силу, если каждодневно не готовит себя для схваток боевых.

Юрий не был зазнайкой. Когда журналисты позволяли себе отпускать по адресу Андерсона шуточные замечания, Власов гневался, называл Андерсона великим и говорил о нем приподнято и даже с пафосом. Но Пауль был соперником вчерашним. Сегодня он остался позади. Впереди никого. Только ты сам. А соперничать с самим собой порой не под силу даже великим силачам.

После Римской олимпиады Власов очутился в своеобразном вакууме. Он мог бы первым сделать 600 килограммов в троеборье, но завеса из похвал скрывала от него эту даль. Он работал вполсилы, редко выступал в состязаниях.

Только в 1962 году побил он рекорд Андерсона в жиме, утяжелив его на полкилограмма. В 1961 году на чемпионате мира Юра набрал всего 525 килограммов, в 1962-м - 540. Как видим, он кружил возле своих прежних результатов, не осмеливаясь далеко от них отходить. Судьба сжалилась над ним и послала ему соперника. Сначала Леонид Жаботинский был у Власова вроде ассистента. Он подавал надежды. Не больше. Но постепенно Леонид стал убыстрять ход и даже осмелился побить рекорд товарища в рывке. Дальше - больше. Хотя троеборье Власова к тому времени стояло на отметке 557,5 килограмма (соперничество началось), Жаботинский в марте 1964 года предпринял на него успешную атаку. Атака удалась. Получилась замечательная сумма - 560 килограммов. Впервые с 1960 года журналисты не знали, кого называть сильнейшим человеком на земле. Это был год Токийской олимпиады. До сих пор рекорды Власова двигались вперед как бы по инерции. Но она гасла, и оказавшийся впереди Жаботинский зримо показал это всем, кто имел глаза. Во Власове наконец проснулся дремлющий лев. Два лидера вышли на финишную прямую и теперь отдавали все силы, чтобы вырваться вперед. На первенстве Европы в Москве в отсутствие главного соперника Власов перечеркнул его: рекордную сумму и поставил новую - 562,5 килограмма. Леонид чувствовал, что токийское "золото" потянет не меньше 570 килограммов, и готовился на этот вес. Но накануне Олимпиады Власов нанес ему удар неслыханной силы. Он побил все его рекорды, побил жестоко и убедительно, доведя сумму троеборья до 580 килограммов. В поединке нервов Жаботинский оказался на полу. Наступило короткое затишье. Сумма 580 килограммов

обещала Власову золотую медаль. Жаботинский, зачарованный этим магическим числом, видимо, смирился с "серебром". В конце концов его рекорды были лишь отдельными эпизодами в битве гигантов, после которых сильнейший неизменно восстанавливал статус-кво.

Как бы то ни было, из создавшейся ситуации Леонид мог извлечь для себя нечто важное - спокойствие. Золотая горячка его не касалась. Он мог спокойно тренироваться, копить силы, а там, как говорится, глядя по обстановке.

Власов обладал всеми титулами, какие только мог предложить тяжелоатлетический спорт. Четыре года он купался в славе. Он имел на боевом счету 580 килограммов. И наверно, сама мысль, одна вероятность того, что в силу каких-то трагических случайностей он может упустить золотую медаль (спорт есть спорт), бездонным ужасом наполняла его существо. Леонид, как бедняк, мог с легкой душой уходить из дому и не запирает дверь. Власову судьба определила другую часть - сидеть на своих атлетических сокровищах и сторожить их, не зная покоя ни ночью ни днем. Наверно, поэтому в день решительной схватки признанный лидер нервничал и не находил себе места. Леонид же был более спокоен и с виду даже флегматичен. Власов ринулся в битву с места в карьер. В нем чувствовалось неистребимое желание бить, рубить, колоть... Холодок расчета растаял в огне страстей.

В жиме лидер зафиксировал 192,5 килограмма. Леонид отстал на 10 килограммов. В рывке Жаботинский выступал успешнее, однако Власов по-прежнему оставался на 5 килограммов впереди.

Азарт хорош, когда атлет держит его в руках. В случае Власова азарт руководил им самим. Подняв в рывке лишь 162,5 килограмма, Власов захотел себя убедить, что его относительная неудача - игра случая, которую он исправит за несколько секунд. Он установит новый мировой рекорд, рванет 172,5 килограмма. Соперник будет сражен. Ничего, что подход четвертый, незачетный. Зато это будет отличный случай убедиться в

своей власти над штангой, стать спокойным, как сталь, удостовериться в умении себя преодолевать, проводить свои решения в жизнь.

Власов о противнике судил по самому себе. Его самого такой ход, наверно, мог бы выбить из колеи. Но соперник, человек флегматичный и уравновешенный, к психическим атакам был равнодушен. К тому же он приехал за "серебром". О "золоте" он мечтал, стремился к нему, хотел завоевать, но только если повезет. Ведь 580 килограммов не шутка. Все шло так, как и должно было идти. Поэтому мировой рекорд Власова особого впечатления на Леонида не произвел.

Сурен Петрович Богдасаров, тренер Власова, не оказывал особого влияния на ход борьбы. Он, как толстовский Кутузов, предоставил событиям идти своим естественным чередом. На его глазах Юрий щедро бросил на помост солидную толику душевных и физических сил. Но удар пришелся по пустоте. Атлет разрядил мышцы (и это перед последним, решающим движением), не увеличив сумму троеборья ни на один грамм. Но, как ни странно, Сурен Петрович безрассудное решение не отменил.

Толчок. Жаботинский толкнул 200, Власов - 205. И тут Алексей Медведев, тренер Леонида, повел тонкую тактическую игру. На второй подход первоначально были заказаны 212,5 килограмма. Заказ отменили. Этот вес ничего не давал. Попросили установить 217,5 килограмма. Расчет был верный. Жаботинский, который до этого невозмутимо совершал свой путь к "серебру", теперь вдруг почувствовал, что до "золота" рукой подать. Ему нечего было терять. Он мог только приобрести. В атлете проснулась необычайная жажда борьбы.

Жаботинский потянул штангу вверх, но не взял даже на грудь. Говорили, что у него болит плечо. А может, просто блеф? Впоследствии многие считали (замечу от себя, совершенно необоснованно), будто тренер и атлет специально договорились играть втемную до последнего хода, когда уже поздно будет что-нибудь менять. Как бы то ни было, успех превзошел все ожидания. Но не хитрость, не уловка тому причиной. Все

оказалось гораздо проще. Богдасаров, вместо того чтобы играть в свою игру, во второй раз совершил непростительную промашку. Жаботинский заказывает 217,5 килограмма. Чем я хуже? Я тоже закажу 217,5. Это было по-власовски. Не уступать ничего. Оставаться лидером даже в мелочах. Но где был Богдасаров? 215 килограммов Юра толкал уже много раз. Он освоил этот вес. Психологически был готов его поднять. Толкни Власов 215 килограммов, Жаботинскому пришлось бы толкать 222,5 килограмма, ибо по собственному весу он Юрия превосходил. Такая тяжелая штанга тогда ему явно была не по силам. Простое решение. Оно обещало Власову успех. Жаботинского же оно выводило за границы тогдашних тяжелоатлетических реальностей. Но это простое решение Богдасаров проглядел.

217,5 килограмма Власову не поддались. Но он еще верил, что "золото" от него не уйдет. А Жаботинский уже выходил на помост. Он был сосредоточен и спокоен. Он чувствовал, что пробил его звездный час. Короткий миг, и штанга, в которую не верил Власов, очутилась у Леонида над головой. Все счастье Жаботинского и все отчаяние Власова вместились в тот короткий миг.

Раньше Власов на удар всегда отвечал ударом. Спортивный мир с нетерпением ждал, какова будет его реакция на этот раз. Ждал долго. Создавалось впечатление, что он уже никогда не выйдет на помост. Только в марте 1965 года затворник показался на людях. Выход в свет был отмечен мировым рекордом в жиме. И снова Власов исчез. Наверно, он и сам не знал тогда, что на сей раз его исчезновение насовсем.

Он уходил. Потом возвращался. Принимал решение бросить штангу. Потом его отменял. Два года прошло после Олимпиады, а до 580 килограммов не дотянулся никто. В том числе и Жаботинский. Для Власова в этом таилось великое искушение. И он его не преодолел. В начале 1967 года он дал интервью: "...во мне постоянно боролись два чувства: с одной стороны, желание вернуться на помост, победить и вновь обрести все, что приходит с победой, с другой стороны, страх снова потерять это и вторично пережить ту драму, которую я однажды уже пережил. В конце концов пересилило первое. Я понял: если снова

не возьмусь за штангу, то всю жизнь потом буду думать, что упустил верную возможность победить, и никогда не прощу себе этого. Таковы личные мотивы моего возвращения на помост".

Но возвращение не состоялось. Свои надежды на новый успех Власов, очевидно, связывал с числом 580. Однако он еще не шагнул на помост, когда Жаботинский нанес ему сокрушительный удар - на соревнованиях в Софии он набрал 590 килограммов. Этой суммой Власов был выбит из "железной игры" окончательно и навсегда. Теперь на мировом помосте остался лишь один сверхатлет - Леонид Жаботинский. В обозримом будущем никто не мог угрожать его царствованию. В тяжелой весовой категории наступил мир и покой.

ВТОРОЙ ВИТОК СПИРАЛИ

Слава Джона Дэвиса, Дага Хэпбурна, Норберта Шеманского, Пауля Андерсона, Юрия Власова - Жаботинский унаследовал ее всю. Под этими именами он подвел итоговую черту и золотыми буквами написал свое имя. Началась его эра. Он правил единолично. Он создал положение, когда на первенствах страны, Европы и мира разыгрывались все места, кроме первого. Первое было заранее отдано ему.

Украинский паренек, каким был Жаботинский лет пять назад, перестал существовать. Тот Леня ходил с авоськой на тренировки, знал, что впереди у него еще целый воз работы, и старательно учился у мастеров. Теперь в его поведении появились солидность, важность, сановность. Всем своим видом он словно говорил: "Я себе цену знаю". Не ищите здесь подтрунивания. Это был редкостный силач. По своему весу он оставил позади даже "крошку Пула". Но сходство между ними ограничивалось только весом. Какой это был вес? Человек, решивший, что вместе с Жаботинским тяжелая атлетика вернулась к эпохе силачей-комодов, ошибся бы по всем статьям. Грузный на вид, Леонид тем не менее отличался необыкновенной для своего веса подвижностью и быстротой. С места он выпрыгивал вверх на 87 сантиметров. Многих в команде обыгрывал в прыжках с места

в длину. Когда он играл в настольный теннис, зрители невольно забывали о его гигантском весе. Настолько он легко двигался.

Он отменно чувствовал пространство и вес. Стоя спиной к баскетбольному щиту, с места штрафного бросал мяч и клал его в корзину два раза из трех. Он обладал отличной гибкостью и мышечной чувствительностью. Его техника (особенно рывок) - это готовое учебное пособие.

Но вот он достиг всего. До его средних результатов соперники не добирали пуды. Никто ему не угрожал. Никто не беспокоил. Только что набранные 590 килограммов поставили его особняком.

А теперь давайте проследим, как и с чего началось падение одного из самых великих атлетов нашего столетия. Другого такого поучительного примера, пожалуй, не сыщешь. Редко кто забирался на такую высоту, и никто в своем поражении не был повинен больше, чем Леонид в своем. Но в тяжелой атлетике это не исключительный случай. Поэтому вдуматься в уроки, которые преподавала Жаботинскому жизнь, полезно не только тяжелоатлетам и не только тяжелоатлетам.

Если бы Леонид хорошенько проанализировал эволюцию Власова как атлета, он бы имел возможность сделать вполне определенные выводы: отсутствие конкуренции, недостаточная работа, редкие старты, безмятежная уверенность в себе - они, словно мины, взрывались у Власова под ногами на разных этапах его спортивного пути. Он честно и открыто сказал об этом сам. Он понял, что без Жаботинского его главный рекорд никогда не появился бы на свет.

"...Когда о себе серьезно заявил Жаботинский и я увидел, что это тот человек, который не постесняется наступать мне на пятки, я взял себя в ежовые рукавицы и за два года довел рекорд до 580 килограммов. Конечно, в том, что этот рекорд появился, есть немалая доля "вины" Жаботинского".

После Олимпиады в Токио некоторое время Леонид еще держал себя в руках. Тень Власова ходила за ним по пятам. Юрий отсиживался дома, но в печати изредка появлялись его обещания всерьез вернуться на помост. Но дальше риторических восклицаний дело не пошло. И Жаботинский потихоньку расслаблялся и благодушествовал. Тренеры досаждали ему лозунгами: "Надо работать! Надо увеличивать нагрузки!" Но чего стоили их лозунги, если на горизонте не было ни одного настоящего противника. А соревноваться с самим собой Леонид не умел.

Он и сам не заметил, как на свой лад стал повторять просчеты Власова. Он уже не участвовал в "железной гонке". Он бегал для здоровья. Поддерживал форму. На помост выходил раз в год по обещанию. Скучал на сборах и, не дождавшись конца, уезжал домой. К жене, к детям. 560-570 он мог "сделать" в любой момент. Чемпионаты мира выигрывал. Чего же боле?

Ему казалось, что в тяжелоатлетическом мире стоит тишина. Покой. И конца им не видать. Конечно, всякие там Рединги, Пиккеты, Дьюбы пытаются что-то сделать, но проку-то не видать. Возможности не те. Напрасно он так считал. Непобедимость Жаботинского вселила дух неистовства в его противников.

В июне 1967 года (в тот год Леонид набрал в сумме 590 килограммов) американский машинист Пиккет после долгого перерыва вышел на помост. Набрал он... 390 килограммов. Отчаявшись, он отказался выступать на первенстве США. Но не отказался от своих надежд. В августе того же года Пиккет (ему было 30 лет, рост 2 метра, вес 135 килограммов) впервые набрал 500 килограммов. А уже в сентябре он победил в "матче трех", обойдя старика Шеманского и Гари Габнера. Сумма была посредственной - 528,5 килограмма.

Пиккет был чертовски упорен и в феврале 1968 года, выступая в Чикаго, нанес Жаботинскому первый удар - набрал в сумме 562,5 килограмма и одновременно на 0,5 килограмма превысил мировой рекорд Леонида в жиме, подняв 202 килограмма.

Пиккет был, безусловно, силен и быстр. Он обладал неплохой техникой. Но по сумме качеств, по потенциальным возможностям уступал Жаботинскому гораздо больше, чем число 560 уступает числу 590. Зато наш атлет уступал ему в упорстве. Звонок Леонид услышал, но проснуться все же не захотел.

Включился в работу и чемпион панамериканских игр Джо Дьюб. На третьей предолимпийской неделе в Мехико, увидев Дьюба, Вальдемар Башановский сказал Бобу Гофману: "Пожалуй, из этого парня скоро выйдет неплохой конкурент Жаботинскому".

Вот уж кто рвался к славе, так это Дьюб. Американский журнал "Стренгф энд Хэлф" писал: "Малыш Джо не собирается почивать на лаврах. В настоящее время он тренируется как одержимый. Джо жмет со стоек 207 килограммов, берет на грудь и жмет два раза 193 килограмма, вырывает 146, толкает 218 и приседает со штангой на груди весом 250 килограммов. Джо весит пока 145 килограммов". Противники шли вперед, Жаботинский стоял на месте. И в августе 1968 года Дьюб нанес ему новый удар. Вернее, уже не ему, а своему соотечественнику Джорджу Пиккету, у которого он отобрал мировой рекорд в жиме, подняв 204 килограмма.

Были и другие противники. В 1966 году в Берлине на чемпионате мира Жаботинский в гроссмейстерском стиле обыграл молодого американца Боба Беднарского. Правда, был момент, когда нескольким товарищам из нашей делегации требовался валидол. Специалист рывка, Леонид угробил два подхода и так и не поднял начальный вес. Но третья попытка вышла как нельзя лучше.

Беднарский был побит, но поражение только подогрело его честолюбие. Стоя на второй ступеньке пьедестала почета, он обронил: "Леонид, в Мехико мы поменяемся местами". Не слишком скромно, зато выразительно.

На панамериканских играх Беднарский повредил локоть, перенес по этому поводу операцию. Полагали, что он потерян для спорта навсегда. Но к концу 1967 го-да Боб опять

показался на помосте и снова перебрался через рубеж 500 килограммов. Рекорд в жиме Беднарский довел до 207 килограммов. Он же на 0,5 килограмма перекрыл мировой рекорд Леонида в толчке, показав 220,5 килограмма. "Нападки" на рекорды в тяжелой весовой категории превращались в опасную традицию.

31 августа 1968 года в игру вступил Дьюб. Он показал результат высокого класса - 574,5 килограмма и попутно установил мировой рекорд в жиме 209,5 килограмма.

Мексиканская олимпиада сильно пощекотала мне нервы. К счастью, старый атлетический конь и на этот раз не испортил борозды. Жаботинский показал свой стабильный результат - 572,5 килограмма. Соперники в полную силу выступить не смогли. Не столько сила, сколько опыт Леонида, его спокойствие (так злившее меня в других ситуациях), непробиваемая уверенность в себе, отбросили их на вторые и третьи места.

Но тайное уже стало явным. Задачу 570 килограммов Дьюб успешно решил и теперь шел дальше. 581 килограмм имел на своем счету Беднарский, 562,5 - Пиккет. В десятке мира их подпирали советские атлеты Дьяченко и Алексеев, с суммой 540 килограммов делившие шестое и седьмое места.

Никто и не заметил, как в тяжелом весе не стало короля. Жаботинский оставался. И все его титулы были при нем. Но соперники уже почувствовали, что на следующем чемпионате будет не урок штанги, а настоящая борьба.

Умом Жаботинский понимал, что пора поднажать. И время от времени пытался это сделать. Но привычки не сломаешь за один день. Бывали тренировки, когда Леонид резко увеличивал нагрузку, "начинал новую жизнь", но потом приходила усталость, наступали спад, вялость, и все возвращалось на круги своя.

Вот когда появилась нужда в тренере, жестком, властном, чье слово - закон. Его воля должна была подпирать и направлять ослабевшую волю чемпиона. Только такой человек

мог вдохновить Жаботинского на новый взлет. Увы, ни Ефим Айзештадт, ни Алексей Медведев не годились на такую роль. Они обладали совещательным голосом, а требовался решающий.

Когда в 1969 году Боб Гофман привез Дьюба на варшавский чемпионат мира, Джо вполне созрел для борьбы за мировой престол. При росте 183 сантиметра он весил около 150 килограммов, объем груди - 136 сантиметров, бицепса - 50, шеи - 52, окружность талии - 115 сантиметров, бедер - 82,5.

Журнал "Стренгф энд Хэлф" писал о нем: "Несмотря на свои огромные размеры, Джо передвигается легко и быстро. У него хорошая реакция. И это прямой результат специальных упражнений на гибкость, которые входят в его ежедневный тренировочный комплекс. По натуре Джо весельчак с большим чувством юмора. Однако на помосте он предельно серьезен. В такие минуты он может оскорбить товарища по команде, и это лишний раз говорит об удивительном сочетании в этом человеке врожденного качества доброты и необыкновенного честолюбия.

Несмотря на это, Джо слывет человеком с крепкими нервами. Его способности преодолевать психологическое давление могут позавидовать многие. Если говорить о взрывной силе Джо, то она невероятна! Все это вместе взятое вкупе с прилежанием и упорством делает Дьюба потенциальным соперником самых тяжелых штангистов земли".

И вот Варшава. Уставший от славы чемпион и целая дюжина претендентов: американец Дьюб, бельгиец Рединг, наш Батищев, немцы Ригер и Манг, финн Лахденранта... Горящие жадной борьбой, жадно предчувствующие заветный выигрыш - чемпионский титул. Стоит бороться, стоит рисковать.

В жиме Леонид отстал от Дьюба на 5 килограммов, подняв всего 187,5. Раньше американец был слаб в темповых движениях. Но на сей раз он не уступил в рывке ни грамма. Леонид травмировался. Мог ли он в таких условиях надеяться на толчок? Нет, не

мог. В итоге впервые за много лет чемпионом снова стал американец. Ему хватило для этого 577,5 килограмма.

"Вернет ли Жаботинский звание чемпиона мира? - писал в газете "Советский спорт" заслуженный мастер спорта Д. Иванов. - Думаю, что вернет, если в нем заговорит честолюбие. Не хочу унижить призеров варшавского чемпионата, но ни Дьюб, ни Рединг, ни Батищев не имеют таких богатых атлетических данных, какими наделен Жаботинский. И среди молодежи пока не видно второго подобного богатыря. Конечно, то, что пережил Жаботинский в Варшаве, трагично, но не послужит ли это доброму делу? Все может быть. По-моему, гигант не сказал своего последнего слова. Вместе с Виктором Куренцовым и Яном Тальтсом Леонид Жаботинский вполне может возглавлять нашу дружину вплоть до Мюнхенской олимпиады. Но сумеет ли за это время подрасти достойная смена? Появятся ли новые Куренцовы и Жаботинские? Вот в этом я не уверен".

