Валентин Лавров
ИСТОКИ БОГАТЫРСТВА
Юрий Шапошников
СЕКРЕТЫ АТЛЕТИЗМА

Валентин Лавров

ИСТОКИ БОГАТЫРСТВА

Юрий Шапошников

СЕКРЕТЫ АТЛЕТИЗМА

Москва
«Молодая гвардия»
1989

Гордиться славою своих предков не только можно, но и должно: не уважать оной есть постыдное малодушие!

А. С. Пушкин

Богатырь — необычный силач; смелый и удачливый, храбрый и счастливый воин...

Толковый словарь
В. И. Даля

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Однажды, беседуя с известным киноактером и режиссером Николаем Бурляевым о его фильме «Лермонтов», я услыхал любопытное утверждение:

— Согласно свидетельствам современников,— рассказывал Николай Петрович,— наш великий поэт обладал феноменальной силой. К примеру, без особых усилий Михаил Юрьевич гнул медные пятаки...

Думаю, что эти сведения для многих из нас внове. На Руси издревле было немало людей, обладавших феноменальной силой. Еще в конце прошлого века один из создателей современной русской тяжелой атлетики доктор В. Ф. Краевский с полным основанием предсказывал: «Я уверен, что за тяжелой атлетикой в России большое будущее. Такой массы исключительно сильных людей, мне кажется, нет ни в одной другой стране».

Ширь российских лесов и лугов, здоровый образ жизни, многочасовое ежедневное пребывание на свежем воздухе, связанное с крестьянским трудом, традиционное стремление к высоконравственному образу жизни — все это на протяжении веков выковывало людей особо крепкой закалки.

Человек с богатырской силой издревле пользовался на Руси особым уважением. Нет, кажется, такого села или городка, в котором из поколения в поколение не передавались бы легенды о местном силаче, творившем когда-то чудеса богатырства.

Сколько таких устных преданий сохранялось в народе, скажем, о кулачных бойцах. Любопытно, что подготовка таких бойцов считалась весьма важной, особенно на случай военных действий — это еще при Святославе (X век).

Заслуженный мастер спорта СССР, профессор Константин Градополов писал: «Кулачный бой широко культивировался в народном быту, несмотря на отрицательное к нему отношение церкви и светских властей. Церковь, считавшая всякие народные забавы, в том числе и состязания в кулачном бою, остатками языческих обычаев, всячески боролась с ними. Так, в 1274 году на духовном сборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «Узнал я, что еще держится бесовского обычая треклятых эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Правило, вошедшее в Кормчую книгу (свод церковных законов), карало отлучением от церкви каждого, кто будет замечен в такого рода забавах. Но церковные законы не могли задушить любовь и стремление народа к кулачному бою другим развлечениям и физическим упражнениям.

В период образования Русского централизованного государства (XV—XVII вв.) кулачный бой был одним из элементов складывавшейся в этот период самобытной народной системы физического воспитания. Он был *мощным средством* совершенствования и выявления физической силы и волевых качеств русских людей.

В кулачных боях было два вида состязаний: массовые бои —«стенка на стенку» и одиночные бои — единоборства.

Одиночные кулачные бои практиковались и как способ разрешения спорных дел. При Иване IV единоборства принимают форму судебных поединков даже в практике государственного судопроизводства.

Массовые кулачные бои проводились повсеместно; в них участвовали дети, подростки и взрослые».

А кто не слыхал про медвежью потеху? Это зрелище заставляло сжиматься от страха сердца людей, которых никак нельзя было заподозрить в излишней чувствительности и изнеженности. Сооружалась ограда, напоминающая нынешнюю хоккейную коробку, только борта ее были выше. В круг этой площадки выпускался медведь, дико ревевший, с пеной на морде, злобным рычаньем начинавший кружить возле смельчака, выходившего на единоборство с ним.

Разъяренный зверь, весивший много пудов и горой возвышавшийся над смельчаком, казалось, вот-вот поломает ему все кости. И впрямь, под лапами медведя на храбреце трещала рубаха, из оскаленной гнусной пасти кровожадно сверкали зубы.

Он, казалось, совсем подмял под себя человека. Мгновенье — и произойдет беда...

Но вдруг храбрец ловко ставил подножку, толкал зверя, и тот неуклюжей горой шмякался на утрамбованный, грязный снег. Человек тут же нажимал *локтем на* горло медведя, наваливался

телом. Зверь тяжело сопел, делал попытки вырваться, но победитель держал его мертвой хваткой.

Зрители награждали чудо-богатыря дружными приветствиями и подарками: кто отдавал полушку, кто каравай хлеба или полдюжины яиц. Молодецкая забава, ничего не скажешь!

Как и кулачные бои, подобные схватки проходили в больших городах и малых, в селах и деревнях. Вот что писал известный историк М. И. Пыляев в своем капитальном труде «Старая Москва», вышедшем в Петербурге в 1891 году: «Борьба и кулачный бой составляли одну из первых и любимых забав народных в Сырную неделю: на улицах и на реке... В то время бились неистово и жестоко и очень часто многие выходили на век калеками, а другие оставались на месте мертвыми». Зато защитники Отечества какие вырастали!

Легко предположить, что в древней и средневековой Руси среди этих бойцов были люди исключительной силы и ловкости. Остается лишь сожалеть, что не дошли до нас описания их атлетических подвигов. Да и были ли эти описания?

Обилие сильных людей на Руси не позволяло возвыситься в глазах современных им историографов до разряда чуда,
о котором следовало бы оставлять эпистолярные документы.

Иное дело—более поздняя эпоха, скажем, конец восемнадцатого столетия. Работая с архивными материалами, можно обнаружить отрывочные сведения о необыкновенно сильных людях. Одним из таких был капитан Лукин, или, к примеру, двухметровый гигант — генерал Александр Суворов, сын полководца, в молодом возрасте погибший при переправе через зимнюю реку. Историки рассказывают, что сгибал в рожок серебряные рубли русский император Александр III.

И все же повторимся: даже о богатырских людях XVIII— XIX веков сведений осталось до обидного мало.

Генерал-полковник авиации, Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта, почетный председатель Федерации тяжелой атлетики СССР Михаил Громов в свое время справедливо писал: «История нашей тяжелой атлетики, нашего спорта вообще оставит потомкам мало живых показаний. Это особенно относится к дореволюционному и предвоенному периодам — самым трудным и романтичным. Объяснить, почему эти периоды встают перед нами «белыми пятнами», конечно, нетрудно: спортивная печать еще только зарождалась, общеполитические газеты и журналы почти не трогали физкультурную тему, спортсмены, как правило, не вели дневников, одни из скромности, другие из-за того, что не успели в жарких буднях революций, гражданской войны, ударных строек пятилеток овладеть достаточными знаниями, тайнами литературной речи, а помочь им часто было некому...

Знание прошлого — и только оно! — помогает лучше, яснее, правильнее осознать величие, истинную цену настоящего».

Да, все это так!

Сведения о подвигах богатырей порой собирались по крупицам из архивных материалов, изданий минувших времен, воспоминаний современников. Многие факты и свидетельства в печати появляются впервые.

Герои и персонажи наших рассказов - подлинные исторические лица, которым сохранены их настоящие имена. И в силу того, что наши рассказы *документальные* — мы *ограничили* диапазон повествования периодом конца восемнадцатого столетия— двадцатые годы нынешнего века.

Если нам удалось стереть с обширной карты русского богатырства хотя бы маленькое «белое пятнышко», то наш труд не пропал даром.

И еще: автор твердо убежден, что лишь с помощью обширной читательской *аудитории можно осветить многие, темные* пока для нас страницы отечественного богатырства. Так что, дорогие друзья, пишите, сообщайте о документальных свидетельствах минувших времен.

Но, признаемся, главная цель настоящей книги — увлечь молодого читателя в мир здоровых интересов и сильных людей, приобщить его к регулярным занятиям атлетическими упражнениями.

В книге вы найдете и те упражнения, которые применяли богатыри прошлого века, и практические рекомендации к занятиям, основывающиеся на современных методических разработках.

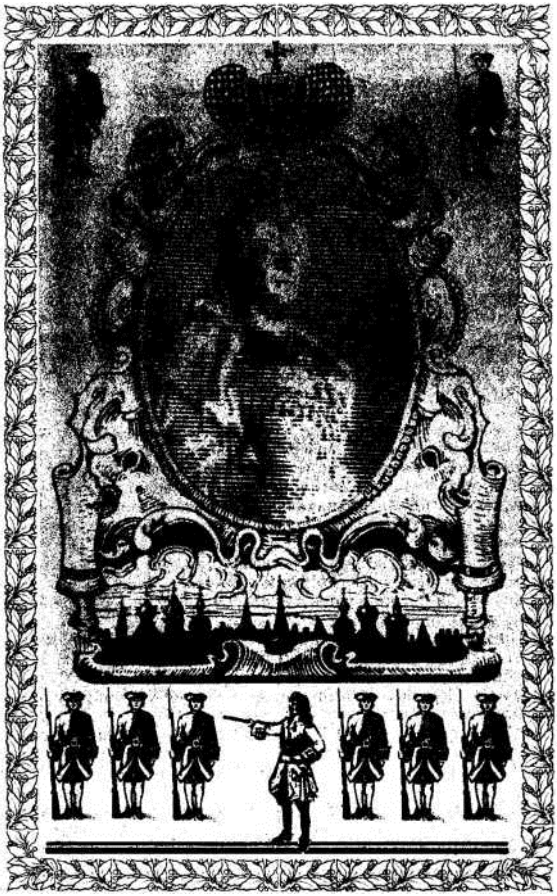
Успеха вам, богатыри!

Валентин Лавров

ИСТОКИ БОГАТЫРСТВА

Когда говорят — «русский человек», я сразу же представляю себе богатыря, наделенного не только исполинской силой, но вполне добродушного, расположенного к людям, трудолюбивого и трезвого.

Иван Поддубный



«Приказано взять из военной коллегии ведомость о великанах - сколько, где и какого роста сыскано, которым никуда ещё не посланы, и что их здесь в полках имеется.. Генералу Вейсбаху изготовить указ и послать великанам меру, чтобы выбрать из армейских и ландмилицких полков таких великорослых человек с 15 или 16, которых прислать в Москву без замедления». Выписка из журнала кабинета министров от 11 ноября 1731 года.

Приказ этот исходил от императрицы Анны Иоанновны племянницы Петра I.

Интерес к людям выдающегося роста и богатырской силы был стойким и имел свою историю. Еще сам Петр издавал именные указы, по которым эти богатыри разыскивались по всей Руси. Это и понятно! Мужественные люди, надежно держащие оружие в могучих руках, всегда были нужны отечеству

Распоряжение Анны Иоанновны имеет любопытную историю. Оказалось, что генерал Вейсбах и сам дорожил людьми богатырского сложения. Ему очень не хотелось расставаться с ними, но и вовсе игнорировать царское распоряжение он, разумеется, не мог. Поэтому он не без лукавого умысла доносил царице, что «в присланную великанам могучей корпуленции меру» в подначальных ему войсках нашелся лишь один — «капрал Пересечкин, который и отправлен по назначению».

Императрица весьма разгневалась на «сие надувательство» и изволила вторично изъявить свою монаршью волю: «незамедлительно сыскать и прислать великанов от 15 до 20 человек».

Но генерал оказался крепким орешком. Приказ выполнять он не спешил. Это укрепило царицу во мнении, что Вейсбах «заведомо укрывает великанов». 25 мая 1732 года пришлось царице обратиться с приказом к другим военным командирам:

«1. К гетману Апостолу об отдаче... великорослых людей *без утайки.*

2. В такой же силе — о великанах к сибирскому губернатору Плещееву».

На следующий день, 26 мая, императрица вновь хлопотала по этому поводу. Она подписала два очередных указа:

«В *военную коллегию.* О выборе великанов из полков московской и украинской команд и сибирских гарнизонов». И вновь строптивому *Вейсбаху.* «О выборке великанов, чтоб объявить без укрытия».

На этот раз она уже не полагалась на совесть командиров, а распорядилась отрядить на поиски богатырей капитана Ливена и подпоручика Аргамакова. Вот здесь-то и вскрылся обман Вейсбаха! Расторопный капитан Ливен самолично осмотрел весь наличный состав гарнизона и, как явствуют архивные материалы, обнаружил «немалое число великанов необходимой меры и силы».

За такое радение по службе Ливен был повышен в чине и произведен в секунд-майоры.

Поиски богатырей продолжались и в нашем веке. Приведем выписку из циркуляра Главного военного штаба Российской империи за № 163, 1913 года:

«Его Императорскому Величеству благоугодно высочайше повелеть: представлять Его Величеству при будущих призывах на смотре всех новобранцев ростом 2 аршина 12 вершков (то есть около 195 сантиметров.— *В.* Л.), из них Его Величество изволит самолично выбирать подходящих новобранцев для укомплектования Гвардейского экипажа... при безусловном соблюдении всех условий, требуемых для новобранцев, назначаемых в гвардию», то есть «лучшие по своим физическим и нравственным качествам».

Все эти монаршьи распоряжения ясны: в армии как нигде ценились удаль и физическая сила.

Когда в июне 1807 года в Тильзите Александр I и Наполеон подписывали мир, французский император вспомнил события двухлетней давности — битву при Аустерлице.

— Кто были два ваших гиганта-артиллериста, бешено бившихся? — спросил Бонапарт.— Они уложили много моих бойцов...

Александр с притворным равнодушием отмахнулся:

— У нас в провинции очень много людей высокого роста и богатырского сложения.

Наполеон задумчиво почесал переносицу:

— Даже удивительно — откуда такие могучие люди берутся?

В 1848 году в типографии министерства внутренних дел Санкт-Петербурга вышел семитомный капитальный труд видного этнографа А. В. Терещенко «Быт русского народа». Вот выдержки из этой книги, которая отвечает на вопрос, какие условия жизни создают могучих людей:

«Наши предки были трезвые и умеренные, довольствуясь тем, что производила природа. Наслаждались долговечностью, были крепкие и веселые, любили пляску, музыку, хороводы и песни. Не знали никаких заразных болезней, легко переносили холод и зной в равной степени».

Русские люди славились телесной крепостью и бодростью

духа. По мнению Терещенко, это происходило от здорового образа жизни, постоянного пребывания на воздухе, исключительного трудолюбия и доброжелательного отношения к людям.

Автор свидетельствует: наши предки находились всегда в движении, посему деятельность, энергичность, бодрость мужество суть отличительные их качества. Крепкие и неутомимые, хладнокровные и расчетливые, любознательные и легко все перенимающие, они твердо идут вперед и достигают свое цели. Самая наружность людей обнаруживает их умственные телесные силы, которые видны по выражению их лица и развитию тела...

«Неутомимые в трудах и привязанные к земледельчеству, они были вознаграждаемы собиранием обильной жатвы, молок и шкур, которые в домашней жизни служили покровом от непогод.

Доброта сердца, обнаруживавшаяся повсеместным гостеприимством, была отличительною чертой наших предков, самое отдаленное потомство не изменило их умилительны чувств хлебосольства».

На Руси, пишет Терещенко, «существует обычай, чтобы проезжего или прохожего пригласить к себе в дом, накормить успокоить его по возможности. Хозяин и хозяйка встречают и провожают такого гостя с радостным лицом, поклонами приветствием. Подают на стол что имеют и не берут никакой с него платы, думая, что брать с прохожего деньги за хлеб соль есть великий грех... Когда почетный гость уже не состоянии не только есть, но и пить, тогда хозяин о своей женой и детьми становятся перед ним на колени и умоляют его: «Еще хоть немножко! Чего-нибудь!»

Здесь уместно привести слова Терещенко о семейной жизни наших предков: они «были кроткие и тихие, их стыдливость украшала брачную жизнь, спокойствие и целомудрие господствовали в домах семейных. Мужья ценили супружескую верность, жены повиновались им раболепно. Мать, воспитывая детей, вселяла в них любовь к отечеству, и часто на родная любовь превращалась в неумолимую месть к врагам..

Спать ложились после захода, оттого были крепки и жили по столетию. Здоровая пища, скажут многие, весьма много содействовала их долголетию. Правда, но не более ли правильная жизнь?»

И далее А. В. Терещенко восклицает:

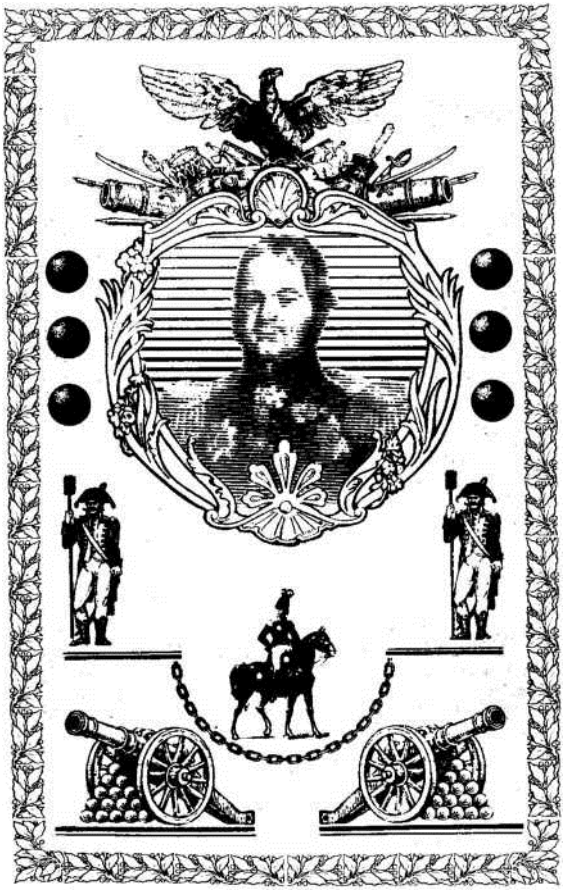
«Быть молчаливым о славе своего отечества, великих деяниях народа, это обнаруживает одно робкое и неуместное смирение, которое весьма вредно в политике».

Что ж! Не будем молчать о деяниях русских богатырей приумноживших славу отчизны. Расскажем хотя бы о некоторых из них, незаслуженно забытых.

ЗАГОВОРЕННЫЙ ГЕНЕРАЛ

В каких только батальных передрягах мне не доводилось принимать участие! И многократно наблюдал: смелого пуля боится, а труса всегда погибель поджидает.

Генерал
Василий Костенецкий



Вернемся к эпизоду в Тильзите. Наполеон с восхищением говорил о доблести двух русских артиллеристов в битве при Аустерлице, крошивших его ветеранов, словно хозяйка косарем капусту.

Кто же они, эти славные воины? Полковник Василий Костенецкий, ставший позже генерал-лейтенантом, и его фейерверкер Маслов.

Случилось же на редутах Аустерлица следующее. Наполеон заблаговременно, с присущей ему дальновидностью, разведал намерения и силы своих противников, искусно сосредоточив на флангах силы для решающего удара. Когда чаша весов склонилась в пользу Наполеона, Александр I, фактически руководивший русскими (70 тысяч человек) и союзными австрийскими войсками (15 тысяч), послал в атаку кавалергардов. Вскоре поле боя покрылось белыми колетами павших коней. Как отмечали историки, беспримерное мужество кавалергардов, всех погибших в этой битве, сохранило честь русской гвардии.

Зато конной артиллерии пришлось спасать не только пушки, но и собственные жизни. О последнем русские, впрочем, в этот день беспокоились меньше всего.

Французская кавалерия обошла русские фланги. Артиллеристы стали ретироваться, но пути отхода перекрыли мамелюки.

Этот день был отмечен печатью бездарности монаршьего командования и удивительной храбрости русских воинов.

Вынув из ножен шпагу, командир роты полковник Костенецкий огласил аустерлицкие окрестности грозным криком:

— На пробой! — и первым бросился на врагов.

Фейерверкер Маслов, такой же храбрец и гигант, как и его командир, продирался с пушками сквозь заросли виноградников. Там, где не могли выволочить пушки лошади, им на помощь приходили Костенецкий и Маслов. Лишь на переправе через Раусницкий ручей, берега которого были превращены в топкое месиво, Костенецкий узнал, что еще четыре пушки остались в руках мамелюков.

— Четыре пушки оставлять врагу на радость, русскому оружию на посрамление?! — взревел Костенецкий.— Не бывать тому! Маслов — за мной, вперед! То есть — назад, за пушками!

И вот когда, кажется, спасение было обретено, два русских воина ринулись на позиции, уже занятые войсками Наполеона. Их появление для врагов стало неожиданным, а ярость, с которой бились русские,

заставила французов в панике бежать.

Именно тогда произошло событие, о котором историки немало писали — с восторгом и удивлением. В пылу боя Костенецкий остался без шпаги (некоторые утверждают, что это был Маслов). Схватив банник, употребляющийся для чистки орудийных стволов, он начал вместе со своим фейерверкером, словно былинный герой, сеять среди врагов смерть и разрушение.

Вот тогда и доложили Наполеону, что у русских объявились два легендарных Самсона, повергнувших в прах ряды его воинов.

Александр I, узнав об этом подвиге, обратился к Костенецкому:

— Как мне благодарить вас?

— Прикажите, государь, вместо деревянных банников делать железные!

Александр возразил:

— Мне не трудно ввести в артиллерию железные банники. Но где найти таких Костенецких, которые могли бы так владеть ими?

Современный исследователь пишет: «После Аустерлица император водрузил в Париже Вандомскую колонну, целиком отлитую из трофейных орудий, но в металлическом сплаве этого памятника не было пушечной бронзы батарей Костенецкого... Василий Григорьевич получил в награду орден Георгия, а его фейерверкер Маслов стал кавалером Георгиевского креста, что на всю жизнь избавило его, мужика, от телесных наказаний!»

Истины ради отметим, что некоторые историки утверждают другое: два человека, какой бы удивительной силой они ни обладали, не могли утащить ч е т ы р е пушки при непосредственном «контакте с противником». Да разве в этом дело? Нам гораздо интереснее те чудеса силы и геройского духа, какие проявили эти русские воины. А что эти чудеса были — сомневаться не приходится.

В царствование Екатерины Алексеевны на хуторе по названию Веревки, что в Конотопском уезде, случилось приятное событие — у местного помещика и дворянина Костенецкого родился сын. Нарекли его Василием. Мальчик, словно герой из сказки, рос не по дням, а по часам, быстро обогнал сверстников по размаху плеч и по уму. И как святой из старинных житий он был безмерно добр.

Гришуня, постращай мальца хоть ты,— взывала мать Василия к мужу.— Опять отчудил Васятка. Встретил вечор на околице нищего и отдал ему свою плисовую куртку.

Стала его журить, куртка, мол, совсем новая, к троицину дню сшитая,— а он мне в ответ: «Мамочка, не серчай! Ведь нищенький совсем застыл, холодно на вечерней заре было...»

Костенецкий-старший откладывал в сторону номер «Санкт-Петербургских новостей» и умиротворяюще басил:

— Да бог с ней, с плисовой курточкой! Новую сошьем. Скажи лучше Глаше, пусть из погреба молока подымет крынку. Что-то пить хочется, да Васятке кружечку налей. Для развития хорошо.

— Твоего Васятку разве сыщешь? Опять с хуторскими в войну играет.

— Быть Васятке генералом! — пророчески говорил отец.

По семейным преданиям Костенецких, их предки еще в допетровские времена жили в заднепровской Малороссии, были богаты, характер имели независимый. Крепко держались православия, что не нравилось соседям-помещикам, перешедшим в католичество. Отсюда и пошли беды...

Один из Костенецких за свою непоколебимость в, православии и приверженность к России был казнен в Варшаве. Из его груди палач вырвал сердце, изображение которого с двумя пронзающими стрелами стало гербом Костенецких.

Вдова казненного, с двумя малолетними сыновьями спасаясь от преследований, бежала в Россию, поселилась в южных землях.

...Костенецкий-старший, сам человек недюжей силы, уважал ее в других и в своем сыне особенно. Когда Василий возрос, выбор был сделан.

— Такому детине быть воином,— изрек отец, и это решение, несмотря на обильные слезы матери, стало окончательным.— Собирайся-ка, сынку, в Петербург...

Так Василий оказался в Инженерном корпусе. Здесь среди сверстников он выделялся острым умом, крепкой памятью и непомерным ростом, превосходя всех чуть не на голову.

Соученики хоть и улыбались при этом, но с должным уважением называли его «Василием Григорьевичем», а начальство произвело в капралы. Но здесь судьба сыграла с ним шутку.

Среди кадетов корпуса был подлиза и наушник Лешка Аракчеев. С маленькими бегающими глазками, мясистым носом, сутулый заморыш с вечным насморком и гнусавым голосом, он сразу не понравился Костенецкому. Он стал «воспитывать» его вполне в духе того времени — кулаком пытаясь избавить Аракчеева от пороков. К сожалению, этот «педагогический» прием вновь себя не оправдал.

Пройдет не так много лет, и уже граф Алексей Андреевич Аракчеев, автор проекта пресловутых «военных поселений», который не могло вспоминать без содроганий целое поколение русских людей, отыграется

на Костенецком за былые обиды...

А пока что восемнадцатилетний Костенецкий стал штык- юнкером. Возле стен Очакова он творил подлинные чудеса силы и храбрости, старые бойцы приглашали его к своему костру:

— Откушать из котла и водки выпить!

Щи и кашу юноша уничтожал за троих, от водки неизменно отказывался:

— Батька не баловался и мне не велел!

Бойцы соглашались:

— Это верно, батьку слухать надо...

Светлейший князь Григорий Потемкин удивился:

— Откуда ты такой вымахал? И отчаянный в бою — от юности или от глупости?

— От любви к России! — глядя сверху вниз в единственный глаз Потемкина, дерзким тоном ответил Василий.

— И то дело! — пропустил грубость мимо ушей светлейший.— Жалую тебя в подпоручики. Старайся, юноша. Уцелеешь — генералом будешь. А сегодня позволяю вылазку сделать...

«Посадив в лодки казаков, Костенецкий ночью подкрался к турецким кораблям и взял их на абордаж простейшим способом: треснет двух турок лбами и выбросит бездыханных за борт, потом берет за шеи еще двух — треск, всплеск! Так воевать можно без конца — лишь бы врагов хватало... В 1795 году (уже в чине поручика) Василий Григорьевич образовал в Черноморском казачестве пушечную роту, и палила она столь исправно, что слухи о бравом поручике дошли до столицы».

Костенецкого затребовали в Петербург. Белокурый красавец, фаворит растучневшей с возрастом Екатерины II, Платон Зубов формировал новые войска.

Поручик ему понравился своей необычной статью и еще более тем, что когда фаворит милостиво пригласил сесть Костенецкого на изящный стул гамбургской работы, и тот опустился на его шелк, стул вдруг с грохотом разлетелся по зеркальному паркету.

- Уморил! Теперь я верю, что ты турок как щепки ломал... Ты, того, сзади себе не расшиб? Ох, не могу!.. Такие-то ломовые в гвардии и нужны.

Костенецкий уже уходил, когда Зубов окликнул его:

— А рубль серебряный согнуть можешь?

Поручик пошарил в карманах своей красной куртки и нашел лишь старый медный пятак.

Без особых усилий он согнул его и положил на край инкрустированного стола:

— На память!

Этот пятак Зубов всем показывал вечером на балу в Зимнем дворце, остерегся показать лишь Екатерине... Зачем судьбу испытывать?