Действительно. Трудно было предвидеть, что Жаботинский, по существу, уже вне "большой железной игры". Власов был поражен в самое сердце, когда счастливый соперник буквально из рук выхватил у него золотую медаль. Самому Жаботинскому удар был нанесен еще быстрее, еще сильнее, а главное, совершенно неожиданно. Как гром с ясного неба!

Да, "крошка" Андерсон пробороzdил в нашей памяти глубокий след. Мы и по сей день никак не можем привыкнуть к мысли, что новые таланты не появляются, как чертики из табакерки, а медленно растут среди нас, под боком, прямо на глазах. Из месяца в месяц, из года в год. В 1968 году на первенстве страны в Луганске Алексеев (вслед за Жаботинским и Батищевым) был третьим с суммой 540 килограммов. В следующем году наступил спад. Василия мучили травмы. Он показал всего 530 килограммов. Зато в январе 1970 года его сумма потрясла весь мир.

Жаботинский получил возможность составить четкое представление о том, что чувствовал в свое время Власов. Надежда, заключающаяся в числе 590, рухнула, когда

Алексеев (больше чем неизвестный - он несколько лет был рядом, у всех на виду, но даже специалисты смотрели сквозь него, как сквозь стекло) в Великих Луках набрал 595 килограммов (210 плюс 165 плюс 220). Все рекорды Жаботинского были побиты одним махом. Это был чувствительный удар в солнечное сплетение, но еще не разгром. Будь в запасе время, Жаботинский, пожалуй, мог бы отдышаться и прийти в себя, подготовиться к борьбе. Но передышки Леонид не получил.

Алексеев отдыхал только два месяца, а в марте учинил новый набег. Он атаковал уже не Жаботинского, а самого себя. Это произошло в Минске на международных соревнованиях "На приз дружбы". 18 марта 1970 года в 21 час 14 минут фантастическая сумма в троеборье - 600 килограммов - покорила русскому богатырю.

Прошел месяц, и на первенстве страны Алексеев снова устроил погром в таблице рекордов. Атлант поднял тяжелоатлетическое небо еще на 7,5 килограмма вверх. Он выполнял работу, которой Жаботинскому хватило бы на несколько лет. Он словно торопился, словно боялся опоздать. Он как будто задался целью сверхактивностью, сверхнапором, сверхрезультативностью подчеркнуть свое отличие от предшественников, умевших ценить свое положение и свой покой. В конце июля в венгерском городе Сомбатхее, где проходил чемпионат Европы, Алексеев в третий раз вступил в "большую железную игру". В финале богатырской симфонии он, как по клавишам, прошелся по своим рекордам, и родилась новая сумма - 612,5 килограмма.

Три месяца спустя новый старт - теперь за океаном, на первенстве мира в американском городе Колумбусе, Алексеев в очной ставке с главными соперниками доказал, что 612,5 килограмма - это не озарение, не вдохновение, не минутный порыв, и повторил рекордную сумму у всех на глазах. Попутно был установлен мировой рекорд в толчке - 227,5 килограмма.

Жаботинский на уровне 570 килограммов, чуть-чуть поднимаясь, чуть-чуть опускаясь, царствовал пять лет. Со времени варшавского триумфа Дьюба прошел год. В Колумбусе

Джо выступил в полную силу, снова набрал 577,5 килограмма. Но на этот раз они не принесли ему даже бронзовую медаль. С появлением Алексеева жизнь в тяжелом весе понеслась вскачь.

Под новый год неутомимый силач стартовал в соревнованиях на Кубок СССР. Верный себе, он извергал мировые рекорды, как вулкан, - 222 килограмма в жиме, 240 в толчке и наконец 625 килограммов в сумме. 1970 год был прожит на одном дыхании. Алексей вступил в него малоизвестным штангистом, а закончил спортсменом номер один, автором 26 мировых рекордов.

На каждом соревновании от Алексеева ждали рекордов, и, надо сказать, он почти никогда не обманывал ожиданий. Иногда он даже превосходил самого себя, как, например, на V Спартакиаде народов СССР, когда за один вечер атлет установил сразу семь мировых рекордов, доведя сумму в троеборье до 640! Выступая в апреле 1972 года на первенстве СССР в Таллине, Алексей прибавил к этой сумме еще 5 килограммов. Поистине чудо-атлет!

Итак, если Власову достался один удар, то в Жаботинского попала целая очередь. Своими результатами Алексей решительно выбил его из игры.

ТРЕТИЙ ВИТОК СПИРАЛИ

В 1955 году Андерсон, перебравшийся в сумме троеборья через 500-килограммовый рубеж, гордо пребывал в тяжелоатлетическом вакууме. Напомним, что на июньской встрече в Москве наш чемпион Алексей Медведев проиграл ему 67,5 килограмма!

Тяжелую перчатку, брошенную гигантом, никто поначалу не смог поднять и за рубежом. В октябре на первенстве мира в Мюнхене соотечественник рекордсмена Джеймс Бредфорд уже в первом движении - жиме - уступил ему 20 килограммов, а итоговый разрыв (Андерсон был первым, Бредфорд - вторым) составил 37,5 килограмма.

Однако уже на следующий год на Олимпиаде в Мельбурне перед последним заключительным движением - толчком - Андерсон выступил в несвойственной ему роли догоняющего, проигрывая аргентинцу Сельветти 7,5 килограмма. Как говорится, на последнем издыхании, всеми правдами и неправдами ему удалось догнать соперника, всего лишь догнать, набрав 500 килограммов. Парадоксально - лишь меньший собственный вес позволил гиганту Андерсону получить заветную золотую медаль.

Кто же такой Сельветти? Где его нашли? Любопытный факт: оказывается, конкурент Пауля никаким новоявленным чудом не был и выступал уже задолго до того, как тот преодолел 500-килограммовый барьер. Так, с суммой 432,5 килограмма в 1952 году он завоевал бронзовую медаль на Олимпиаде в Хельсинки, а в следующем году опять был третьим на чемпионате мира в Стокгольме, где набрал 450 килограммов. Но появился могучий лидер, и Сельветти, чего от него мало кто ожидал, вдруг совершил рывок вперед и дал ему жестокий и решительный бой. Свято место пусто не бывает. Видно, так уж устроен тяжелоатлетический мир, что рядом с рекордсменом, как бы ни был высок его результат, рано или поздно появляется серьезный соперник.

Пауль, набрав 500 килограммов, все-таки имел некоторое время, чтобы ощутить себя атлетом-премьером. Алексеев, раздвинувший атлетические горизонты еще на сто с лишним килограммов, также заслужил право на улыбку судьбы, но жизнь, не позволив ему понежиться под солнцем победы, решительно повернула его лицом к борьбе.

После открытия "клуба 500" первого шестисотника мир ждал полтора десятка лет. Его появление было сродни чуду, а чудо по природе своей уникально. Везде, но только не в тяжелой атлетике, где, едва появившись, чудо, случается, сразу идет в серийное производство. Увы, у рекордов века подчас бывает очень короткая жизнь. 18 марта 1970 года Алексеев открыл "клуб 600", а всего через два месяца в этом клубе появился второй член - бельгиец, чемпион Европы Серж Рединг. Двое шестисотников - это уже основа для острого атлетического сюжета. И впрямь. Алексеев еще не успел себя как следует ощутить в роли лидера, как два его новорожденных рекорда - в жиме и толчке - на время

переменили прописку.

Не странно ли, вес штанги растет, а паузы, отпущенные рекордсменам на безмятежное существование, становятся короче. Атлету, заступившему на богатырскую вахту, не приходится доверять старым представлениям и весам. Ему самому приходится вновь и вновь решать, сколько весит каждый рекорд.

Что такое 645 килограммов? Тяжело это или нормально, страшно или легко, тупик это или промежуточный финиш на дальнем пути. Все люди в мире будут думать, что Василий достиг немыслимых высот. По-человечески так захочется поверить в свою исключительность, в свои авторские права на чудеса. Искушение, против которого трудно, но необходимо устоять.

Рекордсмен в спорте не существует сам по себе. Ему только кажется, что, установив рекорд, он отрывается от преследователей и уходит вперед. Потому что уходит он не один. Хочет он или не хочет, но вместе с ним словно на буксире, словно в одной упряжке, трогается вперед весь тяжелоатлетический мир. И в первую очередь непосредственные противники. Вчера они, быть может, были совсем не опасны, но, сдвинутые с мертвой точки, новыми глазами взглянувшие на борьбу, они уже совсем другой меркой меряют свои шансы на успех.

Свое веское слово Алексеев сказал. Положение определилось. За возмутителем спокойствия в тяжелом весе отряжена погоня. Года два назад 645 килограммов могли бы морально подавить любого силача на земле. Теперь сильнейшие даже не готовились повторить этот результат. Они готовились его побить. Обозримое будущее спокойной жизни нашему тяжеловесу не обещало.

В июле 1971 года на первенстве Европы в Софии Рединг в жиме атаковал вес 220 килограммов. Он поднял штангу на вытянутые руки, но зафиксировать не сумел. Убитый неудачей, он не нашел в себе сил продолжать атлетический спор и, будучи в полном

здравии, неожиданно ретировался из Софии восвояси, тем самым основательно поколебав представление о своей психологической несокрушимости.

Несколько месяцев спустя на первенстве мира в Лиме спор гигантов возобновился. На сей раз Редингу в одном движении удалось оказать достойное сопротивление нашему богатырю. После того как Алексеев выжал 227,5 килограмма, Серж заказал 228. И он поднял этот колоссальный вес, установив новый мировой рекорд. Увы, торжество бельгийского силача длилось всего несколько минут. До тех пор, пока невозмутимый Алексеев не перекрыл этот результат на 2 килограмма. Серж, как говорят, повредил руку и, таким образом, открыл перед основателем "клуба 600" дорогу к титулу чемпиона.

Между тем быстро приближался 1972 олимпийский год. "Я убежден, - говорил Рединг, - для того чтобы стать олимпийским чемпионом в Мюнхене, потребуется набрать 630-640 килограммов".

Кто же мог замахнуться на такой результат? Кроме Алексеева и Рединга, в числе соискателей золотой мюнхенской медали упорно назывались два атлета: американец Кен Патера и западногерманский немец Рудольф Манг.

Если у Патеры долгое время были только потенциальные возможности, то Рудольф Манг мог похвастать вполне реальными результатами.

Самый молодой из атлетов, которые собирались спорить за олимпийскую медаль, родился в 1950 году. В юности увлекался борьбой. Трое его старших братьев в гараже оборудовали зал, где качали мускулатуру. В этом гараже 12-летний Рудольф и познакомился с "железной игрой". В 15 лет он весил уже 100 килограммов. К 18 годам при росте 181 сантиметр его вес уже равнялся 112 килограммам. Однако Манг не выглядел громоздким. Стройность и пропорциональность сложения скрадывали вес.

Манг был очень быстр. Стометровку пробегал за 12 секунд. Очень любил ходить на

руках. Помимо штанги, в его тренировочную программу входили также плавание и велоспорт.

Рубеж 500 килограммов Манг преодолел прежде чем ему исполнилось 17 лет. В самом начале 1970 года гроссмейстерская сумма - 570 килограммов - снова привлекла к Мангу внимание всего атлетического мира. Так много килограммов и так мало лет! Ведь этот результат штангист показал еще, не достигнув двадцатилетнего возраста. Напомним, что "смотрины" Манга состоялись на Олимпиаде в Мехико, где с суммой 525 килограммов он занял пятое место. А в июне 1971 года на первенстве Европы в Софии мы увидели уже не мальчика, но мужа. Выступая не по годам уверенно, в рывке он сумел опередить даже самого Алексеева, в отличном стиле подняв 175 килограммов. В итоге трех движений получилась внушительная сумма - 602,5 килограмма.

В марте 1972 года Манг показал результат 625 килограммов и побил рекорд Алексеева в жиме. В мае того же года на первенстве Европы в Констанце (Румыния) немецкий атлет выступил еще успешнее. Он опередил Алексеева в жиме и рывке, подняв соответственно 230 и 177,5 килограмма. В сумме троеборья немецкий силач отстал от Алексеева всего на 2,5 килограмма, показав впечатляющую сумму 630 килограммов.

Вот что писал о Манге американский журнал "Лиф-тинг Ньюс": "Рудольф Манг, надежда ФРГ на Олимпийских играх 1972 года, продолжает прогрессировать. В 16 лет этот паренек показывал результаты, которые Ю. Власов и Л. Жаботинский показывали в 21 год. Молодой штангист тренируется по специальной программе, которая рассчитана на пять лет вперед вплоть до Олимпиады 1972 года. Чтобы хорошо подготовиться к Олимпийским играм в Мюнхене, немцам придется затратить только на питание Манга кругленькую сумму в 4,5 тысячи фунтов стерлингов, однако они считают, что золотая олимпийская медаль на шею Манга стоит таких затрат".

Как видим, Олимпиада еще не стартовала, а борьба за медали уже началась. Противники повели психологические атаки на Алексеева сразу с нескольких сторон.

Василий принял вызов. На удар отвечал двойным ударом. Талант его находился в самом расцвете. Сила, казалось, не знала границ. И хотя соперники, нацелившись на победу, подняли свои результаты до поистине космических высот (620 килограммов - у Рединга, 630 - у Манга, 635 - у Патеры), все же 645 килограммов Алексеева поставили его выше всех.

И тем не менее только помост мог по-настоящему разрешить этот спор. Можно быть лидером, можно по предварительным результатам опережать всех, но если нет у человека характера, если нет стойкости бойца, в решительный час техника может "развалиться", противники вследствие "мандража" получают неожиданную фору и сила лидера так и не превратится в результат.

Время заметно изменило Алексеева. В 1968 году, когда в Луганске он завоевал на чемпионате СССР бронзовую медаль, это был высокий стройный человек, мало походивший на традиционного штангиста-тяжеловеса. Прибавляла в весе штанга, прибавлял и Василий. В 1966 году он весил лишь 100 килограммов, в 1970-м - 133, зато в Мюнхене за километр можно было увидеть, что делает в спорте внушительный, даже громоздкий богатырь. Когда он встал на весы, они показали больше 152 килограммов.

Соперники оказались легче. И меньше всех - около 130 килограммов - потянул главный из них, Рудольф Манг.

Особая атмосфера воцарилась в разминочном зале, когда семеро претендентов на тяжелоатлетический престол очутились в четырех стенах. С лица Рединг спокоен, даже, кажется, сонлив, но в груди его клокочет адский огонь волнения. Выдавая напряжение, крупные капли пота проступают на лбу, медленно текут по щекам. Пот течет по плечам, по спине, и секунданту то и дело приходится браться за полотенце и вытирать "текущего" силача.

И остальным претендентам не по себе. Манг также горит огнем и не расстаётся с полотенцем. Рядом секундант протирает Патеру. Но не успевает он отойти, как огромный

американец опять покрывается градинами пота.

Как нашкодившие мальчишки, могучие атлеты прячут глаза. Они не в своей тарелке. Им не по себе. И только один человек - Алексеев - выглядит так, будто никакого волнения в природе не существует. Со скучающей миной он прохаживается по залу, с плохо скрытой жалостью поглядывает на соперников, и от каждого такого взгляда нервная лихорадка начинает трепать их еще сильнее.

- До чего же ты сильный, Серж! - говорит Василий Редингу, и эта внешне безобидная фраза действует на огромного бельгийца, словно безжалостный приговор.

Каждый жест, каждый шаг Алексеева дышат такой уверенностью в себе, будто вопрос о медалях давно решен и предстоит выполнить только пустую формальность - выжать, рвануть и толкнуть штангу, нет ничего проще, чтобы положить медаль в карман.

Откровенно говоря, ход поединка, который миллионам болельщиков представлялся как лакомое тяжелоатлетическое блюдо, меня разочаровал. Манг, до этого побивший рекорд Алексеева в жиме и поднявший 230,5 килограмма, спалил два подхода, так и не выжав снаряд. Только в третьем, отчаянным и некрасивым усилием этот действительно прекрасный жимовик ("Никогда еще за всю мою многолетнюю практику на помосте, - говорил наставник Манга Томми Коно, - я не видел ни одного спортсмена, который бы выполнял жим так безупречно чисто") сумел-таки уйти от баранки, подняв 225 килограммов.

Рединг не сумел и того. Так и не подняв начальный вес, он выбыл из борьбы. Вид у него был такой, словно он попытался остановить бульдозер, но вовремя понял, что лучше не смешить народ.

Последующее напоминало добротное показательное выступление. Оторвавшись в жиме от Манга на 10 килограммов, Алексеев после рывка увеличил свое преимущество

еще на 5 килограммов. В толчке Манг не сумел закрепиться даже на втором месте и пропустил вперед Герда Бонка из ГДР.

В итоге наш богатырь набрал 640 килограммов, почти на два пуда - на 30 килограммов - опередив Манга и на 67,5 - третьего призера Бонка. Ровно на столько же - на 67,5 килограмма - перекрыл Василий и восьмилетней давности олимпийский рекорд Леонида Жаботинского. Если бы меня попросили кратко сформулировать секрет алексеевских успехов, я бы сказал так: удар по нервам соперников, как артподготовка, предваряет каждую его атаку на килограммы.

После Мюнхенской олимпиады, когда тяжелая атлетика с троеборья перешла на двоеборье - рывок и толчок, - Алексею пришлось приспособливаться к этому нововведению, отнявшему у него один из главных козырей - жим. Атлет разменял четвертый десяток. И соперники могли надеяться, что темповые движения, требующие резкости и быстроты, будут все больше и больше "подыгрывать" им, молодым.

Если судить только по титулам, в тяжелой атлетике жизнь Алексея складывалась безоблачно и легко. Он уверенно шагал от одного рекорда к другому и прибирал к рукам все медали, которые спорт мог ему предложить. Но это ошибочное впечатление. И рекорды и медали тянули так много, что вновь и вновь требовалось сверхнапряжение, чтобы склонить победу на свою сторону.

В 1973 году на первенстве мира Манг выиграл у Василия в рывке, и только 225-килограммовый толчок позволил нашему богатырю с перевесом всего в 2,5 килограмма отстоять свой чемпионский титул. После Олимпиады в Токио Леонид Жаботинский, набирая в троеборье 552,5-572,5, благополучно царствовал несколько лет. В 1969 году американцу Дьюбу понадобилось накинуть всего 5 килограммов, чтобы титул чемпиона мира перешел к нему.

Алексеев постоянно шел вперед, извергал рекорд за рекордом (только в 1970 году он их

установил 26), но противники не отставали. И чем больше поднимал наш атлет, тем уже становился разрыв. Ушел из жизни Реддинг. Забросил свои железные игрушки Манг. Но в опасной близости дышали в затылок наш Станислав Батищев, болгарин Христо Плачков, немцы Герд Бонк и Юрген Хойзер...

Результаты стареющего ветерана были феноменальными, но соперники без суеверного ужаса брали их на прицел. И в очной борьбе (правда, лишь в отдельных движениях) им порой удавалось заставлять Алексеева отступать. Так, на московском чемпионате мира в 1975 году Плачков на целых 7,5 килограмма обошел Василия в рывке. Со своей стороны, Бонк, подняв на 2,5 килограмма больше Алексеева, первенствовал в толчке. Однако сумма все же получилась лучше у нашего атлета. Титул чемпиона остался за ним.

Между тем приближалась Олимпиада в Монреале. Чем меньше времени оставалось до ее открытия, тем острее становилась конкуренция среди супертяжеловесов. Алексеев по-прежнему устанавливал рекорды, но им не уготована была долгая жизнь. Грядущую Олимпиаду Плачков приветствовал тем, что в декабре 1975 года перекрыл результат Алексеева в двоеборье. Тот отыгрался в мае, но лидирующее положение нашего атлета снова было поставлено под сомнение, когда на чемпионате Болгарии великолепный Плачков набрал 442,5 килограмма, что на 7,5 килограмма превосходило результат Алексеева на первенстве СССР.

Наступление Плачкова на позиции шестикратного чемпиона Европы и мира не было единоличным. С ним в паре активно работал быстро прогрессирующий атлет из ГДР, 150-килограммовый Герд Бонк, чемпион Европы 1976 года. Тогда в апрельском Берлине могучий немец толкнул 252,5 килограмма. Такой вес никто в мире еще не поднимал.

Для Алексеева складывалась драматическая ситуация. ореол его непобедимости в свете блестящих достижений соперников заметно поблек. На тяжелоатлетической бирже акции ветерана неуклонно шли вниз. Все было против него: и возраст, и мировые

рекорды, которые, увы, теперь числились не за ним... И только одно обстоятельство давало ему победный шанс: рекорды, выкованные на тренировках и установленные в подходящей компании, не всегда удается повторить в очной борьбе, так сказать, тет-а-тет. Это как в стрельбе. Одно дело - метко палить по безобидной мишени. И совсем другое - участвовать в опасной дуэли, когда приходится думать не только о том, как лучше попасть, но и о том, как бы самому не превратиться в мишень.

Когда Алексеев вышел на помост в Монреале, Плачкова он не увидел, хотя тот и прибыл на соревнования. Говорили, что Христо внезапно заболел. Будем считать, что так оно и есть.

Оставался Бонк. Но только чисто номинально. Хотя со времени минувшей Олимпиады прошло четыре года, казалось, мюнхенский "нокаут" все еще звенит у Герда в голове, мутит сознание, бросает в пот... Бонк, который мог поднять 252,5 килограмма, устанавливать рекорды и угрожать любому из силачей, был разбит и выведен из игры еще до того, как его руки легли на гриф.

Тяжелоатлетического спектакля со сложной фабулой, кульминацией и эффектной борьбой опять не получилось. Вероятно, по силе Алексеев и Бонк были достойны друг друга. Но характер у них оказался настолько разным, что на помосте, по существу, оставался лишь один атлет - наш. Бледная и вызывавшая сострадание копия Бонка, хотя и весила полтора центнера, на исход поединка повлиять уже не могла.

Герд проиграл не только Алексееву. Подняв в рывке лишь 170 килограммов, он безнадежно проиграл самому себе. Его разрывало отчаяние, а Василий тем временем играл в свою игру и расхаживал по помосту с непринужденностью хозяина, который, надев шлепанцы, разгуливает по собственной квартире. И когда после рывка советский атлет на 15 килограммов ушел вперед, Бонк понял, что теперь ему остается лишь отбивать свой номер, ибо вопрос об олимпийском "золоте", если только не произойдет чудо, для него, по существу, уже снят.

Чудо не произошло. В заключительном движении Бонк выглядел не лучше, чем в рывке. Подняв 235 килограммов, он завершил борьбу. И только тут, уже одержав верх, Алексеев по-богатырски закончил схватку, взметнув над головой неслыханный вес - 255 килограммов. Обойдя своего соперника на 35 килограммов, Алексеев подарил тогда тяжелоатлетическому миру замечательный пример психологической стойкости и неопровержимое свидетельство того, что крепкие нервы стоят не меньше крепких мышц.

Ветераны замедляют бег, но "железная гонка" по-прежнему рвется вперед. И судьбой уже predeterminedено, что какие-то неизвестные пока дерзкие молодые люди рано или поздно взметнут над головой такие веса, что сегодняшние рекорды поблекнут, как они блекли всегда, когда молодая сила заступала на богатырскую вахту.

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 8. Учитель, воспитай ученика

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

- Победы и неудачи
- Обманчивость привычных вещей
- Что такое психологический пресс?
- "Золотая лихорадка"
- Живу, надеюсь и верю

Тренером сборной страны я стал в 1963 году. Тогда же меня пригласили на работу в Москву, где я принял заведование кафедрой тяжелой атлетики в столичном институте физкультуры. Хотя сам я больше не выходил соревноваться на помост, жизнь моя спокойней не становилась. В нее вошло множество новых для меня дел и забот.

Тренер... Иные молодые люди, добившись успехов на спортивной арене, считают, что тем самым основательно подготовили себя для будущей тренерской профессии. Тренерство видится им продолжением жизни спортсмена, с той приятной разницей, что, продолжая собирать урожаи побед, тренер вместе с тем не обязан больше вести суровую жизнь аскета, работать на пределе человеческих сил, подвергать себя опасности травм...

На деле все не так. Все тысячекратно сложнее. Профессия тренера отнюдь не общедоступная. И не каждому человеку по плечу. Так, например, исследование, посвященное изучению личности тренера и предъявляемых к нему требований, в котором принимали участие 64 американских тренера по различным видам спорта, выявило следующие необходимые условия - тренер должен быть "оптимистичен, аккуратен, предусмотрителен, энергичен, отзывчив и общителен; он сознает свою ответственность, умеет контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях, производит впечатление доверчивого и искреннего человека, редко занимающего оборонительную позицию по отношению к другим; обладает хорошими качествами руководителя; отвечает за свои поступки; умеет проявить терпение; мыслит реалистически; выражает свои агрессивные тенденции четко, но в допустимых рамках.

Отрицательным и тормозящим качеством является, во-первых, недостаточный интерес к изучению потребностей в контакте со стороны других и недостаточная готовность оказывать эмоциональную поддержку. Во-вторых, несмотря на высокий интеллектуальный уровень тренера, консервативность, неповоротливость и заостренность в восприятии и реализации новых знаний".

Выступая с докладом на семинаре тренеров, Юрген Цандер, директор Ратцебургской академии гребли, говорил: "...Требования, предъявляемые тренером к самому себе, никогда не могут быть слишком высокими. Чтобы добиться успеха, тренер должен быть выдающимся педагогом; недостаточно, чтобы он был только психологом. Психология - это вспомогательная наука для врача, юриста, в данном случае для педагога. Педагогика более обширная область. Эдуард Шпрангер однажды сказал: "Я боюсь, что педагогика в

конце концов превратится в голую психологию".

Все вы, имея большой опыт тренерской работы, знаете, что значит работать со спортсменами высокой квалификации. Я утверждаю, что специальность тренера среди всех педагогических специальностей - самая трудная. Мы, как тренеры, имеем дело не с людьми среднего уровня, а вынуждены ставить спортсменов, с которыми работаем, в условия более или менее сильного стресса. Однако экстремальные требования обуславливают экстремальную реакцию, на которую тренер, в свою очередь, также должен отреагировать. Такая педагогическая ситуация требует от тренера хорошей интуиции, профессиональной зрелости, уравновешенности.

...Хороший тренер должен быть убежден в значении достижения вообще для человека, в том числе и в большом спорте, причем не только в смысле одномоментного достижения высокого результата, а и в более широком плане. Он должен быть убежден в том, что высокие достижения в спорте окажутся закономерными и в других областях деятельности человека, в противном случае спортивный успех превратился бы в нечто поверхностное, а следовательно, и бессмысленное. Известно, что относительно верности этого тезиса существуют разные мнения. Однако тренер не должен допускать сомнений в этой закономерности, иначе ему придется поставить под вопрос всю свою деятельность вообще.

Таким образом, я считаю, что тренер постоянно должен видеть перед собой всего человека в целом, а не воспринимать его только как потенциальную возможность достижения высокого спортивного результата.

Вот что отличает авторитарного тренера от демократичного: первый видит перед собой только цель, для достижения которой все средства хороши, второй ищет и формирует зрелого спортсмена.

Подводя итог, хочу сделать обобщение: у хорошего тренера на первом месте - человек,

затем успех".

Добавлю от себя, что при всей обширности предъявляемых к тренеру требований никогда нет уверенности, что все предусмотрено заранее и жизнь не пополнит этот длинный перечень чем-нибудь таким, о чем вы не могли даже подозревать.

Спортсмен отвечает за себя. Тренер отвечает буквально за все. Любое обстоятельство, так уж повелось, мало-мальски влияющее на результат, автоматически ставится ему в заслугу или в вину. А поскольку первое место всегда одно, а претендентов на него много, судите сами, легкая ли у тренера жизнь. Тренер по природе своей страстный болельщик, хотя в нашей среде считается хорошим тоном это скрывать. Но сердцу, страстям своим не прикажешь. За выступление каждого воспитанника приходится переживать вновь и вновь. Годы напролет. Не просто переживать. Мучиться. Терзаться. Страдать. Поэтому валидол в кармане у тренера-ветерана отнюдь не такая уж редкая вещь.

В сборной моя тренерская жизнь началась вполне благополучно. Выиграли первенство мира 1963 года. На Олимпиаде в Токио завоевали четыре золотые медали из семи разыгрываемых, да к тому же три атлета получили "серебро". На горизонте, казалось, нет никаких туч.

В июле 1965 года наша команда отправилась в Софию с привычным намерением выиграть очередной европейский чемпионат. В то время польские штангисты находились на подъеме, но по моим раскладкам выходило, что до победы им все равно не дотянуться. Ребята наши выступали неплохо. Ничто не предвещало грозы. После того как отработали шесть весов, в нашем активе были три золотые и две серебряные медали. Правда, поляки держались близко, однако наш тяжеловес Виктор Андреев мог и должен был закрепить успех команды.

Если и был у поляков один-единственный шанс победить, то этот шанс они получили прямо из моих рук. Ю. Власов и Л. Жаботинский по своим результатам опережали

ближайших к ним зарубежных силачей на добрых 60-70 килограммов. Но на соревнования поехали не они.

Токийская олимпиада нанесла Власову жесточайшую психологическую травму, от которой он был сам не свой, Жаботинский наверняка выиграл бы, но после олимпийского триумфа он не особенно рвался в бой. И мне показалось, что новый талантливый тяжеловес, появившись он на международном помосте, и тому и другому прибавит новых сил, оживит дух здорового соперничества в категории, где уже наметился определенный застой. К тому же, пока я размышлял над всеми этими проблемами, Виктор Андреев побил мировой рекорд Власова в жиме, и это окончательно решило дело. "Пусть едет в Софию, пусть набирается опыта, - решил я. - это пойдет на пользу всем троим да и нашей тяжелой атлетике в целом".

Увы, способности Андреева так и остались неизрасходованным потенциалом. Он не любил работать. Чувство долга перед командой не слишком обременяло его. И в решительный момент наш колосс не сдюжил.

Сознаюсь, в то время в отношении к Андрееву я больше руководствовался доверием и надеждой, что это доверие подвигнет Виктора на большую целеустремленную работу над собой. Но я ошибся в нем. И в решительный момент, обладая мировым рекордом в жиме, штангист растерялся и так и не поднял начальные 180 килограммов в жиме. Для польской команды это было огромным, хотя и неожиданным подарком.

Вместо того чтобы своим выступлением завершить наш триумф, тяжеловес-неудачник обратил в поражение почти завоеванную нами победу. Да, в поражение. Ведь это для кого-нибудь второе место удача, а для такой команды, как советская, это форменный разгром.

После осечки в Софии, как манну небесную, ждал я первенство мира в Тегеране, где вместе с командой надеялся взять реванш. Но и в иранской столице наша мощная

тяжелоатлетическая машина дала сбой. С самого начала. Едва только на помост вышли "мухачи".

На сей раз "отличился" не новичок. "Баранку" схватил герой Токийской олимпиады, опытный и закаленный боец Алексей Вахонин. Судьба опять благоприятствовала полякам, хотя и сами они работали с полной отдачей сил. Как мы ни старались их догнать, польская команда во второй раз торжествовала свою победу.

Из огня соревнований, еще не успев толком остынуть, едва очутившись дома, я сразу угодил в ледяную атмосферу недоверия и недоброжелательства. Сама собой образовалась "инициативная группа", активно хлопотавшая о моем смещении с поста тренера сборной страны. Одно за другим собирались многочисленные заседания, на которых, в частности, предавались анафеме методические установки, из которых я исходил.

Конечно, у каждого поражения есть свои причины. И деловое обсуждение этих причин принесло бы реальную пользу. Однако многим критикам не столько хотелось заниматься фактическими недостатками, сколько расправиться с новыми веяниями, с методикой подготовки, которая утверждалась в то время в спорте богатырей. "Путник может сбиться с пути, - размышлял я наедине с собой. - Так верните его на правильную дорогу, укажите то роковое место, где он уклонился в сторону, начал плутать. Но разве легче ему будет в дальнейшем, если вместо этого разбить компас, порвать карту, столкнуть человека с большака на запутанную неверную тропу?" Быть может, это покажется странным, но на многочасовых "чистилищах" я временами чувствовал себя не только жертвой, но и собственным палачом. Меня критиковали как тренера. Но в качестве заведующего кафедрой ведущего вуза страны, готовящего по тяжелой атлетике, не плодил ли я новых и новых тренеров, которые через несколько лет, может быть, снова обрушатся на очередного "Воробьева" с сугубо произвольных позиций (иногда правильных, иногда нет), подменяя точные знания мнениями и ощущениями, конкретность - абстракциями, биологические законы - привычными педагогическими догмами, затертыми, как медные

пятаки. И опять вместо анализа фактов начнутся вольные рассуждения о том о сем. Я остался со сборной. Видимо, мне удалось убедить товарищей в том, что не дорога виновата, если мы плохо по ней идем. Я попросил дать мне год, чтобы доказать свою правоту, и получил его. Однако желание язык эмоций заменить на язык математических выкладок и непререкаемых законов природы окрепло во мне и побуждало постоянно работать над диссертацией, теперь уже докторской. Вместе с тем в качестве заведующего кафедрой я вновь и вновь задумывался над организацией подготовки специалистов, тренеров.

Один пример. Наш известный атлет Алексей Медведев готовился к защите диссертации. Практический опыт у человека большой. Работа обещала быть добротной. Но сильно смущал меня порядок, заведенный в институте еще бог весть когда и с тех пор оставшийся неизменным. Согласно традициям руководили диссертантами обычно представители теоретических кафедр - теории физической культуры, психологии педагогики...

Вот и на этот раз Медведев числился диссертантом на кафедре тяжелой атлетики, а научными руководителями у него должны были стать представлявшие кафедру физиологии профессор В. С. Фарфель и доцент В. В. Михайлов. По этому поводу ректору инфизкульта И. И. Никифорову я был вынужден заявить:

- Иван Исаевич! Если у Медведева будут руководители с кафедры физиологии, есть резон полностью перевести его на эту кафедру и дать возможность целиком посвятить себя физиологическим аспектам тяжелой атлетики. Если же он будет защищаться по практической теме у нас, то и руководство у него должно быть соответствующим.

Мне тогда еще не было 40 лет. Возраст для споров в ученой среде не совсем солидный. Маститый Фарфель, помнится, даже обиделся. Тем не менее старый порядок был нарушен, и Медведев получил руководителя также и со стороны нашей кафедры. В 1967 году он успешно защитил диссертацию, посвященную дозированию нагрузок у атлетов

высокого класса. С тех пор абсолютное большинство диссертаций готовилось под двойным руководством. Один специалист представлял теоретическую кафедру, другой - практическую.

А чем плохо, спросит иной читатель, если работой руководит именно теоретик? Плохо тем, что, не занимаясь конкретной практической работой, он будет смотреть, на диссертацию именно с точки зрения теории, которая отнюдь не всегда совпадает с фактами, поставляемыми практикой. Бывает и так, что практика определенно противоречит теории, а поскольку работой руководит представитель последней, как скажется это на будущей диссертации, спрашиваю я вас? Есть основания опасаться, что диссертант, добывший "неудобные" факты или идущий вразрез с устоявшимися взглядами, в один прекрасный день услышит следующее: "Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда!"

В самом деле. Можно ли, изучая биохимию, выдавать рекомендации о том, как нужно учить фигурному катанию на коньках? Достаточно ли знать физиологию, чтобы полноценно разбираться в технике бокса и борьбы? Приложимы ли чисто педагогические принципы к планированию конкретной и весьма специальной работы?

Мне всегда казалось, что нет. Но многие мои коллеги видели в этом определенный резон. Убеждать их нужно было не пустопорожними рассуждениями, а опытом, экспериментом, конкретными результатами.

Есть у нас в институтах физкультуры кафедры теории физического воспитания - ТФВ. Есть соответствующий курс, который читается инфизкультуровцам уже несколько десятков лет. Сформировалась эта теория еще в те далекие времена, когда в области спорта не было глубоких научных разработок, когда многие положения принимались на веру и не подвергались серьезной экспериментальной проверке.

Спорт, напряженный тренинг, обучение движениям - это активное вторжение в

сложнейшую работу человеческого организма, глубокое воздействие на энергетический обмен, сердечно-сосудистую деятельность, кровообращение, метаболизм... А рассматривались эти процессы не с точки зрения достоверных данных и точных наук, а опять же через призму той же ТФВ, которая, не обладая солидным научным багажом, как бедная родственница, рядилась в пестрые обноски, доставшиеся в наследство от классической педагогики, философии, психологии, анатомии и т. д. Как говорится, с миру по нитке.

Однако "бедная родственница" не страдает скромностью. Положения, добытые указанным способом, ТФВ рискует постулировать практически на все виды спорта, хотя методические посылки - следствие ее универсальной теории - сплошь и рядом противоречат конкретным фактам, подчас не облегчают, а затрудняют деятельность следующих теории спортсменов и тренеров.

Как можно с одной теоретической колокольни смотреть на шахматы и футбол? Много ли общего в подготовке стрелка и прыгуна в высоту? Есть ли резон одинаково учить людей, одни из которых будут заниматься лечебной физкультурой, а другие работать со сборными страны?

Возьмем для ясности только одну легкую атлетику, в рамках которой сосуществуют метания диска и копья, толкание ядра, прыжки в длину и высоту, бег на спринтерские и стайерские дистанции... Больше того. На сегодняшнем уровне развития даже бег, например, стайерский требует строго дифференцированного подхода: Ну а что касается стометровки и марафона - это вообще небо и земля. Разная динамика движений. Разные механизмы работы. Разные требования к самим спортсменам... Все разное. Пожалуй, общим и для того и для другого является лишь слово "бег".

Даже если ограничиться тренировкой бегунов на длинные дистанции, то и тогда обнаружится впечатляющее разнообразие методик и школ, подходов и идей, зачастую схожих, зачастую полемизирующих друг с другом.

Английские бегуны 1880-1910 годов, с их сочетанием бега на дистанции, превышающие соревновательные, с интервальной тренировкой и опорой на популярные идеи того времени: потребление разного рода напитков, длительную ходьбу, "потение".

Уже тогда подчас тренировались по два раза в день, при этом иногда "включали" максимальные скорости, а на соревнованиях использовали рывки, так характерные позднее для Владимира Куца.

"Великие финны" 1910-1936 годов во главе с Х. Колехмайненом и позднее П. Нурми. Активное освоение интервального метода. Тренировка на дистанциях, превышающих соревновательные. Мощный равномерный бег Нурми, далекий от тактических хитростей, но непосильный для соперников. Пророческие слова Нурми: "Тогда многие не понимали, что и скоростная тренировка развивает выносливость..."

Разнообразие методов, возникшее в 1936-1948 годах:

- **"индианская школа Билли Хейеса", тренера университета в штате Индиана (США), характерная высокой интенсивностью тренировок;**
- **"легкая тренировка", сформулированная Г. Канингхэмом, умевшим добиваться высоких результатов при сравнительно малых тренировочных нагрузках; контролируемая интервальная тренировка - продукт научного анализа - созданная усилиями Д. Ортона, Л. Пикхала, В. Гершлера, Э. Затопека и др. Ритмическое чередование работы и отдыха. Добавление скоростной работы. Большие нагрузки. Бег до заранее определенной частоты пульса; шведская школа и фартлек (игра скоростей) - довольно бессистемное сочетание кроссового бега и интервальной тренировки; метод Э. Затопека - бегуна в тяжелых армейских башмаках, - ознаменовавший так называемую эпоху "интенсивной тренировки"; школа Ф. Стампла - комбинирование интервального и повторного бега; М. Иглоу и венгерская школа;**
- **русская школа, связанная с появлением на дорожке В. Куца, - весьма интенсивные**

тренировки, использование массажа и двух дней отдыха, оригинальная тактика соревнований, которой почти никто не мог противостоять.

Затем пришли П. Черутти и Х. Эллиот. "Возврат к природе" - тренировки босиком в подлеске, на берегу моря, в песчаных дюнах. Использование упражнений с отягощениями; Лидьярд и новозеландская школа - новый "марафонский" метод, при котором недельный объем работы подчас составлял 100 миль. Примерно шесть хорошо сбалансированных тренировочных периодов в году; Бауэрман и орегонская школа, делающая ударение на одном соревновательном сезоне - сезоне на стадионах. (В большинстве американских колледжей обычно три соревновательных сезона - кроссов, в закрытых помещениях и на стадионах.); "Джумбо" Эллиот и школа университета Вилланова с упором на скорости интервальных пробежек, на "качестве" работы, а не на постепенном сокращении времени интервалов отдыха. Напряженное расписание соревнований - примерно 12 в год - в кроссе, в помещениях и на стадионе.

Потом пришли африканцы, некоторые из которых широко использовали условия среднегорья...

Как видим, даже к длинному бегу трудно подходить с одной меркой, с одной теорией. Это все равно что од ним ключом надеяться открыть множество разных замков. Как бы не остаться перед закрытой дверью. И тем не менее теория физического воспитания, которая с одинаковой самонадеянностью берется указывать путь в штанге и легкой атлетике, в плавании и альпинизме, в велоспорте и дзюдо, и по сей день в физкультурных вузах - один из главных предметов.

Стоит ли после этого удивляться, что у многих наших специалистов из всех слов спортивного лексикона самое любимое и часто употребляемое - это, пожалуй, объем. Не особенно утруждая себя трудными поисками новой технологии тренировок, эти специалисты, чтобы ни случилось, каждый раз, как за палочку-выручалочку, хватаются за объем. Через призму объемов они привычно смотрят на взлеты и падения, поражения и

победы.

- Увеличивайте объем работы! Мало работаете. Толк будет только тогда, когда набегаете (наплаваете, наездите, наподнимаете...) процентов на 20 (на 30, на 40, на 50...) больше, чем теперь, - такие советы спортсмены самых разных специальностей часто слышат со всех сторон.

Между тем современный спорт (если смотреть на него с точки зрения объема выполняемой работы, поистине огромного) сейчас находится примерно в том же положении, в котором очутилась авиация в 40-х годах; мощности авиадвигателей внутреннего сгорания росли, моторы становились все более прожорливыми и громоздкими, а скорость полета увеличивалась незначительно, черепашьими шажками и грозила в ближайшем будущем замереть на одной точке. . Так бы, вероятно, и случилось, не произойди качественный скачок, связанный с появлением и освоением реактивного двигателя.