Спустя более сорока лет после смерти Василия Григорьевича один из лучших дореволюционных журналов «Русская старина» опубликовал воспоминания о генерале его племянника. Тот писал:

«Генерал Костенецкий был высокого роста, широк в плечах, стройный и красивый мужчина с самым добрым и приветливым лицом и обладал необыкновенною физическою силою. Характера был доброго, имел нежное сердце, но вспыльчив в высокой степени. Был тверд в своих убеждениях, не умел гнуться перед начальством, с трудом переносил подчиненность, и вообще был человек с сильными страстями. Любил женщин, а еще более был любим ими...

Он был очень образован. Как артиллерист, любил математику, любил русскую историю и исторические древности. Был патриотом в высшей степени и человеком в полном смысле военным. Ему вечно хотелось сражаться, и он готов был покорить России всю Европу.

Он хорошо знал французский язык и в шутку утверждал, что этот язык происходит от русского языка. «Вот, например,— говорил он,— слово «cabinet» происходит от русского «как бы нет»...

Водки и вина не пил вовсе».

Крестьян своего хутора любил как родных братьев. Оно и понятно: ведь со многими он вырос, играя в «казаков- разбойников» или «Пленение турок». Бывая в деревне, снимал свой генеральский мундир, *облачался в* крестьянскую полотняную рубаху и целые дни работал на бахче, сенокосе или по хозяйству в усадьбе.

Но все-таки главным в его жизни были дела иные — маневры, стрельбы, смотры и просто войны... Русская артиллерия всегда была лучшей в мире. В этом заслуга и В. Г. Костенецкого, встретившего 1812 год в чине генерал-майора. Предсказания отца и графа Потемкина сбылись.

Раннее утро 26 августа, Бородино. Битва началась атакою лейб-егерей. 85 тысяч французов при 400 орудиях наносили главные удары по Багратионовым флешам и по батарее Раевского, вспомогательные удары — по флангам. Между плотными порядками полков и флешей в карьере выносило батареи артиллерии.

Кислый пороховой угар перемешался с пеленой пыли, подымаемой конницей.

Канониры генерала Костенецкого не дрогнули — они били и били по врагам. Сам командир помогал перетаскивать раскаленные орудия с разбитых лафетов на запасные. Бой продолжался!

Солнце померкло в небе. Враг наступал, и картечь пушек Костенецкого пагубно садила в упор.

Случилось небывалое. Мужественный маршал Ней, спасаясь от огня русской артиллерии, приказал французам залечь. И сам прижался щекой к горячей, облитой кровью земле.

Но пали батареи Раевского. Желтая лавина улан взметнулась на батареи генерала Костенецкого. Бешено сверкали клинки французов, сраженная прислуга обагряла кровью лафеты.

Тогда во весь исполинский рост поднялся Костенецкий:

— Бей врагов! Москва за нами...

И закипел рукопашный бой!

Под небывалой мощи ударами снопами валились французы.

— Русский дженерал заговорен от смерти! — испуганно шептали ветераны Наполеона. И их лошади со страхом пятились перед разъяренным великаном в разорванном мундире с золотыми эполетами.

Канониры молотили опешивших врагов кто чем мог. Вновь ударили русские пушки, неся смерть врагам.

...И уланы отступили, усеяв русскую позицию трупами людей и лошадей.

* * *

Над Бородином спустилась благодетельная ночь. Во французском стане вновь заговорили о русском генерале, похожем на непобедимого Голиафа.

На Бородинском поле французы потеряли пятьдесят восемь тысяч солдат и офицеров убитых и раненых. У наших потери были гораздо меньше — сорок четыре тысячи...

Бросив на землю попону с убитого коня, положив под голову громадный кулак, русский генерал спал... Над ним ярко мерцали крупные звезды августовского неба.

* * *

Наполеон был изгнан из пределов нашей родины. 9 мая 1813 года шел бой у Гросс-Гершена, где в 30-летнюю войну был убит император Густа в-Адольф. Французская артиллерия вела беспрерывный огонь по нашим позициям. Командир полуроты Иван Жиркевич

приказал канонирам укрыться во рву, пережидая губительную канонаду.

Сам Жиркевич перешел к правому фасу редента. Упершись спиной на земляной вал, он наблюдал за противником. И вдруг он узрел нечто такое, что заставило его протереть глаза: не видение ли перед ним?!

Спустя 34 года после описываемых событий Жиркевич вспоминал: «Вдруг вижу, с левого фланга едет шагом по линии генерал-майор Костенецкий, командовавший артиллерией гвардейского корпуса. Не доезжая сажень 50-ти до моего укрепления, он, вынув саблю из ножен, пустился ко мне галопом...»

Кругом свистели пули, с противным чавканьем то и дело падали в грязную после весеннего ливня землю. Костенецкий словно ничего этого не замечал. По его спокойствию можно было думать, что он в родовом имении совершает прогулку перед вечерним чаем. «Шагах в десяти от меня он проехал опять шагом... Я пошел к нему на встречу. В эту самую минуту между ним и мною упало французское ядро, дало рикошет и полетело далее. Лошадь Костенецкого уперлась и подалась несколько назад, а он, дуя ее кулаком по голове, хладнокровно мне говорит:

— Я было скакал, чтобы вас изрубить: я думал, что вы трусите! Но теперь прошу у вас извинения. Вижу, что вы бережете людей ваших. Это благородно! Пожалуйста, сами оставайтесь там, где и прежде стояли. (Это было все-таки опасное место от пуль и ядер противника). Очень хороший пример для прислуги вашей!»

И еще раз долбанув по голове робевшего коня, развернул его на месте, осадив удилами на задние ноги, спокойно поехал вдоль позиции...

На следующий день ядро все же размозжило голову коню. Освобождая ногу от стремени, Костенецкий назидательно произнес, обращаясь к солдатам, выскочившим из-за *окопа* помочь седовласому генералу:

— Робкого пуля всегда найдет, а смелого и штык боится!

Сколько этих «робких» коней пало под генералом? Никто не считал...

Война закончилась. Грудь генерала украсили ордена, а карьера его закончилась. Навсегда! Аракчеев, взлетевший на верхнюю ступеньку государственной власти, встречаясь с бывшим капралом, с притворным смирением гнусавил:

— Натерпелся я от вас, генерал, в корпусе, натерпелся... И врагам своим такого не пожелаю. Бог простит, а я сердца на вас не имею...

Но злобу граф держал в сердце лютую и ходу боевому генералу, знавшему артиллерийское дело так, как никто, быть может, в Европе, не давал.

Если личное перевешивает интерес государственный, то человек такой — законченный подлец.

Из воспоминаний племянника В. Г. Костенецкого: «Никто не питал такой ненависти к иностранному засилью в армии, как генерал Костенецкий, который по пылкости своего характера никак не мог скрывать к ним нерасположения и очень часто его обнаруживал, иногда к лицам, гораздо выше его стоящим в служебной иерархии. Это было причиной того, что служебная карьера тянулась очень медленно: его обходили чинами, орденами и только что терпели на службе. В 1812 году он был уже генерал-майором, командовал всею артиллерией гвардейского корпуса, но по окончании войны оставался все время в том же чине. И только государь Николай Павлович произвел его в генерал-лейтенанты, хотя продвижения по службе или просто назначения не последовало.

Он имел орден Владимира второй степени, и когда за какое-то отличие следовало наградить его высшим орденом или чином, то ему, как бы в насмешку, дали в другой раз тот же самый орден. Так что он и в титуле своем именовал себя кавалером ордена Владимира 2-й степени *двух пожалований* — случай едва ли не единственный в летописях нашей армии!»

Бездари не прощают таланта в других!

Историки дружно утверждают, что генерал образ жизни вел самый неприхотливый. Его кумиром был генералиссимус Суворов.

Даже в самые лютые морозы он не топил комнат, и ему никогда не бывало холодно.

— Закалка для солдата — вещь самая необходимая!— повторял Костенецкий.— В полевых условиях теплой печки не будет, а бить врага надо. Суворов постарше меня званием был, да и то жил как простой солдат. А мне и сам бог велел...

Слуги наметали перед крыльцом его дома сугробы снега. Поднявшись ото сна, генерал раздевался догола и нырял в снег. Потом он бежал домой одеваться, и от него подымался столб пара.

Спал генерал на жестком кожаном диване, без одеяла, простыни, и даже не пользовался подушкой. Когда друзья пытались уговорить его накрываться одеялом, Костенецкий резонно отвечал:

— Солдаты в походе разве на перине спят? Они дрыхнут на земле, завернувшись в шинель. Я тоже солдат. Вчерашней ночью и впрямь было несколько прохладно, от мороза деревья в саду трещали. Я и накинул на себя шинель. Милое дело, только запарился...

Питался генерал строго по солдатскому рациону. «Пища его была самая простая,— сообщает русский историк М. И. Пыляев,— борщ, каша и изрезанная говядина. Водки и пива не пил вовсе. Даже чаевничал без сахара».

А как он проводил военные учения! Об этом надо рассказать.

Едва солнце начинало светиться на горизонте, генерал приказывал трубачу играть тревогу. Офицерам указывал место и время, куда им следует прибыть с их подчиненными и пушками.

Сам же скоро-скоро вскакивал на коня и несся во весь дух к месту учений. А наездник он был удивительный! На коне перепрыгивал через глубокие овраги, где сам черт голову сломит. Даже мало кто из кавалеристов мог соперничать с генералом в ловкости и храбрости. Заметим, однако, что труднее всего приходилось коням, на которых скакал бравый генерал. Они нередко выходили из строя под его могучей фигурой.

Итак, прискакав первым к месту учебы, он быстро спешивался, догола раздевался и начинал кататься по росистой траве.

— Это моя суворовская утренняя ванна!— с гордостью объяснял Костенецкий. Когда батарея по тревоге поспевала на указанное ей место, генерал уже сидел в седле и начинал командовать...

Много ходило в то время рассказов о его необыкновенной физической силе: он разгибал подковы, сгибал серебряные рубли, перетаскивал на себе многопудовые пушки.

Забавный случай, о котором еще в прошлом веке много раз упоминали историки, произошел с генералом в один из его приездов в Киев. Его пригласили на бал. Как мы уже знаем, Костенецкий был хорош собою, весел, остроумен и в женском обществе пользовался неизменным успехом.

На сей раз дамы решили, пошутить над Костенецким. Едва он появился в зале, они на серебряном блюде поднесли ему искусно сделанную из камня грушу.

Генерал «раскусил» милую шутку. Он стал горячо благодарить:

— Ах, как вы любезны, сударыни! В чьем саду вырос столь чудесный плод? Сроду таких не видывал?

Продолжая добродушно улыбаться, генерал сжал в своей громадной ручище «грушу»... На глазах изумленной публики, с любопытством наблюдавшей за этой сценой, «груша» рассыпалась в прах.

— Простите,— лукаво произнес генерал,— груша хороша, но слишком для меня мягка.

После этого случая авторитет генерала и интерес к нему еще более выросли.

Но он так и не успел обзавестись семьей.

— Наши жены — пушки заряжены!— шутливо говорил Костенецкий.

Генерал имел среди сослуживцев и солдат необыкновенную популярность. Особенно боготворила его молодежь, которая искала случая поговорить с ним. Один из участников такой встречи оставил запись беседы.

— Что помогло вам развить силу и стать таким богатырем?— спросили Костенецкого.

— Солдатский образ жизни и экзерциции * с ядром,— бодро отвечал тот.

И генерал тут же показал эти «экзерциции». Он взял в руки громадное, фунтов на двадцать, артиллерийское ядро и начал перекидывать его из руки в руку. При этом он постепенно увеличивал амплитуду броска, пока не дошел до прямо-таки циркового номера: взмахом распрямленной руки бросал эту тяжесть через сторону над головой и ловко, почти не глядя, ловил ядро на вытянутую в сторону руку.

Описываемые события происходили, когда генералу было далеко за пятьдесят! Каков же он был смолоду?— с восхищением думали свидетели этих «экзерциций».

И тут же генерал заставил сердца всех присутствовавших похолодеть от страха.

Подняв обеими руками ядро над головой, генерал с резким наклоном туловища швырнул ядро между ног себе за спину. И, не давая ядру упасть, поймал его над головой.

Все облегченно вздохнули.

В руках Костенецкого тяжеленное ядро выглядело легкой игрушкой.

Молоденький подпоручик, недавно прибывший в полк, жадно следивший за генералом, схватился за ядро:

— Ваше превосходительство! Дозвольте мне...

Генерал ласково остановил его:

— У вас есть матушка?

Тот выкатил от удивления глаза:

— Конечно, в Смоленской губернии.

— Не лишайте ее сына, а русскую армию хорошего воина,— резонно заметил генерал.— Чтобы делать эти экзерциции, нужно приложить много упорства. Когда я еще мальчишкой был, то упросил нашего сапожника сшить мне кожаный мячик, внутрь коего горох засыпал — это для большего веса. Часами я упражнялся этой забавой. Ложился на тюфячок и подкидывал мячик до потолка и ловил его. Перекидывал с руки на руку, тоже лежа. Потом звал товарищей — крестьянских мальчишек. Мы кидали друг другу мяч, постепенно расступаясь все шире.

Позже пришлось сапожнику сшить мне новый кожаный мяч — большего размера. В него я насыпал горох, перемешанный с дробью. Двенадцать фунтов весил этот мяч! И вновь я упражнялся с ним.

* Экзерциции *(лат.)* — военные упражнения, занятия.

Ловкость и сила во мне прибывала не по дням, а по часам.

Хотя, надо признаться, рост и сила у меня во многом наследственные — я в отца пошел, он был саженного роста, широкоплечий.

Совсем я малышкой был, а отец меня плавать научил, на лодке весло доверял — я подгребал ему во время рыбалки. Сутками на охоте пропадали, спали на земле!

А какую возню дома устраивали! Отец мне поддавался и всегда оказывался на лопатках. А я, глупышка, верил, что такого великана победил. Вот и хотелось стать еще сильнее.

— Говорят, ваше превосходительство, вы всю жизнь завета отца держитесь — не пьете и не курите? Неужто правда?— спрашивали слушатели.

— Ни разу не осквернялся,— отвечал генерал.

— Скажите, а с капитаном Лукиным вам приходилось встречаться? — не унимался подпоручик.

При этом вопросе лицо генерала просветлело:

— Наслышан я о его силе! Но, к сожалению, встречаться не доводилось! Хотя в последний год жизни императора Павла Петровича мы оба находились на военном смотре в Петербурге. Лукин был, видимо, удивительным богатырем. Да погиб так, как дай Бог каждому погибнуть — героический конец принял за святую Русь, во время боя.

— Да ведь не только силой Лукин, говорят, *брал, а и* ратной храбростью, знанием морского дела,— добавлял генерал.— Не зря молвится: «И сила уму уступает!»

Вот ведь как бывает: что сто человек сильных не могут, то один мудрый сделает.

— Это точно, ваше превосходительство!— опять вступил в разговор подпоручик.— Если позволите, расскажу случай, недавно у нас в Смоленской губернии произошедший. Близ города Юхнова понадобилось очистить реку Угру от свай. Они остались от старого моста и препятствовали сплаву леса. Заторы там ужасные были.

Вызвали немецких инженеров. Изучали они местность, глубину в реке промеряли, чертили чего-то, вычисляли целый месяц. И вот приносят князю Оболенскому, богатому помещику, владельцу тамошних земель, смету:

«Унзер знаний говорит, что это есть трудный слючай,— объясняют немцы.— Ви должен будете *за этот* арбайт двести тысяч рубль...»

Деньги громадные, да что делать? Назначили торги на сдачу работ, ну, эти немцы и согласились подрядиться...

Но работы еще не начались, как приходит к Оболенскому его крепостной крестьянин.

«Барин, хотите я сваи из реки вытащу? Только сделайте милость,

заплатите мне двести рублев за это... Хозяйство поправить надо».

«Чего ты несешь?— возмутился князь.— С ума спятил?»

«Никак нет. С этим у нас все путем».

«И как же ты вытаскивать их будешь?»— заинтересовался князь.

«Извольте видеть: на сваях надо сделать зарубки и привязать к ним прочные канаты, а к этим — бревна. Морозы ударят, река станет. Лед начнет поджимать канаты. Вот тут сваям один путь— все повыскакивают. Если же не выскочат зимою, то уж весною, как лед пойдет, то непременно выпрет».

«А что, мужик, пожалуй, дело говорит!»— обрадовался князь и немцам сделал атанде.

— И что вы думаете? — подпоручик посмотрел на генерала с видом триумфатора.— Этот простой мужик без всякой инженерной выучки лишь с помощью стихийных сил природы вытащил все сваи и получил двести рублей, которые тут же пропил.

— Прекрасно!— воскликнул Костенецкий.— Ведь не зря говорят — «сила ума»! Действительно, ум — это тоже сила. А вот при сооружении памятника Петру Первому, когда вопреки запрещениям Фальконет отбил от подножного камня громадную глыбу, не знали, что с ней делать. Объявили громадную премию тому, кто ее уберет с площади. Но никто не умел такую непомерную тяжесть утащить.

Так вот, какой-то крестьянин, привезший в Петербург провизию на базар, вызвался «прибрать» глыбу за ничтожную плату, но до свершения сделки секрет свой не выдавал.

В сенате распорядились:

«Когда уберет — деньги выплатим...»

И что крестьянин удумал? Подрядил земляков, они рядом с монументом вырыли громадную яму. Туда глыбу и столкнули, сверху землей засыпали. По сей день там лежит. Вот это и есть сила ума!

Кстати, за самовольное повреждение пьедестала Фальконета отправили восвояси — в Италию. Может, он мастер и неплохой, да разве у нас своих не хватает?— в голосе генерала зазвучала застарелая обида.— Кстати, его место заступил мой знакомец — Юрий Матвеевич Фельтен. Он и завершил сооружение монумента.

Удивительной силы человек был! Даже в старости ворочал громадные каменные глыбы!

— Богата Россия богатырями!—задумчиво произнес подпоручик.

То, что не могла сделать пуля, сделал вибрион в виде изогнутой палочки. Генерал Костенецкий умер от холеры 6 июля 1831 года. За несколько дней до этого он получил дол гож данное назначение

— командующим артиллерией на Кавказ, но выехать не успел.

По Костенецкому плакал весь город. Старые солдаты сокрушались:

— Это был любимый командир! За ним мы шли в огонь и в воду.

И это было чистой правдой.

Из энциклопедического словаря Ф. А. Брокгауза и И..А. Ефрона:

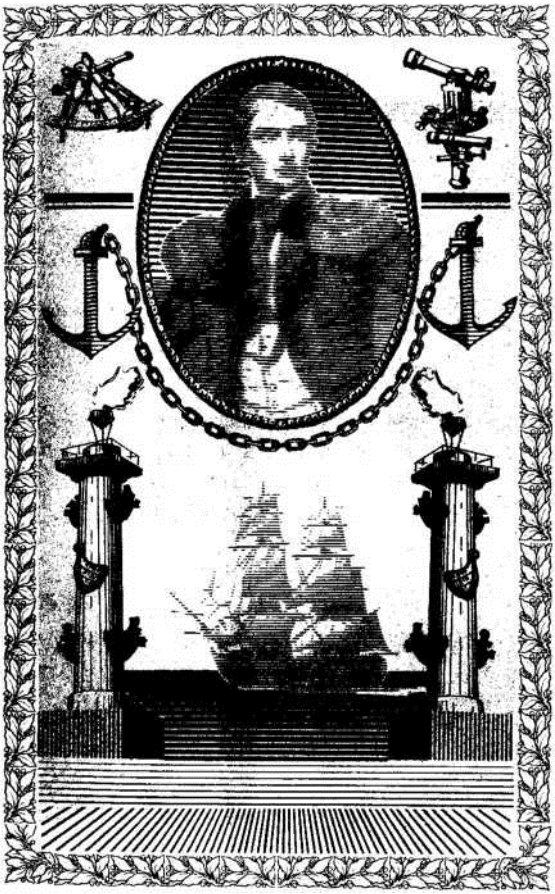
«Костенецкий Василий Григорьевич — генерал-лейтенант, воспитывался в артиллерийском и инженерном кадетском корпусе. После Бородина временно начальствовал всей артиллерией и много содействовал нашим успехам при Тарутине, Мало-Ярославце и Красном; участвовал во всех важнейших сражениях 1813 и 1814 гг.» (т. XVI, с. 389).

И еще необходимое добавление: это был один из самых сильных и мужественных людей, рождавшихся на земле русской.

ВАСИЛИЙ ЛУКИН, КАПИТАН ФЛОТА РОССИЙСКОГО

Российскому человеку, привычку имеющему к лесным просторам и ширине полей, море вполне по нраву. И всегда нужна сила, терпение, выдержка... Что касается удали, то нам ее в чужих странах не занимать, своей с избытком!

Капитан Василий Лукин



1 мая 1789 года российский флот пополнился молодыми мичманами, выпускниками Морского кадетского корпуса. Среди будущих покорителей океанских просторов выделялся своей скромностью, даже, пожалуй, излишней застенчивостью, один юноша. На шутки товарищей он не отвечал и сносил их с кротостью, вовсе не свойственной морской братии, к которой отныне принадлежал.

И это казалось тем более удивительным, что даже при беглом взгляде на юношу становилось ясно: силач он необыкновенный, способный за себя постоять.

Хотя роста он был лишь чуть выше среднего, но поразительный размах плеч, громадный объем грудной клетки, могучий торс и богатырские руки, которые не мог скрыть форменный китель, выдавали в нем человека необыкновенной силы.

Да и остальные мичманы выглядели бравыми ребятами, ладно скроенными, крепко сшитыми. Можно было радоваться за российский флот: пополнение пришло хорошее. Время показало: никто из выпускников не посрамил его бело-голубого флага, многие отдали жизни за честь родины.

Свое начало Морской кадетский корпус вел с Навигационной школы, учрежденной Петром I в Москве. Указ этот был подписан 14 января 1701 года, и этот день следует считать началом обучения российских юношей морским наукам.

Пол века спустя состоялся указ об учреждении «для государственной пользы» Морского шляхетского кадетского корпуса. Число курсантов составляло 360 человек.

С 1771 года корпус размещался в Кронштадте. Именно здесь были воспитаны адмиралы Ф. Ф. Беллинсгаузен и Лука Богданович, крупный историк Василий Берх.

Один из выпускников тех времен писал о нехитром и суровом быте кадет: «Поднимались в 6 утра, становились во фронт. Дежурный офицер осматривал каждого. В 8 часов — классы. С 12 часов — шабаш. Шли обедать. С 2 до 6 вечера вновь классы. Пища была простая и здоровая. Белье меняли два раза в неделю.

Все свободное время дозволялось нам играть во всевозможные игры, потехи, нас даже поощряли к физическому движению... Зимой нам делали ледяные катки для катания на коньках, летом мы не сходили со двора: разнообразные игры в мяч, в разбойники, беготня... Кадет Морского корпуса отличался видом, полным здоровья. Кадеты занимались науками очень усердно».

Нашего юношу звали Василий Лукин. Это его добрым словом помянул генерал Костенецкий.

О силе Лукина, о боевых подвигах и приключениях на суше и на море еще несколько десятилетий после его ранней гибели будут говорить с восхищением. И не только у нас, но и в чужих странах, куда ходил этот моряк, получивший чин капитана и командовавший боевым кораблем «Рафаил».

В XIX веке бытописатели, занимавшие страницы своих книг рассказами о разного рода «оригиналах», непременно включали в них сюжет о Лукине.

Можно лишь сожалеть, что об этом удивительном человеке остались для потомства сюжеты в основном курьезного порядка. Рассказы о его приключениях выдержаны в духе тех непритязательных времен, но они дают возможность составить правильное мнение о действительно «чудовищной силе» этого богатыря.

Некоторые из тех, кто писал о Лукине, утверждают мысль, которая кажется невероятной: сам Василий долгое время не подозревал, какой большой силой он обладает.

Как бы то ни было, но его эпопея началась действительно с курьезного случая, который, впрочем, для другого человека, менее могучего, мог закончиться плачевно.

Однажды Лукин дежурил в Зимнем дворце. Еще с вечера крепчала пурга, туго ударяя пригоршнями снега в большие окна. Жутко выл северный ветер. Когда Василия сменили на вахте, была глубокая ночь.

— Остался бы со мной, чаю выпили, в шахматы сыграли,— предложил Василию товарищ по службе.— На дворе непогода начинается, да и пошаливают разбойнички...

— Бог не без милости, моряк не без счастья,— отшутился Лукин.— Как-нибудь с курса не собьюсь, дойду до своей гавани.

— И то: Бог не выдаст — свинья не съест!— согласился товарищ.

Лукин легко сбежал по широченной мраморной лестнице. Швейцар услужливо подал ему новую енотовую шубу. Мичман просунул в рукав лишь левую руку, а правую оставил на свободе, шубу накинув на плечо.

— А что-с, полностью надеть не желаете?— вежливо осведомился швейцар.— На дворе метет вовсю, буря-с.

Лукин улыбнулся:

— В два рукава шуба моя не лезет. Пока портной ее шил, пока зима подошла — я из нее и вырос...

Едва молодой мичман вышел из подъезда, как ураганный ветер едва не сбил его с ног. Кругом был сущий ад. Белая стремительная пелена забивала глаза, норовила сорвать и унести в жуткую темень шапку. Утопая в сугробах, Лукин побрел по Адмиралтейской площади в сторону Сената.

Масляные фонари отчаянно болтались на столбах, почти ничего не освещая.

Лукин вспомнил совет товарища, пожалел, что не послушался, и стал раздумывать: «Может, и впрямь вернуться в Зимний, переждать непогоду?»

Вдруг ему почудилось, что две темных тени крадутся за ним. И тут же сзади на него набросились какие-то люди. Возле уха коротко свистнул кистень. Придись удар в висок, лежать бы мичману на Волковой кладбище. Но, к счастью, удар пришелся в плечо. Один из нападавших схватил его за левый рукав, стягивая шубу. Другой ловко помогал товарищу со спины.

Природную тихость мичмана как рукой сняло. С размаху он хряснул кулаком того, кто был слева. Грабитель снопом рухнул в сугроб. Другой, даже не пытаясь выручить сотоварища, бросился наутек.

Лукин вытряхнул снег с шубы, вновь натянул ее на левую руку. Он наклонился к грабителю, утопавшему в сугробе, пытаясь поднять его. Незадачливый разбойник не подавал признаков жизни.

С трудом переступая ногами, погружаясь выше щиколоток в снег, Лукин поспешил в адмиралтейскую гауптвахту. Караульный офицер, освещенный неверным желтым светом свечи, что-то писал.

— Позвольте доложить! Я, кажется, лишил жизни человека...— голос мичмана дрожал.

...Когда в сенях гауптвахты положили на пол разбойника, то все узнали в нем адмиралтейского плотника — бестолкового парня, лодыря и пьяницу. Нижняя челюсть его была разворочена страшным ударом, словно по ней прошлась с размаху «баба», которой сваи заколачивают. На ладонь покойного была намотана прочная бечевка, на которой болтался массивный свинцовый набалдашник кистеня.

Мичман часто мигал глазами:

— Господи, разве я хотел?.. Лучше бы шубу ему отдал. Все равно мала!