Думается, и нам в спорте (не только тяжелоатлетическом) пора перестать уповать только на растущие без конца объемы работы и попытаться изобрести свой "реактивный двигатель". Иначе как бы нам не очутиться в тупике. Близость такого тупика многие тренеры и спортсмены уже явственно ощутили на себе, ибо безмерное увеличение нагрузок все чаще оборачивается травмами, застоєм в результатах, перенапряжением и перетренировкой, что нередко ведет к неоправданному уходу спортсмена из большого спорта.

Известный лыжник, ныне заслуженный тренер РСФСР А. Акентьев в статье "Не потерять бы скорость, таланты и резервы" писал в газете "Советский спорт":

"Не секрет, в ранг героев Инсбрукской олимпиады И. Гаранина привел труд, Бажукова - талант. Гаранин помог нам преодолеть психологический барьер перед объемами совершенно иного порядка. Однако для него, Гаранина, этот путь "через объемы" по ряду

причин был единственным способом подняться на вершину. И выжал из него все: завоевал в Инсбруке "бронзу" на дистанции 30 км, занял 4-е место в гонках на 15 и 50 км, вывел на 3-ю позицию команду в эстафете. Бажуков же, особенно не известный дотолем, буквально ворвался на олимпийский пьедестал. Какие там объемы! Он только за сезон до игр был включен в сборную команду и просто не успел освоить их в полной мере, в какой осваивали все. Миновал год. Бажуков в конце концов прошел через ту большую по объему монотонную работу, которая предусматривается тренировочными планами в одинаковой мере для каждого члена сборной команды. Подчеркиваю - в одинаковой мере, хотя, как никто другой, вправе был рассчитывать на индивидуальный подход. В итоге на чемпионате страны в Сыктывкаре он не сумел выиграть свою коронную дистанцию - занял только четвертое место. Зато финишировал вторым в марафоне. Помню, тогда в Сыктывкаре, объясняя неудачу Бажукова в спринте, тренеры сборной поговаривали о том, что он все-таки ленился и накатал меньше километров, нежели следовало.

Наступил новый сезон - сезон чемпионата мира, Бажуков вышел на объемы поистине гаранинские. Финал же известен - в Лахти на 15-километровой дистанции он показал девятый результат и потерял место в эстафетной команде".

Далее А. Акентьев продолжает: "И еще: хотел бы быть понятым правильно - я вовсе не против больших объемов. Мы пока явно не нашли оптимального сочетания объема со скоростной тренировкой. И тем более не нашли такого сочетания в индивидуальном порядке, исходя из способностей и возможностей каждого лыжника сборной. Я призываю именно к такому поиску".

С критическими замечаниями в отношении существующей методики и периодизации тренировки в своей книге "Метание молота" выступил также и ее автор - олимпийский чемпион, кандидат педагогических наук А. Бондарчук. Он писал: "Нелишним будет отметить, что два сильнейших метателя молота среди взрослых и юниоров в сезоне 1969 и 1973 годов тренировались совершенно по иной системе годичной подготовки, в корне противоположной системе Л. П. Матвеева... В результате такой тренировки оба

спортсмена выиграла чемпионат Европы и установили по два мировых рекорда".

Итак, классические установки, так гладко выглядевшие на бумаге, на практике зачастую приносят отнюдь не золотые плоды. Отсюда растущее стремление проверить ТФВ передовой практикой, достижениями, хотя и не укладывающимися в рамки старых концепций, но зато несущими в себе зачатки знания завтрашнего дня.

Пугающее отвлечение от сути вещей, свойственное ТФВ, опасно еще и потому, что многие данные, на которых она базируется, неверны (это касается прежде всего лжеучения Т. Лысенко), устарели либо, тоже не редкость, истолковываются вульгарно, по старинке. Так апологеты Павлова оказывают великому ученому плохую услугу, его предположения выдавая за аксиомы, игнорируя (или не зная) многие новые данные, характеризующие архисложную работу головного мозга.

Но ведь ТФВ - это не абстрактные упражнения для юного ума. Это установка, с которой завтрашний тренер придет к своим ученикам. И он вправе ожидать, что преподанный ему в институте материал поможет находить верный путь через лабиринт тренировок, нагрузок и соревнований. Только поможет ли?

Когда я высказывал свои сомнения, профессора с кафедры ТФВ только снисходительно улыбались. И все же несколько лет назад мы собрались, чтобы специально поговорить по вопросам теории. Суть моего выступления сводилась к тому, что тренировку нельзя рассматривать только как педагогический процесс с его традиционной ориентацией на принципы постепенности, разносторонности и т. д., поскольку в интенсивной физической работе неминуемо проявляются и биологические, биохимические, физиологические и другие закономерности. Я тоже считал, что нельзя чрезмерно выделять роль нервной системы в регуляции различных функций организма, так как и периферические процессы играют большую роль, обуславливая возможность экстренной саморегуляции, самонастройки. Коллеги внимательно меня выслушали, но в башне их устоявшихся взглядов не сдвинулся ни один кирпич.

Кто же прав? Наверное, тот, чьи воззрения подкрепляются опытом, практикой, живым делом. В конце концов любая теория мало чего стоит, если остается вещью в себе и негодна как рабочий инструмент.

Итак, практическая проверка, испытание делом... И начать надо непременно с самих основ - принципов постепенности, разносторонности, доступности и т. д., ибо механически перенесенные в практику спорта, в частности в тяжелую атлетику, они, как говорится, себя не оправдывали. И работа началась.

На кафедре тяжелой атлетики постоянно вели исследования пять-шесть аспирантов, преподаватели, студенты. При кафедре удалось создать довольно серьезную лабораторию. Большая научная работа велась и со сборной страны. Комплексная научная бригада, которой я руководил, поставила перед собой задачу - разобраться в научных основах построения тренировочного процесса, вскрыть механизм становления тяжелоатлетической техники (его изменения в зависимости от нагрузок), обосновать оптимальные режимы работы. И постепенно начали выясняться удивительные вещи. Оказывается, даже фундаментальные принципы, которые свято блюли целые поколения спортивных работников, сплошь и рядом не отвечали потребностям сегодняшнего дня, вступали в противоречие с реальной сутью вещей, порой не облегчали, а даже затрудняли путь спортсменов к высокому результату. А ведь именно на этих принципах, как на китах, держится вся теория физической культуры.

Возьмем принцип разносторонности, предполагающий в области спорта и физкультуры всестороннее развитие двигательных качеств и скелетной мускулатуры.

Спору нет - когда спорт используется как средство культурного досуга и укрепления здоровья, можно с легкой душой бегать, прыгать, плавать, играть в футбол и ручной мяч, поднимать тяжести, грести... Другое дело, если речь идет о достижении максимального результата в большом спорте. Тут случайный подбор нагрузок и упражнений исключается начисто. Тут важно отыскать такой способ подготовки, который, будучи самым

эффективным и экономичным, быстрее других приведет к желанной цели.

В поединке равных имеет значение всякое "чуть-чуть". Поэтому если средства подготовки в какой-то мере случайны, организм будет адаптироваться не к тому или не совсем к тому, что потребуется от него на соревнованиях. В этом смысле видеть в общефизической подготовке (ОФП) базу высшего мастерства - ошибка. Такой базой может быть только специальная подготовка.

В самом деле. Целесообразно ли, скажем, велосипедисту развивать массивную мускулатуру плечевого пояса? Ведь - "для дела" - она не понадобится ни на треке, ни на шоссе. Лишней окажется она и у марафонца, у футболиста, у конькобежца... В то же время работа для развития плечевого пояса требует времени и сил, которые отнимаются у специальной тренировки, обеспечивающей высокий результат.

Слов нет. Идея гармонического развития - прекрасная идея. Но ее претворением в жизнь заниматься нужно в свое время и на своем месте. Если же мы станем подходить с ней к спорту максимальных достижений - заниматься гармоническим развитием, а надеяться на высокий результат, - то, вероятнее всего, и развития соответствующего не получим, и результатов высоких не покажем.

Кстати сказать, роль ОФП исследовалась И. Э. Мюльбергом в эксперименте. И вот что обнаружилось. Тренировались три группы. Первая специализировалась только по тяжелой атлетике. Вторая занималась штангой и ОФП с силовой направленностью. Третья - штангой плюс одно занятие в неделю обычной ОФП. Эксперимент показал, что в первой группе рост результатов в килограммах был в два раза больше, чем в третьей. Вторая группа заняла промежуточное положение.

Итак, чем дальше от сути тяжелой атлетики, чем больше привносится в тренировку не характерных для штанги упражнений, тем хуже результат. Уверен, что и в других видах спорта дела обстоят точно так же.

Но вернемся к спорту богатырей. Как известно, основная работа в тяжелой атлетике выполняется мышцами-разгибателями, а их антагонисты, сгибатели, остаются как бы в тени. Что будет, если в угоду мысли о гармоническом развитии мы и на них обрушим интенсивные нагрузки и достигнем того положения, при котором все мышцы будут развиты одинаково. Такую задачу решает, в частности, атлетизм. Но там нет жестко обусловленной соревновательной программы. Там целью деятельности является само развитие, а не высокий результат. Ну а чем обернется педантичная гармоничность для тяжелоатлета? Развитие мускулатуры - вещь трудоемкая. Один вид работы или другой, а источник энергии для нее один. И не безграничный. Поэтому, начав работу "на два фронта" - и для штанги (разгибатели), и для гармоничности (сгибатели), - штангист поставит себя в невыгодные условия, ибо уже не сможет уделять максимум усилий своему основному делу - двоеборью.

Но это еще не все. Развитие сгибателей обязательно приведет к их росту, а это неминуемо скажется на весе атлета, который заметно возрастет. Когда на счету каждый грамм, это означает серьезную опасность "не вписаться" в границы своей весовой категории. Придется перейти в следующий вес. Между тем мускулатура, обеспечивающая подъем снаряда, остается у нашего атлета на прежнем уровне. Так какие же у него остаются шансы на успех?

О принципе постепенности. По традиции считается, что повышать и понижать нагрузку нужно плавно, по степенно. По моим же наблюдениям, лучшие результаты давало скачкообразное повышение нагрузки. И опять возник вопрос: кто прав?

Кстати сказать, будучи в 1969-1971 годах начальником Управления науки и учебных заведений Спорткомитета СССР, я как-то предложил упоминавшемуся уже Л. П. Матвееву применить на практике классическую теорию физического воспитания и, пользуясь предоставленным мною обширным цифровым материалом, разработать месячный план тренировки для одного-единственного атлета.

Матвеев - профессор, доктор педагогических наук, можно сказать, верховный жрец теории физического воспитания. В его активе большая научно-педагогическая деятельность, много статей и книг. Однако этот широко образованный и эрудированный ученый работает в отрыве от конкретной практики нашего вида спорта. Конечно, большого криминала в этом нет. Нельзя объять необъятное. И все бы хорошо, но ведь по идее ТФВ - это ключ к процессам всей физической культуры в самом широком смысле (как остроумно заметил польский автор Б. Рыба, в настоящее время сложилась ситуация, при которой легче сказать, чем не должна быть теория спорта, нежели утвердительно определить ее содержание), в том числе и тяжелой атлетики. И коли уж любой студент, прослушав соответствующий курс, должен уверенно справляться с построением плана, то для профессора, являющегося корифеем в этой области, если и есть что-нибудь необычное в предложенной задаче, то только ее необычайная легкость.

Открою маленький секрет. Побуждал меня отнюдь не полемический задор, а скромное желание получить материал для опыта, так сказать, из первых рук. С тем, чтобы затем путем эксперимента сравнить план профессора с нетрадиционной программой работы.

Увы, выслушав мое предложение, коллега поначалу стушевался, но тут же мягко, но решительно отклонил его. Я могу объяснить это лишь тем, что он, вероятно, хорошо сознавал - столкновение абстрактной теории с практикой конкретного вида спорта отнюдь не станет новым свидетельством торжества ТФВ.

И все же мы испытали "на излом" и новые взгляды, и старые представления. Ведь недаром говорится, что все познается в сравнении.

А. Д. Ермаковым под нашим руководством было проведено несколько педагогических экспериментов, длившихся восемь-десять недель. Сравнились два варианта распределения тренировочной нагрузки в недельных и месячных циклах. В одном случае нагрузка изменялась "классически" - плавно, волнообразно (согласно рекомендациям Л. П. Матвеева, 1964, и Н. Г. Озолина, 1970), в другом - вариативно, скачкообразно.

Мы выяснили, что вариантное изменение нагрузки благоприятнее сказывалось на здоровье и самочувствии спортсменов, тогда как при постепенном увеличении работы наблюдались случаи плохого самочувствия, атлеты порой не могли проводить тренировку на должном уровне.

Суммарный объем нагрузки, средняя интенсивность, число упражнений за исследуемый период были в той и в другой группах идентичными. Коэффициент вариации объема нагрузки в "скачкообразной" группе оказался равным 33,6 процента, при исследовании среднего веса штанг - 7,25 процента. В отдельных занятиях объем нагрузки колебался еще значительно - 41,4 процента, средний вес - 7,4. В результате в "скачкообразной" группе спортивные достижения повысились более чем на 61 процент по сравнению с другой, тренировавшейся традиционно - по волнообразной схеме.

Вероятно, читатель сам без труда определит, много это или мало - 61 процент. Даже если какая-нибудь методика обещает нам всего один процент, мы не вправе пренебрегать и им. Ведь в современном спорте счет идет на секунды, десятые и сотые доли секунд, на сантиметры и граммы... Даже с помощью приборов не всегда бывает легко выявить преимущество одного спортсмена над другим. Вот почему мы сегодня ни в коем случае не можем опираться на методы устаревшие, приблизительные, плохо работающие на практике. Но если теория не может служить руководством к действию, то для чего она тогда вообще?

Кстати сказать, стремление по-новому подойти к проблемам тренировки ощущается не только в тяжелой атлетике, но и в видах спорта, стоящих от нее - по своему содержанию - очень далеко. Например, там, где решающим фактором является выносливость.

Мои единомышленники и коллеги по МОГИФКу, специалисты по легкой атлетике А. М. Якимов и В. Е. Горшков, отойдя от старых методов, решили испробовать новый, так называемый интегральный, использующий большое разнообразие средств, решительно избегающий монотонности, усиливающий эмоциональный фактор, способствующий

более полному развитию потенциальных возможностей спортсмена. Они пишут:

"...Используя закономерности, разработанные известными специалистами в области теории и практики спорта А. Н. Воробьевым и Д. Каунсилменом, мы за сравнительно короткий период времени подготовили большую группу мастеров спорта в беге на средние и длинные дистанции: М. Мазин, Н. Радостев, С. Зяблов, А. Осипенко, В. Куликов, В. Авдонин, В. Михайлов и другие. Следует отметить, что большинство из них поступили в наш институт спортсменами второго разряда. (Раньше, тренируясь по старому, такие спортсмены, как правило, вообще не доходили до мастерских результатов, не говоря уже о том, чтобы совершить этот рывок за 1,5-2 года. - А. В.)

У нас выросли спортсмены, которые стали чемпионами Советского Союза, - М. Мазин, призер первенства Европы среди юниоров в беге на 5 тысяч метров. Н. Радостев.

Ю. Михайлов и Н. Радостев выступали в составе сборной команды СССР на чемпионате мира по кроссу и стали бронзовыми призерами в составе команды. Кроме того, Ю. Михайлов занял третье место в полуфинале Кубка Европы в беге на 1000 метров. Победителями и призерами международных соревнований мемориала братьев Знаменских на их любимых дистанциях 5 тысяч и 10 тысяч метров были Н. Радостев и М. Мазин.

В. Авдонин и Г. Косароев в финале Кубка СССР по легкой атлетике заняли соответственно четвертое место в беге на 800 метров и шестое в марафонском беге.

И еще одна очень важная, на наш взгляд, деталь, которая характеризует применяемую нами прогрессивную систему тренировки - это то, что в список 50 лучших бегунов СССР в беге на 5 тысяч метров за 1978 год вошло десять бегунов экспериментальной группы, а двое - В. Затонский и Н. Радостев - в первую десятку. Обращает на себя внимание и тот факт, что большинство бегунов группы показывают высокие результаты в большом диапазоне дистанций - от 1500 метров до марафона.

После опубликования нашей статьи "В поисках резервов подготовки" в журнале "Легкая атлетика" в марте 1979 года, в которой мы привели только недельный цикл интегральной тренировки, не касаясь принципов ее построения, мы получили много писем как от соотечественников, так и из-за рубежа. Нас очень радует, что тренеры и спортсмены в своих письмах сообщают, что статья помогла им расширить свой методический кругозор, а самое главное, способствовала значительному улучшению спортивных результатов. Во всех письмах звучит настоятельная просьба более подробно раскрыть принципы построения (планирования) интегральной тренировки в прессе.

Вот какое письмо прислал нам офицер Советской Армии Владимир Разумовский, сообщивший, что ему 25 лет, он женат и в настоящее время учится в педагогическом институте на заочном факультете физвоспитания, а стало быть, и неплохо разбирается в методике тренировки. Владимир раньше - целых три года - тренировался на 5-километровой дистанции и достиг результата 15 минут 10,8 секунды.

"И вот в третьем номере, - пишет молодой офицер, - прочитал вашу статью, решил попробовать, взяв за основу ваш цикл. Получилось здорово, результаты улучшились более чем на 1 мин (5 км - 14 мин 9 с, 1 км - 29,47). Написал в редакцию, дали ваш адрес. Хотелось бы знать все об этой системе тренировки, нагрузки по периодам, методы тренировки, интенсивность для подготовки на мастерский результат".

А ведь подумать только: многие спортсмены тренировались "не как положено", грешили против ТФВ, и на тебе - успех!

Я мог бы и дальше рассказывать о том, как привычные догмы на поверку оказываются не более чем привычными заблуждениями. Однако эту тему нам здесь не исчерпать. Да и задача, собственно говоря, состоит не в том, чтобы обличить прошлые заблуждения, а в том, чтобы интенсивнее добывать и осваивать новые знания о спорте, вооружать ими не единицы, а массы наших тренеров и спортсменов.

В начале 60-х годов в тяжелой атлетике процесс пересмотра некоторых старых взглядов только начинался. И тем не менее, задумываясь над уроками поражения 1965 года, я уже был способен прийти к твердому выводу - было бы крупнейшей ошибкой возвращаться на старые методические позиции, отказывать новому - пускай подчас не совсем зрелому - в праве на жизнь. Ведь будущее именно за ним.

Сторонники новых веяний оказались правы. В 1966 году на чемпионате мира в Берлине советские атлеты завоевали пять золотых медалей из семи и в командном зачете оторвались от поляков на десять очков.

Следующая и, несомненно, более серьезная проба сил должна была состояться в 1968 году на Олимпийских играх в Мехико (в 1967 году чемпионат мира не проводился). И снова наши ребята выступили удачно, завоевав три золотые (всего разыгрывалось семь) и три серебряные медали. На сей раз поляки отстали от нас уже не на 10, а на 15 очков.

Вероятно, итоги олимпийского турнира убедили даже самых заядлых критиков, потому что атаки на методику, которой я руководствовался, вдруг прекратились сами собой.

После Мехико нашу олимпийскую команду я больше не тренировал (к Мюнхену ее готовил А. Медведев, к Монреалю - И. Кудюков), хотя тесные связи со сборной страны не порываю. Теперь это связи ученого, для которого тренировки и соревнования с участием сборной СССР - один из самых интересных экспериментов, которые ставит сама жизнь.

Конечно, мне было очень обидно, когда в 1972 году олимпийскую команду постигла неудача: завоевав три золотые медали (разыгрывалось девять) и прибавив к ним одну серебряную и одну бронзовую, она все же уступила болгарам, которые в командном зачете вышли на шесть очков вперед.

Толкуя о научных основах спорта, я вместе с тем должен сказать о том, что наши беды подчас объясняются причинами отнюдь не научного свойства. Каждое большое

соревнование, а также подготовка к нему - это пестрая и разнородная смесь случайного и закономерного, пустых амбиций и серьезного труда, строгого расчета и надежды на авось... Но какое бы явление ни стали мы разбирать, у истоков его обычно стоит человек.

Атлеты могут быть отлично подготовлены. Однако килограммы одних и килограммы других - это разные килограммы: на олимпийском помосте, в нервной горячей атмосфере соревнований с ними может случиться всякое. Физическая готовность постоянно рискует обратиться в ничто, если нет под ней фундамента готовности психологической. Только олимпийцы знают, как трудно бывает сохранить силу духа (с силой мышц гораздо проще), как сложно устоять, когда уже задолго до Олимпиады пресса, радио, телевидение начинают бомбардировать читателей, слушателей, зрителей прогнозами, репортажами, дискуссиями, сообщениями... Им нет конца.

Особенно сложно тому, кто на Олимпиаде в первый раз, а таких, известное дело, множество. И специально для них разработаны десятки коварных приемов воздействия, призванных посеять в душе дебютанта предательское беспокойство, взрастить его и превратить в страх, еще до старта заставить человека проиграть самому себе.

Представьте себя олимпийцем. Обилие впечатлений. Глаза разбегаются. Но даже из тысячи людей вы обязательно выделите тех, у кого вскоре будете оспаривать победу. Предстартовая лихорадка уже дает себя знать. А как-то чувствуют себя соперники?

Вон он, ветеран "железной игры". Идет вразвалку. Спокоен, как каменная гора. И тренеры под стать. Шутят. Улыбаются. О штанге ни слова. Посмотришь и кажется, что в душе этих людей никогда не бывало никаких забот.

Показное спокойствие лишь начало. Для психологической атаки на соперников каждая команда изобретает способы, которые трудно учесть и сосчитать. Не всегда просто понять. Если у тебя беспокойно забилося сердце, попробуй пойми почему - то ли это был заранее запланированный психологический наскок, то ли ты чересчур болезненно

воспринял случайный эпизод.

Иные конкуренты в присутствии главных соперников устраивают специально подготовленные тренировки. Дескать, нам таить нечего. Силу все равно не спрячешь. Вот она, наша мощь. И только сами организаторы спектакля знают, что пара "блинов", в которых на вид килограммов по 20, фактически весит лишь 15.

Другие, наоборот, окружают свои тренировки непроницаемой завесой секретности. Пробраться на них сложнее, чем в Пентагон. Беря в союзники неизвестность, таким образом пытаются заставить соперников путаться в догадках о реальном положении дел.

Атаки ведутся и с другой стороны. Например, через прессу, когда журналисты объявляют какого-нибудь атлета без пяти минут чемпионом и обо всем, что он ни делает, начинают говорить в превосходных степенях.

На соперника пытаются "давить" повсюду, где только предоставляется случай. Если ты одновременно с противником пришел в столовую, то вполне можешь стать свидетелем такой картины. Соперник, известный тебе как ярый сгонщик, которому и теперь предстоит избавиться от 4-5 килограммов, вдруг накладывает на свой поднос целый набор различных яств, с довольной миной проходит мимо тебя, радушно здоровается и даже предусмотрительно задерживается на минутку, чтобы ты мог хорошенько рассмотреть, что он собирается съесть. Но когда этот тяжелоатлетический "гурман" где-нибудь в дальнем уголке наконец приступит к трапезе, его товарищи сделают так, что львиная доля блюд незаметно для чужих глаз переключит к ним.

Только ли на спортсменов оказывается давление? Конечно, нет. Так, иные судьи, приехав на Игры, постоянно пребывают в благородном подпитии, распространяя вокруг себя аромат крепких напитков, характерных для некоторых стран. Казалось бы, какое спортсмену дело, кто, где и с кем пьет. Но атлету все же трудно не думать о том, как будет судить этот веселый судья, столь хлебосольно встречаемый в делегации соперников.

Чтобы уберечь атлетов от перегорания (и в первую очередь "необстрелянного"), требуется умный и опытный наставник. В Мюнхене, пожалуй, только один Алексеев был надежно защищен психологической броней. Остальные в большей или меньшей мере нуждались в спокойном, трезвом и разумном руководстве.

Увы, старшего тренера А. Медведева в Мюнхене, что называется, понесло. Помните, как в Токио он вел осторожную и хитрую борьбу? А тут вдруг ударился в такой авантюризм, что дальше некуда. Еще незадолго до Олимпиады на первенстве СССР в Таллине более одной трети участников получили нулевые оценки. Это был первый звонок, грозное предупреждение о возможной неудаче на Олимпиаде. Но спорткомитет не внял.

Кто такой Медведев? Может быть, он мало смыслит в методике? Может быть, человеку не хватает опыта? Нет, все у него есть. Так почему же у него на глазах команда пошла вразнос? На мой взгляд, объяснение этому феномену нужно искать прежде всего в личностных качествах Алексея Сидоровича.

Он хорошо начинал. Не имея богатых данных, за счет титанического труда достиг высоких результатов. Но его спортивные успехи вызывали довольно прохладное отношение. Не буду здесь судить, справедливо это или нет. Я констатирую лишь очевидный факт: на фоне таких фигур, как Андерсон, Власов, Жаботинский, Алексеев, он всегда представлялся величиной меньшей.

Став тренером, он опять же долго оставался на вторых-третьих ролях. Его опять "не видели". От этого болезненное самомнение Медведева страдало. Но он ждал своего часа и дождался. Приход Медведева в сборную страны совпал с рекордным бумом. Вот теперь свое честолюбие ему можно было удовлетворить сполна.

Игры начались. В весе до 56 килограммов, с которого стартовала наша команда, Г. Четин получил бронзовую медаль. Полагаю, при более грамотной тактике он мог бы завоевать и "серебро". "Бронза", учитывая результаты и возможности Четина, была

результатом просчета, но над этим вопросом никто задуматься тогда не захотел.

После вполне закономерного "серебра", которое Д. Шанидзе получил в весе до 60 килограммов, в следующей категории М. Киржинов завоевал золотую медаль. Аплодируя замечательному атлету, тренеры и прежде всего старший - А. Медведев - не имели права игнорировать настораживающие уроки этой победы. Она была результатом большого риска. Наш силач начал жим почти с предельного веса. Но на сей раз повезло. Киржинов не оплошал. А вот Медведев, в одинаковой мере вдохновившийся и первым "золотом", и подобной авантюристической тактикой, оплошал. Ему бы охолонуться, перестать играть в "была ни была", внести холодную нотку расчета в горячку и азарт борьбы, а он понадеялся, именно понадеялся, потому что других оснований для этого никаких не было, что и дальше сомнительная тактика натянутой струны обеспечит успех.

Уверен, что еще несколько лет назад он не стал бы мечтать и надеяться вместо того, чтобы думать и считать. Но "золото" уж раздражило его. Захотелось не просто победы. Захотелось сверхпобеды. Тренерского величия.

Следующие три участника - В. Каныгин (до 75 килограммов) и Б. Павлов с В. Шарием (до 82,5 килограмма) - на Играх новички. Их нервный заряд в значительной мере уже сгорел. Но спортсмен есть спортсмен. Ложно понятая гордость, нежелание уронить себя в глазах соперников заставляют его замахиваться подчас на недоступные веса. Их навязывают атлету не логика рассудка, а логика борьбы, а она способна легко обмануть того, кто в азарте схватки, под звон железа и колючими взорами иноземных силачей рвется вперед. "Золото", которое при этом видится взбудораженному атлету, не настоящее. Это лишь его отражение, подсадная утка, колеблющаяся на поверхности бездонного омута страстей.

В такие моменты вести "железную игру" должен тот, у кого холодная голова, - тренер. Увы, и тренер подвластен страстям. И происходит неожиданная вещь: выиграв жим, Каныгин в рывке вдруг решает стартовать с веса 137,5 килограмма. С такого веса он никогда не стартовал. Орел или решка? К возбуждению борьбы прибавляется другое,

вызванное этим огромным весом. И в риске, в котором Киржинов обрел огромное счастье, Каныгин обретает очаяние.

"Баранка". Провал.

Еще ничего не потеряно, но время поправок пришло. Погоревав, надо спешить спасти то, что еще можно спасти. Нужно опуститься на землю. Не дать Павлову и Шарию пойти по стопам их несчастливого предшественника. Но Медведеву не до того. Давняя мечта о триумфе распадается прямо у него на глазах. В командной победе он еще уверен. Но простой победы ему мало. В душе пылает огонь надежд. Через этот огонь он смотрит на помост. Нет сил обратиться к планам реальным. Хочется чего-нибудь необыкновенного. Страстно хочется сесть, задуматься и изобрести тактическое чудо-оружие. В такой обстановке желаемое легко принимается за действительное. Допустим, выходят два атлета и...

И они действительно выходят - Павлов и Шарий. Им требуется лишь одно - обеспечить выверенный тренировками старт. Но что это? Норвежец Л. Иенсен вдруг заказывает такие начальные подходы, что если судить по этой заявке (хотя за одни заявки медаль еще ни один атлет не получил), то первое место его.

Уж сколько их было, этих суперменских заявок на нашем штангистском веку! И все же действует. Для тренеров решение Иенсена словно жестокий удар в солнечное сплетение. Они начисто забывают нехитрую атлетическую мудрость: каждый может поднять только то, что он может. Не больше. Это в равной мере касается и Иенсена, и Павлова, и Шария. И даже если соперник намеревается поднять на своих плечах свод небесный, самое разумное в этой ситуации не поддаваться эмоциям и действовать по собственному плану, словно ничего не произошло.

Итак, соперники подкинули тяжелоатлетическую наживку. И она сыграла свою роль. В ответ на этот нелепый вызов и Павлов, и Шарий, как по команде, столь же нелепо

увеличили свои начальные веса. Но то ли Иенсен понял, что одними заявками штангу не поднять, то ли тренер положил холодную тряпку ему на голову, только норвежец опомнился и решил стартовать с реальных весов. Каков же наш ответ?

Глупец не тот, кто ошибается. Глупец тот, кто упорствует в своих ошибках. Иенсен, как видим, поправился. Ну а в нашем стане взять на себя смелость внести такую поправку никто не захотел. И катастрофа, запланированная в громадных стартовых весах, произошла. Вместо медалей команда получила сдвоенную "баранку".

Командная борьба осложнилась еще более. Однако у нас в запасе по-прежнему оставались такие асы помоста, как Д. Ригерт, Я. Тальтс, В. Алексеев. Что касается последних двух, то они прекрасно владеют собой, умудрены богатым опытом борьбы, в любой ситуации их трудно вывести из себя. Ну а Ригерт... С Ригертом дела обстояли и проще и сложнее. По результатам он намного опережал соперников. Однако психологически Давид был уязвим. Короче говоря, вопрос был не столько в том, поднимет атлет тяжелую штангу или нет, сколько в том, сумеют ли тренеры настроить силача на борьбу, уберечь от опасностей, которыми чревато соперничество на олимпийском помосте. Первое целиком зависело от второго. Вообще говоря, если разумно вести тяжелоатлетический поединок, проигрывать с таким атлетом, как Ригерт, просто грех. Увы, опыт, высокие результаты - это одно, а нервы - совсем другое.

О своих переживаниях накануне старта сам Ригерт рассказывал: "Я кручусь на жесткой кровати и думаю. Думаю, что три нулевых оценки - такого от нас не ожидал никто.

Такого со сборной страны в жизни не случилось. Что же происходит, почему наши сильные парни один за другим выбывают из борьбы? Мысли упорно возвращаются к последним событиям на помосте. Это очень скверно - не спать вторую ночь подряд перед собственным выступлением. Со времен моего первого чемпионата мира в Колумбусе я такого не припомню.

Но я ведь уже не мальчик. Три года в сборной страны что-то да значат. Никогда не подводил я команду и, даже будучи порой не в форме, выигрывал у самых грозных соперников. А здесь их нет, грозных. Я знаю, что из тех, кто завтра выйдет на помост, никто и близко не подходит к моим рекордам: ни болгары Шопов и Николов, ни штангист из ГДР Петцольд - никто. Но почему-то это не снимает напряженность. Да, я должен выиграть - так все говорят и пишут, и я выиграю, только пусть он скорее приходит, мой черед выступать!"

Как потом выяснилось, именно здесь, в полутяжелом весе, командная борьба с болгарями достигла своей кульминационной точки. Здесь окончательно решилась ее судьба. Вот как менялся счет: 4:2 в нашу пользу, 9:9, опять мы ведем 16:14. "Баранки" нашего дуэта средневесов счет формально не изменили (у болгар очков тоже не прибавилось), но вот то обстоятельство, что их не прибавилось у нас, создало грозные предпосылки поражения.

Жим Ригерт начал со 180 килограммов. Вес доступный, но атлет не в своей тарелке. Он вспоминает:

"Первая попытка получилась неудачной. Все пятеро помощников тут же налетели со всех сторон и начали учить, как поднимать эту штангу. Я от них бросился в зал. Походил там, успокоился, продумал, в чем была ошибка. Чувствую, однако, что координация движений основательно нарушена.

Во втором подходе поднял штангу как "пустую". В третьем - без всякого напряжения выжал 187,5 килограмма. Пошло дело! Вижу, спешит ко мне Алексей Сидорович Медведев, старший тренер, улыбается.

- Поздравляю, - говорит, - со званием олимпийского чемпиона!"

Вероятнее всего, Медведев поздравлял не только Ригерта, но и самого себя. Давно

переступив за опасную черту, уже качнувшись в сторону пропасти поражения, старший тренер продолжал жить как поэт - прекрасными грезами и воображением. Но если бы его воображение могло заглянуть в последний день соревнований, он бы узнал, что лишь золотая медаль на груди Ригерта может превратить его, Медведева, из тренера сенсационно проигравшей команды в наставника-победителя. Но грехи наши тяжкие сильнее нас. Ригерт рассказывает:

"В рывке лучший из соперников одолел 150 килограммов. Мне по предварительному плану надо было начать это упражнение со 160. На разминке поставили 155, вырвал в полустойку, хотя швырнуло в сторону ощутимо. Была мыслишка подстраховаться, перезаявить на 152,5 или 155. Но слышу, Медведев говорит:

- Ну что, начнем, как намечалось, со ста шестидесяти?

Раз цифра названа - отступать вроде неудобно. Да и зачем отступать? Не первый раз так стартую.

...Эти 160 килограммов - они что, веса не имеют, что ли? Я тяну штангу вверх и абсолютно не чувствую тяжести. Неужели у меня сейчас столько сил? Делаю подсед и, спружинив ногами, тут же начинаю вставать. И в это время... в это время штанга вырывается из рук и глухо грохочет сзади на помосте. Я не верю, что "смазал" такую легкую попытку! Но ассистенты аккуратно выкатывают штангу вновь на середину помоста...

"Ничего страшного, - думал я, уходя за кулисы. - Такое бывало. Вес-то пустячный. Я справлюсь".

Надо мною опять собирается толпа. Все машут руками, ошибки подсказывают, каждый от души старается, но говорят, по-моему, противоположные вещи. Впрочем, я стараюсь вообще ничего не слушать. Хуже такой ситуации не придумаешь. Атлет должен отдохнуть,

за эти секунды его ничему научить уже невозможно, можно только с толку сбить. Скорее на помост!

И вновь повторяется то же самое. Как в дурном сне, штанга совершенно теряет вес, я координацию, и снаряд снова грохочет позади.

Но я не верил, что не смогу его поднять. Ну, думаю на этот раз мне просто не дали сосредоточиться. Но теперь-то я уже должен прочувствовать движение! Сейчас все будет в порядке. Наконец-то меня оставляют в покое.

В третий раз отправляюсь я на помост, и кто-то уже в спину громко говорит:

- Сильно тянешь! Тяни ее тише!

Никогда я не прислушивался к таким подсказкам, но эта почему-то засела в мозгу. "Дай, - думаю, - начну потише, в самом деле". Осторожно так потянул снаряд, подсел, мелькнуло в сознании: "Есть!" Но штанга, не получив хорошего разгона, остановилась впереди, согнула мне руки и... упала на помост...

Смутно помню, что было потом. Говорили, что подбежал к Сидоровичу, кричу:

- Я ее все равно вырву! Он головой качает.

- Нет, - говорит, - Давид, это все..."

Это действительно было все. Практически все. Счет после окончания соревнований полутяжеловесов стал 33: 16. И хотя Тальтс и Алексеев выступили потом великолепно, принеся команде максимум очков - 14, в создавшейся ситуации исход титанической борьбы определили все же не они, а болгарин А. Крайчев, завоевавший в первом тяжелом весе серебряную медаль. Итак, окончательный счет 38:30 в пользу болгар. Как видим, даже с могучей командой можно все же проиграть, если неправильно использовать ее

возможности. Как бы ни был высок потенциал участников, сам по себе он еще не гарантирует полный набор золотых медалей. Большое соревнование - это задача со многими неизвестными (неожиданности зависят не только от чисто внешних причин, но и от непредсказуемого поведения судей, представителей, журналистов, массажистов, врачей, не говоря уже о самих атлетах, чья способность преобразиться в ходе борьбы не устает меня поражать!). Поэтому тренеру сборной нужно досконально знать математику "железной игры", чтобы вовремя просчитать любой вариант борьбы.

Время в спорте фактор первостепенный. И хотя главный инструмент в тяжелой атлетике весы, а не секундомер, чувство времени играет в нашем виде спорта огромную роль.

Наша команда сильна. Я бы сказал, чрезвычайно сильна. Достаточно вспомнить ее великолепное выступление на XXI Олимпиаде в Монреале, когда в конечном итоге было завоевано семь золотых медалей из девяти. Фантастический результат! Вот какие мы сильные! И если что-нибудь мешает нам уверенно смотреть в будущее, так это досадная нестабильность, главная причина которой все те же баранки, ставшие неизменным атрибутом наших соревнований внутри страны, а нередко и за рубежом. Поэтому, случается, череда побед вдруг прерывается поражением. Так, чемпионат мира 1979 года мы уверенно выиграли, а предшествовавший ему чемпионат Европы проиграли, хотя показательно, что даже болгарская газета "Народен спорт", оценивая победу болгарских атлетов, признавала, что спортивная общественность страны о таком успехе не могла даже мечтать.

Чем наши болгарские друзья объясняют такой итог? Сошлюсь на еженедельник "Старт", который о выступлении сборной СССР писал: "По сравнению с другими командами сборная СССР была значительно "старше". Думается, именно этот фактор породил и некоторые трудности в продолжительном поддержании спортивной формы. Ведь лишь два месяца назад советские штангисты убедительно побеждали в ленинградском турнире "Кубок дружбы". Солидный возраст атлетов создает и трудности

при сгонке лишнего веса (молодой организм значительно легче переносит этот процесс, и в том числе сауну), а также при больших тренировочных нагрузках.

...Европейский чемпионат заставил по-новому взглянуть на некоторые известные истины. Разность взглядов проявилась на так называемом "подведении" - снижение тяжелых тренировочных нагрузок накануне соревнований. До сих пор считалось, что оптимальный его срок - 21-30 дней. Приверженцами этого тезиса являются представители СССР, Польши и Венгрии. Совсем противоположной точки зрения придерживаются в Болгарии, ГДР и ФРГ: здесь этот период уменьшен до семи дней, а у некоторых спортсменов (Мильзер, Бонк, Хойзер, Русев, Благоев и Митков) он даже меньше. Большинство из них даже за один день до начала состязаний провели тренировки почти с максимальными нагрузками".

Вообще говоря, анализируя причины наших отдельных неудач, хочу заметить: в нашей стране много штангистов мирового класса, однако мы до сих пор не можем заботливо и по-хозяйски заинтересованно организовать работу с этим отрядом силачей. А ведь за ними массы других.

Более пяти лет назад в январе 1975 года в газете "Комсомольская правда" я писал: "С полной ответственностью должен сказать и о том, что в последние годы снизилась культура тренировок. Часто планы нагрузок не выполняются атлетами или, наоборот, превышаются. Спортсмены нередко делают что вздумается, а не то, что запланировано. Это опять-таки свидетельствует о том, что авторитет тренеров сборной не так высок, как хотелось бы.

А что в итоге? Я могу назвать фамилии не менее тридцати талантливых штангистов, которые в последнее время пополнили ряды сборной, но из-за снижения уровня учебно-тренировочного процесса, низкой дисциплины многие так и не вышли на мировой помост. А другие смогли продержаться на гребне успеха лишь год-два".

К сожалению, многое из сказанного справедливо и сегодня. Поэтому почти пять лет спустя в газете "Правда", подводя итоги победного для нас чемпионата мира в Салониках 26 ноября 1979 года, я был вынужден вновь писать о том, что "нельзя мириться с безответственным отношением к выступлениям. Пора за это серьезно спрашивать как со спортсменов, так и с тренеров и руководителей команд.

Если рассматривать выступления нашей главной команды через призму Олимпиады, то при сложившейся ситуации в мировой тяжелой атлетике мы можем недосчитаться "верных" золотых медалей. Причина одна: ведущие советские атлеты в этом году фактически остались на прежних рубежах. Поэтому-то ни одного рекорда не было установлено на чемпионате мира. Конечно, главная задача такого турнира - выиграть первого места. Но подобная задача стояла всегда, и в то же время рекорды были. Пожалуй, сейчас только один Варданян уверенно готов к ним".

У истоков каждого затруднения стоит немало конкретных причин. Но одна из самых главных, пожалуй, состоит в том, что за делами мы как-то забыли о воспитании штангистов. Тягам, подседам, швунгам, рывкам и толчкам обучаем, а умению жить в коллективе, чувству причастности к нему, искусству понимать людей, а не только самого себя, увы, не всегда. Я говорю не только о сборной, но о всей нашей огромной армии любителей тяжелой атлетики, которая собрала под своими спортивными знаменами больше 350 тысяч силачей. А ведь пора бы всем нам - тренерам (их в стране около 2 тысяч человек), спортивным журналистам, врачам, научным и физкультурным работникам - постоянно держать в голове мысль не только о медалях и килограммах, но и о верховной нашей цели - воспитании Человека с большой буквы. Кстати сказать, когда такого человека удастся воспитать, на него, поверьте, можно положиться сполна. Такой атлет всегда собран, дисциплинирован, благожелателен к товарищам, проникнут чувством ответственности, дорожит честью команды, его трудно столкнуть с правильного пути.