Про второго нападавшего дежурному он ничего не доложил. Лишь позже в кругу товарищей рассказал всю историю, добавив с грустью:

— Кто их, дураков, знает: может, есть им было нечего?

Историк писал про Василия Лукина: «Сила его была поразительная, но трудно было заставить его применить ее. Только в веселый час, и то лишь в кругу знакомых, он иногда показывал подвиги своей силы. Например, он легко ломал подковы, мог полчаса держать в распростертых руках пудовые ядра, одним пальцем вдавливал гвоздь в корабельную стену.

При такой необычной силе он был еще очень ловок и проворен. Беда тому, с кем он вздумал вступить в рукопашный бой. Подвиги в этом роде прославили его в Англии. Там с большим старанием искали с ним знакомства. Впрочем, и в России редко кто не знал Лукина».

В Англии по делам морской службы Василий Лукин пробыл два года и действительно дал немало поводов местным журналистам говорить о «нечеловеческой силе лихого русского капитана» (он уже командовал кораблем).

Однажды он отправился с двумя десятками матросов на берег. Следовало принять такелаж. Теперь невозможно установить истину, но, как сообщали газеты того времени, между матросами Лукина и командами двух английских судов «произошел инцидент». Англичане, пользуясь своим знанием приемов бокса, который в те времена так и назывался «английским», и еще более полагаясь на значительное численное преимущество, придрались к русским, затеяли потасовку.

На берегу собралась громадная толпа. Никто не сомневался, что дети берегов Альбиона проучат этих «сибирских увальней».

Лукин пытался было примирить стороны. Но куда там!.. Англичане уже встали в боксерскую стойку: боком к соперникам, угрожающе выдвинули вперед левую руку, а правой стали наносить хорошо натренированные удары.

Василий страдал неимоверно. Он видел, как англичане выводят из строя одного за другим его матросов. Ради истины заметим, что «хозяева ринга» вели себя вполне по-джентльменски: по двое на одного не нападали, ниже пояса не били.

Возле Лукина громадный, поросший рыжим волосом, буйно торчавшим из-под тельняшки, английский шкипер свалил на причал матросика, лишь недавно начавшего службу, уроженца Калужской губернии.

Матросик, получив удар кулаком в нос, рухнул на причал, обливаясь кровью.

Англичанин под восторженные крики толпы, ухмыляясь, спокойно дожидался, пока шатавшийся матросик не поднимется на ноги. Тогда он еще одним ударом уложил его на причал.

Скрипнул зубами Лукин, не выдержало его сердце. Еще дома, после печального происшествия на Адмиралтейской площади, он дал себе зарок: в мирное время силу свою на людях не проявлять.

— Да зарок дал для дома!—простонал Лукин,—А тут ведь чужбина, да и началось что-то вроде боевых действий. Ведь он матросика убьет...

Шагнул Василий вперед. Рыжий шкипер сжал волосатые кулаки, встал в позицию, угрожая левым кулаком русскому парню. Если бы Лукин владел терминологией, то он знал бы.

что нанес удар, который у зарубежных атлетов называется «свинг». Но Лукин без всяких знаний махнул правой ручищей, и шкипер замертво рухнул на причал, широко раскинув руки и глядя мутным взором на легкие облака в небе.

Теперь Василия уже нельзя было остановить.

Ударами слева и справа :>н укладывал чуть ли не в штабеля противников. Когда кто-то схватил сзади его за шею, пытаясь повалить навзничь, Лукин, резко повернув туловище, так швырнул нападавшего, что тот, описав по воздуху дугу, рухнул с причала в воду.

Несколько десятков английских моряков, боясь попасть под пудовые кулаки русского «боксера», под улюлюканье собственных зрителей ретировались с места поединка.

Особенно англичан поразило следующее обстоятельство. Откачав не без помощи «забортной» воды шкипера, пострадавшего от его руки, Лукин подарил ему золотой червонец.

— Русский маринер — настоящий джентльмен!— таковое было заключение англичан.

Что касается команды Лукина, то она направилась бодрым маршем на свое судно, громко горланя только что вошедшую в моду песенку на слова бывшего солдата, а теперь сенатора и кавалера Державина:

Пчелка златая,
Что ты жужжишь?
Все вкруг летая,
Прочь не летишь?
Или ты любишь Лизу мою?

Пчелка златая,
Что ты жужжишь?
Слышу, вздыхая,
Мне говоришь,
«К меду прилипнув,
С ним и умру».

...Гордые англичане не пожелали терпеть позор, вызвали Лукина на поединок. С этой целью они подобрали какого-то «монстра», обладавшего чудовищной силой, ростом с корабельную мачту, обученного всем приемам бокса.

Когда парламентарии явились на корабль к Лукину, тот отверг это предложение, даже не пожелав взглянуть на заморское чудо.

— Господа!— обратился на чистом английском языке Василий к англичанам.— Ваше предложение не могу считать серьезным.

— Русский Джентльмен, видимо, не намерен биться с английским джентльменом?— не без злорадства спросили парламентарии.— Тогда пусть он об этом заявит письменно.

— Согласен! — и Василий, начертав несколько слов на бумаге, протянул ее парламентариям.

Те прочитали и от удивления округлили глаза: «Буду биться лишь с четырьмя джентльменами — по порядку с каждым».

Вскоре четыре боксера, самых сильных, побеждавших во всех схватках, играющих грудой стальных мышц, улыбающихся дамам и господам, пришедшим торжествовать победу земляков, вышли сражаться против «русского медведя».

Будучи нацией просвещенной, они великодушно позволили Лукину самому определить очередность поединков. Впрочем, организаторы ристалища были уверены, что уже первый английский боец повергнет русского моряка в прах и остальным биться уже не придется.

Лукин придерживался иного взгляда. Более того, он притащил с собою две двухпудовых гири. Прежде чем приступить к поединкам, он стал с ними упражняться. Спустя столетие это получит название «разминки». Но в то время это было диковинкой, которую даже в Англии не знали.

Василий выжимал двухпудовки, жонглировал ими. Вначале англичане улюлюкали и свистели, потом это стало казаться забавным, затем интересным.

— Русский джентльмен не утомится?— не без ехидства поинтересовался у Лукина долговязый господин в шелковых гетрах, бывший главным распорядителем поединка.

Лукин ничего не ответил. Он приступил к заключительному упражнению. Подбросив гирю вверх, он, чуть присев, мягко принял ее на спину. Затем еще несколько раз повторил этот фокус.

— Это трюк!— в восхищении произнес англичанин в гетрах, а публика одобрительно загудела:

— Thet is wonderful!*

После этого Лукин стал по порядку, одного за другим, приглашать в специально отведенный круг, поросший мелкой густой травой, своих противников.

Все четыре поединка проходили по единому сценарию и были весьма быстротечны. Лукин, определяя очередность выхода англичан, первым назвал того самого «монстра», которого ему предлагали несколькими днями раньше. Он действительно превосходил всех единоборствующих своими кондициями. Василий был ниже его едва ли не на голову, но шире в плечах, да и руки у Василия были развиты лучше, мышцы выделялись рельефнее.

— Бокс!— распорядитель в гетрах взмахнул голубым шейным платком.

Англичанин, согнув руки в локтях, набычившись, агрессивно

* Это удивительно! *(англ.)*.

пошел на Лукина. Тот спокойно оставался на своем месте, внимательно, однако, следя за «монстром».

Поза Лукина, видимо, несколько озадачила англичанина. Но все же, подойдя на необходимую дистанцию, «монстр» коротко выдохнул:

— Хык!— и, словно молотом, шарахнул правой рукой, сжатой в кулак.

Зрители замерли, уверенные, что такой силы удар размозжит голову русскому моряку. Но тот неуловимым движением наклонился вперед, и англичанин, промахнувшись, потерял равновесие, сам прилетел в действительно медвежьи объятия Лукина. Русский моряк с такой силой стиснул «монстра», что тот разом обмяк. Ловко перекинув себе на шею громадное тело англичанина, Лукин швырнул его под ноги ахнувшим зрителям.

С остальными соперниками Василий поступил еще проще. Он, казалось, без особых усилий ловил их на прием, который много десятилетий спустя получил название «вертушка».

Каждый следующий соперник знал, что его ждет, но избежать «вертушки» был не в состоянии. Всех их без особых хлопот Лукин поверг на землю. Впрочем, если понадобилось бы, Василий, думается, мог победить противников и другими способами: хлопнуть их на газон так, что они не поднялись бы. Или, подняв над головой, швырнуть англичанина далеко в сторону.

Кстати, так он и поступил однажды... Вот как описал эту сцену, случившуюся тоже в Англии, один из свидетелей: «Из толпы англичан, окружавшей Лукина, выскочил человек огромного роста, плечистый, с сжатыми кулаками, готовый дать хороший бокс. Но Лукин моментально предупредил боксера: схватил его поперек туловища и швырнул в окно, только мелькнули ноги... К счастью, было не очень высоко.

Англичане, озадаченные таким подвигом, невольно ретировались».

На *закате солнца*, прежде чем разойтись по кубрикам, моряки собрались на верхней палубе судна. Они еще раз остро переживали перипетии схваток, восторгались силой своего командира, которого и прежде боготворили, а теперь готовы были на руках носить.

Лукин сидел на пустом анкерке * и добродушно посмеивался над этими разговорами.

Баталер ** Семенов предложил кому-то из матросов на пари взбираться по штормтрапу *** без помощи ног, только силой рук. Баталер сделал это ловчее и выиграл пачку дорогого английского табаку. Потом в азарт вошли другие моряки.

*А н к е р о к — бочонок для хранения пресной воды.

** Б а т а л е р — матрос, ведающий на корабле денежным и пищевым продовольствием.

*** Ш т о р м т р а п — легкая веревочная лестница.

Баталер, сухой, жилистый моряк, лет десять ходивший по морям и океанам, осмелился, предложил пари Лукину:

— На три пачки табаку!

Лукин под восторженный гул моряков, подняв ноги углом, быстро перебирая руками, без особых усилий поднялся вверх аршин на семь и, держа ноги таким же манером, опустился на палубу. Он пари выиграл.

Получив приз, Лукин швырнул табак за борт, наставительно сказав:

— Вот это зелье забивает вам легкие. Случись алярм*, сразу почувствуете вред от курения.

Моряки не согласились:

— Да мы, чай, ведь не девицы красные! Все моряки курят.

— Вот и не все. Я не курю!— улыбнулся Лукин. И возразить на это было нечем.— Табак для человека все равно, что торедо ** для судна.

Не будем утверждать, что моряки с корабля, где капитаном был Лукин, все поголовно бросили курить. Но известно, что именно на «Рафаиле» команда отличалась исключительной ловкостью и хорошей боевой подготовкой. Всем хотелось быть похожим на своего капитана.

Когда «Рафаил» бросил якоря у родного берега, императрица Мария Федоровна, наслышавшаяся о необыкновенных способностях капитана Лукина, пригласила его к себе во дворец в Павловске.

Коляской, стремительно несшейся между сосен по наезженной дороге, правил кучер Илья. Он был крестьянином деревеньки, которой владел Лукин. И подобно своему хозяину, обладал громадной силой и добрым сердцем.

За обедом во дворце Лукин, верный себе, говорил мало, больше слушал.

— Наш посол в Лондоне сообщал о ваших подвигах силы,— сказала Мария Федоровна, урожденная принцесса Виртембергская, в девичестве носившая имя Софии Доротеи Августы и родившая мальчика, которому было суждено стать императором Николаем I.— Почему вы нам не покажете какое-нибудь чудо?

Лукин не любил бесцеремонность. Просьба императрицы была больше похожа на приказ. И русский капитан решил показать «чудо».

Он поднялся из-за стола, огляделся. И вдруг его осенило. Он понял, что сейчас проучит принцессу Виртембергскую.

На столе стоял роскошный серебряный сервиз — приданое Марии Федоровны, предмет ее особой гордости: он был хорош своей полнотою.

* А л я р м — боевая тревога.

** Т о р е д о — червь, поедающий деревянную обшивку судна.

«Лукин взял две массивные серебряные тарелки,— свидетельствует историк,— свернул их в дудочку и поднес государыне. Свернуты они были с такой силой, что невозможно стало определить, что это было первоначально. Лицо императрицы вытянулось...»

Императрица была скуповатой.

Началась война России с Турцией, «Рафаил» вместе с синявинской эскадрой направлялся к месту боевых действий. На борт корабля поднялся Александр I, с симпатией относившийся к Лукину.

Царь заметил, что капитан несколько подавлен.

— Отчего не весел, Лукин?— спросил Александр.

— Чует сердце, что на берег мне не вернуться! Ваше величество, прошу вас, в случае чего побеспокойтесь о моей семье. А кучера Илью возьмите к себе. Не пожалеете...

— Что ж!— ответил Александр.— Все мы ходим под Богом и в своей судьбе не вольны. Просьбы твои выполню. Оставь, мне, Лукин, что-нибудь о себе на память.

Капитан «Рафаила» достал из кармана серебряный рубль и слепил из него, словно он был восковым, чашечку.

— Возьмите, ваше императорское величество!

В Афонском сражении в Лукина угодило вражеское ядро. Обливаясь кровью, он пытался продолжать командовать «Рафаилом». Но вскоре силы покинули его. Капитан лежал на палубе в неестественной позе, подвернув руку под громадное, теперь уже беспомощное тело. Глаза его, устремленные куда-то в беспредельность, стекленели, но губы продолжали что-то шептать.

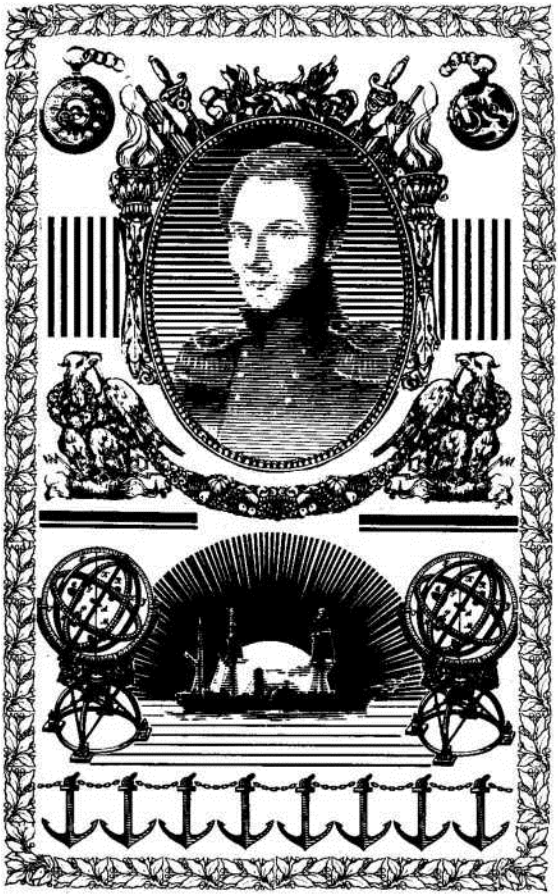
Баталер Семенов склонился к капитану. Он услыхал лишь два слова: «За Россию...»

О, народ мужественный, народ знаменитый! Сохрани навеки сию чистоту во нравах, сие величие в духе, сию жаркую любовь ко хладной родине своей: будь вечно русским, как был и будешь в народах первым!

БОГАТЫРЬ–ИДЕАЛ ДЕКАБРИСТА

Край чудный и удивительный — Россия. Нигде нет людей столь крепких физически, нравственно высоких...

Николай Бестужев



«В 1802 году Николай Бестужев был определен в Морской корпус кадетом. Михаил Бестужев сообщает, что на стремление его старшего брата к морской службе имел влияние... известный капитан-лейтенант Василий Лукин — силач и лихой удалец», — писал автор книги о декабристах *.

Род Бестужевых встречается в летописях начиная с XV века. При Иване III они исполняли дипломатические поручения царя. При Иване Грозном прославились как воины. При интервенции польских панов отстаивали независимость Руси. Содействовали Петру I в его начинаниях. Занимали крупные государственные посты при Анне Иоанновне, Елизарете Петровне, Екатерине II, принимали участие в войне 1812 года.

И, как утверждают исследователи, «среди морских офицеров — участников движения декабристов — первое место должно быть отведено капитан-лейтенанту Н. А. Бестужеву. Оно принадлежит Бестужеву по его личному значению в ряду выдающихся русских людей 20-х годов XIX века, по разнообразию его дарований и обширности культурно-политических интересов, по его званию первого историографа русского флота, наконец, как старшему представителю семьи, принесшей движению в жертву пять человек».

К этому можем добавить: Николай Бестужев — человек необыкновенной силы духа и крепости тела. Отец Николая — Александр Федосеевич от природы был человеком трезвым, в пище умеренным, обладавшим исключительным физическим развитием. Он получил образование в гимназии при Артиллерийском и Инженерном кадетском корпусе.

Когда в 1789 году вспыхнула война между Россией и Швецией, А. Ф. Бестужев стал морским артиллеристом. На корабле «Всеволод» он принял жестокий бой в Финском заливе близ острова Сескара, около Красной Горки.

Тут с ним произошел необыкновенный случай. Он был тяжело ранен, истек кровью... Артиллеристы оплакивали гибель любимого командира. Капитан было распорядился с почестями опустить тело за борт. Артиллеристы попросили разрешения похоронить Бестужева по христианскому обычаю на берегу. Капитан, сам любивший неустрашимого Бестужева, согласился.

Тело свезли на берег, стали готовить к погребению. Когда начали обмывать его студеной водой, то произошло чудо — «покойник» вдруг... подал признаки жизни!

* Штрайх С. Я. Моряки-декабристы. М.— Л., Военно-морское издательство, 1946, с. 60.

Раненого отнесли в соседнюю деревушку, оставили на попечение крестьянской семьи. Здесь за молодым офицером заботливо ухаживала молодая красавица Прасковья Михайловна. Дело так и спорилось в ее ловких руках. Она успевала подоить корову, сбить масло для раненого барина, накормить его. Потом бежала пропалывать огород, кормить ягнят и снова возвращалась к офицеру... Тщательный уход поставил Бестужева на ноги.

Одним словом, молодые полюбили друг друга и вопреки сословным предрассудкам стали супругами. В те дни, когда Василий Лукин примеривал на китель новенькие мичманские погоны, в семье Бестужевых ясноглазый малыш громким криком возвестил о своем появлении на свете. Это случилось 13 апреля 1791 года. Своего первенца Бестужевы назвали Николаем...

Александр Федосеевич вышел в отставку с военной службы. Он стал заведовать канцелярией президента Академии художеств и Публичной библиотеки графа А. С. Строганова, сделался ближайшим сотрудником графа по руководству культурными учреждениями страны. Он управлял бронзовой фабрикой на Васильевском острове.

Юный Николай рос среди известных художников, писателей, музыкантов. Острый ум и живое восприятие формировали в ребенке вкус к изящному. Уроки живописи и рисунка не прошли даром. Позже он оставит для истории целую галерею акварельных портретов декабристов. Часами он просиживал в отцовской библиотеке, открывая для себя многообразие жизни.

Умственные занятия настолько поглощали мальчика, что он забыл про игры со сверстниками, про прогулки на свежем воздухе... Это отразилось на его здоровье: он рос слабым, при малейшем сквозняке простуживался, болел.

Отец, забежав домой на часок, журил сына:

— Пошел бы на двор, там мальчишки голубей гоняют. Ох, хороши турманы!

Сын согласно кивал головой и... взяв лесенку, забирался на верхние полки библиотеки. Он читал стихи Державина и Сумарокова, «Бедную Лизу» Карамзина, Вальтера Скотта в оригинале.

Но вот в его жизни произошло удивительное событие. Однажды к ним в дом приехал давний друг отца, весельчак в форме морского капитана. Он протянул громадную ручищу мальчугану, державшему томик Вольтера, и густым голосом произнес:

— Здравствуй, малыш! Меня зовут дядей Васей Лукиным. А тебя?

— Я — Коля Бестужев!— едва слышно прошептал тот.

— Давай дружить! Ну, какие у тебя есть игрушки?

Николай стал показывать деревянную лошадку, детский барабан, рожок...

— А вот такой игрушки у тебя нет!— рассмеялся Лукин. Он вынул из кармана серебряный рубль и на глазах ребенка свернул его чашечкой.

— Это будет ведерко для твоего боевого коня! Храни на память!

Затем Лукин привлек к себе мальчугана:

— Хочешь Кронштадт увидать?

Тот влюбленно смотрел на своего нового друга:

— Хочу! А как?

...Когда Прасковья Михайловна и Александр Федосеевич вошли в детскую, привлеченные хохотом и шумом, несшимся оттуда, они увидали забавную картину. Капитан Лукин «показывал Кронштадт» их первенцу — он подкидывал его, весело смеявшегося, под высокий потолок и словно пушинку ловил.

— Смотрите, родители, Николай высоты не боится! На грот- мачте не заробеет, голова не закружится... Быть тебе моряком, Коля!

— Еще раз, еще раз подкиньте вверх, дядя Лукин,— просил раскрасневшийся малыш.— Хочу матросом стать! На грот-мачту хочу!

Лукин деловито осведомился:

— А сила в руках есть?

Мальчуган согнул руку в локте и весь напыжился.

— Кое-что имеется,— подмигнул родителям Лукин.— Но надо еще больше!

Он посмотрел по углам. Увидав на секретере бронзовый бюст Монтескьё, снял его и протянул Николаю:

— Сколько раз поднимешь?

Родители не без страха наблюдали, как благородный лик французского мыслителя, автора знаменитого «Рассуждения о причинах величия и упадка римлян», дрожит над головой сына в его слабых ручонках.

— Молодец, Николай!— Лукин поцеловал мальчугана.— Как войдешь в возраст, собирайся в Морской кадетский корпус. Захочешь, к себе на корабль возьму. Вместе будем плавать, вместе станем врагов России бить. Но запомни — ты должен стать сильным!

У меня в команде слабых нет.

Прощаясь, напомнил:

— Про Монтескьё не забывай! Каждый день упражняйся с бюстом. Верхом на лошади катайся — на настоящей, плавай каждый день по часу. Здоровяком станешь!

Малыш согласно кивнул...

Обещания своего он не забыл. Уже к осени родители не узнавали сына: он окреп на воздухе, ловко ездил верхом, научился плавать.

И еще один случай произвел на Николая сильное впечатление.

Однажды в их доме появился человек «наружности страшной»: одежда его была порвана, сам он лицом был темен, телом тощ и вообще весь был «обхлестан сучьями в лесных чащобах».

Это был его дядюшка Василий Софронович. О его подвиге и сейчас нельзя говорить без удивления. Он некогда служил в Нерчинском гарнизоне, затем лишился всех средств к существованию, и вот, за невозможностью платить прогоны, прибыл из Сибири в Петербург... пешком.

— Человек очень многое может, если по-настоящему захочет! — вспоминал об этом случае Николай Александрович много лет спустя.

...Родители души не чаяли в своем первенце. Особенно баловал сына отец.

Однажды родители стали свидетелями следующей картины. Сын, будучи совсем еще малышом, вошел в столовую, когда там никого не было, увидав накрытый к чаю стол, начал стаскивать фарфоровую посуду и швырять ее на паркет.

— Что ты делаешь!— воскликнула мать и бросилась было к Николаю.

Отец остановил ее:

— *Не беспокой* малыша! У него это здорово получается...

— Ты своим баловством научишь его не творить, а разрушать!— возмущалась мать.

— Ничего, матушка!— возражал ей Александр Федосеевич.— Даст Бог, и творить доброе выучится.

Отец и сын совершали длительные прогулки. Старший с младшим разговаривал как с равным. И еще: отец старался развить сына физически, привить любовь к движению.

— Если бы я не был крепок, мне ни за что не выжить после ранения. Для тебя, Коля, это тем более важно, что ты решил связать жизнь с морем. Море слабых не любит.

Мальчуган втягивался в «двигательную работу» все больше и больше: бегал взапуски с соседскими мальчишками, швырял «на призы» камни — кто дальше, упражнялся с грузом. Поднимал и бронзового Монтескьё, и две небольшие гирьки, которые дал мальчугану отец.

Порой приезжал Лукин.

— Ну, что научился делать за мое отсутствие?— напуская деловой тон, спрашивал он мальчугана.

— Могу камень через крышу перекинуть!— шепотом сообщал тот.— Только матушке не говорите. Бранить будет!

— Ас бюстом занимаешься?

— Тридцать раз вчера поднял.

— Молодец! Пойдем на лодке кататься,— предлагал Лукин.

— Ура! А мне грести позволите?

— Еще бы!

И они шли кататься на Неву. Лукин своему юному другу давал уроки гребли.

Затем, остановившись против какого-нибудь купеческого суденышка, заставлял мальчугана заучивать название его частей:

— Фал — снасть для подъема парусов или флага; ют — кормовая часть палубы; клотик — верх мачты, где фонарь для сигналов вешают...

Мальчуган все живо запоминал.

Когда исполнилось Николаю одиннадцать лет, он отправился в Кронштадт — кадетом Морского корпуса. Здесь он по- настоящему набрался силы, закалился. Трудно было поверить, что этот крепыш был когда-то слабым, золотушным ребенком. Так простой и здоровый быт корпуса, физические занятия и игры благотворно на него подействовали.

Учеба давалась шутя. Начальство, уважая Александра Федосеевича, баловало его сына. Вот и разленился вскоре Николай, стал манкировать занятиями. Учителя покрывали эту леность.

Александр Федосеевич все же узнал правду. Между ним и сыном произошел серьезный разговор. Позже Николай Александрович вспоминал: «Но эта горячая любовь... не ослепила отца до такой степени, чтобы повредить мне баловством и потворством: в отце я увидел друга, но друга, строго поверяющего мои поступки...

Я чувствовал себя под властию любви, уважения к отцу, без страха, без боязни непокорности, с полною свободою в мыслях и действиях, и вместе с тем под обаянием такой непреклонной логики здравого смысла, столь положительно точной, как военная команда».

И вот когда Александр Федосеевич проведал про отсутствие усердия к учебе сына, «вместо упреков и наказаний, он мне просто сказал: ты недостоин моей дружбы, я от тебя отступлюсь — живи сам собой, как знаешь.

Эти простые слова, сказанные без гнева, спокойно, но твердо, так на меня подействовали, что я совсем переродился: стал во всех классах первым».

Николай проявил большие способности в точных науках, хорошо изучил западноевропейские языки. Учась в корпусе, он посещал класс живописи в Академии художеств. Отец приглашал профессоров для занятий с сыном политической экономией, философией, психологией, логикой и другими предметами, не входящими в программу корпуса.

Наконец осуществилась его мечта: он все лето проплавал на «Рафаиле» под командой Василия Лукина. В 1808 году он три раза ходил из Кронштадта в Свеаборг на шлюпе «Соломбала», конвоировавшем суда с провиантом для действующего флота.

29 декабря 1809 года 18-летний Николай Бестужев, гордый

за себя, надел мичманские погоны. Спустя несколько дней, с трудом удерживая счастливую улыбку, докладывал отцу:

— Высокое начальство обратило свое благосклонное внимание на наши глубокие познания! Оно назначило нас, Николая Бестужева, воспитателем Морского корпуса с присвоением звания подпоручика с правом преподавать в трех классах: морской эволюции, морской практики и высшей теории морского искусства!

Отец обнял любимого сына...

В марте Александр Федосеев и ч умер. Он оставил семье честное. имя и небольшую деревушку Сольцы в Ново-Ладожском уезде, от которой проку не было, ибо ее крестьяне едва кормили самих себя. На молодого выпускника корпуса легла обязанность содержать мать и четверых младших братьев.

До событий на Сенатской площади, так трагически преломивших судьбу всех пятерых братьев Бестужевых, оставалось 15 с лишним лет. Для старшего брата они были заполнены непрерывным трудом и на флоте, в науке, литературе. В июне 1813 года он переводится в Кронштадт на строевую службу. В 1814 году производится в лейтенанты, назначается на один из кораблей отряда, снаряжавшегося для борьбы с Наполеоном. Прибыв в Копенгаген, Николай с огорчением узнает, что Наполеон уже окончательно разбит при Ватерлоо.

— Вот не повезло!— искренне расстроился Бестужев. Он принялся за труд литературный: описал это путешествие в «Записках о Голландии», увидавших свет в 1821 году. «Записки» имели шумный успех, вышли отдельной книжкой.

Но первое литературное произведение появилось еще в восемнадцатом году в журнале «Благонамеренный»: Бестужев писал о задачах литературной критики.

С начала двадцатых годов в журналах и альманахах стало появляться множество произведений Бестужева: научные статьи, стихи, басни, очерки из морской жизни... Единодушно отмечалось его высокое литературное дарование.

Но все же главным делом жизни было море: с завыванием ветра в снастях, со штормами и опасностями. Летом семнадцатого года Николай совершил большой заграничный поход. Через два года он получил значительное повышение по службе: был назначен помощником директора балтийских маяков.

К этому времени относятся серьезные занятия Бестужева историей флота России, занятия в архивах. За эти труды он был избран почетным членом государственного адмиралтейского департамента и получил звание «историографа флота».

Лето двадцать четвертого года он вновь провел в заграничном плавании на фрегате «Проворный». Словно вспомнив юные годы и заветы своего погибшего в сражении старшего друга Василия Лукина,

он ставил паруса, лазал на мачты, наперегонки плавал с матросами.

И вот, как бы желая сделать больнее падение, судьба подымает Бестужева на высший гребень: в декабре 1824 года ему присваивается чин капитан-лейтенанта, а в январе получает желанную должность «смотрителя модель-каморы», то есть Морского музея.

Теперь он имел возможность вплотную заняться историей российского флота. 14 июля 1825 года Николай Александрович писал матери: «Больше всего мне доставляет удовольствие мое новое занятие по нашему адмиралтейскому музеуму. Я получил место, вовсе того не ожидая, и тем более лестное, что общим назначением департамента без всякого с моей стороны старания».

О семье Бестужевых-декабристов написано немало. Поэтому ограничимся лишь тем, что скажем: во время похода на «Проворном» на его борту находилось еще шесть морских офицеров, позже привлеченных к делу о восстании 14 декабря. Вступив в Тайное общество, Николай Бестужев стал частым гостем в доме Российско-американской компании — штаб-квартире революционного заговора. Здесь жил К. Ф. Рылеев и брат Бестужева — Александр.

Вступая в Тайное общество, Николай Александрович хотел содействовать освобождению родины от гнета аракчеевщины и крепостничества. Тотчас после разгрома восстания сам Николай Александрович так говорил о своих целях:

«Предан будучи душевно своему отечеству, желая видеть его цветущим, не мог не соболезновать на все неустройства, существующие во всех частях. Видя расстройство финансов, упадок торговли... совершенную ничтожность способов наших в земледелии, а более всего беззаконность судов, приводило сердца наши в трепет... Общество наше имело... целию приготовление как самих себя, так и юношества в исполнении возложенных на них обязанностей, примером нравственности... и видеть употребленными людей способных».

В другом, более обширном показании, Бестужев писал о том же: «Причины, побудившие меня ко вступлению в общество, были те, что, соболезнуя сердцем о неустройствах и злоупотреблениях в моем отечестве и всегда желая видеть средства к исправлению беспорядков... и вместе с тем ревностную службу при строгой нравственности... действовать к улучшению существующего управления. Вместе с сим... избирая молодых людей, ободрить их к образованию самих себя и некоторым образом служить им в том примером».

В Северном обществе Н. А. Бестужев примкнул к его левому крылу. Вскоре он был избран одним из трех директоров общества.

На рабочем столе императора Николая I постоянно лежала «для справок» специально для него составленная книга — «Алфавит членам бывших злоумышленных тайных обществ». Против фамилии Н. А. Бестужева было написано: «Принадлежал к Северному обществу не более года... имел об обществе поверхностные сведения и полагал цель слишком отдаленною... 14 декабря был в Гвардейском экипаже, действовал к возмущению оного и увлечению на площадь, где и сам пробыл, пока толпа была рассыпана картечами, но весьма малое принимал участие в происходившем...»

Во время допроса император испытующе посмотрел на закованного в железо Бестужева:

— Вы знаете, что всё в моих руках. Могу простить вас, если бы мог увериться в том, что впредь буду иметь в вас верного слугу.

На это капитан российского флота, ученик Василия Лукина, тяжело вздохнув, с горечью молвил:

— В том и несчастье, что вы все можете сделать, что вы выше закона. Желаю, чтобы впредь жребий ваших подданных зависел от закона, а не от вашей угодности.

Царь дерзости не простил, отправив Николая Александровича на двадцатилетнюю каторгу с лишением всех прав состояния и последующей ссылкой на поселение.

Судьба талантливого человека и честного гражданина была растоптана. Суровость наказания была несоразмерна преступлению. Но в самых непереносимых условиях заключения Николай Александрович не терял присутствия духа. Более того, он находил в себе силы заниматься научными и литературными трудами.

Брат Михаил писал о своем совместном пребывании со старшим братом в тесных казематах Читы, где заключенные были набиты «как сельди в бочке». И вот здесь, где и повернуться было негде, у неутомимого Николая родилась благодетельная мысль: упростить хронометр и тем избавить тысячи судов, погибающих от невозможности, по великой ценности, приобрести их. Он с помощью только перочинного ножа и небольшого подпилка создал первообраз своей идеи...

Он создал часы из ничего. Он, с помощью ножика и подпилка, должен был создать токарный станок, с его помощью он должен был устроить делительную машину для нарезки зубьев, часовых колес, для проверки шестерней и проч., проч.

...И в это-то время он начал свою рукопись «Свобода торговли» и «Дешевизна хронометра».

Не в этих ли условиях, оказавшихся непереносимыми для многих людей, Николай вспомнил об уроках Лукина? Не та ли

закалка, которую он получил благодаря советам старшего друга, не только помогла выжить, она помогала созидать!

Из Читинского острога Николая и Александра Бестужевых перевели в Петровские казематы. Помещение, в которое поместили братьев, они тут же окрестили «стойлом». Оно было сырым, мрачным и темным. Над дверьми, правда, было окошко. Но оно выходило в полутемный коридор. Ни читать, ни писать, разумеется, было здесь невозможно.

Добрый, но робкий начальник казематов, позже получив разрешение, проделал под самым потолком отверстие, какие «прорубают в конюшнях для лошадей».

Николай Александрович соорудил подставку, взбирался ближе к свету и там изготовил хронометр, где трудно было даже равновесие сохранить. Здесь же он писал научные статьи.

Когда Николай Александрович наконец вышел на поселение, то и тут всех поражал своей исключительной работоспособностью, умением с блеском выполнять самые различные дела — выращивать зелень на скудных огородах или, не имея под руками даже необходимых инструментов, *починить сломавшиеся* часы или сельскохозяйственный инвентарь.

Вечерами, собравшись вместе, декабристы вели неспешные разговоры. И часто они слышали от Николая Александровича его рассказы о богатыре Василии Лукине.

— Не будь на заре моей жизни встреч с этим удивительным человеком,— убежденно произносил Николай Александрович,— совсем по-иному могла сложиться моя жизнь. Очень может быть, что не было бы Бестужева — моряка и декабриста. Занимался бы я совсем иными делами, далекими от всего этого. Вот за это я и благодарен ему!

Михаил Александрович Бестужев, уже после смерти старшего брата в 1855 году, писал историку М. И. Семевскому: «Мудрено ли, что такая оригинальная личность, как личность капитана Лукина, подействовала обаятельно на живое, впечатлительное воображение ребенка и была причиною в решительном избрании — поприщем жизни — морскую службу.

Весьма естественно и то, что брат в лице Лукина видел идеал совершеннейшего моряка, и желание быть на него похожим положило свою печать на многие черты его характера. Так, шалости молодых его годов носили отпечаток подражания богатырству, рыцарству, тур-де-форс * Лукина; так своеобразный, но плавный его разговор; так, даже щеголеватый, но своеобразный военный его костюм, несмотря на затруднительность отступления от строго поставленной формы — все это носило признаки привитого желания: походить на свой идеал.

Даже в зрелых годах... брат часто, увлекаясь впечатлениями юности, красноречиво описывал подвиги русского Геркулеса.

* Демонстрация силы *(фр.)*.

Помню, как теперь, один вечер, в глухую осеннюю пору в Свеаборге, в дружеском кружке корпусных офицеров и нас штук 8 маленьких кадет, только что поступивших в Морской корпус, увезенный из Петербурга в Свеаборг из страха наполеоновского нашествия на первопрестольную столицу... Брат вспоминал о нем как о близком и хорошо знакомом нашим родителям; вспоминал, как он, своим простым, дышащим непритворною откровенностью моряка, обращением, даром своего слова, по наружности безыскусственности, но в сущности разумно-логически умел привлекать все сердца...»

Когда Николай Бестужев начинал говорить о Лукине, он весь светлел лицом, ласково и весело оглядывая слушателей. Михаил Александрович приводит в своем письме несколько рассказов брата.

— Однажды Лукин предложил: «Пошли кататься на коляске!»— рассказывал Николай Александрович.— Все дети, в том числе и я сам, радостно закричали: «Пошли кататься, пошли кататься!»

Мама сказала, чтобы кучер запрягал коляску.

— Прасковья Михайловна, а это лишнее!— улыбнулся Лукин.— Ведь вас я пригласил кататься, я сам и запрягу...

Когда мы вышли во двор, то там стояла распряженная коляска.

Дети с хохотом и визгом забрались в нее. Лукин подсадил маму. Затем этот богатырь сам впрягся в оглобли и... начал возить коляску по двору. Нашему детскому счастью не было предела!

Другой раз он провожал нашу матушку до кареты. Дверца захлопнулась, кучер взгромоздился на козлы, тронул вожжами:

— Но, залетные, пошли!

Лошади было рванулись, но тут же стали. Что за чертовщина! Кучер дал лошадям кнута. Они дернулись, напряглись и вновь — ни с места.

Кучер испуганно начал креститься, затем замахал кнутом. Матушка, видя, что кучер хлещет лошадей, те становятся дыбом, но с места двинуться не могут, решила было, что те взбесились, и в испуге хотела было выпрыгнуть из кареты.

И лишь я надрывался со смеху, ибо все наблюдал со стороны: Лукин за колесо удерживал карету. Целая упряжка лошадей не могла сдвинуться с места!

Какой это был пример для меня, чтобы еще усердней «заниматься с Монтескьё» или гирями, которые, впрочем, и без того уже успели стать моим развлечением».

Каждый раз, приезжая к Бестужевым, Лукин рассказывал им о своих приключениях. (Впрочем, свидетелем некоторых из этих эпизодов был и сам Николай.)

Михаил Бестужев, вспоминая о жизни легендарного капитана, основываясь на рассказах старшего брата, писал: «Лукин

с 12 человеками гребцов раз воевал целый город Шарнез, схватя двух главных зачинщиков. Как-то при посещении одного из своих друзей, не застав его дома, он сказал денщику, встретившему его с железною кочергою, которою выгребал из печи угли: «Скажи, что я был!»

— Но кто вы, ваше высокоблагородие?— возразил денщик.

— А, ты не знаешь, кто я такой? Вот отдай эту цыдулку.— Лукин, взяв железную кочергу, завязал ее узлом и отдал денщику.

— Отдай барину, он узнает, кто был.

Барин точно узнал, кто был».

Рассказывал многое множество разных анекдотов про Лукина, как он гнул подковы, как выгибал из целкового на ладони чашечки, которые дарил своим приятелям в знак памяти...»

...Чем труднее было Бестужеву, тем чаще в его памяти всплывали невозвратные, счастливые дни детства. Вот и теперь припомнился далекий Рождественский вечер. В дом съезжались гости, по всем комнатам распространялся чудный запах елки, стоявшей в зале, душа переполнялась радостными надеждами.

Задув лампу, Коля сидел в детской, облокотившись на широкий деревянный подоконник. Над дальним лесом в сказочном ореоле сиял лунный лик и бескрайняя снежная равнина искрилась мириадами бриллиантовых снежинок. Вдруг — не чудится ли? — где-то вдали, чуть не у самого леса, над наезженной дорогой парили, летели легкие саночки. И вот уже у ворот, тяжело поводя боками и с фырканьем отдуваясь, остановились лошади. Из саночек, отбросив медвежий полог, легко соскочил на снег... Лукин. Ах, какая радость!

Горели свечи в большой зале, дети ходили вокруг елки хороводом, Лукин изображал «страшного голодного волка». Потом, сняв с елки золоченый грецкий орех, он, изображая фокусника, обратился к детям и взрослым:

— Уважаемая публика! У меня в руках плод земель заморских. Но этот орех не простой, волшебный. Не стану искушать ваше терпенье, проверьте его целостность,— и он протянул орех Коле.

Орех внимательно осмотрели, даже щипцами попробовали.

— Крепкий! — Улыбаясь во весь рот, Коля вернул его Лукину.

— Теперь начинается волшебство! — Лукин проговорил над орехом какую-то абракадабру.— Заколдован!—Зажав его между кончиками большого и указательного пальцев, легко-лег- ко сплющил «плод земель заморских».

Все ахнули, зааплодировали. Лукин проделал этот фокус еще несколько раз. Потом, взяв со стола еще не откупоренную бутылку шампанского за горлышко, стал одной рукой, перехватывая, поднимать ее, пока бутылка не встала на ладонь.

— Аж взмок! — с облегчением выдохнул Лукин.— Легче

лошадь на плечах пронести. Не верите? Ну кто попробует? . Казалось, возможности этого богатыря не имеют предела.

Спустя годы Лукин с удивлением и даже некоторым восторгом поведал Николаю Александровичу, как однажды коса нашла на камень — и его сила была бита другой, еще более богатырской.

Случилось вот что. Служил на флоте некий Тимашов. Однажды расшалившийся Лукин толкнул Тимашова. Тот ответил, да так, ибо обладал силою совершенно чудовищной, что Лукин неловко упал в узкую щель между переносной кафельной печкой на массивных чугунных ножках и стеной. Он не мог оттуда вылезти.

Ему на помощь пришел сам «обидчик». Он легко, словно пушинку, перенес в сторону многопудовую печь и поднял с пола Лукина.

— Не серчай на меня, милый Васенька. Позабыл я, что с моей глупой могутой не должно так толкать людей!— примирительно произнес Тимашов.— Нечаянно вышло. После одного случая, бывшего со мной несколько лет назад, я никогда нарочно силою не хвалюсь.

— Ну, брат, расскажи!— стал приставать к нему Лукин.— Что же это такое с тобой произошло?

— А то, что наша с тобою сила — пустяк, мочалка да лыко! Настоящую силу я видел только один раз в жизни, с той поры я и хожу скромный, вперед не вылезаю. Конфуз у меня вышел!

— Ну и что все-таки?

Тимашов почесал в затылке и начал говорить про свой «конфуз», но в голосе его звучало восхищение.

— На одной почтовой станции в Тверской губернии мне очень понравилась молодая бабешка: дородная, глазищи голубые с лукошко, коса льняная в полено, бюст — ах, и всё тут! Ну, всё при ней! Сроду таких не видал, хоть под венец приглашай. Да какой тут венец, когда ямщик смену перезапрягает, через несколько минут дальше гнать!

Расчувствовался я да говорю моей красавице:

— Полюби молодца, не пожалеешь!— да несколько так вольно, поморяцки ее и приласкал. Что ты думаешь? «Приласкала» и она меня! Сгребла эта голубоглазая меня в охапку, оторвала от земли и так шмякнула об пол, что я подняться не мог.

Отдышался вроде, а красавица меня за руку подняла и ласково глядит своими глазищами:

— Да как тебя, молодец, любить, когда ты такой квелый? Мой Петруша против тебя куда проворнее!

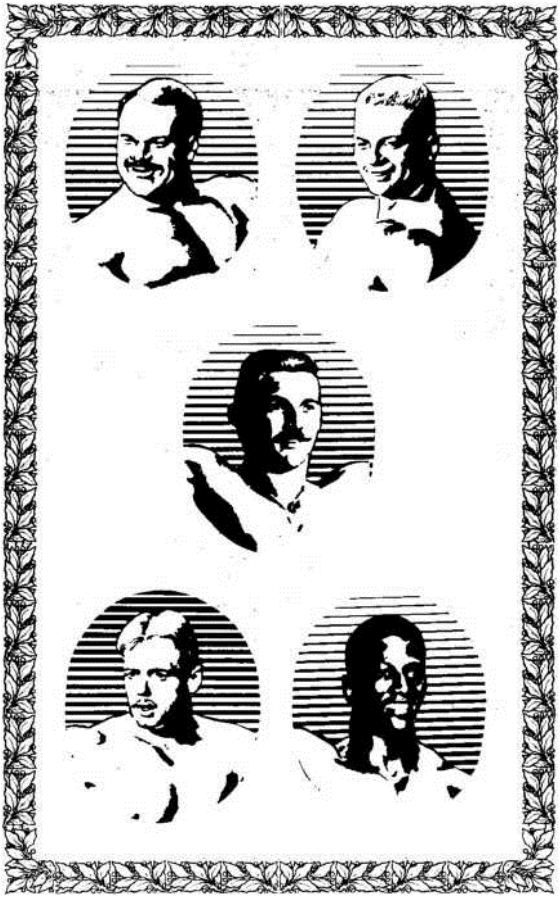
— Ну, говорю, не видал твоего Петрушу, да с тобой, красавица, только на абордаж ходить. Все вражеские флота повергнем!

... Что была на русской земле это чудо-девица, сомневаться не приходится. Жаль только, что в истории не осталось о ней памяти более, чем в письмах Александра Бестужева.

В древнем гербе Бестужевых центральное место занимал золотой пятилистник на черном поле. В последнем поколении этого рода сей рисунок приобрел внезапное значение. Пять побегов дал бестужевский ствол, и весь этот пятилистник был растоптан в черном поле николаевской реакции.

Четверо Бестужевых по примеру старшего брата Николая были декабристами. Пятый не созрел для борьбы, но оказался достаточно заметен, чтобы пострадать вместе с братьями.

Из записных книжек Н. А. Бестужева: «Видали ль вы когда-нибудь дерево, поверженное громом? Листья осыпались, ветви разбросаны, пень обожжен, но еще тверд и стоит непоколебимо. Никто не полюбуется видом его, никто не придет под тень, и суеверный мимохожий, с трепетом указывая на него, говорит: «Гнев *небесный покарал его*». А вся его *вина* состояла в том, что оно возвысило маковку свою выше других».



«КОРОЛЬ ГИРЬ» — ПЕТР КРЫЛОВ

Тело укрепить — дело нехитрое. Куда сложнее научиться управлять своими желаниями, подчинить стремления и порывы железной дисциплине.

Этим надо заниматься ежедневно, постоянно следя за собой, не давая повода расхлябанности и разгильдяйству. Закалив характер, подавив дурные и пустяковые желания, можно добиться любых успехов и на арене, и в жизни.

Петр Крылов

Майским свежим утром, когда, казалось, вся Москва пропиталась дивным запахом буйно цветущей во всех палисадниках сирени, у мясной лавки, что на Земляном валу, остановился мальчуган. В широко распахнутую дверь он с подозрительным любопытством наблюдал, как мясник, натужась, ставит на напольные весы двухпудовую гирю, взвешивая мясные туши.

— Тебе чего, гимназист?— спросил проходивший мимо приказчик, тщедушный длинновязый парень с прыщавым лицом под лакированным козырьком картуза. Мальчуган смущенно хмыкнул, поправил форменную фуражку и, конфузясь собственной храбрости, неопределенно помотал головой:

— Я бы... Если можно... хоть разочек...

— Чего тебе, синяя говядина?— уже строго прикрикнул приказчик.— Шел бы стороной, ишь болтаются тут! Гимназию прогуливаешь?

Мальчуган охотно кивнул головой:

— Прогуливаю! Скука там... Позвольте, дяденька, гирьку поднять.

Из лавки, привлеченный разговором, показался краснощекий мясник, добродушный увалень. Вытирая грязной тряпкой руки, он переспросил:

— Гирьку поднять хочешь? Двухфунтовую?—он пощупал под кительком мальчугана мышцы руки и уже с искренним удивлением добавил:

— А ты и впрямь здоров! Полпудика, поди, осилишь...

— Иди, карапуз, иди с Богом домой,— заторопился приказчик.— Мал еще гири подымать, пупок развяжется.

— Да пусть его потешится,— улыбнулся мясник, радуясь короткой передышке и предвкушая забавное зрелище.— Бери полпудовую — восемь килограмм!— И он вынес из лавки круглую, с небольшой ручкой, какой уж десяток лет служившую в лавке, гирю.

Мальчуган покачал головой:

— Да нет, дяденька, мне бы двухпудовку...

Собравшийся вокруг народ загоготал:

— Ишь ты, какой пострел! Говорит, дескать, двухпудовку подыму! Ох, гимназист, свистун.

Развеселившийся мясник выволок на свет божий громадную гирю, поставил ее у порога лавки. Народ сгрудился тесным кольцом. Приказчик неодобрительно скривил в ухмылке тонкие губы: он, двадцатипятилетний парень, уже пытался тайком поднимать эту самую гирю, но выше пояса она у него не пошла.

Мальчуган шагнул вперед. От всей его застенчивости не осталось и следа. Он наклонился, рванул гирю, вынес ее на плечо.

Следившая за ним толпа ахнула. Мальчуган поднатужился, лицо его залилось краской, усилие — и двухпудовая гиря чуть подрагивала над его головой.

— Ура! — заорали люди.— Качай его, ай да Илья Муромец!

— Отойдите,— внушительно пробасил мясник.— Эй, сбитенщик, иди-ка сюда. Налей хлопцу кружку, я плачу.

Насладившись вкусным напитком, вытирая белым платком (воспитанный!) губы, мальчуган отвечал на расспросы мясника:

— Зовут меня Петя Крылов. Мой папа работает управляющим на винном заводе Попова. Ох и силен батя у меня! Вчера кучер Онисим опять приплелся домой пьяным. Батяня ужас как рассвирепел, ему водочный запах на службе опротивел. Сгреб он Онисим а за грудки и в открытое окошко бросил. Онисим плакал и извинялся. Мне жаль его, он добрый. Я батьку упросил не выгонять его.

Приказчик, узнав про отца-управляющего, сменил раздражение на милость. Он полюбопытствовал:

— А как же это ты... вы, молодой человек-с, такой необыкновенной для вашего юного возраста силой обладаете? Ведь это даже, можно выразиться, весьма удивительно-с.

— Батя меня многому научил,— с гордостью поведал мальчуган.— Я еще совсем махонький был, а он мне кольца над кроваткой привесил. Целыми днями я на них крутился. Забавно так! А у бати есть свои, взрослые кольца. Он и отжимы, и перевороты запросто делает, хотя уже совсем старый: ему тридцать пять лет. А я на кольцах могу раз двадцать отжаться! — похвалился парнишка.

— Статочное ли дело-с! — в восхищении пробормотал приказчик, а народ вокруг одобрительно загудел.

— Можно я на этой перекладине? — обратился мальчуган к мяснику, кивнув на перекладину для подвески туш.

— Пожалуйте-с! — осклабился приказчик — и строгим тоном к мяснику:— Василий, протри быстро!

Мясник взял тряпку, которой прежде вытирал свои натруженные руки, и послушно протер сальную перекладину.

Люди сгрудились у входа, наблюдая, как парнишка с помощью мясника повис на перекладине и начал легко, вытянувшись в струнку, не болтая ногами, подтягиваться.

— Пять... десять... двадцать один раз! — радостно выдохнули зрители.

Мальчуган, раскачивая не по возрасту широкими плечами и вытирая платком ручонки, проговорил:

— Это чего! Можно было бы и больше, да она, железка, скользкая дюже. Держаться трудно.

— Ты где живешь? — поинтересовался мясник. В Басманной части? В собственном доме? Скажи папаше, пусть за мясом ко мне присылает. Завсегда дам наилучшее. А сегодня подарка ради, что хлопчик у него исправный растет, пришлю парной телятинки. Заходи, малец, только учение не прогуливай больше!

Закинув за спину ранец, парнишка заспешил прочь. Толпа в восхищении смотрела ему вслед:

— Здоров! Вот и у нас на деревни один был...— И далее шли бесконечные рассказы о чудо-богатырях, которыми, если послушать мужиков, была иолным-иолна во времена стародавние каждая волость, каждая деревня.

У юного Пети Крылова было только две страсти — бесконечное чтение приключенческой литературы и поднимание тяжестей. Он, казалось, не мог пройти равнодушно мимо предмета, какой стоило и можно было поднять. Увидав, что Они- сим распряг жеребца, Петя подходил к телеге, порой еще не разгруженной, подлезал под задок и, тужась, пытался приподнять ее.

Однажды произошел конфуз. По приказу отца Онисим закупил и привез в дом чугунки. Пока он занимался с распряженным жеребцом, Петя, верный привычке, подлез под задок телеги и, упираясь спиною, приподнял ее. Чугунки с легким звоном покатились с телеги на землю, а самый большой и дорогой стукнулся о булыжники» которыми был замощен просторный двор, жалобно звякнул и раскололся.

Надо было случиться, что в этот момент с крыльца сходил отец. Человек бережливый, он терпеть не мог бесхозяйственность.

— Это что за разгильдяйство? — Он грозно сверкнул глазами, и случившиеся во дворе работники — конюх, птичница и кузнец, робко затихли. Только куры, привычно выклевывая что-то между камней, негромко кудахтали, да ярко-рыжий петух, вдруг по-орлиному взвившийся на плетень, огласил окрестности воинственным трубным пением.

Отец не спеша, с пугающим спокойствием прошелся по двору, остановился возле битого чугунка. И вдруг воззрился на сына, тихим голосом поинтересовался:

— Ты, сыночек, почто родительское добро на ветер расточаешь?

Петя засопел:

— Нечаянно... виноват,— думая о том, что у его друга Онисима сегодня снова будет работа: пороть на конюшне его, Петьку.

Вчера было за разбитое у соседей окно, сегодня за битое «добро».

— Хорошо,— вдруг миролюбиво произнес отец, еще раз окидывая строгим хозяйским взором двор.— Я тебя прощу, если ты, Петр Федотович, вот эту штучку перебросишь через ограду на пустырь. Коли поломаешь забор, то сам его сегодня и починишь, да еще получишь сугубую порцию по мягкому месту. Сам послежу, чтоб на этот раз Онисим постарался. Бери! — И он кивнул на кувалду, которую держал кузнец Егор. Испытание было весьма необычным, но, впрочем, вполне согласное со столь же необычным характером папаши.