Воспитывать нужно не только спортсменов, но и тренеров. Ведь, бывает, присмотришься к иному атлету, и за его поведением, манерой держаться, излюбленными

словечками вдруг обрисовывается фигура знакомого тренера.

Есть такое выражение: слепой поводырь. Тренер обычно отнюдь не слеп. Он хорошо знает, чего хочет и куда стремится. Но вот спортсмен, тот склонен к тому, чтобы именно незрячими доверчивыми глазами смотреть на своего тренера, доверять ему, брать с него пример. Это и хорошо, если наставник являет собой пример настоящего человека, и плохо если тренер, вольно или невольно, ведет своего подопечного неверным путем. В последнем случае моральные итоги могут быть такими, словно и впрямь вел эту пару слепой поводырь.

Журналист В. Радзиевский рассказывает о тренере, который своих воспитанников учил уму-разуму следующим образом:

- Умники зовут тебя в школе недорослем, смеются, а ты подними паровозную ось и будешь выше академика. Сколько их, академиков? Сотни. А кто в мире поднимет паровозную ось? А ты подними - будешь не десятой спицей в колеснице, а в первой десятке среди людей.

На возражения, что, дескать, нельзя воспитание физическое отрывать от духовного, этот наставник молодежи, ничуть не смущаясь, отвечал:

- Им хватит физического, а духовное я беру на себя. Я все, абсолютно все делаю для них. Были у меня деньги на машину - теперь нет. Ничего, похожу пешком, зато парней своих вожу на такси, кормлю в ресторанах - спрашивается, зачем? Чтобы воспитать чувство исключительности. Без этого чувства нет спортсмена.

- А не боитесь воспитать сверхличности на свою голову? Не боитесь, что при первых же успехах они бросят тренера из глубинки ради той же машины, которую вы себе не купили?

- А без меня они ничто, они отлично знают это.

Вот так - напористо, трудолюбиво, даже с некоторыми личными жертвами - вместо человека воспитывается "ничто".

К сожалению, в воспитании атлетов (не только штангистов) у нас немало еще ощутимых недостатков. В установках спортивных организаций, в практической работе тренеров, в газетных и журнальных материалах, в радио- и телепередачах дает себя знать какая-то вульгарная меркантильность, что ли, за которой то и дело просвечивает какая-нибудь очередная "паровозная ось".

Спорт - это ценное средство глубокой трансформации личности, ее не только физического, но и этического, нравственного и морального роста. Спорт воспитывает чувство собственного достоинства, умение преодолевать минутную слабость, терпеливо добиваться поставленной цели. Для многих молодых людей с регулярных тренировок, этого серьезного, ответственного и нелегкого труда, начинается духовная и гражданская зрелость. Подчас именно спорт выигрывает битву за человека там, где не добились успеха школа, производство или семья. В атмосфере борьбы, соперничества, когда требуется полная самоотдача, когда, помимо соперника, приходится побеждать и себя - свои слабости, сомнения и недостатки, - с особой быстротой идет процесс формирования сильной, красивой, мужественной личности. Как приподнято поэтически говорится в древнем индийском произведении "Джаммапад": "Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей и другой победил бы себя самого, то именно этот другой - величайший победитель в битве".

Но раскройте наши периодические издания. Увы, нечасто встретишь там материалы, где бы говорилось о глубинных процессах спорта, о поединках, отмеченных не борьбой только за очередное очко, а мыслью, отвагой и бойцовским характером, о захватывающем психологизме спорта, о великодушии и благородстве и их антиподах, с которыми приходится вести бой. Куда там! Как показал недавний анализ общественно-политических республиканских, областных, районных, городских и некоторых отраслевых газет в

вопросах физкультуры и спорта, они дальше сухой примитивной информативности не идут. Голы, очки, секунды есть, и баста!

Бросается в глаза патологическая страсть, с которой спортивные журналисты поклоняются в своих материалах "золотому тельцу". Одни заголовки чего стоят: "Золото высшей пробы", "Золотые парни", "Есть, золото", "Золото имярек", "Охота на "золото", "Погоня за "золотом" и т. д. Этим "золотым штампом" помечено великое множество корреспонденции, зарисовок, статей... И никаких проблем, кроме золотых. Есть "золото" - ура! Нет "золота" - пусть неудачник плачет, будь он хоть трижды спортивный герой. Ату его!

В обстановке такой искусственно культивируемой "золотой лихорадки" иной юной головушке может показаться, что и впрямь, если есть общий знаменатель у всех наших спортивных дел, так это "золото". Оно, "золото", единственная вещь, ради которой стоит проливать пот на тренировках и выкладываться на соревнованиях. Им, "золотом", дескать, оценивается весомость и общественное звучание любой победы. На "золото" медалей можно купить все - популярность, материальные блага, право на исключительность, на лучший кусок от любого пирога. А раз так, любыми средствами дерись за свое "золото", не стесняйся в средствах, потому что победа спишет все!

Говорят, что с "золотом" не сравняется даже самая твердая из валют. Может быть. Только у нас в спорте "золото" первых мест, "золото" очков, метров, килограммов и секунд, увы, особой стойкостью не обладает. Оно прозрачно, как дым. "Сегодня ты, а завтра я..." Сегодня рекордные секунды и метры кричат о себе с телеэкранов и газетных страниц, а завтра их с трудом удерживают в памяти только изоощренные спортивные статистики. Затихает шумиха. Не бегают за тобой интервьюеры. Фамилия твоя сходит с уст, потому что другие имена поднялись на гребень шумной волны. И сникает человек, которому не светит больше в глаза золотой блеск. Неуютно в спорте, когда, кроме "золота", нечем больше подогреть свое упорство и энтузиазм. Нет силы подняться и идти дальше. Нет цели впереди.

Только великая цель рождает и великую энергию. Я вспоминаю себя, остроту своих ощущений, когда в кульминационные моменты соревнований тяжелая штанга, казалось, вот-вот пересилит мою иссякающую силу. Будь я сам по себе, сколько раз, устав бороться и терпеть скручивающую мышцы боль, бросал бы я снаряд на помост. Но надо мной, зримый или незримый, всегда колыхался наш флаг.

Конечно, в мгновения величайшего напряжения некогда думать о том, как воспримут соотечественники твое поражение или триумф, однако, чувствуя их многомиллионное присутствие в моей душе, ощущая себя малой частицей своего народа - по моей силе или слабости будут судить о том, прочен ли он на излом, мой народ, - разве мог я отступить прежде, чем выжму из себя последнюю каплю сил?!

Какое это огромное чувство! Оно захватывает тебя безраздельно. Личное растворялось в нем, оставляя лишь тревожную заботу о том, как бы не уронить перед всем миром отечественный спорт. И если удавалось удачно выступить, то, стоя под сенью алого флага, под звуки нашего гимна гордым взором окидывал я ряды уважительно вставших чужих людей и ощущал великое удовлетворение и чувство исполненного долга - не о себе речь, я радовался прежде всего оттого, что, добившись чести представлять на высоком спортивном форуме свою страну, я эту честь оправдал и могу со спокойной душой стоять перед этими людьми, не опуская глаз.

И уже потом, по прошествии некоторого времени, словно всплывая из глубин другого, несоизмеримо более огромного счастья, появлялось на свет мое личное маленькое счастье и тоже напоминало о себе. И тогда, словно впервые осознав случившееся, я откликнулся на эту вторую, что ли, радость, переступившую мой порог:

- А ты и впрямь чемпион, Аркадий Воробьев!

Наш патриотизм был естественным как дыхание. Ему нас научила война. Мы не словами его доказывали. Мое поколение (я говорю и о погибших штангистах, не только о

тех, кому удалось дожить до победных дней) выстрадало его в окопах, жизнями и ранами своими оплатило под пулеметным и орудийным огнем. Ради него трудилось оно в холодных заводских цехах. Сеяло трудный военный хлеб. Поднимало дома среди руин городов и золы сожженных деревень. Голодало и холодало. Все вынесло. Все превозмогло.

Кончилась война, но военный аскетизм еще долго ощущался в нашем быту. Демобилизовавшись, мы донашивали армейские кители и гимнастерки, флотские форменки и бушлаты, жили в перенаселенных коммунальных квартирах, стояли в очередях за хлебом, платили на рынке по 10 рублей за просвечивающий насквозь кусочек ржаного и по 50 рублей за стакан пшена. Нам тогда и в голову не приходило требовать за свои чемпионские звания какую-то особую жизнь, какую-то особую сытость, когда люди кругом ходили впроголодь, вели трудную жизнь, отстраивая разрушенное войной.

Война разрушила не только города и села, фабрики и заводы. Пострадала и наша тяжелая атлетика. Мы, штангисты, должны были возродить ее славу, вернуть Родине причитавшиеся ей рекорды. (Только за годы с 1934-го по 1941-й наши сильнейшие атлеты - Н. Ша-тов, Л. Механик, Г. Попов, Я. Куценко, С. Амбарцумян, И. Мальцев, А. Конкин, М. Косарев, И. Бениат, Н. Кошелев, А. Божко, Р. Манукян, А. Реганян, Д. Наумов, Г. Новак, А. Яковлев, Вл. Крылов, А. Жижин - 85 раз вносили поправки в таблицу мировых рекордов. На 1 января 1941 года из 35 всесоюзных рекордов 27 превышали уровень мировых.)

Сколько замечательных атлетов не вернулось с войны! Когда отгремели залпы и рассеялся пороховой дым, силачи недосчитались в своих рядах павших смертью храбрых Вл. Крылова и П. Петрова, В. Чудновского и И. Бениата, Л. Горюнова и А. Регоняна... На посту номер один у Мавзолея Ленина был убит фашистской бомбой чемпион ВЦСПС В. Гасаненко.

О штангистах, которые сражались в армии, на флоте и в тылу врага, можно было бы написать прекрасную книгу - книгу о чести, доблести и геройстве.

Летчики гордятся М. М. Громовым. Но и мы, штангисты, не меньше гордимся им. Это наш человек. Михаил Михайлович - чемпион СССР 1923 года в тяжелом весе. В годы войны заслуженный мастер спорта, генерал-полковник авиации М. М. Громов командовал ВВС Калининского фронта, 3-й и 1-й воздушными армиями. Ему принадлежат очень точные слова: "Чтобы надежно управлять техникой, надо научиться управлять собой".

Всю войну, громя захватчиков гусеницами и огнем, прошел генерал-майор войск Давид Эхт, трехкратный чемпион страны. И под матросской тельняшкой билось немало горячих штангистских сердец. В работе Г. И. Ванеева "Черноморцы в Великой Отечественной войне" читаем строки, посвященные высадке десанта на Мысхако: "В ночь на 9 февраля было приказано на базовых тральщиках "Груз", "Щит", тральщике "Земляк" и семи сторожевых катерах перебросить из Геленджика в Станичку 83-ю бригаду морской пехоты (командир подполковник Д. В. Красников, заместитель по политчасти полковник Ф. В. Монастырский). Отряд кораблей возглавил начальник штаба высадки капитан 2-го ранга Е. Н. Жуков. Приняв 4184 десантника с вооружением, корабли вышли в район Кабардинки, где - в 22 часа 30 минут 8 февраля началась пересадка войск на сторожевые катера и сейнеры. К 5 часам утра 9 февраля высадка была закончена.

Таким образом, в общей сложности на плацдарм было высажено 15400 человек с артиллерией и танками. К исходу 9 февраля десантники овладели мысом Любви, Станичкой и 14 кварталами в южной части Новороссийска, высотой у кладбища западнее Станички, лагерем и совхозом "Мысхако", полностью очистили от врага косу Суджукская. Так возникла Малая земля, ставшая впоследствии легендарной. Но, чтобы удержать и расширить ее, нужен был героизм, не меньший, чем при захвате плацдарма. Успех высадки десанта в районе Станички был достигнут благодаря внезапности и быстрым действиям первого эшелона, хорошей артиллерийской подготовке высадки и авиационной поддержке десанта на берегу, высоким боевым и моральным качествам бойцов морской пехоты.

Бойцы вынуждены были нередко действовать мелкими группами, иногда в одиночку,

драться в полуокружении, а то и вовсе в кольце врагов. Многие зависело в таком бою от смелости, инициативы, находчивости. Вот эти качества и были свойственны многим куниковцам, большинство из которых являлись ранее разведчиками, участниками боев за Одессу и Севастополь". Заметим, атлеты Николай Лапутин и Иван Мальцев, Александр Ищенко и многие другие также обороняли Севастополь.

О людях в морских бушлатах Цезарь Куников писал своей сестре: "Я команду моряками. Если бы ты видела, что это за народ! Я знаю, что в тылу иногда сомневаются в точности газетных красок, но эти краски слишком бледны, чтобы описать наших людей".

Одним из таких людей был также и уже упоминавшийся ранее подполковник Дмитрий Васильевич Красников, заслуженный мастер спорта. Кстати сказать, в его бригаду морской пехоты входили в основном спортсмены. В боях с врагом они неплохо доказали, что спортивное мужество не ограничивается исключительно рамками помоста и ринга, футбольного поля и борцовского ковра. На Северном флоте нес свою боевую вахту полковник, ныне покойный, судья международной категории Владимир Симаков.

Как известно, именно из спортсменов формировался легендарный ОМСБОН - Отдельная мотострелковая бригада особого назначения. И среди его бойцов тяжелую атлетику с честью представляли москвичи Николай Шатов и Владимир Крылов. В тылу врага отважно партизанили киевлянин Александр Донской и москвич Израиль Механик.

Штангисты в военной форме обороняли Москву и Сталинград, получали боевые награды за освобождение Украины и Белоруссии, вместе с родной армией пришли в поверженный "третий рейх".

Какое богатое наследие! Какие богатые возможности открываются для того, чтобы воспитывать молодую смену на героическом примере старшего поколения, многие представители которого, к счастью, и сегодня живут и трудятся среди нас.

Годы отдалили от нас войну. Со временем она как бы уменьшилась в размерах, заслонила события сегодняшнего дня. Но ведь сколько бы ни проходило лет, не вправе мы ничего забывать. И ошибаются ветераны, когда редко обращаются к своему славному прошлому, стесняются говорить о делах военной поры.

Ведь если не старшее поколение будет воспитывать молодежь, то кто? Главное в воспитании - это процесс живого человеческого общения. Воспитание не может выливаться в краткосрочные кампании "по поводу" и казенные мероприятия в виде отдельных лекций, собраний и бесед.

А в нашем деле, чего греха таить, этот самый процесс общения зачастую напоминает серию затянувшихся заводских летучек, где с деляческой дотошностью обсуждаются все те же очки, голы, секунды, килограммы, применительно к "железной игре". Мы толкуем о переходах, о календаре, о сгонке веса, о сборах, о вырезке, о спортивной форме, о новостях из-за рубежа... Но в сытой сегодняшней самодовольности так редко вспоминаем о долге, об ответственности, о скромности, о борьбе добра и зла... Мы потеряли вкус к шлифовке характеров, к вопросам самодисциплины, к воспитанию чувств. Поэтому-то рвачи, эгоисты, деляги, если они только способны на высокий спортивный результат, порой спокойно сосуществуют бок о бок с нами, не чувствуя своей моральной ущербности, не особенно боясь, что товарищи дадут им отпор.

Но ведь для нас в спорте важен отнюдь не голый результат. Иначе нашим богом давно стал бы подъемный кран, а всю тяжелую атлетику можно было бы закрыть. Через спорт мы стремимся воспитать полноценную личность. Сильную, великолепно физически развитую и вместе с тем социальную, общественную, гражданскую. Спорт - это команда, коллективный труд, слияние личного и общественного в единый монолитный сплав. Как чумной заразы, должны мы бояться моральных уродов, готовых по принципу "где больше дадут" менять тренеров, спортивные общества, города, команды в бесконечной погоне за подачками, которыми соблазняют их меценаты от физкультуры. Такие типы, едва успев вырасти из коротких штанишек, зачастую уже морально развращены и

равнодушны ко всему, что стоит за рамками их прихотей и желаний. Они терпеливо и дисциплинированно могут поднимать штангу, потому что она для них - ключ к хорошей жизни, капитал, на котором держится их личный гешефт. Но в подлинной их сути вы не найдете ни крохи любви к истинному труду, ни малейшего желания соблюдать самые элементарные правила человеческого общежития. Как быть с такими? На подобные вопросы отвечать мы умеем правильно, но вот когда доходит до дел... Увы, вот до дел часто руки у нас и не доходят. В 1977 году я стал ректором Московского областного государственного института физкультуры. Поначалу меня захватили вопросы подбора кадров, организации учебного процесса, строительства... Нужно было налаживать научную работу, разрабатывать программы, заниматься текущими делами. Однако за текучкой, за всей массой больших и малых дел все чаще и отчетливее вставала передо мной задача номер один - забота о воспитании.

Институт физической культуры - вуз педагогический, однако самой педагогике в нем последние годы не очень везет. Время, отведенное на этот курс, несколько раз снижалось и теперь составляет всего-навсего 70 часов. Весьма симптоматично для сегодняшнего отношения к вопросам воспитания. После этого не приходится удивляться, что, закончив институт, многие дипломированные тренеры-педагоги имеют довольно слабые представления о воспитании, о "технологии" этого трудного и архиважного дела.

Видимо, всем инфизкультам (их у нас в стране 21, не считая четырех филиалов) настала пора вплотную заняться вопросами педагогического образования, коренным образом улучшить его постановку. Ведь от того, как, на каком уровне сегодняшние студенты постигнут педагогику, зависит качество воспитания их многочисленных завтрашних учеников.

Убеждение, что затронутая мной проблема давно назрела, возникло не только у меня. Широкая спортивная общественность проявляет к вопросам воспитания растущий интерес. Я с удовлетворением убедился в этом, когда в ноябре 1979 года в Баку участвовал в работе всесоюзной научно-практической конференции "Формирование

активной жизненной позиции: опыт и актуальные проблемы нравственного воспитания населения".

Секция, в которой я непосредственно участвовал, разрабатывала следующий весьма актуальный вопрос: "Массовая физическая культура и спорт - важнейшее средство формирования активной жизненной позиции, нравственного воспитания советских людей".

Участники представительной конференции - председатель Всесоюзного совета ДСО профсоюзов Н. Н. Ряшенцев,- профессор МВТУ имени Баумана В. И. Лоцилов, начальник Управления пропаганды Спорткомитета СССР А. К. Валиахметов, главный редактор журнала "Теория и практика физической культуры" А. В. Седов и другие - горячо и заинтересованно обсуждали различные аспекты воспитания через спорт. Выступил с высокой трибуны конференции и я, напомнил о том, как сложно сегодня подготовить спортсмена высокого класса. Еще сложнее воспитать спортсмена в соответствии с требованиями высокой нравственности, морали, культуры. Такой спортсмен служит эталоном для многих миллионов любителей спорта. Он авторитет и в международном масштабе. Мальчишки и девчонки, даже взрослые, подражают спортсмену-"звезде" в большом и малом, в хорошем и, к сожалению, в плохом. Вот почему у тренера, работающего с атлетами высокого класса, не должно быть "нравственного брака", ибо копии этого брака способны вновь и вновь тиражироваться во множестве экземпляров.

Надо смотреть правде в глаза: опасность появления атлетов, несущих в своем нравственном облике чуждые нам черты, была, есть и будет. Дело в том, что сама специфика спорта направлена на выявление превосходства одного человека над другим. Кроме того, на вершину успеха сейчас все чаще и чаще поднимаются люди совсем юные, подчас не способные правильно оценить ситуацию, проявить скромность, понять, что не спортом единым жив человек. В итоге формируется слишком ранний комплекс "полноценности", я бы даже сказал "суперполноценности". Под влиянием объективных и субъективных факторов развитие личности подчас идет однобоко, что еще более

усугубляется тем обстоятельством, что негативные вопросы проявляются на фоне громких успехов в спорте и сопутствующих этому неумеренных захваливаний в прессе, рабски угоднического поведения "меценатов", прощения и всепрощения... Неудивительно, что юный герой в такой атмосфере не склонен критически относиться к себе и своим успехам, проявляет зазнайство и самонадеянность, берется судить о вещах, в которых мало или ничего не смыслит.

В такой ситуации тренер постоянно должен помнить, что он является не только учителем движений, но и воспитателем.

Важно обращать внимание не только на чисто спортивную сторону тренировки, но и на нравственное наставничество, на приобщение спортсмена к общественной деятельности, к работе в трудовом коллективе. В этом направлении должна вестись неустанная целенаправленная работа.

Важное обстоятельство: эффективность воспитательной работы возрастает, если ей сопутствует кропотливое научное изучение коллектива спортсменов. Полезно проводить регулярные социологические исследования сборных команд, определять социальные характеристики групп и отдельных личностей.