— Ты что, отец, выдумал? — запричитала мать, давно наблюдавшая эту сцену и готовая в любой миг броситься на защиту любимого дитяти.

Не обращая внимания на слезы матери, отец кивнул кузнецу:

— Взгляни, Егор, на пустыре никто не болтается?

Кузнец сбегал и весело доложил, что людей за забором нет.

— Начинай! — скомандовал отец.

Петя задумчиво смотрел на тяжеленную кувалду, соображая, каким образом эту неудобную штуковину можно перекинуть через забор. Потом его осенило. Он схватил кувалду за ручку, почти за самый конец ее, и начал вращаться вместе с ней, все более и более ускоряясь. Птичница громко ахнула и закрыла лицо руками. Онисим и кузнец спрятались в конюшню и уже оттуда наблюдали за жутким снарядом, который мог в любое мгновение вырваться из детских рук и проломить кому-нибудь череп. Даже отец, стоявший в трех шагах от сына, слегка побледнел, но ни на сантиметр не отступил. Петя уже крутился как волчок. Вдруг он издал неопределенный звук, похожий на «кхыканье» мясника, разрубающего мощным ударом тушу, и выпустил снаряд в голубое небо. Кувалда победно взлетела над забором...

— Ну, силач парнишка! — в голос проговорили Онисим и кучер.

— Чугунки больше не бей! — коротко сказал отец и пошел со двора.— Сегодня возьму тебя с собой в цирк. Увидишь настоящих силачей.

— Милочек мой!—запричитала мать, обнимая любимого шалуна.

...Отец сдержал слово: вечером они сидели в партере цирка Саламонского, что на Цветном бульваре. Петя почти не обращал внимания на лихих наездников, ловко падавших с незаседланных лошадей на опилки арены, его не заинтересовали ни ученые собаки, «умевшие» считать до десяти, ни «индийский факир», глотавший огонь. Он с нетерпением ждал второе отделение.

И вот под традиционный марш «Гладиаторов» на арене показались силачи. Вначале они играли мускулатурой,

поражая воображение публики громадными бицепсами и необъятной шириной плеч. Затем они жонглировали гирями, запускали их вверх, перекидывались друг с другом. И все это они делали с изящной непринужденностью, с шутками, с добрыми улыбками. Мальчуган был заворожен. Когда возвращались домой через оживленное Садовое кольцо, Петя вздохнул:

— Вырасту, пап, обязательно стану цирковым атлетом... Не зря с утюгами каждый день занимаюсь. Смотри, какие мышцы — во!

Отец выкатил глаза:

— Что такое? Какой еще атлет? Я тоже люблю цирк, гимнастов, атлетов, наездников, но я не хочу, чтобы мой наследник потешал почтенную публику. А как ты учишься? Из гимназии выгнали за баловство. Теперь в реальном училище жалуются. То драку учинишь, то голубя в класс принесешь... Что делать, сынок, с тобой? Как тебя воспитывать?

— Так же, папа, как и теперь! — быстро произнес Петя.— Только к Онисиму отправлять не надо.

Вечер отец долго совещался о чем-то с матерью. Утром он позвал к себе в кабинет сына. Его лицо было задумчиво и грустно:

— Сынок! У тебя, видимо, и впрямь к утюгам и гирям способностей больше, чем к латыни и математике. Тебе нужны приключения? Хорошо, ты их будешь иметь. На море. Я тебя отвезу в Мореходные классы в Петербург. Станешь человеком.

Сказано — сделано. С Николаевского вокзала отец и сын отправились на берега Невы. Народ в мореходном подобрался как на заказ: все ребята удалые, рослые и крепкие. И хотя Петр Крылов оказался самым сильным, но морская дружина не' дала разгуляться его задиристому характеру: разок-другой она его поучила —«чтоб не нарушал фарватера».

Вскоре на пароходе «Чихачев», входившем в «Русское общество пароходства и торговли», Крылов в качестве ученика рулевого отправился в свое первое морское плавание. Позже, закончив училище, он был приглашен на стажировку на посудину «Кочкар», ходившую под английским флагом между Одессой и Марселем. Начались странствия по свету: Крылов побывал в Англии, Японии, Китае, Египте. Моряк он был отличный — видать, соленая волна любит силу и отвагу, манит к себе богатырских людей. Морской воздух оказался для паренька гораздо целебнее всех классических систем образования. Сила в нем все более прибывала. Уже, пожалуй, во всем российском флоте трудно было сыскать моряка, о богатырских подвигах которого ходило столько легенд. Будущий штурман переносил на спине тяжеленные чугунные чушки, ударом кулака, перевязанного ремнем, ломал

толстенные доски, а если верить утверждениям очевидцев — неслыханное дело! — рвал канаты. Смотреть на эти чудеса, которые он творил на стоянках, собирались громадные толпы жителей. Его повсюду знали, везде любили.

Часто раздавались приглашения:

— Петр Федотович, родной, уважь — посиди с нами за столом.

Но, к всеобщему удивлению, Крылов спиртного в рот не брал ни капли.

— Отец не баловался, да и мне не велел,— отшучивался Петр.— Вот ежели ваше благородие желает со мной сойтись в честном кулачном поединке — милости просим, всегда к вашим услугам. Побьете меня — десятирублевый билет отдам. Я вас побью — руку пожму.

Но даже такой куш не соблазнял. И только оказавшись в Англии — родине бокса, Крылов упивался своей силой и ловкостью. Английские маринеры любили кулачные развлечения и драчунами были отменными. Но и здесь утеха вскоре закончилась: иноземные храбрецы были неизменно биты самым суровым образом и даже по двое не соглашались выходить против одного Крылова.

— Это не человек,— с восхищением произносили англичане.— Это какой-то Вельзевул! Его кулаком можно сваи заколачивать.

И как смутную легенду, англичане припоминали некоего «кэптайна Лукин», который тоже был русским и который в стародавние времена творил чудеса «необыкновенной силы».

— Теперь никто не может иметь такую силу! — качали головами англичане.— Люди теперь стали несколько слабее.

— Русские люди во все времена отличались удалью и силой! — дипломатично произносил Крылов, а у себя в каюте в красивой ореховой рамке повесил по счастливому случаю приобретенный раритет — гравированный портрет Лукина.

В каждом крупном порту Петр Крылов отыскивал атлетический клуб (в конце прошлого — начале нынешнего веков их развелось великое множество) и упражнялся там с гирями или боролся.

Нос особым нетерпением ждал Крылов момента, когда их судно бросало швартовые в Одесском порту. Тут процветала знаменитая в те годы «Атлетическая школа Новака». Крылов часами упражнялся со штангой. Он проделывал с солидным весом самые различные упражнения: многократные приседания, выжимания из положения лежа, развороты туловища в стороны, жим стоя, жим из-за головы.

Товарищи по школе и сам ее руководитель Новак постоянно повторяли:

— С такой выдающейся силой надо идти в цирк. Ведь это прямо-таки невероятные возможности у человека, а он не желает из этого сделать для себя хорошую прибыль.

— Эх, чудаки, зачем мне прибыль? Мой батька человек богатый, в любой день выделит мне хорошее дело. Да не хочу я, русский человек, коммерции. Славу хочу для России!

— Таки это тоже надо вам идти работать в цирк — будете участвовать в мировых чемпионатах. Вот вам, уверяем, слава. И деньги тоже.

— Тьфу! — сплевывал от досады Крылов.— Все-то у вас в голове только деньги.

...Так между атлетических занятий и морских рейсов бежала жизнь. Незаметно подошли выпускные экзамены в мореходке. Петр их успешно сдал. Ему вручили диплом, и он занял место второго штурмана (иначе — помощника капитана) на пароходе «Мария», курсировавшем по Азовскому морю.

Здесь тоже не обошлось без приключений. Какой-то торговец, турок по национальности, облапошил молодого штурмана, всучил ему скверный виноград вместо хорошего.

Возмущенный Крылов нашел обманщика и попросил:

— Ахмет (так звали торговца), это ведь грешно обманывать людей. Верни, пожалуйста, мои деньги и забери свой дрянной виноград.

Турок, громадный детина, выше чуть не на голову приземистого Крылова, нахально расхохотался:

— Глаза есть для чего? Чтобы смотреть, когда покупаешь. Ты не смотрел, теперь гуляй, деньги не отдам.

Крылову не жалко было денег. Но обман он посчитал для себя оскорбительным.

— Ну так что ж! — он все ближе подступал к турку.— Отдашь деньги или нет, гнусный обманщик?

Тот потешался все больше и больше. Зажав в кулаке ассигнации, он оскалил зубы:

— Отнимешь — все твои будут!

Крылов молниеносно вцепился в руку обманщика, ловко крутанул ее назад, и турок полетел вниз, головой зарываясь в ящик с крупными спелыми помидорами. Через мгновение Крылов держал трофейные ассигнации. Отсчитав нужную сумму, он остальное швырнул в ящик, где стонал обманщик, весь заляпанный давлеными помидорами.

— Зачем так сильно? Рука, моя бедная рука...

Крылова разобрала жалость:

— Не хотел тебе руку вредить! А ты впредь не мошенничай. Эй, извозчик, отвези пострадавшего домой. Держи целковый...

Наутро все Азовское побережье говорило о силе и благородстве помощника капитана с «Марии».

В конце зимы 1895 года 24-летний Крылов *поехал* в Москву. Он соскучился по своим старикам, да и дело у него было важное: Петр прослышал, что на одном из пароходов открывается вакансия первого помощника капитана. Вот он и собирался просить это место.

Но именно в Москве произошло, по словам Петра Крылова, «крушение его морской жизни». Случилось следующее. Однажды на Маросейке он встретил одного своего старого товарища. Тот рассказал, что атлеты создали что-то вроде своего клуба и хозяином там — атлет и художник Сергей Дмитриев-Морро.

— Где этот клуб? — загорелись глаза у Крылова. Имя Морро ему было хорошо известно: это был один из сильнейших гиревиков России.

— Сергей работает на ювелирной фабрике «Ф. А. Лорие», это в доме № 5 по Звонарному переулку Тверской части. Хозяин — поклонник атлетики. И еще он высоко ценит Сергея как работника. Вот, наверное, по этим причинам Лорие и выделил в подвале производственного здания помещение для занятий штангой и гирями.

— Так идем к Морро!

— Сейчас еще рано: он занят на фабрике. А вот позже...

Вечером друзья отправились в Звонарный переулок. С помощью сторожа ювелирной фабрики нашли «атлетический зал».

Небольшое помещение было отлично оборудовано, богатый набор гирь и штанг поражал воображение. Кругом царила чистота и порядок. Для снарядов были оборудованы стеллажи, на полу лежали ковры.

Морро — высокий, красивый мужчина с фигурой древнегреческого бога, и еще несколько молодых людей, упражнялись с тяжестями.

Вот как *описывает* один из современников тренировку Сергея: «Красиво он работал — прямо орел был в темповых упражнениях. Самая тяжелая штанга, бывало, летит, как перо,— и при этом «с улыбкой на устах».

У Петра Крылова такой ловкости и изящества «в работе» не было: он все-таки был самоучкой. Без наставника в атлетике обойтись очень трудно.

Морро обрадовался гостям. До него уже доходили неясные слухи, что где-то на юге России обретается чудо-богатырь, моряк по профессии, атлет по призванию. Теперь он увидал приземистого молодого человека, немного лысоватого, со спокойным приятным лицом.

— Это мои ученики,— представил Сергей своих товарищей, вместе с ним упражнявшихся со штангами.— А вы,

Петр Федотович, не желаете нам показать свои возможности?

— Желаю! — охотно согласился Крылов. Он тут же разделся до пояса, обнажив чудовищных размеров мускулатуру, подошел к двухпудовой гире и начал творить с ней просто чудеса: кидал под потолок и мягко ловил на ладонь, посылал гирю из- за спины вперед левой рукой и тут же подхватывал ее правой, и наоборот.

— О, сударь, да вы просто гений атлетики! — в искреннем восхищении произнес Морро.— Нет, батенька, вам определенно надо заниматься серьезно гирями...

— Да, я люблю гиревой спорт,— признался Петр.— С детства... Но у меня, видать, судьба иная — морская... Вот получу назначение — и адью!

Сергей произнес серьезным, даже строгим тоном:

— Море — это лучшее, что создала природа, а моряки — достойнейшие люди, у которых остальное человечество должно учиться мужеству и настоящему товариществу. Но и таких, как вы, природа создает не часто. Жаль, если вы упустите свой шанс...

В ту ночь Петр не спал. Он мучительно обдумывал свою дорогу: отдать жизнь прекраснейшему делу — морскому, или выступать по балаганам с гирями? Господи, как быть? Ведь жизнь одна-разъединственная!

Когда багрянец утренней зари радостно заиграл на золотых маковках московских церквушек, а на улице заскрипели и зацокали по булыжной мостовой ранние повозки, Крылов решение принял: быть ему отныне профессиональным атлетом! Море, прощай...

У Дмитриева-Морро в те годы собирались сильнейшие московские атлеты. Этот художник-ювелир отличался настоящей преданностью тяжелой атлетике: повсюду агитировал за нее, разыскивал способных молодых людей и привлекал их к занятиям, нуждающимся помогал материально. Он был очень мягок в обращении с другими, даже замечания на тренировках старался делать в деликатной форме. Его все любили. Добавим, что Дмитриев-Морро воспитал немало первоклассных атлетов и среди них одного из первых советских чемпионов и рекордсменов, заслуженного мастера спорта СССР А. Бухарова.

С помощью Сергея Крылов тоже оборудовал «атлетический зал»— у себя дома, в подвале. Строгий отец радовался возвращению «блудного» сына и не возражал. Постаревший и ставший пить еще сильнее, Онисим помог перевезти оборудование — штанги, цепи, гири. В подвале закипела спортивная жизнь: даже отец приходил удивляться на те «фокусы», которые творил его сын со своими товарищами.

Однажды отец привел с собой матушку. Та, глядя, как сын управляется с «железяками», со страха закрывала глаза и шептала:

— Господи, спаси и сохрани сыночка нашего Петрушу...

Больше она в подвал не спускалась, только часто и мелко крестилась, когда внизу ухали на пол штанги и гири, а в большом дубовом шкафу дребезжали тонкостенные фарфоровые чашки фирмы Кузнецова.

Но душе Крылова не хватало простора: зрители в числе нескольких домочадцев не удовлетворяли честолюбивую душу бывшего морского волка. И вот он, в душе страшась гнева отца, отправился на Девичье поле — в балаган известного в те годы Лихачева. На дворе царила буйная весна, звонили колокола, и было 25 апреля 1895 года.

Балаганщик Лихачев, высокий немолодой человек в сером пиджаке, лакированных сапогах и красном галстуке-бабочке, с костистым лицом, похожим на череп, и сверлящими собеседника серыми глазами, окинул взором Крылова с ног до головы, словно покупал скаковую лошадь, и сквозь зубы процедил:

— Ну-с, и чего мы умеем делать?

— Жонглирую гирями, рву цепи... да все, впрочем, что умеют другие атлеты и даже немного больше.

— Обнажитесь, сударь...

Крылов охотно сбросил с себя дорогой сюртук, блеснув большим бриллиантом на указательном пальце, и показал свой торс.

— Дай сантиметр! — приказал Лихачев вертевшемуся рядом помощнику.— Напрягите бицепсы.

Лихачев измерил плечо Крылова и долго, с некоторой оторопью рассматривал цифру на ленте:

— Однако! — он покачал головой.— Сорок шесть сантиметров... Хорошо, я вас возьму в свой балаган. Но вам-то зачем это надо? Ко мне идут люди нуждающиеся. Вы, насколько понимаю, к таковым не относитесь. Труд наш, истинно доложу вам, чуть лучше каторжного. Положу вам, мусью, шестьдесят пять целковых в месяц — деньги, конечно, неплохие, но ведь и выступать надо по нескольку раз в день. И без халтуры, чтобы зрители всякий раз уходили счастливые, чтобы повсюду говорили: «Балаган Лихачева — самый лучший!»

— Я согласен на все условия,— твердо произнес Крылов.— Я люблю атлетику. А где еще я могу показать людям свою силу?

Показать силу действительно было больше негде.

Уже на следующий день перед балаганными дверями заливался колокольчик и зазывала кричал простуженным голосом:

— Дамы и господа! Пожалуйте в театр живых чудес — говорящая русалка с грудями и хвостом! Двухголовый младенец в спиртовой банке! Скорпион размером с петуха! Сказочный богатырь, уроженец города Москвы Петр Федотович Крылов, демонстратор необычных возможностей своей силы! Представление начинается! Вход гривенник, с детей и военных — пятак. Цена дармовая, почти «за так»!

Петр Крылов старался вовсю: поднимал тяжеленные штанги, на спину принимал подброшенные вверх двухпудовки, боролся до изнеможения с любителями из числа зрителей. Демонстрировал и «смертельный» трюк: на его голове разбивали кувалдой большой камень.

Едва кончалось одно представление, как зазывала нацеплял на голову дурацкий колпак и вновь оглашал окрестности сиплым голосом:

— Мадам и месье! В театр... милости просим! Русалка с грудями и уроженец Москвы с чудесами...

Не успевший прийти в себя Крылов, с трудом оторвавшись от кушетки, спешил на арену «с чудесами».

Вскоре от переутомления испортился сон, стал плохим аппетит. Наступила непогода. Брезент плохо защищал балаган от дождя, ветра и холода. Крылов простыл, но продолжал доблестно и честно выступать перед зрителями. Халтуры он не терпел. Каждый раз работал с предельными тяжестями. Обманных трюков, к которым нередко прибегали другие цирковые атлеты, он не признавал, работал всегда честно.

Кто-то из зрителей, чаще всего подгулявших, порой кричал:

— Дурят нас, православные! Цепи-то подпиленные!

Крылов приглашал желающих проверить цепи. Несколько правдолюбцев вылезали на арену и начинали дотошно искать подпилы, проверяли вес гирь, тужились над штангой. Все оказывалось в полном порядке.

«Проверяльщики» уходили. Петр приступал к делу. Самые невероятные трюки он выполнял с потрясающей легкостью, элегантной непринужденностью.

Слава о Крылове быстро распространялась по городу. Полюбоваться на него приходили антрепренеры других балаганов и цирков. Со всех сторон сыпались заманчивые предложения. Наконец Петр принял приглашение работать в крупном цирке Камчатского — здесь условия были получше. У Крылова уже имелся двухлетний опыт работы в балаганах. Он многому научился, освоил новые трюки, которые пользовались особым успехом у публики. Он ложился на арену, на него клали сверху большой помост. К ужасу зрителей, на помост въезжало лакированное авто с шофером и несколькими дамами. Потом помост снимали, и Крылов, к восторгу публики, поднимался цел-целехоньким.

Другими коронными трюками Петра были выступления с толстыми полосами железа. Он завязывал их «галстуками», «браслетами». Сила его рук оказалась действительно фантастической.

Но непревзойденным он оставался в упражнениях с гирями. Может быть, именно та легкость, с которой он обращался с ними, и создавала иллюзию у зрителей их «ненастоящности». С такой же легкостью он рвал толстые цепи.

Чем больше росла популярность атлета, тем чаще ему приходилось выходить на арену. Современник и биограф Крылова, известный И. В. Лебедев («дядя Ваня») утверждает: в те годы Петру Федотовичу выступать приходилось не меньше 12— 15 раз ежедневно, а в кратких промежутках требовалось подниматься на раус (балкон на наружном фасаде цирка) и зазывать почтенную публику.

Любовь к избранному делу, которое Крылов называл «святым», помогала выдерживать эти нагрузки.

После нескольких лет работы Крылов придумал и осуществил трюк, который на всех афишах справедливо именовался рекордным. Лебедев писал об этом «хорошем номере», приводившем в неистовство публику: Крылов «поднимал со стоек лошадь с всадником на веревках».

Кстати о плакатах: этот трюк нашел свое художественное изображение, причем вместо лица Петра Федотовича было изображено другое, вполне зверское — с лубочного издания «Палач города Берлина».

Слава о Крылове уже бежала по всей Руси, но то ли не везло богатырю, то ли его характер оставался по-юношески беспокойным, но его повсюду сопровождали скандалы, которые, впрочем, лишь подогревали к нему интерес. Так, ему пришлось работать в паре с другим популярным в те годы атлетом — С. Елисеевым. Между ними чуть не на каждом выступлении начиналось нешуточное состязание — кто кого? Оно не только изматывало обоих, оно то и дело, на потеху публики, доводило их до словесной перепалки, которая порой переходила в откровенные стычки. Разошедшихся атлетов с трудом разнимал десяток униформистов и служителей цирка, а хозяин штрафовал. Но эта «педагогика» помогала мало. Война на арене продолжалась.

Случалось, что «боевые действия» перекидывались в партер. Дело в том, что Крылов любил весело комментировать свои выступления. К примеру, когда ему доводилось разбивать громадные камни кулаком, то он неизменно обращался к публике со словами:

— Господа, если вы думаете, что в этом номере есть фальшь, то могу разбить этот камень кулаком на голове любого желающего... Милости прошу! Есть здесь хоть один храбрец?

Публике были по вкусу эти незамысловатые шутки. Но однажды, когда Крылов выступал с особым воодушевлением и успехом, какой-то господин в чиновничьей форме, сидевший в первом ряду, нарочито громко сказал своей соседке:

— Не понимаю, как в наш просвещенный век можно приветствовать грубую силу. Это просто бык какой-то!

Атлет даже оторопел от такой дерзости. Он жестом остановил оркестр и обратился к публике:

— Я действительно работаю на арене. Наш народ любит сильных людей. И я люблю силу в человеке. Поэтому и пошел в цирк. И нахожу, что лучше быть сильным быком, нежели слабым ослом, хоть и в чиновничьей фуражке, как сей субъект!

Под сводами цирка раздались громовые аплодисменты.

Чиновник не успокоился. В нем разыгралась амбиция.

— Да знаете ли вы, господин циркач, с кем имеете честь говорить? — начал кричать он, перелезая через барьер на арену.— Да я вас сей миг в полицейский участок...

Крылов взял чиновника за шиворот, высоко приподнял и опустил на прежнее место. В зале стоял хохот невообразимый. Это было тем забавней, что этого чиновника многие знали как склочного человека. Но как бы то ни было, после представления атлета препроводили в участок, где и был составлен протокол по случаю «нарушения общественного порядка».

А потом начались гастроли по Сибири, и Петр Федотович покрыл себя новой славой — уже в качестве борца, хотя в этом деле он совершал лишь первые шаги. В Иркутске его поджидал богатырь по фамилии Шляпников, которого иначе как «сказочным» не называли. Двухметрового роста, весом более 140 килограммов, Шляпников обладал громадной силой.

И вот в назначенный день иркутский цирк был забит до предела. Публика страшно переживала за своего. Борьба назначена «на поясах». Рефери дал сигнал. Зал замер.

Крылов был ниже почти на голову, да и весил намного меньше. Но он тщательно продумал схватку. Превосходство соперника в росте он решил свести к его недостатку. Крылов норовил пригнуться как можно ниже, заставляя тем самым наклоняться и соперника, принимать неудобную позу. Шляпников начал яростно бросаться на ускользающего противника, забывая об осторожности. Крылов своего шанса не упустил: ловким приемом он уложил «сказочного богатыря» на лопатки.

Потом были поездки во многие города России, особенно осталось памятным путешествие по Волге. Ярославль, Рыбинск, Кострома и другие приволжские города были околдованы удивительной силой

Петра Федотовича. Его биограф перечисляет «многочисленные трюки» Крылова, столь пришедшиеся по душе тысячам и тысячам зрителей, наблюдавших выступления атлета: «он рвал цепи, ломал подковы и монеты, разбивал кулаком камни, делал растяжку с четырьмя лошадьми».

Про эту «растяжку» в свое время много и с восхищением писали газеты. Форейтор выводил на арену две пары сильных лошадей, которых его помощник по сигналу Крылова начинал хлестать и погонять в разные стороны. Петр Федотович с наружным спокойствием и легкой улыбкой удерживал скакунов, лишь мышцы обнаженного торса наливались сталью. Восторгу зрителей не было конца!

Неприятное приключение произошло в Рыбинске. Здесь, часа за полтора до схватки с гигантом Петром Егоровым, весившим около десяти пудов, к Крылову явилась некая депутация в сюртуках и сапогах-бутылках. Они швырнули на стол толстую пачку ассигнаций, а их предводитель в синем картузе с красным околышем, ухмыляясь, заявил:

— Вот, дорогой, возьми-ка приз от обывателей нашего города, но, голуба душа, под Петрушу, пожалуйста, ляжь. Ну, покочевряжься малость, попыхти — чтоб, дескать, все было в натуральном виде, а потом и ложись. Уважь, пожалуйста, народ...

Крылов сгреб просителя в охапку и, слегка размахнувшись, запустил его в окно. Тот, выбив раму и роняя стоявшие на подоконнике горшочки с геранью, полетел на матушку-землю. Остальные, спотыкаясь и сшибая друг друга, бросились к дверям.

В тот вечер, если верить суконному языку местной прессы, «заезжий гастролер на первых мгновеньях схватки, не применяя ухищрений техники, приподнял над ареной атлета- профессионала Егорова и с силой опустил его наземь, после чего тот не смог продолжать схватку из-за повреждения в организме. Единогласным решением жюри победа присуждена Петру Крылову».

Но главные действия развернулись чуть позже, когда победитель, весело насвистывая мотивчик модной опереттки «Мадам Арго», возвращался в гостиницу. Проходя мимо какого-то пустыря, Крылов получил тяжелый удар по голове и потерял сознание... Наутро, раненный, но справедливо гордый своей неподкупностью, чемпион прервал гастроли и был вынужден вернуться в Москву для восстановления здоровья.

...Шел 1898 год. Атлету, быстро снискавшему своим талантом всеобщее признание, нужно было подумать об устройстве личной жизни: заметно сдавшие старики родители каждый день твердили, что пора, дескать, им внуков нянькать. Сынуля не возражал. Опытная сваха познакомила

Петра Федотовича с красивой барышней из зажиточной купеческой семьи.

Но ни этот, ни другие — по свидетельству биографа — «романы» не были удачными. Он обладал яркой внешностью, был славен и богат, много читал, много видел, интересно умел рассказывать, но беда его заключалась в том, что гири, гантели, штанги и двойные нельсоны заслонили от него всю остальную жизнь. С кем бы и о чем бы он ни беседовал, разговор тут же съезжал на богатырские темы. Он все время только показывал мускулы и спрашивал своих поклонниц: «Сколько вы выжимаете!»

Барышни тут же скисали, свадьба разлаживалась.

Когда он впервые побывал в цирке Владимира Дурова, то и тут не удержался:

— Хороший артист Дуров,— сказал Крылов своим спутникам,— но в общем ничего не стоит, так как моей штанги поднять не может.

По признанию атлета, он думал о трюках и «бульдогах»* даже во время концерта Федора Шаляпина и посещения Третьяковской галереи. Можно иронически улыбаться, но такая преданность любимому делу не может не восхищать.

В Москве Крылов подружился с удивительным аристократом— бароном М. О. Кистером, который, как и В. И. Лебедев, всю свою жизнь и немалые капиталы вложил в развитие отечественной тяжелой атлетики. На Новинском бульваре Кистер соорудил и отлично оборудовал спортивный зал или, по выражению тех времен, тяжелоатлетическую арену. Сюда на тренировки и соревнования съезжались известные силачи — Иван Лескиновиц, Дмитриев-Морро, Солдатченков, Ломухин, Горлов, феноменальный богатырь Митрофанов, впоследствии спившийся и умерший босяком где-то под забором.

По свидетельству современников, среди московских атлетов царил удивительный дух доброжелательства и искренней дружбы, которые не портила спортивная конкуренция. Они помогали друг другу советами на тренировках, показывали тут же придуманные приемы, устраивали гастроли и сборы средств для неимущих, нуждающихся товарищей и их семей.

* * *

И вновь поездки, вновь гастроли. На афишах Крылова уже красовалось льстящее самолюбию — «Король гирь»! Месячный гонорар был солидным —300 рублей. Теперь атлет

* Так на профессиональном языке называли тяжелую гантель весом более 40 фунтов.

был ангажирован владельцем известного цирка Девинье. Петр Федотович блистал трюками в Минске, Двинске, Лодзи, Вильне, Гродно, Ковно.

По заведенному обычаю, после демонстрации силы, в которую Крылов включил рекордный трюк — поднимание платформы с лошадью и всадником, шпрехшталмейстер, муж громадного роста и необъятной ширины в талии, играя самыми низкими регистрами своего голоса, провозглашал:

— Ну-с, господа отдыхающие, хочет ли кто из вас получить приз? — Он поднимал руку с кредитным билетом, на котором *была* изображена Екатерина Великая.— Сто рублей тому, кто положит на лопатки «короля гирь», чудо природы Петра Кр-ры-ылова!..

Конкурент находился обычный — из подгулявшего мастерового или купчика. Борьба напоминала игру кошки с маленькой мышкой. Чаще всего атлет нежно поднимал «конкурента» (без кавычек здесь не обойтись) в воздух и под хохот и улюлюканье всего зала бережно относил на его место.

Но в Лодзи случилось непредвиденное. После демонстрации шпрехшталмейстером ассигнации на арену спустился из зала совсем юный, но великолепно развитый человек.

— Я буду состязаться с господином чемпионом,— заявил он.— Но предлагаю не борьбу, а состязания в поднимании гирь...

— Согласен! — протянул ему руку Крылов.

И вот конкуренты приступили к делу. Первым начал Петр Федотович. Он выжал левой «бульдог» в 280 фунтов. К его удивлению и неописуемому восторгу публики, молодой человек поднял лишь чуть меньше — 275 фунтов. Далее преимущество было явным — Крылов легко победил в поднимании штанги «с моста» (было такое движение) —300 фунтов, затем развел руки в крест, в каждой из которых были связанные гири общим весом по сто фунтов.

И все же в заключительном состязании, вновь вызвав бурный восторг местных зрителей, победил юный конкурент. Он толкнул штангу в 320 фунтов два раза, а уставший от нескольких выступлений, бывших в тот день, Крылов — лишь один.

— *Назовите* себя? — попросил Петр Федотович.

— Станислав Збышко-Цыганевич! — тут же раздались голоса из зала. Этого молодого человека лодзинцы знали и верили, что он станет непобедимым чемпионом. Добавим, что надежды оправдались. Крылов посоветовал одаренному юноше всерьез заняться тяжелой атлетикой, дал практические рекомендации для укрепления силы. Тот последовал его совету. Позже его имя гремело как одного из самых сильнейших борцов.

В Вильне Крылова поджидало очередное испытание. Поднимая

лошадь с всадником, он поскользнулся и вывихнул ногу в колене и ступне.

То ли вывих был тяжелым, то ли доктора подобрались бестолковые, но травма заживала очень медленно. Крылов готов был умереть от неподвижности и тоски. Ему, вечно непоседливому и энергичному, приходилось неделя за неделей проводить в больничном заключении. Сам позже он признавался, что находился на волосок от самоубийства.

К счастью, его не забыли друзья. То и дело они навещали Петра Федотовича, рассказывали о последних спортивных и цирковых событиях в Москве — сюда его доставили вскоре после несчастья. Сергей Дмитриев-Морро и Михаил Кистер разработали для Крылова систему восстанавливающих упражнений, помогали ему передвигаться. Несколько раз с помощью друзей Крылов «транспортировался» на соревнования атлетов в цирке, где шпрехшталмейстер торжественно провозглашал:

— Дамы и господа! Сегодня нас почтил присутствием знаменитый чемпион, «король гирь»...

Зал устраивал своему любимцу бурную овацию.

Заботливое внимание помогло пережить несчастье, а упражнения вернули былую силу атлету. Он лишь улыбался, вспоминая о месяцах болезни:

— Перемелется — мука будет...

С 1901 года он вновь работал в цирке у Девинье. Этот год он сам называл весьма успешным, ибо установил несколько рекордов. Вот они, возможно не очень понятные современному любителю спорта, но отражающие характер тяжелой атлетики тех времен: Крылов выжал штангу левой рукой весом 280 фунтов, развел в стороны руки, держа в каждой стофунтовые шары, затем, по выражению Крылова, он «донес правой рукой гирю в сто фунтов к выжатой левой рукой штанге в 240 фунтов, а с моста взял 300 фунтов».

Все эти рекорды Крылов «проделал официально в Киевском атлетическом обществе и получил за них от председателя общества доктора Е. Ф. Гарнич-Гарницкого диплом и золотую медаль».

В 1903 году Крылов стал работать у знаменитого Александра Чинизелли в Варшаве на жалованье почти фантастическом для циркового атлета —600 рублей в месяц. Вот как выглядит рассказ об этом периоде жизни самого Крылова в литературном переложении И. В. Лебедева: «Положим, и работал я как верблюд — без устали и самые тяжелые трюки. К моей программе прибавились еще: выталкивание двумя руками — с передачей затем на одну руку — громадной штанги с полыми шарами, в которых сидели два униформиста. Другой трюк — поднимание цепями платформы, на которой сидят двадцать человек. Многие думают, что благодаря стягиванию цепей этот номер не очень тяжелый.

Ну нет, черт меня передери! Нужны очень сильные ноги и очень сильная спина, иначе останетесь калекой на всю жизнь. Жизнь в Варшаве мне очень понравилась...

Наконец мне привелось работать и в Москве Белокаменной. Запестрели мои плакаты (теперь уже художественной работы) на заборах общественных садов: Омона, Антея, Зоологического, Народной трезвости, в Ново-Сокольниках...

От радости, что я работаю в своем родном городе, я старался чуть не лопаться под гирями и нагружал на себя неимоверный вес. Публика меня почти на руках носила».

Через года два-три, с легкой руки И В. Лебедева, по всей России — по крайней мере, в сколько-нибудь крупных городах, начали проводить чемпионаты по борьбе. Крылов признавался, что ему очень трудно было освоить приемы борьбы и тактику ведения схваток. В учителя он взял известного мастера венгра Сандорфи, которому платил большие деньги и с которым занимался ежедневно по несколько часов. Так называемая «французская борьба» разрешала не только болевые приемы, но и просто удары.

Крылов предпочитал «жесткий» стиль борьбы. Он очень внимательно следил за своей спортивной формой. В то время не существовало научно обоснованных спортивных методик. Каждый атлет «варился в собственном соку». Методика занятий Крылова, его режим питания и образ жизни неизменно вызывали острый интерес. Крылов долгие годы оставался одним из сильнейших гиревиков и борцов России, носителем титулов «чемпион мира».

Современному читателю, думается, небезынтересно будет познакомиться со статьей П. Ф. Крылова «Тренировка гиревика» в журнале «Геркулес» (август 1914 года), которую мы публикуем полностью:

«За последние годы среди любителей, с которыми мне приходится встречаться, господствует стремление тренироваться исключительно на рекорды. Это — неправильная система и, мало того, пагубная. Такие рекорды являются вымученными. Они не только не доказывают силы, но изнашивают человека. Сперва развивайте свои мускулы, добейтесь их наибольшего развития путем тренировки,— а тогда уже можете без вреда «работать» и для рекордов. Мне сейчас 43 года, и я себя чувствую не слабее, нежели был 25-летним молодым гиревиком. Мускулатура моя не ухудшилась в качестве и не уменьшилась в объемах. Это — результат лишь рациональной тренировки. Говорится: «показ лучше наказа»,
а поэтому я приведу описание моего тренировочного дня,— это может пригодиться моим молодым собратьям по гиревому спорту для выработки каждым из них индивидуальной для себя системы тренировки.

Проснувшись, я беру *воздушную ванну* в течение 10 минут, а если лето, то солнечную. Затем —тяну резину (короткая растяжка из шести резин); тяну перед собой, над головой, из-за спины, каждой рукой отдельно и т. л. Делаю отжимания на полу,— на всей ладони или на пальцах, раз до 100. Бегаю минут 10—15. Прыгаю «лягушкой»: короткие прыжки, на носках, с глубоким приседанием. Беру душ или обтираюсь холодной водой. Через полчаса завтракаю: яйца, два стакана молока и один стакан жидкого очень сладкого чая. Гуляю до обеда. Обед — в 5 часов. Через два часа после обеда тренируюсь тяжелыми гирями: выжимаю или толкаю (через день) штангу в 5 пудов, стоя и лежа, по 50 раз (пять раз по 10 выжиманий). Выжимаю *двойники* 50 раз (та же пропорция). Приседаю с пятипудовой штангой — на всей стопе —100 раз, а затем хожу с тяжелым человеком на шее взад и вперед по лестнице. Кончаю тренировку гантельными движениями, причем делаю плечевые упражнения с 20-фунтовыми гантелями, а для бицепсов тяну каждой рукой по 2 таких гантели вместе. Последние два *года тренируюсь тяжестями после* обеда только 3 раза в неделю (прежде ежедневно), а остальные дни этот час тренируюсь борьбой в стойке и закладыванием нельсонов — необходимо мне, как борцу. После тренировки — беру душ н иду гулять.

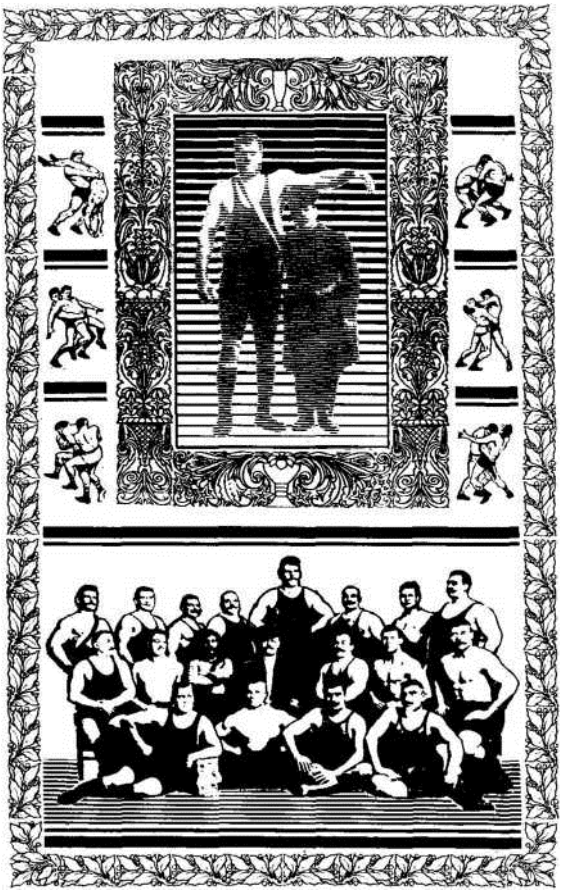
Когда я тренировался «на рекорды», то брал всегда «на разы» *очень небольшой вес:* двумя руками —4,5 пуда, одной рукой —3 пуда. Тяжелый же вес брал только один раз в неделю, и тогда пробовал сделать рекорд. И вот этой своей крайне осторожной и выдержанной системе тренинга я обязан тем, что сохранил силу и мускулатуру, хотя мне приходилось, как цирковому атлету прежнего времени, иногда «работать» по несколько раз в день на представлениях очень *тяжелым* весом и проделывать самые трудные трюки.

Что касается моего пищевого режима, то я прежде ел много мяса, а теперь налегаю, главным образом, на овощи и фрукты и считаю это полезнее. Особенно люблю печеный (по-пастушески) картофель — сытное и здоровое кушанье. Водки и пива не пью, но во время обеда пропускаю небольшой стаканчик легкого вина. Абсолютно не курю».

Ну и конечно, вам, дорогой читатель, будет любопытно узнать, каким же был этот богатырь в объективных цифровых показателях, которые столь любили в атлетическом мире.

Вот его антропометрические данные: рост—170 сантиметров, вес —88 килограммов, шея —47 сантиметров, окружность грудной клетки при вдохе —123 сантиметра, напряженный бицепс —46 сантиметров, предплечье —35 сантиметров, бедро—67 сантиметров, икра—40 сантиметров.

Великий был человек —«король гирь»!



ЧЕЛОВЕК ИЗ ПУБЛИКИ ИЛИ РОЖДЕНИЕ ГЕРОЯ

На Руси святой сильных людей множество великое. Беда только в том, что многие не раскрывают своих удивительных возможностей или даже вообще о них не ведают... А жаль!

Федор Бесов

Изданіе И. П. Петропавловскаго.

Никто из 1075 жителей древнего уездного города Слободского, который еще при царе Иване Васильевиче назывался просто Слободкой, не подозревал, какие великие события ожидают их в самом неотдаленном будущем! Все началось с пустякового и непримечательного события. В тот тихий июльский день, когда солнце потянулось к горизонту, окрашивая нежным пурпуром гряду перистых *облаков*, когда во всех девяти городских церквах и двух монастырях — Крестовоздвиженском и Христорождественском, отзвонили колокола, собирая прихожан к вечере, на пристани собралась кучка людей. Ожидали прибытия рейсового парохода из Вятки.

И вот он показался, вынырнув из синей излучины, с каждым мгновением приближаясь к правому высокому берегу, весь в клубах пены, лишь на мгновение срывающихся с борта, чтобы показать почтенной береговой публике название —«Св. Теорий».

Старик матрос, с пиратской повязкой на выбитом глазу, не выпуская изо рта вонючую козью ножку, хриплым голосом проревел:

— Держи! — и ловким движением через головы пассажиров бросил на пристань просмоленную чалку.

Закипела вода, глухо раз-другой ударился борт о причал, и со стуком *опустились* сходни. По ним, неуверенно ступая, двинулись люди в истасканных лаптях, наваксенных щегольских хромовых сапогах, изящных дамских туфлях, городских штиблетах.

— Папа, папа приехал! — радостно крикнула миловидная, с копной каштановых волос и провинциальным румянцем на свежих щечках барышня. Она бросилась обнимать солидного господина, чуть не сбив на теплый прибрежный песок его новое соломенное канотье «а-ля Пари».— Мамочка, идите сюда!

Но уездный казначей, коллежский советник Константин Владимирович Долгушин прибыл в родной город не один. Рядом с ним *стоял* человечище необыкновенного размаха плеч. Твидовый пиджак едва не трещал при каждом движении рук.

— Позвольте, Федор Федорович, представить мою супругу,— проговорил казначей,— Анастасия Ивановна. А это дочка, так сказать, наследница — Наденька.

— Федор Бесов,— вежливо поклонился гость.

Личико девушки зарделось еще больше.

— Знаменитый чемпион мира! — с восхищением добавил казначей.

— Не может быть! — с радостным изумлением в один голос проговорили 'дамы.— Какими судьбами? Ах, мы читали о вас в газетах...

— В Вятке я был на представлении господина Бесова и упросил его дать гастроли у нас,— объяснил казначей.— Я сам любитель атлетики и знаю, что в Слободском будет полный аншлаг.

Анастасия Ивановна всплеснула руками:

— Что же мы стоим? Милости просим к нашему скромному жилищу! Антон! — обратилась она к кучеру, белобрысому малому в косоворотке с расшитым подолом, лениво похлопывавшему по сапогу кнутовищем.— Грузи багаж!

— Я не один, со мной помощники, так сказать — труппа,— предупредил Бесов. За его спиной выросли два дородных молодца.

— Для всех места найдем! — радушно улыбнулась Анастасия Ивановна.— Гость не кость, за порог не выкинем.

Когда на бричку грузили реквизит чемпиона, вышел забавный случай. Услужливый Антон схватился было за небольшой сундук, обитый по углам железными полосками, да так и присел, охнув:

— Хосподи Сусе, что-то такое?

Бесов расхохотался:

— Цепи там! А ты думал — пряники?

И он, легко подхватив сундук, бережно опустил его в бричку.

Когда багаж был погружен, Антона послали вперед, а сами отправились домой просекой бора, сквозь который синело чистое небо. Пахло по-дачному — земляникой и самоварным дымом.

Вечером, после ужина, расположившись на веранде уютного казначейского дома, хозяин и Бесов обсуждали план действий. Решили, что первое выступление будет завтра в городском парке.

Уже ранним утром следующего дня город стал украшаться афишами. Они призывно висели на стенах почтовой конторы, мужской и женской гимназий, больницы, в которой стояло полсотни коек, почти всегда пустовавших. То ли жители городка отличались крепким здоровьем, то ли предпочитали лечиться и умирать у себя дома.

Затем расклейщик афиш оклеил тумбы около парка, забор возле рынка и уже приспособился возле дома исправника, намазал клейстером его ворота, но в этот момент выскочил сам хозяин — коллежский советник Павел Петрович Пасынков и ударом кулака в глаз погасил смиренное желание расклейщика украсить афишей

его дом. А зря! Текст ее был весьма любопытен.

Ошарашенные обыватели, большинство из которых дальше Вятки не плавали, с удивлением по многу раз перечитывали афишу:

АНОНС!

Прибыл в город Слободской чемпион, всероссийский силач, русский атлет и непобедимый борец.

ФЕДОР БЕСОВ

Исполнит атлетические упражнения, в которых ему нет равных в мире!

Невиданные номера:

С завязанными глазами жонглирует двухпудовыми гирями.

Жонгляж с 8-пудовой штангой.

Ломает лошадиные подковы.

Свивает в браслет вокруг своего запястья полосовое железо в $1^3/_4$ дюйма.

Рвет железные цепи.

Удерживает на месте двух рвущихся в разные стороны скакунов.

Ударом кулака пробивает гвоздь сквозь толстую доску.

Мизинцем поднимет на вытянутую руку трех взрослых людей. Поднимет платформу, на которую приглашаются до 25 лиц мужского и женского пола, или

Тройку лошадей с экипажем общим весом до 80-ти пудов.

Рекордный трюк: согнет строительную балку!!!

Ф. Бесов вызывает всех любителей и профессионалов на какую угодно борьбу. Победителю приз — 10 рублей.

Только 2 выступления!

* * *

Весь город поспешал к летнему саду.

Перед входом слободские горожане увидели нечто такое, что потрясло их непорочные души. На двух чурбанах лежала громадная двутавровая строительная балка. К ней был прикреплен большой лист фанеры, на котором местный Леонардо

да Винчи вывел крупными черными буквами: «Эту железяку скрутит в бараний рог мировой чемпион Федор Бесов».

Незатейливая реклама накалила страсти еще больше. Жаждущие видеть «всемирного чемпиона» отчаянно штурмовали входные ворота летнего театра. Билеты моментально раскупили, но толпа прибывала и прибывала. Добровольные помощники Бесова из местных любителей атлетики с трудом удерживали свои позиции возле входных ворот, штурмовавшихся теми, кто жаждал насладиться невиданным доселе зрелищем.

На колеснице подъехал духовой оркестр пожарных, подрядившихся за пять рублей играть на представлениях.

Скоро они грянули польку «Кокетка». Мощные звуки меди подняли в небо стаю ворон, а с дерева свалился один из сидевших там мальчишек. Напряжение нарастало. Закрытые ворота под напором наседавших, казалось, вот-вот рухнут. Прибывший на место происшествия исправник Пасынков с трудом пробрался на свое место.

И вот последний раз ухнул барабан. Замерли все: работяги, производившие «железный и скобяной товар», владелица местного «пряничного производства» Дряхлова, фармацевт Рябинский, казначей Долгушин с дочкой и женой, и даже матрос с пристани.

Пожарники вновь заиграли. На этот раз их инструменты извлекли звуки знаменитого марша «Гладиаторов». Начался традиционный для всех европейских цирков и чемпионатов борьбы парад-алле.

Федор Бесов явился как существо иного мира — необыкновенный, играющий грудой удивительно развитых мышц, все могущий на свете, и даже его лицо стало каким-то вдохновенным. Обойдя с приветствием ряды публики, артист вышел на помост. Всю ночь его сооружали местные плотники. Помост был сделан из толстых досок, поверх которых прибили несколько листов кровельного железа, предназначавшихся для создания шумового эффекта. В центре аккуратно постелили резиновый коврик.

Бесов взял для разминки двухпудовку, раскачал ее и вдруг зашвырнул куда-то в бездонную голубизну неба.

— А-а-а!..— с ужасом выдохнула публика.

Послушная законам всемирного тяготения, двухпудовка, достигнув высшей точки полета, стремительно падала вниз — на того, кто ее выпустил. Зрители замерли. Им казалось, что гиря сейчас расшибет смельчака. Но в последний момент Бесов чуть отклонился, и тяжкий груз со страшным грохотом шлепнулся на резонирующий помост.

Потом Бесов кидал гири и принимал их на плечи, на спину, жонглировал ими, словно они были из папье-маше.

Кто-то в публике даже засомневался:

— Они у тебя настоящие?

Бесов великодушно улыбнулся:

— Проверьте! — и сделал вид, что швыряет двухпудовку в зрителей. Те ахнули, кто-то в испуге обмер, но Бесов уже выводил из толпы на арену сомневающегося.

Мужичок в суконной поддевке и рубашке с синими горошинами, смущаясь, с трудом подтянул гирю лишь до колена, махнул рукой и под веселый гогот зрителей поспешил на свое место.

Затем Бесов без особых усилий ударом ладони вогнал несколько гвоздей в доску.

Дошла очередь и до цепей.

— Попрошу господ зрителей проверить цепи на прочность! — обратился чемпион к присутствующим.

Неловко потоптавшись на месте, а затем расходясь все более и более, несколько человек из публики безуспешно пытались разорвать цепи. Они растягивали их, дергали. Но общих усилий оказалось мало — все звенья оказались прочными.

Тогда Бесов тоном волшебника изрек:

— Прошу внимания!

Он обмотал ладони цепью. На несколько мгновений замер.

Вместе с ним замерли и все присутствовавшие.

И вдруг коротко и резко рванул руки в стороны. Цепь разорвалась, и одно из звеньев отлетело к ногам владелицы «пряничного производства» мадам Дряхловой, которая мелко и часто крестилась, приговаривая:

— Чур меня, чур меня!

И вот наконец дело дошло до главного. Десяток добровольцев, натужливо сопя, втащили на помост балку. Бесов набросил на плечи махровое полотенце. В предвкушении необыкновенного и жуткого действия публика аж оцепенела. Лишь громкогласные соловьи, спрятавшиеся в ближних кустах орешника, заходились в сладостной любовной трели.

Чемпион подсел под балку и водрузил ее на свои плечи. Не торопясь он описал круг по помосту.

Затем перед зрителями выступили два его помощника. Они пригласили желающих повиснуть на концах балки. Слободчане с охотой согласились на это заманчивое предложение. В их славном городе уважали большую силу, и им было лестно стать причастными к тому удивительному, что происходило на помосте.

Несколько мгновений спустя десятка два горожан повисли на балке. Бесов, широко расставив ноги, заметно напрягаясь, доблестно сохранял свою позицию. И вдруг на глазах слободчан, ошалевших от невиданного прежде зрелища, концы этой балки стали медленно сгибаться и скоро коснулись помоста. Балка действительно, как и было обещано, скрутилась в «бараний рог», ну, если не в рог, то все же изрядно прогнулась.

И он показал в этот вечер все, что обещал, кроме «адской наковальни», которую просто не успели подготовить. Но в его невероятной силе уже никто не сомневался.

— Есть желающие соревноваться в борьбе?— Бесов обвел взглядом ряды зрителей.

— Можно выйти трем-четырем — буду сразу бороться со всеми.

Публика постыдно безмолвствовала. Никто не хотел получить увечье.

— Жаль!— Бесов вздохнул.

В заключение программы атлет исполнил еще два номера. Он попросил у публики серебряный рубль. Анастасия Ивановна Долгушина поспешила протянуть монету. Бесов, коротко взмахнув рукой, вогнал рубль в доску так, что он ушел в нее полностью. Сей монумент атлет под аплодисменты зрителей подарил Долгушиной.

Затем, на прощанье, он взял у помощника колоду карт и без видимого усилия разорвал ее на две части.

Ликование было долгим и всеобщим. Атлета не отпускали, кидали ему цветы. Бесов устало улыбался и на завтра обещал показать новые номера —«еще более удивительные».

Исправник Пасынков пришел в комнатушку, где переодевался Бесов. Он выразил «искреннее восхищение» и попросил афишку —«на память».

Вечером вся семья казначея собралась на веранде, ярко освещенной желтым светом керосиновых ламп. В воздухе, густом от запаха земляники и цветов, тонко звенели комары. На самом почетном месте, в середине стола, рядом с хозяином и исправником Пасынковым, сидел Бесов. Горничная внесла на подносе жареных цыплят и пикули, запотевший графинчик водки и бутылку лафита.

— У вас, наверное, Федор Федорович, родитель был могучей корпуленции?— допытывался исправник.— Вы, позвольте спросить, откуда родом будете?

Бесов, по всем правилам хорошего тона, ловко обрабатывал цыпленка с помощью ножа и вилки и не спешил отвечать. Он вообще никогда ничего о себе не рассказывал. Даже близкие ему люди не знали, где он родился, кто его родители. Более того: этого не смогли выведать и пронырливые журналисты. О Бесове ходили самые разнообразные легенды. Одни утверждали, что он сбежал с каторги и поменял свое имя, стал жить под чужим паспортом. Другие, напротив, говорили, что он сын знатных родителей и получил хорошее воспитание и образование. Но родители отказались от сына, когда тот стал заниматься не аристократическим делом — выступать перед публикой с гирями

и штангами. Как говорили в старину, тайну *рождения* он «унес с собой в могилу».

Бесов на приставания исправника ответил шутливо, стихами Баратынского:

Были бури, непогоды,
Да младые были годы!
В день ненастный, час гнетучий Грудь
подымет вздох могучий...

Барышня, мерцая длинными ресницами, во все глаза глядела на удивительного гостя. Зардевшись от смущения, пришла ему на помощь, робко попросила:

— Расскажите, пожалуйста, о каких-нибудь приключениях из вашей жизни? Наверное, немало всякого с вами случалось?

Чемпион ответно улыбнулся и весело поведал:

— Всякого навидался, силенка порой пригождалась. Скажем, происшествие на Пермь-Тюменской железной дороге. Ехал я на гастроли. Вдруг на перегоне Шайтанка — Анатольская наш поезд резко тормозит — на линии авария. Перед нами, как раз на стрелке, паровоз стоит, он сломался и не идет ни взад, ни вперед. Час стоим, два. Сколько ждать можно! У меня вечером выступление. Не приеду, придется большую неустойку выплачивать.

Подумал, подумал и отправился к машинисту. Решительно ему заявляю:

— Сейчас я продвину машину вашу вперед...