Подобные исследования в сборной команде сильнейших тяжелоатлетов позволили выявить функциональные и эмоциональные отношения атлетов между собой, лидеров по основным критериям, социальный статус каждого члена команды. Было установлено, что у обследованных атлетов достаточно высокий уровень нравственных качеств. Вместе с тем у ряда атлетов выявлен недостаточный уровень интеллектуального развития. Причем спортсмены, отличающиеся высоким социальным статусом, имели более развитые нравственные и организаторские качества по сравнению с теми, у кого такой статус оказался ниже.

Таким образом, характеристики личности атлетов-сборников" дают возможность не

только лучше разглядеть социальный портрет каждого атлета, но и индивидуально подходить к учебно-тренировочной, политико-воспитательной и культурно-просветительной работе. Социальная детерминация индивидуального сознания и поведения представляет собой взаимодействие личности с системой социальных факторов, некоторые из которых являются ведущими в формировании сознания и поведения. Вот почему во главу всей воспитательной работы нужно поставить партийность и формирование активной социальной жизненной позиции спортсменов и тренеров. И эта работа должна находиться под неослабным контролем всех спортивных и общественных организаций, занимающихся вопросами воспитания. Нравственные и моральные усилия, затраты труда на воспитательную работу всегда оправданы. Выдающиеся атлеты, обладающие высокими гражданскими и человеческими качествами, являются моральным богатством общества, гордостью социалистического отечества. Как показывает опыт, после ухода из большого спорта абсолютное большинство атлетов не только занимаются общепользуемой деятельностью, но и проявляют высокую социально-политическую активность. Так, по данным Мильштейна, 97,1 процента всех олимпийцев, закончивших спортивную карьеру, занимаются общественной работой. Среди советских олимпийцев 29 человек имеют степень доктора наук или кандидата и 16 человек - звание профессора или доцента.

Все это говорит о больших возможностях, которые наша партия, наше государство предоставляют нам для всестороннего развития личности в сфере занятий спортом.

Вернувшись с конференции, я с особой остротой почувствовал, как нам необходимо полнее использовать весь наш арсенал воспитательных средств. А это, в свою очередь, зависит от того, насколько рационально и бережно сумеем мы распорядиться возможностями людей. Сколько в спорте замечательных энтузиастов, имеющих и опыт, и знания, и большие спортивные заслуги. И тем не менее многие федерации почему-то не могут представить свое существование без приглашенных со стороны "свадебных генералов". Люди, которые отдали конкретному виду спорта полжизни и знают его наизусть, остаются в стороне, а в председатели и на некоторые другие должности

приглашаются товарищи, хотя в своей области заслуженные, авторитетные, однако в спорте зачастую малокомпетентные, не связанные с ним кровными узами и вынужденные в силу своей занятости заниматься атлетическими делами урывками, ненадолго отрываясь для этого от своей основной деятельности. Они покорно "несут свой крест": дремлют на совещаниях, произносят речи перед гостями, подписывают бумаги, но разве не лучше было бы поручить важные дела федерации человеку "своему", возвращенному своим видом спорта, именно в нем завоевавшему славу и авторитет, а не пришедшему таким варягом со стороны?

Воспитание... Стоит оглянуться вокруг, и видишь столько недоработок и упущенных возможностей, что порой даже совестно становится. Именно о воспитании молодых атлетов думал мой старый и добрый знакомый, тренер и добровольный историк отечественной тяжелой атлетики - это его всепоглощающая страсть, - житель подмосковного города Подольска Михаил Аптекарь, когда летом 1979 года привез на Спартакиаду народов СССР в Ленинград (там проводились соревнования штангистов) свою знаменитую выставку, которую он собирает, наверно, всю свою сознательную жизнь. Человек немолодой и не очень здоровый, Аптекарь взвалил на себя добровольную обузу и несколько увесистых чемоданов и прибыл с ними в город на Неве.

Чтобы развернуть выставку (несколько сотен планшетов с уникальными фотографиями и пояснительными текстами), требовались лишь волейбольная сетка да коробка больших скрепок. В общем, не о чем говорить. И что же вы думаете? В огромном и прекрасном Дворце спорта это вдруг выросло в неразрешимую проблему. Я надеялся на содействие членов Ленинградской федерации тяжелой атлетики, но они во главе со своим председателем А. И. Фаламеевым стойко держались в стороне.

Пришлось идти за содействием в городской спорткомитет. Председатель в то время был в Москве, и я рискнул зайти к его заместителю. Тот издали бросил на меня недовольный взгляд и, надув губы, изобразил начальственное недовольство. Помахивая рукой - дескать, как вы сюда попали? А ну-ка назад! - он всем своим видом предлагал мне

побыстрее покинуть кабинет.

Правда, узнав, что его посетил профессор, доктор медицинских наук и к тому же олимпийский чемпион, Юрий Михайлович, недоверчиво оглядев мою неприятзательную ковбойку, все же сменил гнев на милость, перестал выговаривать за выставку и, с запозданием поздоровавшись, даже предложил сесть.

Я сказал ему, что выставка Аптекаря рассказывает о русском и советском силовом спорте с дореволюционных времен и до наших дней. Как будет полезно, если молодые атлеты увидят своих предшественников, узнают о подвигах силы русских богатырей, увидят лица штангистов, не вернувшихся с войны... Выставка, говорил я, безусловно, украсит чемпионат, станет хорошим подарком всем любителям тяжелой атлетики, пришедшим посмотреть соревнования силачей.

Заместитель председателя обещал помочь. И ничего не сделал. Видимо, для такого "большого" дела влияния его оказалось недостаточно. Со стыдом я наблюдал как за час до начала соревнований Аптекарь раскладывал свою выставку на сиденьях первых трех рядов зала. К сожалению, посмотреть ее смог только ограниченный круг лиц. Подошло время начала соревнований, и выставку пришлось свернуть.

Так вместо интересного и поучительного урока спортивной истории людям был преподан урок равнодушия и казенного отношения к делу. В свете этого равнодушия вскоре проявился и другой факт, который не мог меня не возмутить. И опять я подумал о воспитании, о том уроне, который наносится ему при молчаливом невмешательстве холодных и безразличных людей.

Наш вид спорта идет к славному юбилею. В 1985 году исполнится сто лет с того дня, когда петербургский врач Владислав Францевич Краевский организовал первый в России кружок любителей силового спорта, заслужив почетное прозвище "отца русской атлетики".

Краевский потратил немало личных средств и энергии, чтобы поддержать первых русских силачей. Из его кружка вышли богатыри, которые уже в конце прошлого века основательно потеснили на спортивных аренах заезжих атлетов. С. Елисев, И. Лебедев (дядя Ваня), Г. Гаккеншмидт, И. Шемякин, Г. Мейер и др. - сколько участия и душевного тепла вложил в них славный доктор Краевский, чье имя близко и дорого десяткам тысяч советских любителей "железной игры". Я надеялся, что ленинградская федерация, пользуясь тем, что принимает у себя цвет нашей тяжелой атлетики и гостей из-за рубежа, организует поездку на могилу Краевского. Эта дань благодарности гуманисту и прекрасному человеку так естественна и понятна. А для молодых атлетов это стало бы наглядным нравственным уроком, свидетельством того, что память человеческая не забывает добрых начинаний и добрых дел. Говоря известными словами поэта, это нужно не мертвым, это нужно живым.

Но про Краевского никто не вспоминал. И тогда, чтобы потом организовать общую поездку, на могилу доктора предварительно поехали четыре человека: судья международной категории М. Акопьянц, спортивный журналист Ю. Сорокин, М. Аптекарь и я. Поехали... А куда ехать? Никто из ленинградцев толком этого не знал. И тогда мы, трое москвичей и житель подмосковного Подольска, пользуясь отрывочными сведениями, начали поиск.

Больше часа, наверно, прочесывали мы Смоленское лютеранское кладбище. Михаил Аптекарь когда-то здесь бывал и хорошо помнил, что на могиле должна быть массивная плита с барельефом на атлетические темы, выполненным талантливым художником-спортсменом Мясоедовым. Увы, наши поиски долго не давали результата. Мы уже отчаялись что-нибудь найти, когда случайно узнали, что искать нам, собственно, и нечего; дней за десять до нашего прихода массивная мраморная плита была стащена с могилы. Не осталось даже могильного холма. Нам не оставалось ничего другого, как с горечью в душе постоять у этого места. Что и говорить, неожиданный подарок к столетнему юбилею отечественной тяжелой атлетики!

Чуть позднее дотошный Аптекарь все-таки плиту разыскал. Большой вес и неудобный подъезд, видимо, не позволили вывезти ее с кладбища. Попортив, ее так и бросили в кустах.

Вернувшись в Москву, я написал письмо в Ленинградскую партийную организацию с просьбой помочь вернуть плиту на место, а могиле - достойной памяти Краевского - вид.

История... Это отнюдь не след мертвой, ненужной нам жизни, а сама живая связь времен, в которой всегда найдется опора для нашего нравственного чувства.

Кстати сказать, свою тяжелоатлетическую историю мы знаем довольно поверхностно. Даже студенты-инфизкультуровцы, готовящиеся стать тренерами по штанге и хорошо осведомленные о физической культуре в Риме и Древней Греции, проходят мимо многих фактов, имен, событий и традиций своего вида спорта, не имеют пособия, которое рисовало бы им картину развития тяжелой атлетики в стране. Что же могут они рассказать своим ученикам?

Через спорт мы воспитываем свою смену, которую хотим видеть умной, доброй, сильной и деятельной. Спорт учит терпению, трудолюбию, правилам честной игры. Иногда он жесток, но это жестокость справедливости: надо многое отдать, чтобы многое получить.

Да, у спорта твердые неукоснительные правила, но тот, кто научился по ним жить, нигде не пропадет. Жизнь, как и "железная игра", в основном логична и справедлива к тем, кто не боится трудной работы и ответственности. А потому да здравствует спорт!

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#) [Следующая глава >>>](#)

Глава 9. Бой за новые рубежи

- **Цена победы**
- **Бойкот в нокауте**
- **Мужество сильных людей**
- **Ригерт и Алексеев - катастрофа на финише**
- **Силе не будет конца**

Еще лет двадцать назад начались упорные разговоры о том, что рекордам, дескать, уже некуда больше расти. Предел близок. Богатыри добирают последние килограммы, за которыми глухая стена, тупик, неподвижность, застой...

А сила не замедлила свой рост. Достижения с тех пор, наоборот, невероятно возросли. Правда, однако, и то, что каждый новый шаг дается с невероятным трудом. Перефразируя слова поэта, можно сказать: грамм добыча, в тонны труды... И вот на фоне такого многолетнего титанического труда на играх Московской олимпиады вдруг происходит поразительное явление - помост начинает извергаться как вулкан, рушатся старые рекорды, новые следуют один за другим. Итог впечатляет: побито 108 национальных рекордов, из которых 18 выше мировых.

Впрочем, олимпийский турнир - это отнюдь не благостная атлетическая пастораль со счастливым концом.

Вспомним, каким напряжением был отмечен поединок самых легких силачей, чей собственный вес не превышает 52 килограммов: сразу четыре атлета - наш Каныбек Осмоналиев, дуэт из КНДР Вонг-Чоль Хо и Гионг-Си Хан, а также венгр Бела Олах - набрали по 245 килограммов. Каждый из них был достоин победы. В ходе поединка Олах и Хо превзошли самих себя: первый на 5 килограммов, а второй сразу на 10 улучшили свои личные рекорды. На самом верхнем пределе своих возможностей выступили Осмоналиев и Хан.

В труднейшей ситуации оказался наш атлет: после рывка он замыкал лидирующую четверку. А нет в нашем деле ничего труднее, чем догнать. От силача потребовалось проявить величайшую собранность, величайшее самообладание, и он эти качества проявил: в толчке выдал все, на что был способен и настиг-таки соперников. Спортсмен экстра-класса о любой мелочи, которую можно предвидеть, всегда заботится заранее. Думаю, это не случайность, что на весах Осмоналиев оказался на 200 граммов легче ближайшего соперника. Мелочь? Не скажите. Ведь именно из-за этой мелочи один атлет получил "золото", а другой - Олах - остался лишь четвертым. И это не уступив противникам ни грамма на помосте. Я видел, как мужественно боролся венгерский спортсмен, но спорт есть спорт. Даже золотые килограммы могут обернуться отнюдь не золотой стороной. Конечно, обидно проиграть, по сути дела ничего не проиграв. Ну а если противник отрывается на 5, 10 и больше килограммов, разве это что-нибудь меняет в раскладке чувств? Да, напряжение олимпийской борьбы не минует никого, с особенной силой захватывая тех, кто сражается на самых верхних этапах "железной игры".

Задав тон грандиозному празднику силы, первый же день турнира нанес еще один ощутимый удар недругам олимпийских идей, которые убили немало сил и средств тцась организовать пресловутый бойкот. Забегая вперед, скажу, что и в последующие дни, когда всемирный фестиваль силы и молодости дарил спорту один рекорд за другим, если кто и вспоминал о бойкоте, так это, его удрученные и сами себя опозорившие организаторы. В конечном итоге им пришлось признаться в том, что Игры в Москве стали выдающимся явлением мирового спорта, подняли его на качественно новую ступень.

"Несмотря на бойкот Игр со стороны США, - нехотя признавался влиятельный журнал "Ю. С. ньюс энд Уорлд рипорт", - соревнования в Москве отнюдь не оказались каким-то второразрядным событием". "В проведении и планировании соревнований не возникало никаких технических проблем, - вторила ему газета "Вашингтон пост", - которые предсказывали после того, как США и некоторые другие страны отказали в экспорте оборудования для Олимпиады. Сложная система информации работала безупречно.

Связь и транспорт были на должном уровне..." Сказанное в полной мере относится и к организации поединков силачей. Четко работала судейская коллегия. Служба информации надежно и быстро обеспечивала новостями всех, кто в этом был заинтересован. Не была упущена ни одна мелочь.

Атлетам очень понравилась новая олимпийская штанга, специально созданная к этим соревнованиям. Ее удобно держать в руках. Замки позволяют быстро менять вес и надежно фиксируют на грифе покрытые литой резиной (чтобы устранить обязательный прежде железный лязг) металлические "блины", которые в зависимости от веса имеют различный цвет. Так что стоит бросить взгляд на штангу, и можно довольно быстро подсчитать, какой на ней вес.

Прекрасным подарком болельщикам и штангистам стал Дворец спорта "Измайлово" на 5 тысяч зрителей. Конечно, что касается размеров, он уступает таким грандиозным новостройкам, как крытый стадион и бассейн на проспекте Мира, а также велотрек в Крылатском. Однако, так сказать, в своей категории и измайловский универсальный спортзал поразил гостей Олимпиады оригинальностью замысла, удобством и комфортабельностью помещений, качеством работ.

Зал состоит из двух главных помещений: демонстрационного и тренировочного. Демонстрационный зал, где проходили соревнования, перекрыт мембраной, материалом для которой послужила нержавеющая сталь толщиной 2 миллиметра. Для прочности по диагоналям мембраны сделаны ребра жесткости толщиной в 25 миллиметров из низколегированной стали.

Мембрана держится на забетонированном по стенам здания железобетонном опорном поясе, к которому она крепится в четырех углах.

В ходе строительства мембрану сначала собрали на земле из полос стали. Сваривались отдельные полотнища шириной около 6 метров и длиной 60 метров, из которых затем

получили покрытие площадью почти 4 тысячи квадратных метров и массой 200 граммов. Это огромное стальное полотнище с помощью электромеханических подъемников (по два в каждом углу здания) подняли на высоту девятиэтажного дома - 26 метров - и закрепили.

Короче говоря, гостям олимпийского турнира силачей было что посмотреть. Но вернемся к событиям на помосте, ибо именно ради них несколько лет напряженно трудились спортсмены и тренеры, зодчие и строительные рабочие, все, кто вложил в организацию соревнований в Москве частицу своей души, свой вдохновенный труд.

Если судить с чисто зрелищной стороны, тяжелоатлетический спорт не в пример фигурному катанию и художественной гимнастике не чарует своих болельщиков зажигательными ритмами и звуками пленительной музыки. Он не предлагает им архисложные связки "невозможных" движений, которые видим мы в гимнастике и прыжках в воду. На помосте не применяются десятки и сотни хитроумных приемов, как это водится на татами, на ринге и на борцовском ковре. Наконец, рывок и толчок оставляют для тактических построений куда меньше простора, нежели, скажем, баскетбол или футбол.

И все же каким истинным драматизмом пропитан каждый настоящий поединок! Не смотрите только на сильнейших. Даже аутсайдеры, хотя им и не по силам борьба за медали, тоже испытывают себя на излом, одолевая вес. Так, в весе до 56 килограммов ливиец - Али Шаляби, поднявший в сумме всего 215 килограммов, превысил свой личный рекорд на 2,5 килограмма. Казалось бы, заурядный факт. Но вдумайтесь в него: человек совершил то, чего раньше не делал никогда. Буквально превзошел самого себя и в итоге лишь 17-е, предпоследнее, место. И ведь знал он заранее, что тысяча шансов против одного - не будут бегать за ним телекомментаторы и репортеры газет, что собственные сверхусилия, вероятно, покажутся зрителям мизерно жалкими на фоне килограммов фаворитов. Однако атлет надеялся и сражался. И хотя не победил соперников, зато не изменил борьбе, не поддавался слабости и малодушию, преодолел себя...

Я взял наугад весовую категорию. Произволен выбор атлета. Зато вывод мой не случаен и строг: оглянись вокруг, читатель, и повсюду в жизни - у станков и у топок, за плугом и на преподавательской кафедре - найдешь ты людей, которые не просто живут, не просто плывут по течению реки времени. Они участвуют в жизни, как наш атлет участвовал в Олимпиаде. Они по мере сил своих двигают ее вперед.

Не всегда они на виду. Не часто достается им в жизни первый приз. Но какая это огромная ценность в человеке - желание и умение не сдаваться, надеяться и работать, побеждать... хотя бы себя самого. Скептик, который усомнится в моих словах, пусть сам отважится замахнуться на дело, которое не давалось ему прежде никогда. Тогда, надеюсь, он сам убедится, какая это сложная задача - превзойти себя, отважиться на большое усилие, разлюбить привычный покой. Спорт дарит нам великолепные образцы поведения. Будем им подражать. И если завтра каждый из нас сделает хотя бы крохотный шаг вперед (для этого зачастую требуется не борьба даже, а элементарная воля и желание), какой гигантский шаг вперед все мы, люди, совершим. Так отдадим же дань уважения каждому, кто отважился на борьбу.

Олимпийский турнир - явление не однозначное. Он обогащает нас ценным опытом и доказательствами от противного. Показывает, как ошибки одних превращаются в торжество других. Поэтому мы еще долго будем анализировать его итоги, гордясь достижениями и критикуя себя за упущенные возможности. У нас часто бывает, что любые победы автоматически зачисляются в актив, а "уплывшие" медали столь же автоматически становятся поводом для осуждения причастных к этому лиц. Хотя для пользы дела гораздо важнее не голый подсчет плюсов и минусов, а разумный и спокойный анализ, постижение механизма поражений и побед. В весе до 56 килограммов наш Юрий Саркисян уступил 5 килограммов, а с ними и золотую медаль талантливому кубинцу Даниэлю Нуньесу. Конечно, кое в чем можно Юрика упрекнуть. Но нужно ли? Он и так, несмотря на "серебро", искренне недоволен собой. Значит, парень на правильном пути.

Атлет, которому не исполнилось еще 19 лет, вел борьбу с чемпионом мира, как настоящий боец. Рывок у Юрика, что называется, не пошел, и кубинец сразу ушел вперед на 12,5 килограмма. Мало того: после первого движения впереди оказались еще трое атлетов, не считая Нуньеса. Было от чего сломаться! Но юный атлет перенес этот удар, не потеряв себя. И в следующем движении показал такую жажду борьбы, что я верю - он не просто отыгрывался, он до последней возможности боролся за золотую медаль.

Ему так пришлось уступить. Но как? Установив мировой рекорд в толчке и юниорский в сумме, загнав победителя на такие тяжелоатлетические высоты, где тому пришлось устанавливать мировой рекорд в двоеборье, чтобы победить. Слава им обоим! А вот в следующей весовой категории есть повод не только для удовлетворения. Я, разумеется, не забыл, что золотую медаль здесь выиграл Виктор Мазин - электрослесарь из Шахтинска, большой работяга, упрямец во всем, что касается "железной игры". Виктор установил олимпийские рекорды. Он выступал собранно, расчетливо и хладнокровно. Однако, поздравляя атлета, нам все же стоит поинтересоваться историей его победы. Предысторией даже.

...В июле накануне Олимпиады состоялось заседание Федерации тяжелой атлетики СССР. Старший тренер сборной А. С. Прилепин сообщил присутствующим состав олимпийской команды, который старейшинам тяжелой атлетики якобы предстояло обсудить и утвердить. Якобы потому, что на самом деле состав был уже утвержден заранее и дело сводилось к пустой формальности. Короче говоря, "обсуждению" предстояло стать ширмой, за которой бы скрывались келейные решения лиц, пожелавших остаться неизвестными.