Тот смотрит на меня как на сумасшедшего. А я снял пиджак и...— Бесов обвел взором слушателей, ловивших каждое его слово, и вдруг спохватился:

— Впрочем, господа, чтобы не быть голословным, я вам кое-что прочту...

Он ушел к себе в комнату и вскоре вернулся.

— Вот послушайте, что писали в газете «Урал» от 14 июня в номере 2327: «Ф. Ф. Бесов 10 июня нынешнего года сдвинул плечом паровоз товаро-пассажирского поезда № 26 на 355-й версте Пермской железной дороги, паровоз № 456... За свою силу Бесов назван Самсоном XX века» *.

Исправник налил Бесову большой лафитник водки. Тот запротестовал:

— Не могу, простите великодушно! Завтра выступление...

— Такому богатырю — такая стклянка! Тьфу, ты, господи, разве эта малость — помеха?— наседал исправник.— Ну, за компанию, ради дружбы!

Чемпион поколебался... и залпом выпил водку. Исправник тут же наполнил лафитник опять. Если бы знал Бесов, что ожидает его назавтра! Остерегся бы такого застолья...

* Эту газетную выдержку Бесов включал в рекламу своих выступлений.

Черный бархат неба усеялся яркими бриллиантами звезд. Благословенный город спал. И ни одна душа на свете, даже ретивого по службе исправника Пасынкова, не подозревала о том потрясающем событии, которое судьба уготовила мирным обитателям городка.

— Идем на Беса смотреть! Рельсы, бают, голыми руками гнет.

— Небось брешут!

— Васька Дыбов сказывал, он вчерась сам видел.

— Поди, не пролезишь туды... в парк.

— А кто ё знает! Авось и пролезешь, если пятиалтынный не пожалеешь.

Весь город словно спятил с ума. Закрыл на засов (хотя воров сроду в Слободском не водилось) лавку колониальных товаров Дмитрий Бакулев. Оставил все дела на приказчика владелец «Склада льна» Иван Лукич Колотов. Остановились мукомольное производство Александрова и салотопенное Грехова. После обеда прекратили торговлю магазины «Чайный П. Анучкова» и «Часовой Ивана Яковлева». Солидные купцы, чиновники, мастеровые скорняжно-овчинных производств «Николая Татаурова», «Платунов и К°», «Семейства Плюсниных» двинулись к месту представления. Всем хотелось видеть чудеса, которые вытворяло заезжее чудо — Федор Бесов.

...Представление началось необычно. После того как пожарники исполнили «Гладиаторов», появился Бесов. Уже на правах старого знакомца он обошел зрителей, здороваясь за руки, улыбаясь и раскланиваясь. На ходу, почти не задерживаясь, «памяти ради» сгибал пальцами пятаки и другие монеты, которые протягивали ему из публики. Счастливые обладатели сувениров показывали их остальным — все было честно и без подвохов.

Чемпион вновь вокруг своей могучей руки свивал полосовое железо. Легко, словно пряники, ломал подковы, которые в невероятном количестве принесли зрители. Играл, словно котенок тряпичным мячиком, восьмипудовой штангой. Согнул еще одну строительную балку, которую втащили на помост местные любители атлетики.

Представление подходило к концу, слободчане утомились от восторженных криков, солнце ушло за дальний лес, и по земле пошли сизые тени. И вдруг...

Бесов в очередной раз раскланялся и с легкой иронией в голосе произнес:

— Ну-с, может, кто желает испробовать свою удаль? Могу

бороться на поясах или любым способом. Победителю приз... десять рублей.

Все сразу замолкло. Десять рублей — это две коровы или пять овец. Капитал!

Но кто враг собственному здоровью? Разве такого поборешь? Захочет, шмякнет на жестяной помост и костей не соберешь. Хоть сто рублей, хоть сто тысяч — не видать этих капиталов!

И вдруг откуда-то из задних рядов раздался чей-то нутряной, басовитый голос:

— Давай попробую!

Все ахнули, повернулись на смельчака. На арену вышел непомерно высокого роста человек в белой холщовой рубахе, подпоясанной красным шнурком. Был он давно не стрижен и не брит — космы торчали во все стороны. Хотя он почти на голову был рослее чемпиона, однако в сравнении с ним выглядел гадким утенком, вышедшим мериться силой с горным орлом.

Храбрец стянул с себя рубаху, обнажив волосатую грудь.

На шелковом гайтане раскачивался медный крестик. Тут все разглядели, что парень, несмотря на присущую людям высокого роста некоторую неуклюжесть в движениях, крепок в плечах, а своей громадной ладонью он может, пожалуй, прикрыть дно десятиведерной бочки.

Бесов с любопытством разглядывал невесть откуда взявшегося соперника. Желающие потягаться с ним в силе находились не так часто. Как правило, это были нетрезвые мужички, подзуживаемые публикой, решившей повеселиться за чужой счет.

Такие не то что сопротивляться — не успевали пикнуть, как Бесов отрывал их от земли и опускал зрителям на колени.

Сейчас Бесов сразу почувствовал, что предстоят нешуточные дела. Уже по манере парня двигаться, внимательно и выжидающе глядеть на соперника, по осанке и еще каким-то менее уловимым признакам стало ясно: здесь не возьмешь с кондачка, придется применить и ловкость, и силу.

Чемпион сделал обычное для себя, хорошо натренированное движение: он мягким движением протянул вперед левую руку, чтобы коснуться шеи противника и затем резким движением правой захватить ее, зажать мертвым кольцом. Дальше все было делом техники: развернуть противника в сторону и спокойно уложить на лопатки.

Даже опытные атлеты попадались на этот нехитрый, но до совершенства отточенный прием.

Теперь же все произошло иначе. Едва левая рука Бесова оказалась возле парня, как тот неожиданно перехватил ее и рванул на себя. Еще мгновение, и он поймал бы чемпиона на болевой прием, нажимая правым плечом на локтевой сустав развернутой руки. Если он и не переломил бы руку, то Бесову все равно было бы не выкрутиться.

К своему счастью, он вовремя ушел от этого приема.

Но у парня были прямо-таки железные руки. Он уже сам шел на Бесова, норо'вя захватить его. Он имел преимущество в росте, руки его — длинные, мощные, как щупальца спрута, так и выискивали слабинку в защите чемпиона.

Публика, вначале онемевшая от удивления, теперь неистово поддерживала земляка.

— Гришка, хватай его!

— Косинский, не замай! Знай наших!

— Клади чемпиона!

Парень спокойно ушел от коронного номера Бесова — «мельницы».

Он двигался на атлета спокойно и деловито, словно выполняя какую-то привычную домашнюю работу.

Бесов окончательно понял: здесь не до шуток. Вчерашнее застолье не прошло даром: он учащенно дышал, сердце бешено колотилось. Нет, надо мобилизоваться и бороться вовсю. И надо экономить силы: их надолго не хватит. К тому же он изрядно выложился во время выступления. Этого парня можно одолеть только неожиданно и точно проведенным приемом, одним-единственным.

Бесов обхватил талию соперника. Мгновение, и он проведет бросок — «мельницу».

Теперь уж парню дешево не отделаться!

Но что это такое? Соперник вроде бы ухитрился сделать то, что не получалось у знаменитых иностранных атлетов, боровшихся с Бесовым. Разве Бесов забыл, как в переполненном до отказа цирке Никитиных он так припечатал к ковру знаменитого голландца Ван Риля, что того пришлось отливать водой? Разве не он поверг на помост не менее знаменитого чемпиона Австрии Георга Рисбахера?

Напрягаясь, парень уперся руками в подбородок Бесова. Тот вынужден был ослабить захват, что оказалось роковым для знаменитого атлета. Парень, изловчившись, припечатал Бесова к помосту.

Публика задохнулась от восторга!.. Шутка ли, свой, деревенский, победил знаменитого чемпиона.

Еще долго в Слободском обсуждали это удивительное событие.

— Гришка Косинский далеко пойдет!— таково было единодушное мнение.

Вечером на веранде дома казначея шло шумное застолье. По случаю отъезда Бесова собралось все высшее местное общество. Даже поражение чемпиона не поколебало его авторитет.

Но и его победитель — Гриша Косинский стал героем дня. И прежде об этом парне, жившем в глухой деревушке недалеко от железнодорожной станции Зуевка, по уезду ходили различные слухи. Очевидцы, к примеру, рассказывали, что забавы ради он на ярмарке минувшей весной взвалил себе на плечи лягавшегося трехлетнего жеребца и разгуливал с ним по базару. Что, к примеру, он за раз съедал ведро картошки и выпивал ведро парного молока. Что никогда не брал в рот хмельного и не курил.

Сейчас Косинский тихо сидел возле Бесова за столом, почти ничего не ел. Сам чемпион с видимым наслаждением расправлялся с большим блюдом жареной телятины, которое заботливо поставила перед ним Надежда.

Емельян Лимонов, владелец лучшего в городе винного погреба, оснастил стол различными питиями — от «Нежинской рябины» до различных сортов водки с наклейками салатового цвета «Завод Н. Л. Шустова в Москве».

Он назойливо предлагал выпить Косинскому:

— Чего кочевряжишься? Не воду ключевую предлагаю, ну, давай, махни рюмашечку! Надо пить да гулять, да других забот не знать.

— Не балуюсь!— коротко отвечал Григорий.

— Что, никогда и в рот хмельного не брал?— допытывался Лимонов.

— Да нет, брал! — *сознался* Григорий, начиная разговариваться.— Юношей совсем был, меня отец, значит, по делу послал к соседям. А у них сродственник с японской войны вернулся. Ногу ему оторвало снарядом. Я пришел, а они, значит, гуляют.

Я, дескать, говорю, дайте на два дни мешки, батька просит. Ему овес на базар везти.

А они привязались, говорят:

— Не выпьешь, так и мешков не дадим. У дяди Иона теперь ноги нет, а ты его не уважаешь? Не по-соседски. Ну, за ногу, значит, дяди Иона давай тебе, паря, нальем. А то и отец твой зачем-то не пьет. Смотри, паря, испортишься, тоже пить не будешь — как же жить-то тебе тогда? Какое уважение от соседей?

Эх, думаю, была не была, как-нибудь стерплю ради дела.

— Лей!— говорю.

Дали стакан, да в нем, значит, не такая прозрачная, как у вас на столе, а *домашняя водна, мутная да вонючая*. Перекрестился я со страхом да и зажмурившись выдул сдура.

Все, сидевшие за столом казначея, давно притихли, слушая бесхитростный рассказ парня, который, в этом сомнений не было, рассказывал чистую правду. Его простодушное лицо говорило о том, что за всю жизнь он и слова не солгал.

— Дальше-то что?— поинтересовался фармацевт Рябинский, ковырявший вилкой холодец.

Исправник Пасынков расхохотался, обнажив желтые крепкие зубы:

— В канаве наш молодец валялся!

— Не, не валялся,— сказал Гриша.— Однако едва не помер. Все кишки наружу вывернуло. Очень плохо мне было... Запах теперь учую, так дурманит меня.

— Ну,— спросил, меняя тему, Бесов,— в кого ты такой пошел богатырский?

— Рази я богатырский? — искренне удивился Гриша.— Вот мой дедушка, так тот точно, богатырский человек. Дедушка мой в Крымской кампании пятьдесят четвертого года участвовал. Он и нынче крестьянствует, хоть ему, значит, без малого восемь десятков. Намедни приносит ему плотник оглобли.

«Купи,— говорит,— хорошие, век служить будут».

А дедушка решил пошутить, значит.

«Какие они хорошие? Щепки они хорошие... Хошь сломаю?»

«Да не сломаешь!»

Дед положил на шею оглоблю, как коромысло, натужился слегка, она, значит, и переломилась.

«Говорил тебе,— смеется дедушка,— что квелая оглобля».

— А ты можешь, как дед?— поинтересовался Лимонов.

Гриша протянул:

— Чего там! Оглобля найдется ненужная?

Кликнули Антона.

Кучер, ворча, притащил оглоблю.

Гриша положил ее на плечи, обхватил своими длиннущими ручищами, напрягся...

Несколько мгновений царила тишина. Вдруг оглобля громко хрястнула.

Все охнули, а пугливая Дряхлова опять перекрестилась.

Две половинки Гриша аккуратно сложил у крыльца: на дрова сгодятся.

— Дед тоже хмельного в рот не брал?— поинтересовался Долгушин.

— Не, у нас никто этими делами не баловался. Папаша тоже брезгует. Ну, мне, значит, он врезал по ушам, когда я вернулся от соседей с мешками... Только не сильно, ибо ненароком, значит, зашибить может.

— А что, бывало?— с ужасом округлив глаза, спросила Анастасия Ивановна.

— Как сказать?—задумался Гриша.— Он людей боится трогать. А вот с быком было...

— С каким быком?— еще более пугаясь, спросила хозяйка.

— Да с племенным. Убежал он как-то у Анофриевых из хлева, бегает по всей деревне, того и гляди, на рога человека какого посадит. И никто к нему приступить не может. Уж очень буйный. Поповой лошади бок пропорол. За девкой из сосед ней с нами избы погнался, да та,

Акулькой ее, значит, звать, успела в избу спрятаться.

Что делать прикажете? Вижу, и *папаша мой тоже вроде* задумчивый, то ли не знает что делать, то ли — не слыханное дело — робеет. Да и я на крышу забрался, смотрю на событие сверху. Всякое случалось, а с быком бешеным делов, значит, не имели.

А тут эта животина, не догнав соседскую Акульку, прямо на наш плетень поперла. Так весь, значит, вчистую и завалила. Обидно папаше стало.

«Что ж ты,— орет он из окна,— тварь бессовестная, делаешь? Я, значит, плетень только на прошлой неделе поправлял, Гришка мне помогал, а ты его, зверюга подлая, в щепки разнесла? Ну, берегись!»

Выскочил папаша прямо на быка, а вгорячах ничего в руки, хоть ухват, скажем, не взял. Бык, значит, удивился. Остановился, на моего папашу любуется. Ну, думаю, была не была. Надо папашу все-таки выручать.

Соскочил я с крыши, оттуда до околицы деревню видать, да уже не поспел...

— Забодал?— с ужасом спросила Анастасия Ивановна. Все давно перестали жевать и пить, ловили *каждое Гришино* слово.

Тот взял стоявшую рядом с его тарелкой крынку холодного, по его просьбе из погреба принесенного молока и налил большую кружку. Не спеша выпил, утерся ладонью и продолжал:

— Куда там быку! Когда папаша разъярится, он лютее любого быка делается. Схватил папаша животину за рога, да как... Вот тут он, значит, немножко неправильно сделал. Ему надо бы полегче, да разве там до этого было? Он быка так крутанул, что у того что-то там в хребте повредилось. Хозяева грозились в суд подать, убыток, значит, с нас взыскать, да не стали. Боялись, что им самим за быка убыток припишут. Ну, по-соседски, значит, и помирились.

— А бык что?— поинтересовался исправник.

— Да ничего! Я ему ноги веревкой связал, потом хозяева за ним пришли. Ожил, только с той поры голова у него как-то в сторону смотрела, боком так, недоуменно вроде. И еще,— чтобы дамы не слыхали, Гриша понизил голос,— его сила успехом пользоваться перестала...

— То есть?— *заинтересовался исправник.*

— Племя от него, замечено было, пошло какое-то нервное. Телки без причины по ночам жалобно мычат, да и весу в них нужного нет. Так и пришлось другого производителя заводить.

Все сидевшие за столом, включая Анастасию Ивановну и владелицу пряничного производства Александру Ивановну Дряхлову, отлично слыхавших весь рассказ Гриши, так и покатились со смеху.

— Да у нас, почитай, полдеревни крепких ребят!—добавил довольный собой Гриша.— Сказывают, в старину жил ка- кой-то Прокофий, он дубы с корнем валил.

— Эх, парень,— сказал Бесов Грише,— не знаешь ты, какой тебе талант природой отпущен! Тебе бы полгодика хорошего тренинга у знаменитого дяди Вани, так мы зовем Ивана Владимировича Лебедева. Это лучший ученик доктора Краевского, которого считают «отцом русской тяжелой атлетики». Дядя Ваня возглавляет школу физического развития, организует многочисленные чемпионаты французской борьбы. Он бы из тебя человека сделал.

— А кто ж за меня в деревне работать будет?— удивился Гриша.— Меня папаша за такие отлучки зашибет насмерть...

— Ну что ты заладил: зашибет да зашибет! Совсем наоборот. Папаша за тебя радоваться будет. Вот ты меня победил. Привезешь ему «красненькую». А за эти деньги тебе сколько крестьянствовать пришлось бы? А? Молчишь? Да такие деньги на своем овсе-пшенице ты за год не заработаешь.

Гриша согласно кивал головой:

— Где уж там! Много вам благодарны за деньги...

— А ты подумай, дурья твоя башка, если ты станешь профессиональным атлетом? Цирковым! Да эти червонцы не будешь знать куда девать! Твой папаша пять работников будет нанимать, ну а ты будешь знаменитым артистом.

Бесов сделал широкий жест рукой.

— Представь: Москва, Петербург, Рим, Париж, Константинополь — везде афиши! «Непобедимый богатырь, зверь таежных лесов Сибири — Григорий...» Как твоя фамилия?

— Косинский.

— «Игра природы — Григорий Косинский!» У кассы столпотворение! Видел, как на мое выступление лезли? Сам-то как проник?

— Плотник провел, земляк.

— А тут, в Лондоне, лорды спрашивают: «Ай бег ёр падн, сэр! Нет ли у вас лишнего билетика на Григория...» Как, говоришь, фамилия? Косинский? Нет, это не пойдет. Конечно, вроде намек на то, что ты всех так и косишь — одного за другим. Но... нет! Слишком отдает полевыми крестьянскими работами. Не увлекает! На афишах мы тебя будем именовать...

Бесов откинулся назад, долго изучал внешность Гриши, но ничего придумать не мог.

Вдруг он обратился к Наденьке:

— Наденька, как мы назовем на афишах это чудо природы?

— Кащеев!

— Точно!— с восторгом хлопнул в ладоши чемпион.— Григорий,

представляешь, какая это будет пара: «Всемирно известные атлеты — Бесов и Кащеев!» Решено!

Все захлопали:

— Прекрасно — Кащеев!

— Я бы не против!— начал сдаваться Гриша, отныне сделавшийся Кащеевым. С этим именем он войдет в анналы отечественного спорта.— Но вот, значит, что наш папаша скажет? Ведь он меня не пустит. Да еще вы, Федор Федорович, говорите, что мне, значит, чему-то учиться надо... Мы вроде и так умеем. Вот и с вами сегодня...

Бесов на эти слова даже возмутился:

— Ах ты, дурья твоя *голова*, что же такое вообразил: если я тебе проиграл, так, может, ты думаешь, что уже законченный чемпион — как Поддубный или Гаккеншмидт? Да я тебя хоть сейчас уложу на лопатки, шутя прямо-таки уложу. Как щенка. Прошлый раз ты выиграл — не спорю. Молодец! Но ведь мы с тобой боролись как медведи в лесу над колодой меда. Ведь борьба должна быть с п о р т и в н о й , по правилам. А главное— я не ожидал от тебя, новичка, такой прыти.

Бесов замолк на мгновенье. Потом полез в карман, вытащил пятак и протянул Грише:

— На, Кащеев, согни!

Сколько Гриша ни надувался, ничего у него не получилось. Зато Бесов на глазах у всех скрутил пятак в трубку и, протянув его Грише, с усмешкой произнес:

— Возьми на память! Как посмотришь на этот пятак, так вспомни о своем неуместном самомнении. Мало от природы вымахать бугаем. Надо свою силу уметь выливать в определенные рамки. Скажем, спортсмен, *владеют* ни приемами английского бокса, будь он в два раза легче и ниже ростом на голову, тебя отправит в нокаут за считанные секунды.

Гриша недоверчиво хмыкнул:

— Видали мы таких англичан!

— Вот, ты опять за свое!— разъярился Бесов. Он вскочил из-за стола, дернул Гришу за руку:

— Идем, Кащеев, посмотрим, чего ты стоишь!

Все всполошились, решив, что сейчас начнется «английский бокс». Гриша хмуро, но все же решительно поднялся из-за стола, едва не упершись в потолок головою. Бесов был чуть выше его плеча.

— Не пугайтесь.— Он успокоительно поднял руки.— Чемпионата мира сегодня не будет. Хотя завтра, не торопись я домой, было хорошо провести «абсолютный чемпионат уездного города Слободского по французской борьбе с участием непобедимого Григория Кащеева. Приз от благородного купечества — 100 рублей!» Весь уезд сбежался бы смотреть, как «непобедимый Кащеев» рассматривает голубое небо, лежа на лопатках под «побежденным накануне» Бесовым.

Но, господа, матч-реванш переносится на другой срок. Готовьтесь! Сто рублей должны быть одной бумажкой — с изображением великой царицы Екатерины. Другими купюрами не приму.

Гости вышли во двор. Ночь была светлая, лунная.

— Хоть узоры вышивай!— восхитилась Анастасия Ивановна. Но приказала служанке принести несколько «линеек» — керосиновых ламп.

Бесов обвел глазами двор. Около сарая стояла громадная деревянная бочка с песком — на случай пожара. Бочка была высотой аршина полтора, не меньше.

— Господа, будьте судьями,— обратился к окружающим Бесов.— Вызываю на соревнование будущего чемпиона мира Григория Кащеева, уроженца Слободского уезда. Приз — десять рублей, 'которые Кащеев успел зашить в свой поношенный картуз и теперь боится потерять, даже за столом подложил под себя.

Все дружно рассмеялись, потому что и впрямь Григорий не выпускал картуз из рук.

— Итак, упражнение первое. Толчком обеих ног с места вскочить на бочку — упражнение выполняется в темпе.

Бесов сбросил с плеч пиджак.

Подойдя вплотную к тяжеленной бочке, чемпион проверил ее устойчивость и вдруг, оттолкнувшись от земли, легко вспрыгнул на нее. Он повторил это движение с десяток раз.

— Прошу,— пригласил он Гришу.

Тот, раззадоренный, подошел к бочке. Долго стоял на месте, потом неловко взмахнул руками, попытался вспрыгнуть, но лишь ударился о край и упал на траву.

— Прошу зафиксировать, господа судейские: очко за мною!— провозгласил Бесов.— Должно быть, у моего соперника сильные руки. Проверим. Упражнение второе: отжимание в стойке на кистях с опорой ногами на стенку дома.

Бесов подошел к сараю, встал в стойку на кистях, ноги завалив на стену. Он начал отжиматься, лицом уходя в пахучую траву.

— Один, два, три, четыре, пять,— начал счет исправник, который стал «главным рефери», — двенадцать, тринадцать...

Бесов поднялся, отряхивая руки.

— Вообще, по методике доктора Краевского, силовыми упражнениями следует заниматься натощак. И здесь наш доктор прав! Натощак я могу отжаться в таком положении с полсотни раз, без особых усилий. Это упражнение очень хорошо развивает силу рук, особенно трицепсы. Зато прыжки с места на высокую опору, скажем на гимнастического коня, или вот на эту веранду незаменимы для любого атлета: они укрепляют ноги, дают ловкость, развивают дыхание. Упражнение хорошо тем, что не требует реквизита. Начинать, Гриша, будешь с не большой высоты — вспрыгивай на ступеньки

крыльца, постепенно поднимаясь выше и выше. Этому упражнению уделяй не меньше пятнадцати минут в день.

Гриша хмыкнул, представив лицо отца, когда он увидит сына, козлом скачущего на крыльце.

— Хочешь стать чемпионом, не обращай внимания на дура... то бишь на окружающих. Они всегда смеются над теми, кто живет иначе, чем они.

Он обнял Гришу за плечи, увел его в сторону.

— Хочу тебе все секреты свои передать, наследником своим на арене сделать...

Парень ты удивительной силы, но, если меня послушаешь, приедешь ко мне, то увидишь, что в цирке выступать — это не с деревенскими бороться. Каждый день тренировки да выступления в разных балаганах, иной раз, ей-богу, унизительно бывает. Всякая пьянь да рвань над тобой изгаляется. Я ведь не ради денег выступаю, ради любви к атлетике. Вот ваши слободские ребята окружили меня после выступления. Мышцы трогают, вопросы задают: как, дескать, правильный тренинг делать... Ради таких и выступаю! Ради тех, кто хочет сильным стать, имя русского прославить...

— Федор Федорович, а как тренинг делать?

— Заинтересовался-таки! Молодец!— Бесов хлопнул друга по могучей спине.— Всю методику в двух словах не скажешь. Но самое важное — иметь для начала нормальное здоровье: с пороком сердца, скажем, или больной печенью за штангу ни в коем случае браться нельзя.

Но у тебя с этим, кажется, все в порядке. Тогда не забывай другого: всегда начинай с легкого, а к трудному приближайся постепенно. Вот я тебе сказал про прыжки на крыльце: сначала на первую запрыгни, затем сделай темповых прыжков тридцать- сорок на вторую ступеньку, затем в три раза больше — на третью и так далее. Во всяком деле нужна постепенность! В спорте опасно брать нахрапом, иначе здоровье сорвешь, травмы замучают...

«Тише едешь — дальше будешь!» Это как раз о нашем деле. Да, да — постепенность и регулярность, без этого не обойтись!

Он немного помолчал и убежденно добавил:

— Есть еще опасность, которой не избежали многие способные атлеты — нельзя переутомляться. Сильное переутомление ведет к нервному срыву. У некоторых становится плохой аппетит и слабый, кратковременный сон. В этом случае следует ослабить нагрузки, а то и вовсе прекратить на некоторое время занятия.

Знающий преподаватель умеет дать занимающимся оптимальные нагрузки. Но я всегда был за то, чтобы лучше «не дозаниматься», чем перегрузиться.

И еще, Гриша, очень хорошо после турнира или напряженных занятий сходить в парную баньку. Попроси родителя, пусть веничком тебя...

— Это он у меня умеет!— обрадовался Гриша.— Баня у нас своя, прошлым годом к Троицыну дню каменку новую сложили. Харош парок!— И он счастливо заулыбался.

Бесов заторопился:

— Заговорился я с тобой! Там уже чай разливают, люблю, грешник, китайского бандерольного полдюжинки стаканов выпить — ох, духовит! Сейчас приеду в Москву — ив Охотный ряд, в трактир Тестова пойду. Самовары у него пузатые, калачи горячие, мед целебный. И ты давай приезжай ко мне, вместе сходим и к Тестову, и в цирк, и на Сухаревской знаменитой толкучке побываем — все тебе, Гришаня, покажу. С силачами познакомлю — и с московскими, и с петербургскими. Народ, скажу тебе, удивительный!

... К утру набежали тучи. Теплыми каплями пролился веселый дождь, по окну и крыше ровно застучали его тяжелые струи.

Анастасия Ивановна спозаранку хлопотала по хозяйским делам. Когда гости вышли в гостиную, она обрадованно заговорила:

— Поди, не выспались? А самовар давно поспел. Выкушайте, дорогие гости, чаю. В дороге кто вас покормит?

...Потом они вышли на остро пахнущий цветами и травами сырой воздух. Дождь закончился. Пароход вовремя подошел к причалу. И вновь пенилась зеленая вода, стучали ноги по сходням и злой рев парового гудка огласил окрестности.

Бесов долго стоял во весь свой княжески могучий рост на верхней палубе, спокойный и отрешенный от всей корабельной беготни.