Разумеется, закулисная деятельность не самая лучшая. Но не будем слишком привередливыми. Федерация ведь тоже не семи пядей во лбу. Какие бы тяжелоатлетические мудрецы в ней ни собрались, все равно одними рассуждениями сильнейшего спортсмена выявить невозможно. Его может определить только помост. Только штанга. Только борьба. И если так оно и было на самом деле, чего там особенно

утверждать? Старшему тренеру достаточно доложить итоги. Кто будет спорить? Увы, кто "сильнейший" - это до сих пор во многом зависит от старшего тренера, от разноречивых прикидок и мнений, которые формируются другими тренерами, а каждый из них - по-человечески их можно понять - страстно желает увидеть в сборной не кого-нибудь, а своего воспитанника. Чья возьмет? Кто кого убедит?

Между тем сборной нужен не любимец старшего тренера и не силач, выбранный тайным или явным голосованием, а просто сильнейший. Сильнейший без кавычек. Атлет, способный доказать свое превосходство в поединке с другими конкурентами.

В категории до 60 килограммов до последнего момента за сборную готовился выступить чемпион Монреаля Николай Колесников. Это прекрасный атлет. Не сомневаюсь, что он мог достойно выступить на помосте в Москве. Однако кому эту честь предоставить? Кто в данный момент объективно сильнее?

Мазин надеялся, что в очной борьбе верх будет на его стороне. Однако все время почему-то так получалось, что при всем обилии соревнований встреча с Колесниковым раз за разом откладывалась. Создавалось впечатление, будто кто-то упрямо заботится о том, чтобы два главных претендента на место в сборной, упаси бог, не оказались в одно время на одном помосте. Колесников едет на чемпионат Европы. Мазин, естественно, остается дома. А когда выступает Мазин, тренерский совет освобождает Колесникова от выхода на помост.

Мазину остается только штанга. И перед самой Олимпиадой, выступая во Дворце спорта <Измайлово>, на том самом помосте, где он потом завоюет золотую медаль, Мазин делом заявляет о своей прекрасной форме - за один вечер он устанавливает сразу пять мировых рекордов.

Теперь он спокоен. Рекорды убедят кого угодно. Их уже не скинешь со счетов.

...Представляю, как он был потрясен, когда ему вручили обратный билет до Шахтинска и предложили отправляться домой. Справедливость восторжествовала лишь в последний момент.

Уж сколько подобных казусов случалось на нашем веку, а мы все никак не решимся на простую вещь - считать сильнейшим тех, кто за год до Олимпиады стабильно 5-6 раз показывает высокие результаты. А кто среди них самый достойный - это определять в ответственном (допустим, в ранге чемпионата страны) официальном турнире, который окончательно и бесповоротно решает вопрос, то есть победитель вне зависимости от того, имеет он старые заслуги или нет, новичок на большом помосте или ветеран, юн или в годах, именно этот атлет получает право представлять свою страну. Полагаю, что при такой системе у нас бы поубавилось неоправданных решений. Мы бы меньше гоняли людей из веса в вес. Мы бы не выпускали на помост того, кто это право не подтвердил.

Ригерт и Алексеев. Не успели закончиться соревнования, как вопросы - почему? что случилось? как это произошло? - стали слышаться со всех сторон. Попробую поделиться некоторыми соображениями.

Сначала о Ригерте. Как известно, он давно уже победно освоил категорию до 100 килограммов, а на Олимпиаде вдруг <вспомнил молодость> - перешел в вес до 90 килограммов. Почему?

Думаю, причину этого неожиданного <финта> нужно искать в силе 20-летнего болгарского атлета Румена Александрова. Наш Геннадий Бессонов на чемпионате Европы вынужден был уступить натиску этого спортсмена. Ждали, что к Олимпиаде болгарин сильно прибавит. Кем быть? Если даже чемпион мира терпит поражение, то кем тогда закрыть вес? Оглянулись. Посмотрели. Прикинули. И вспомнили о Ригерте. Этот может. Например, в 1978 году на чемпионате мира, выступая в весе до 100 килограммов, Давид набрал 390 килограммов, а на первенстве Европы в категории до 90 килограммов - аж 397,5. И оба раза стал чемпионом.

В общем, когда система объективного отбора отлажена недостаточно хорошо, в действие вступает тот самый тренерский и административный волюнтаризм, о котором мы уже говорили.

Теперь о самой сгонке. В любом случае дело это чрезвычайно рискованное, особенно тогда, когда <дистанция> между категориями 10 килограммов. Готовясь к старту, атлет в последние дни очень мало ест, а воду расходует так, словно он потерявшийся путник в Сахаре, а ближайший колодец неизвестно где. Добавьте к этому русскую или финскую баню, после жара которых вода и рай воспринимаются как одно и то же. АН пить-то нельзя.

Не вдаваясь в дальнейшие подробности, скажу, что после сгонки атлет нередко становится почти больным. Его мучают жажда, бессонница, голос становится хриплым, появляется беспочвенная раздражительность. Спортсмен ощущает слабость и апатию. Поэтому в принципе большую сгонку веса мы отвергаем, решаясь на нее лишь в отдельных исключительных случаях.

Но раз уж дело до сгонки все-таки дошло, тренеры не должны вспоминать, как атлет выступал "бывалыча", не должны, отрекаясь от действительности, результаты, показанные в одном весе, автоматически проецировать на другой. Они должны отдавать себе отчет в том, что вместе с собственным весом атлет теряет силу, теряет бойцовские качества, уверенность в себе. Им в такой ситуации следует проявлять особую тактическую осторожность: медико-биологическими мероприятиями помогать спортсмену сохранить свои лучшие качества. В первом подходе, когда Давид почти вырвал вес, его вдруг повело, перекосило, и, не в силах бороться, он выпустил снаряд из рук. И так с небольшими вариациями до трех раз.

Потом, когда я спросил у него, почему штанга не пошла, он сказал:

- Не мог как следует тянуть. У меня мышцы рвались на задней поверхности бедра.

Действительно, при сгонке веса заметно нарушается водно-солевой обмен, вязкость крови увеличивается, вследствие чего появляются мышечные судороги, в мускулах ощущается покалывание. Но эти явления давно известны. Мы давно научились с ними бороться. Так, скажем, даже простой прием одного грамма хлористого натрия в значительной мере предупреждает мышечные спазмы. Однако профилактических мероприятий, не знаю уж почему, проведено не было.

И все же Ригерт, вероятно, мог бы неплохо выступить, не добавься ко всему этому авантюрная тактика выступления. У Давида не было никаких оснований начинать так, как он начал - со 170 килограммов. Конечно, со стороны это выглядит весьма эффектно. Все заканчивают рывок, а фаворит только выходит на помост.

Однако подобный эффект достигается лишь тогда, когда атлет поднимает вес.

В этой категории, как в доме Облонских, все смешалось. Александров, от которого ждали мощного натиска, выступил гораздо ниже уровня возлагавшихся на него надежд. А 170 килограммов, на которых споткнулся наш атлет, в конечном итоге подняли всего два атлета. Именно 170, не больше. В общем, не было никакого резона затевать эту бездарную "показуху". Нужно было хладнокровно играть в свою игру. Добавлю, что в этой весовой категории, единственной из всех, мировых и олимпийских рекордов установлено не было.

Кто определяет, с какого веса стартовать? Прежде всего спортсмен и его тренер. С них главный спрос. Именно с них, а не только с одного тренера.

В своей неудаче Ригерт во многом виноват сам. Понимаю: перевод в другой вес, указания тренера... Но ведь сам-то он не робот, а опытный спортсмен, который должен всегда иметь свое мнение, рассчитывать каждый подход до мелочей, болеть душой за свой результат.

Юрий Власов, наблюдавший крушение Ригерта, когда все было закончено, сказал мне:

- Я не завидую Давиду! Это сколько же нужно перенести! Я вот после Токио не мог отойти целый год. Проигрыш снился мне по ночам.

И я поначалу подумал о том, что Ригерт переживает большое горе. Я ошибался. Давид был совершенно спокоен. Отнюдь не на показ. Похоже, ему и в голову не приходило винить в поражении некоего Ригерта. И это задело меня почти так же сильно, как и его досадный ноль.

Ну а что произошло с Алексеевым? Почему исполин оплошал на сей раз? С чисто внешней стороны Алексеев повторил Ригерта: трижды не вырвал начальный вес - 180 килограммов. На этом сходство кончается.

Неприятности для нашего исполина начались почти за два года до Олимпиады, на чемпионате мира, в американском городе Геттисберге. Вырвав 185 килограммов, Василий затем получил травму и выбыл из борьбы. Тогда, впервые за много лет, титул чемпиона мира "переехал" за рубеж - он достался Ю. Хойзеру, атлету из ГДР.

Ну что ж! С кем не бывает! Мы все надеялись, что вскоре Алексеев по своему давнему обычаю заявит о себе новым рекордом или высоким результатом (на худой конец), что его могучая фигура вновь появится в строю богатырей.

Проходили недели, месяцы... Один чемпионат сменял другой, но Алексеев словно в воду канул.

Раньше он любил соревноваться и не упускал любого подходящего случая, чтобы заявить свои исключительные права на первенство или новый рекорд. А тут с завидным постоянством вдруг начал игнорировать один чемпионат за другим. Похоже было, что после Геттисберга он целый год не тренировался вообще. Ждали его выступления на Спартакиаде народов СССР. Но даже эту генеральную репетицию Олимпиады он пропустил.

Собственно говоря, в 38 лет, имея за плечами безупречный список побед, можно со спокойной душой вешать штангетки на гвоздь. Но Алексеев не собирался оставлять спорт. А раз так, значит, нужно было с удвоенной активностью тренироваться, выступать, готовиться к суровой борьбе.

Сколько сделает Алексеев? До Олимпиады оставались считанные недели (после без малого двух лет "инкогнито"), а никто не мог толком ответить на этот вопрос. Исключение не составляли ни члены федерации, ни тренерский совет. Правда, Прилепин говорил, что Василий активно тренируется, но, когда речь заходила о результатах в рывке и толчке, его уста запирались на ключ. Короче говоря, стена тайны и стеснительного молчания окружала нашего богатыря. Зато слухов хватало. Поговаривали, что исполин готов открыть новую страницу в истории "железной игры". Если бы так! На поверку каждый раз оказывалось, что поставщики всей этой "ценной" информации ни разу не открывали дверь в зал, где тренировался наш супертяжеловес, а те, кто открывал, ничем особенным порадовать не могли.

Олимпиада накатилась буйно и шумно, как девятый вал. Заглянув в списки участников, спортивные журналисты, прибывшие освещать турнир, в отношении Алексеева могли уяснить лишь следующее: наш исполин, родившийся 7.01.42 г., имеет рост 192 сантиметра и вес 149 килограммов (на взвешивании он будет весить 161 килограмм 750 граммов - больше всех). Лучшие результаты: рывок - 190 килограммов, толчок - 256 килограммов, сумма - 445 килограммов. Однако его квалификационный результат, датированный 9.03.80 г., составлял лишь 375 килограммов, то есть в предварительном списке из 15 человек Алексеев занимал 4-е место с конца.

Я уже писал: должна работать эффективная система отбора, обязательная для всех. Но в случае Алексеева пенять на недостатки системы селекции отнюдь не стоит, потому что исполин не соревновался вообще. Парадокс: пребывая в спорте, он ухитрился оставаться вне его. Вне правил. Вне чемпионатов. И все делали вид, что так и должно быть.

В определенном смысле Алексеев был спровоцирован. Знай он, что без веских доказательств силы путь на помост будет закрыт, он был бы вынужден постоянно заботиться о спортивной форме, закалять свою мощь в горниле борьбы.

Но Алексеев знал другое - он вне правил. То, что не дозволено другому, дозволено ему. Придет срок, и без всякого там отбора он выйдет на помост.

В этом смысле он оказался прав. Выйти-то он вышел...

И все-таки он, пожалуй, мог бы спорить за олимпийское "золото" - третье по счету! - будь у него наставник. Не просто наставник. Товарищ. Союзник, Командир.

Но и тут ему не повезло. Тренера у Алексеева давно нет. И когда воля его шатается, некому прийти на помощь, подставить свое плечо. Наедине с силой он великолепно обходился и без тренера. Но ничто не вечно под луной. Олимпийская труба позвала в бой, но атлет не услышал этого сигнала. И никого не нашлось рядом, кто бы прервал его затянувшийся сон.

...Алексеев подходит к Олимпиаде пустым. Всего около недели оставалось до старта, когда специально для Василия во Дворце спорта "Измайлово" устроили прикидку. Собралось довольно много зрителей - человек пятьсот-шестьсот. Смотрели во все глаза. Ждали чуда. Ждал и я. Знал, что чудес не бывает, но все равно ждал.

Алексеев вырвал 170 килограммов. Вяло. Без былой алексеевской четкости и элегантности. Осталось впечатление, что премьер заболел и в его гриме на подмостки вышел статист.

В толчке дело пошло веселей. Василий поднял 230 килограммов. Мне показалось, что у него еще остается солидный задел.

Но на этом все и закончилось. Началась "толковища", рассуждения о том, что Василий

вот-вот воспрянет, освежит и т. д. Но все это было из области фантазий, между тем 400 килограммов ясно говорили о том, что Алексеев подготовлен из рук вон плохо.

Чтобы читатель не посчитал меня одним из тех, кто силен задним умом, поясню: сразу после прикидки я сказал членам федерации:

- На такое ответственное соревнование нельзя ставить атлета, два года не выходящего на помост. Чудес не бывает!

Однако об участии Алексеева в Олимпийских играх решение было принято заранее.

Вот так, без всяких на то оснований, Василий Алексеев попал на олимпийский" помост.

И все же, когда богатырь положил руки на гриф, я страстно жаждал чуда и вопреки сухому рационализму мечтал о повторении монреальской победы на московской земле.

Но 180 килограммов Алексееву так и не поддались. Первый подход свелся к короткому судорожному движению. Штанга осталась так низко, что под нее не поднырнул бы даже самый ловкий "мухач". Второй подход. И опять ничего похожего.

Не в силах сдержаться, я бросился за кулисы.

- Вася! Ты же совершенно не тянешь! Вложись! Тяни как в высокую стойку!

- Я же тяну. - Он отвечал немного меланхолично, даже как-то грустно. - Мне кажется, тяну хорошо.

В третий раз он настраивался долго и угрюмо. Пока протирали чистый гриф, пока сметали с помоста пылинки, Василий уговаривал самого себя. Быть или не быть!

Он потянул сильно, но энергия движения, вместо того чтобы взрывчато нарастать,

вдруг угасла, будто свеча на ветру. Все было кончено.

Почему я так подробно рассказываю о неудаче? Потому что вижу в ней не случайность, а закономерность. Анализируя прошлое, думаю о будущем.

Алексеев и Ригерт. Обидно за них. Но разве не замечательно, если окинуть взором весь турнир в целом, что даже поражение этих суперзвезд не остановило победного марша дружины советских богатырей? "Золото" Осмоналиева, Мазина, Варданяна, Тараненко, Рахманова, "серебро" Саркисяна, Первия, Никитина - это такой успех, который уже ничем нельзя затмить.

Супертяжеловес Султан Рахманов в борьбу вступил в качестве дублера Алексеева (фактически Султан ветерану помоста ни в чем не уступал, но консервативное восприятие за атлетической реальностью не поспевало). И вот подобно тому, как шестнадцатью годами раньше это сделал Жаботинский, с помоста Рахманов сошел олимпийским чемпионом, настоящим королем силы. И не просто осечка товарища по команде тому причиной. У Рахманова на боевом счету мировой рекорд в рывке, а его лучшая сумма нисколько не уступает алексеевской. Как говорится, свято место пусто не бывает.

И все же, если бы меня попросили назвать героя Олимпиады, я бы назвал... сразу два имени. Это болгарский силач Янко Русев (вес до 67,5 килограмма) и наш богатырь Юрик Варданян (категория до 82,5 килограмма) . Право, один стоит другого. Русев в 1979 году стал обладателем почетного приза Международной федерации тяжелой атлетики "Золотые килограммы". На Олимпиаде этого приза был удостоен Варданян.

Оба чемпионы мира, за обоими тянется великолепный шлейф национальных и мировых рекордов. Теперь к ним прибавилось "золото" Олимпиады в Москве. Кто же из них "самый-самый"? Чтобы узнать ответ, я даже использовал... специальную формулу. Да, есть такая формула, которая вне зависимости от принадлежности атлета к той или иной весовой категории позволяет рассчитать затрату сил на противодействие

гравитации, то есть коэффициент полезного действия. Другими словами, степень мастерства. Формула эта имеет следующий вид: $n = (Lc + 3) / (3 * (0.45 - (g - 60) / 900))$, где n - показатель мастерства, Lc - отношение суммы двоеборья к собственному весу, 0,45 - отношение веса мышц к весу всего тела, принятое для тяжелоатлетов, 60 - вес атлета.

Выражение $0,45 - (g - 60) / 900$ показывает уменьшение силы на 0,0011 на каждый килограмм сверх 60, эта сила затрачивается на противодействие полю гравитации.

И что же вышло? К моему удивлению, и у того и у другого атлета получился совершенно одинаковый показатель мастерства - 6,4. Добавлю, что это абсолютно лучший показатель за всю историю тяжелой атлетики. В общем, "самого-самого" назвать было действительно нелегко.

В чем секрет успеха этих супермастеров? Поскольку Варданяна я знаю лучше, скажу здесь о нем.

Юрик исключительно одарен от природы. У него очень тонкие кости. Поэтому объем активной мышечной массы соответственно весьма большой. Его двигательная одаренность проявляется не только на помосте. Так, в высоту Варданян прыгает на 2 метра 10 сантиметров!!! С места в длину - на 3 метра 60 сантиметров. (Кстати сказать, прыжки в длину с места включались в программу нескольких ранних Олимпийских игр. Так, в 1908 году на IV Олимпиаде в Лондоне американец Р. Юри прыгнул с места на 3 метра 33 сантиметра, а четыре года спустя на V Олимпиаде в Стокгольме грек К. Циклитирас довел результат до 3 метров 37 сантиметров). В этом упражнении Варданян обыгрывал даже рекордсмена мира в прыжках в высоту В. Ященко.

Морально-волевые качества под стать физическим. Атлет всегда целеустремлен, собран, скромн, готов трудиться сколько нужно для победы. И победы не заставляют себя ждать.

Чтобы убедиться в исключительной силе Варданяна, необязательно даже прибегать к формулам, потому что его результаты - абсолютно лучшие вплоть до самых границ тяжелого веса. Так, победитель в категории до 90 килограммов венгерский спортсмен Петер Бацако набрал в двоеборье 377,5 килограмма, а чех Ота Заремба, первенствовавший в весе до 100 - 395 килограммов. Ну а победная сумма Варданяна равняется 400 килограммам. Она вполне сравнима с результатами большинства атлетов, выступавших в супертяжелом весе, где четверо из восьми закончивших соревнования атлетов подняли в рывке и толчке меньше 400 килограммов.

*** * ***

Чудесный праздник силы, обогативший наши представления о возможностях человека, завершен. Но не успело потухнуть олимпийское пламя, а рекорды героев помоста уже начали свою работу. Да, рекорды работают. Они зовут вперед. Они бросают вызов. Они манят, как далекая звезда. И на зов силы откликаются смелые сердца. Откликаются, боясь признаться даже самим себе, тысячи вихрастых безвестных сорванцов, которые через несколько лет - я твердо верю в это - понесут дальше эстафету безграничной человеческой силы.

Дерзайте, юные друзья, и помните: перед вами великая цель - невозможное делать возможным, неутомимо совершенствовать душу, тело и ум.

Если вы выбрали борьбу - на помосте, на ринге, на борцовском ковре, на беговой или плавательной дорожке, - вам придется отрешиться от обычных представлений о возможностях человека, о самом себе.

Нельзя, занимаясь спортом, оставаться мыслями в прежнем, "доспортивном" мире, жить его законами и привычками. Мало ходить на тренировки. Мало иметь сильные мышцы и широкую грудь. Надо выработать характер, который даст вам мужество замахнуться на невозможное. И тогда, твердо поверив в реальность того, что обязательно

совершишь, надо идти вперед. Через соблазны и недоверие, насмешки и лесть, легкие победы и обидные неудачи, через травмы и страх борьбы... Пусть на этом пути вас побьют двадцать раз подряд. Если бойцовский характер поднимет вас и поведет дальше, вы настоящий спортсмен. И чем больше трудностей останется позади, тем больше у вас оснований уважать самого себя. Потому что от бога, то есть с генами, даются только способности. Спортсмена же создает борьба. Она одна.

Спортивная борьба прекрасна, но она отнюдь не сплошное удовольствие. Временами она мука. Стынутые зубы, боль, стонущие от напряжения мышцы - это спорт, одно из многочисленных его обличий. Это реальность. Тут некогда ударяться в плач. Тут приходится терпеть жару на раскаленном шоссе, выходить на ковер со сломанным ребром, с выбитыми пальцами подниматься на ринг, "тащить" штангу, когда боль впивается в тебя, словно нож...

Верю, вы пройдете через все трудности и испытания. И как ваши предшественники - герои Игр Московской олимпиады - по праву впишете в скрижали славы свои имена...

[<<< Предыдущая глава](#) [Вернуться к оглавлению](#)