Берег с каждым ударом машины, скрытой где-то в недрах парохода, удалялся все далее. Провожающие махали руками. И вот уже неясным пятном белело в отдалении светлое платье Наденьки. И не мог он видеть ее красных от слез глаз. И еще не знал того, что Гриша твердо решил сдержать данное Бесову слово и непременно приехать к нему в Москву.

Не пройдет и года, как о нем заговорят во всей России.

...Казначей, словно пораженный какой-то своей мыслью, сказал, ни к кому в особенности не обращаясь:

— И откуда же такие люди берутся? Словно богатыри из сказки...

И. В. Лебедев, «Из старой записной книжки»:

«Много мне приходилось видеть оригинальных людей в мою бытность директором борьбы, но все же самым интересным по складу характера я должен считать покойного великана Гришу

Кащеева. На самом деле, трудно представить себе, чтобы человек в течение трех-четырех лет сделавший себе почти европейское имя, добровольно ушел с арены, в свою родную деревню, опять взялся за соху и борону. Когда в конце лета 1910 года я предложил Кащееву остаться в чемпионате на 30 рублях в сутки, он покачал своей косматой головой:

— Нет, поеду в деревню... Хлеб убирать надоть.

— Да ведь, чудак ты человек, Гриша,— говорю ему,— ты за 30 целковых на все лето работника нанять можешь.

— Нет, поеду сам, потому что скучаю по деревне...

И напрасно было бы хоть сто рублей в сутки предлагать ему — все равно его неудержимо тянуло «к земле».

Громадной силы был человек. Почти в сажень ростом, с длинными, несколько вялыми на вид, но на самом деле мощными мускулами... Силой он не только не уступал иностранным атлетам, но был гораздо крепче их и отличался большой выдержкой в борьбе.

...Это был на редкость тихий, положительный, безответный человек. Безгранично любил он одно на свете — свою родную деревню. Как ни звали его за границу, Гриша не ехал туда. Побывал он только в Париже с Заикиным и Поддубным, сделал там страшные сборы, произвел сенсацию своей фигурой и медвежьей силищей. И больше за границу — ни за что. Жил Кащеев очень скромно и все время копил себе деньги для деревенского хозяйствования...» («Геркулес», 1915, № 2).

Он умер за сохой. Кончалась пахота 1914 года. Жаркое не по-весеннему солнце ярко светило в костенеющее лицо российского богатыря, и от вспаханных рядов в небо поднимался тонкий пар...

Чуть раньше умер в больнице для бедных его друг Федор Бесов. Многочисленные приятели и бесконечные застолья разрушили его могучий организм.

Федор и Гриша любили друг друга. Было время, когда они путешествовали по городам и селам, поражая людей силовыми трюками. Однажды, коротая вечер в недорогом номере московской гостиницы «Лоскутная», что на Тверской улице, Бесов вдруг высказал затаенное, душевное:

— Помнишь, Гришаня, нашу первую встречу в Слободском? Я-то хорошо помню. Как не помнить, если сердце свое там оставил... Да, это она — Надя, дочь казначея... Но какой я ей муж? Кто я такой? Балаганщик. А она ангел. Нет, не вправе я ломать ей жизнь. Пусть для меня останутся лишь гири да штанги.

Благородный был человек Федор Бесов!

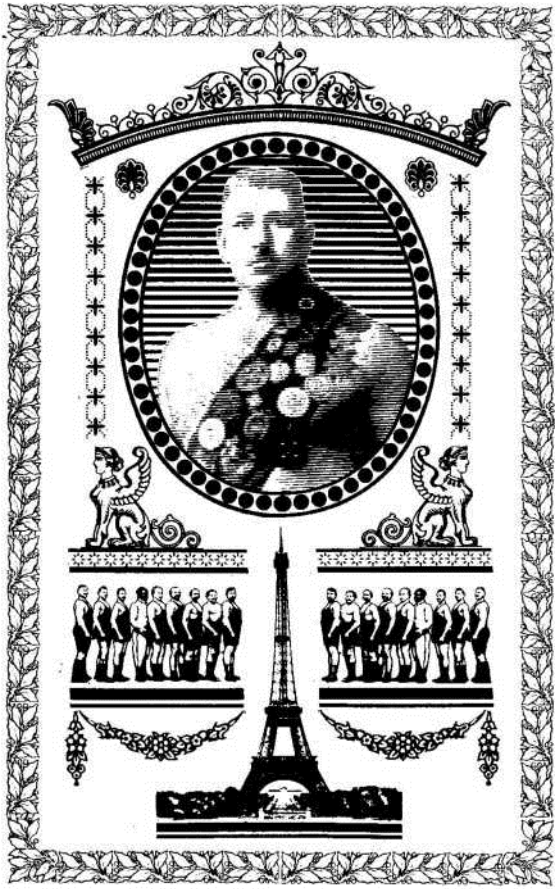
Сильным может стать всякий человек, обладающий хорошим здоровьем. Для этого нужны лишь два условия: здоровый образ жизни да регулярность атлетических занятий. И еще: воспитывайте в себе эстетику. Нельзя, скажем, в прыжках в высоту некрасиво преодолеть планку на рекордной высоте. Так и в любом виде спорта. Красота сродни силе...

Константин Градополов, профессор, заслуженный мастер спорта СССР

ИНТЕРВЬЮ «СТРАШНОГО КАЗАКА»

Объехал я весь свет, куда только не заносила меня судьба-индейка.
Каких красот природы я нагляделся — чудеса дивные, да и только!..
Но лишь в России дышу свободно, но лишь дома расправляется грудь
и хочется творить подвиги богатырские во славу Отечества.

Иван Шемякин



Канун первой мировой войны. Европа доживает последние месяцы своего счастливого благополучия. По улицам течет ярко наряженная толпа, зеркально блещут витрины магазинов, хрусталем, зеркалами и прочей роскошью манят фешенебельные рестораны.

Но в те дни, казалось, весь Париж устремился в знаменитый «Мулен Руж». Афишные тумбы украсились броскими афишами: «Внимание! Только пять представлений! Страшный русский казак Иван Шемякин! Феномен нечеловеческой силы! Загадка сокрушительного могущества! «Живые качели» и прочие чудеса!»

И здесь же был изображен сам «страшный казак»: груда мышц, свирепое выражение колесообразного лица.

Те, кому посчастливилось достать билеты, убедились, что с внешним видом «казака» афиши малость подпутали. На арене перед ними предстал весьма гармоничного сложения двухметровый атлет, с благородным доброжелательным выражением красивого лица.

А вот своей силой Шемякин действительно поразил. Одетый в казачий костюм, атлет без видимых усилий удерживал «живую к а чел ь», на которой разместилась дюжина охотников из зрителей. Затем, приятно улыбаясь, одной рукой поднял шесть униформистов. Зал бешено аплодировал, несколько неуместно кто-то исступленно выкрикивал «бис!».

Интерес к богатырю с каждым днем рос. Еще с вечера в кассы вместительного «Мулен Руж» выстраивалась длиннющая очередь. Шемякина на сцене забрасывали цветами.

Газетчики не давали прохода русскому богатырю. Но он был немногословен, объясняя свою сдержанность крайней занятостью. Однако назначил день, когда обещал ответить на любые вопросы...

И вот долгожданный для репортеров час настал. В одном из просторных помещений «Мулен Руж» собралось изрядное количество пишущей братии. Они задавали вопросы, торопливо записывали ответы. Шемякин верно держал слово: он отвечал охотно и откровенно.

— Вы какой казак, донской или военный?— послышался наивный вопрос.

Шемякин лишь слегка улыбнулся:

— Я казак миролюбивый. А если говорить серьезно, то роль казака я исполняю лишь на сцене. Родился в 1877 году в деревне Переделицы Подольского уезда Московской губернии.

— Кто ваши родители? Дворяне?

— Отнюдь нет, они по происхождению крестьяне, так сказать — пейзане,— белозубо улыбнулся Шемякин.— Но все родственники — народ крупный, высоченный. Во мне, скажем, два аршина 13 вершков, то есть без малого два метра.

— Говорят, вы за собой возите чуть не целую библиотеку...

— Два десятка любимых книг — это еще не библиотека. Но русской литературой восторгаюсь. Каждодневно перечитываю стихи Ломоносова и Державина, из новейших люблю Ивана Бунина и Александра Куприна, с которыми имею честь быть знакомым.

— Вы получили хорошее образование?

— Я — автодидакт, самоучка. Учился на медные деньги в городском училище. Я был совсем малышом, когда умер мой батюшка Василий Никитич. В деревне стало невмоготу, вот семья и поехала в северную столицу искать счастья. Брат мой работал на заводе механиком-монтером. Он взял меня к себе. Трудно человеку, родившемуся среди сельских просторов, видеть вокруг себя серые стены, пыль, грязь, булыжную мостовую. Чтобы развеяться, стал заходить в цирк. С галерки восторгался силачами, среди которых мне особенно нравился Павел Ступин.

Это атлет гигантского роста, с удивительно красивым русским лицом. Все в цирке стихали, когда он появлялся на манеже в своей красной шелковой рубахе, плисовых шароварах, в высоких лаковых сапогах — прямо богатырь из пушкинской сказки. Меня, как и других, поражало сочетание в нем удивительной силы с ловкостью и гибкостью. Ступин для начала показывал силовые трюки: работал с гирями и «бульдогами», рвал цепи и делал все, что положено делать атлету. Но завершал Павел свои выступления акробатическими номерами — сальто-мортале, умопомрачительными прыжками, переворотами «колесо». Надо знать, что Ступин весил 145—150 килограммов!*

Газетчики, проявляя хорошую профессиональную настырность, не отставали:

— Расскажите, месье Шемякин, все-таки о себе. Как вы начали заниматься атлетикой? Вы с детства были исключительно сильны?

— Нет, я был очень длинный и несуразный. Но случай перевернул мою жизнь. Однажды возвращался из гостей. Час был поздний, но на дворе стоял июнь с его белыми ночами. Немало петербуржцев, верных привычке, гуляли по улицам. Я заметил группу молодых людей. Они кружком встали вокруг парня, который показывал различные гимнастические номера.

* Художник Б. М. Кустодиев увековечил П. Ступина в своей известной картине «Масленица».

Он четко выполнил стойку на кистях — прямо на булыжной мостовой, затем ловко крутанул сальто-мортале.

Я, преодолев застенчивость, обратился к парню:

— Скажите, вы — цирковой артист?

Парень рассмеялся и сказал:

— Нет, пока я лишь студент-юрист, но посещаю Гимнастическое общество, оно разместилось в Адмиралтействе. Занятия там платные... Вот вам адрес.

Наскреб я с великим трудом три рубля и отправился в Адмиралтейство. Занятия проводил немец, все команды он отдавал на родном ему языке. Заплатил я деньги, меня записали в особую тетрадку, сказали, какую амуницию надо иметь для занятий.

И начались мои страдания! Кажется, меньше всего на свете я был способен к гимнастике. Мне мешал мой высокий рост, какая-то неловкость. Если в маршировке и силовых упражнениях (отжимания, подтягивания) я выглядел вполне исправно, более того — намного превосходил своих товарищей, то турник или брусья стали настоящим мучением для меня. Я не мог сделать вращение («солнце») на турнике, перевороты и стойки на брусьях и так далее.

Все это вызывало оживление моих товарищей, а порой и откровенный смех. Я было принимал решение бросить эту чепуховину, но делал это, по своей давней привычке, не сразу: мужчина никогда не должен следовать за своими эмоциями, между принятием решения и претворением его в жизнь почти всегда полезно выдержать паузу: так меньше шансов допустить ошибку, порой непоправимую. Я в этом убеждался много раз.

Вот и теперь я говорил себе: «Хорошо, Иван, ты закончишь свои гимнастические мытарства. Но не прежде, чем проведешь еще ровно десять тренировок».

Я вновь и вновь после нелегкого трудового дня тащился к Адмиралтейству, опять влезал на перекладину, делал «склепки», «солнце» (освоил-таки!), вращения, довольно лихие соскоки. С трудом и слезами (ибо много раз падал) научился делать на высоких параллельных брусьях стойку на кистях. Здесь, кстати, помог мой знакомый по Лиговке, который оказался отличным гимнастом и моим тезкой — Иваном.

И вот, последнее — по зароку!— десятое занятие. Можно больше не приходить, характер показал — и баста! Да и три рубля выкладывать за месячные занятия — не шутка!

Но, видя, как с каждым занятием прибывает в мышцах сила, как появляется небывалая прежде ловкость, вновь принимал решение: «Еще десять занятий!» И как прежде, поплевывая на плохо проходившие мозоли на ладонях, я шел на тренировку.

И что бы вы думали? Именно это упорство и помогло мне стать атлетом, тем Шемякиным, которого вы, господа, знаете.

— Как это случилось? — интересовались журналисты, явно заинтригованные рассказами знаменитого чемпиона.— Когда вы приступили к атлетике?

— Однажды в зале появился еще один мой тезка — тогда он был еще гимназистом и все его называли Ваней Лебедевым. Этот человек очень популярен в России, и о нем следует сказать особо. Несмотря на его юный возраст (родился в 1879 году), он был очень физически развит и пользовался большим влиянием среди молодежи. Сначала он занимался гимнастикой, потом поступил в атлетический кружок доктора Краевского — личности выдающейся. Вскоре Лебедев становится одним из сильнейших гиревиков Петербурга. Краевский пригласил его к себе в помощники — и не ошибся. У «дяди Вани» оказались замечательные педагогические способности. Он разыскивал способных ребят для пополнения «Кружка любителей атлетики», так Краевский назвал свою школу.

Вот сюда и пригласил Лебедев меня и еще пять ребят из нашего гимнастического кружка.

Вот где я себя почувствовал в своей тарелке! Доктор Краевский встретил меня радушно и спросил:

— Гири любите? А сколько толкнуть двумя руками сможете?

Для начала я сделал весьма солидный результат — 180 фунтов. Краевский был удивлен:

— Ай да молодец! Техники хотя мало, зато силы много...

Журналисты спешили задать новые вопросы:

— Но ведь вы добились и большой славы как борец. Когда вы начали ею заниматься?

— У Краевского и начал. Собственно, занятия гирями и борьбой шли параллельно. Думаю, что это в известной степени оправдано: переключение с одного вида двигательной деятельности на другую благотворно действует на человеческий организм. К тому же занимающийся получает всестороннее физическое развитие, улучшается его координация. Я вообще склонен считать, что занятия тяжелой атлетикой — видом спорта, предъявляющим организму особые требования, словно испытывающие весь опорно-двигательный аппарат на прочность, необходимо сочетать с занятиями плаванием, легкой атлетикой — в первую очередь длительными кроссовыми пробежками в небольшом темпе, спортивными играми и забавами с мячом — футболом, волейболом и другим.

Но, замечу, поначалу занятия борьбой у меня шли туго. Я был агрессивен, даже по-спортивному зол, но ловкость была чисто медвежья. Хорошо еще, что я отдал дань гимнастике на снарядах — это полезно всякому спортсмену. Более того, прежде чем он приступит к тренировкам в избранном виде, хорошо год-другой позаниматься спортивной гимнастикой. Человек прибавит в силе и значительно улучшит координацию

движений: гимнастика, как никакой вид спорта, развивает эти два качества.

Увидав, что борьба у меня идет туго, я налег на тренировки с гирями. Занимался пять-шесть дней в неделю. Пошло недурно, особенно вырывание одной и двумя руками.

— Но, господин Шемякин, таким интенсивным занятиям не была ли помехой ваша работа на заводе?

Шемякин улыбнулся:

— Что греха таить — было не сладко! Уставал так, что моему брату, с которым мы жили вместе, порой стоило немалых усилий поднимать меня по утрам: и тормошил, и холодной водой из ведра окачивал. Впрочем, водные процедуры я очень любил. Ходил на Неву плавать — восемь-девять месяцев в году. Бывало, уже река слоем льда покроется, а я вместе с другими энтузиастами — таких в Петербурге всегда было немало, расчистим большую прорубь, разогреемся в теплой одежде на берегу — тепленькими!— бултых в ледяную купель. Знатно, словно в котел с кипятком попал — так все тело обдаст. Выскочишь на мостки — специально их соорудили, быстро-быстро махровым полотенцем разотрешься и вновь — в теплую одежду. Самочувствие прекрасное, никогда никакая лихоманка не брала.

Но я, простите, отвлекся от вашего вопроса. Наступил день, когда я перешел работать на Николаевскую железную дорогу. Для начала — простым рабочим в вагонных мастерских. Начальство заметило мою сметку и исполнительность, перевело на хорошо оплачиваемую должность — проводником.

Работа легкая, в постоянном общении с людьми — мне это очень нравится. Это большая радость — общение с различными людьми — от простого брата-крестьянина до важного генерала. У меня со всяким разговор получается.

Я еще не сказал вам о том, что постоянно учился. Ворохами приобретал книги для самообразования, читал художественную литературу, прямо-таки был потрясен «Преступлением и наказанием» Федора Достоевского. Раз пять перечитывал, многие страницы помню почти наизусть — память у меня цепкая.

Мне удалось сдать нелегкий экзамен на право ухода за паровыми котлами, и я стал старшим истопником парового отделения. Эта должность была почетной и довольно высоко оплачиваемой. С материальной нуждой было покончено.

И работа мне пришлась весьма по душе. Я теперь жил на колесах. Наш пассажирский состав ходил по линии Петербург— Москва. Наблюдаешь между делом за природой в окошке, дышишь воздухом, напоенным ароматом лугов и трав,— и так хорошо на душе делается!

Едва прибывал наш состав в Белокаменную, как я, сдав вахту, спешил на арену барона Кистера. Здесь проводил тренировки, которые своей азартностью больше походили на состязания.

В то время в Москве была пора расцвета тяжелой атлетики — многие имена гремели! Москвичи все резались на рекордах с петербуржцами. Бывало, приду на арену к Кистеру и начинаю дразнить москвичей:

— Вы, говорю, ребята не слабые, но вам до наших далеко! Скажем, Железный Самсон или вот «малютка» Людвиг Чаплинский, тут вашему Дмитриеву-Морро делать нечего, побьют они его.

— Да что ты все про других — про себя скажи, на что годен?— со смехом говорил иной раз Кистер.

— Пожалуйста,— отвечаю.— Когда у вас соревнования? На той неделе в субботу? Очень хорошо! Как раз буду в Москве.

В субботу участвую в соревнованиях — срам! В поднятии тяжестей плетусь в хвосте, а в борьбе и вовсе последнее место.

— Хвастливого с богатым не сравнишь!— смеются мои соперники.

Дело в том, что мои переезды мало содействовали регулярным тренировкам, а про соблюдение режима и вообще говорить не приходилось, день перемешался с ночью. Но преодолел себя, начал и на стоянках заниматься гирями. Пассажиры собирались на мои тренировки глазеть. Пусть смотрят, за показ деньги не просим, со зрителями даже вроде азартней!

Улучшил я свои результаты- В 1899 году я выиграл почти все самые крупные состязания.

Побеждал дважды в состязаниях Велосипедно-атлетического общества, причем взял главный I приз «Его Императорского Высочества Великого князя Николая Николаевича»— тут все сильнейшие гиревики были представлены. Затем выиграл III приз на Всероссийском чемпионате. Газеты без конца печатали мои портреты, меня узнавали на улице —«чемпион идет!».

Все это льстило самолюбию.

— Пора тебе, брат, от парового котла на артистическую дорогу переходить — говорили мне и барон Кистер, и Ваня Лебедев, и доктор Краевский.

Очень мне было жалко бросать паровоз, да и бригада у меня подобралась отличная — но что делать? Совмещать рейсы с регулярными тренировками нет возможности, а молодость ведь быстро промелькнет! Но жребий был брошен... Уволился я с Николаевской железной дороги.

Для начала следовало выбрать псевдоним — такова традиция, да подыскать место работы. Недолго размышляя, я назвал себя «Россовым» — это дань привязанности к русской поэзии. Мои любимые строки — державинское: «Гром победы раздавайся, веселися храбрый росс...»

Для начала я поступил на работу в сад Рейтера в Озерках, а затем переехал в известную «Аркадию» в Петербурге. Жалованье мне положили не ахти какое, да и мой репертуар для начала был довольно скромным. Как и мои собратья по призванию, я выжимал «бульдоги»,

толкал и вырывал штангу, жонглировал гирями. «Гвоздем» программы, привлекавшим зрителей, был трюк «качели». Кто из вас был на моих представлениях, знает, что это такое: я держу на себе качели, на которых раскачиваются десять-двенадцать человек из публики. Трюк не из легких, когда особенно взгромоздятся на качели шестипудовые дяди Вавилы да начнут резвиться — пропади они пропадом... Но что делать, сам выбрал себе такую работу!

Начались мои странствия по России — где только не бывал, какую только публику не развлекал! Утешало всегда то, что наш народ любит богатырей. Ведь именно выступление атлетов в любом цирке, в любом балагане ждут с особым нетерпением, именно на силачей идет валом народ. Куда бы я ни приехал, меня всегда окружают люди, в первую очередь — молодежь, спрашивают о том, как стать сильным, какие упражнения следует выполнять, и прочее. Такое внимание радует!

Журналист, сидевший в первом ряду, поднял вверх блокнот, привлекая к себе внимание:

— Насколько известно,— сказал он,— вам довелось нести службу в лейб-гвардии Преображенском полку, в роте Его Императорского Величества. В чем заключалась ваша служба? Не мешала она вашим выступлениям?

Шемякин улыбнулся:

— Вижу, что от господ журналистов ничего утаить нет возможности!

Он помолчал, обдумывая ответ. Затем продолжал:

— Да, я попал в роту, задачей которой была охрана царя. Служба была довольно сложной. Два раза в сутки приходилось стоять на посту — по четыре часа каждый раз. На наружных постах надо было терпеть любую непогоду — дождь, снег, мороз, жару. Любой из нас — даже самый нижний чин, должен был обладать развитой головой, сметкой, расторопностью. На каждого из нас возлагалась обязанность знать в лицо и по имени всех живших во дворе лиц, всю дворцовую прислугу. Кроме того, ежедневно проходили строевые учения, занятия по рукопашному бою и стрельбе.

В нашей инструкции, которую мы обязаны были знать наизусть, было написано: «Жилище русского царя должны окружать настоящие представители великой Российской Армии — здоровые нравственно и физически, рослые и красивые, любящие Бога, безгранично преданные Царю, умные, развитые, грамотные... В полк достойны попадать только такие солдаты, которые и дома, до службы, жили честно, не сделали ничего зазорного, не приняли на совесть недоброго дела, не опозорили себя...

Нижний чин, недостаточно осмотрительно выбранный и оказавшийся недостойным служить в полку, роняет честь своей части и подводит под ответ свое ближнее начальство. Честь служить в Собственном Его

Императорского Величества Сводном полку выпадает на долю немногих счастливцев, и потому честью этой надо дорожить *в* высокой степени».

Я, господа журналисты, привел эту выдержку не для того, чтобы блеснуть своей памятью, а для того, чтобы вы поняли условия, в которые мне по воле случая пришлось попасть.

Что и говорить, *служба была почетной*. Мы *почти* ежедневно видели многих высших сановников Российской империи. Общались с членами царской семьи. Так, великая княгиня Ольга Николаевна, девушка необыкновенной красоты и доброты, в Царском Селе устроила для солдат рождественскую елку с раздачей подарков. Сам император ежедневно снимал пробу с солдатской пищи. С этой целью существовал специальный футляр, в который ставились судки с пищей, которые относились к царю во дворец.

Однажды эта честь выпала на мою долю. Николай Александрович к пище едва притронулся, но изволил ласково обратиться с вопросом ко мне:

«Исправно ли кормят вас?»

Я по уставу ответил, что кормят «так точно, исправно!». У меня на языке вертелась просьба, но я не решался ее высказать. Царь заметил мою заминку, удивленно посмотрел на меня, но я ничего не сказал. Я нес обратно в кухню царский футляр с судками, а на душе у меня кошки скребли. Фельдфебель первой роты Алексей Курбатов, меня сопровождавший, спросил:

«Ты что, Шемякин, сегодня как в воду опущенный?»

«Дело плохое — в Михайловском дворце готовится чемпионат России!»

Фельдфебель, мой земляк и приятель, расхохотался:

«Да тебе какая забота?»

«Если бы ты, Алеша, мог понять! Ведь почти все звезды прибудут на чемпионат. Слыхал ты о Гаккеншмидте? Он, к примеру, громадный обеденный стол перепрыгивает с места. Удивительно развит атлет! А студент Людвиг Чаплинский? Еще совсем юный, а выносливость феноменальная, техника изощренная! А знаменитый Железный Самсон...»

Фельдфебель добродушным тоном прервал меня:

«Печали не вижу, возьми отпускную да поглазей на своих самсонов!»

«Я сам хочу участвовать!»

Курбатов даже присвистнул:

«Это, брат, ты выдумал! Если дойдет до Комарова...»

Если узнает генерал-майор Комаров, командир нашего полка, мне несдобровать. Я это знал и сам. Но преодолеть свое желание я не мог. Тренированность у меня была неплохая. В нашем полку занятия атлетизмом всячески поощрялись. Ежедневно я до седьмого пота упражнялся с гирями, проводил поединки в борьбе со своими товарищами по службе. Кстати, наш гимнастический зал в Царском Селе

был оборудован прекрасно и никогда не пустовал.

Я показывал кое-что из своих силовых трюков. Они всегда вызывали восторг моих сослуживцев, давали мне некоторый авторитет. Но мои успехи на борцовском ковре имели и печальные последствия...

Впрочем, расскажу о своих приключениях, достойных Раком бол я, по порядку.

Одним *замечательным* солнечным и прохладным утром я получил увольнительную — и скорее в Питер, на тренировку. Здесь меня встретил Чаплинский. Он был очень умным и проницательным человеком, сразу обратил внимание на мое состояниие.

«Чем вы подавлены, сударь?»— вежливо и ненавязчиво Людвиг стал меня расспрашивать.

Я объяснил, что очень и очень желаю стать ему конкурентом на чемпионате, да начальство мне не разрешит. Что делать?

«Я готов на все, лишь бы стать участником,— твердо заявил ему.— К тому же...»

Я замялся, а Чаплинский вопросительно поднял брови:

«Говорите со мной смело, я достаточно скромен: все останется между нами».

«Дело в том, что я дал в долг все мои сбережения (довольно значительные!) одному нашему общему знакомому — его имя я не стану называть. Но он поступил бесчестно: уехал за границу, говорят — надолго. Я остался без копейки...»

Чаплинский живо возразил:

«Я готов вам дать на любой срок, в средствах я не стеснен».

Я отрицательно покачал головой:

«Спасибо, Людвиг, вы очень добры и благородны. Но я хочу заработать на турнире...»

«Чемпионом стать будет очень трудно. Говорят, сейчас Гаккеншмидт в блестящей форме. Впрочем, за каждую схватку платят червонец».

«Ну, мы еще посмотрим, кто в какой форме!»— усмехнулся я и вскоре был наказан за свою самонадеянность.

Итак, я принял решение: пусть кары армейские и даже царские падут на голову преступника — но я выйду на помост!

Сделал заявку на участие, потренировался с Чаплинским — и марш в Царское Село! Здесь первым делом направил свои стопы к фельдфебелю Курбатову. Звание его маленькое, унтер-офицерское, а влияние имел большое, ибо ежедневно имел доступ к Николаю Александровичу. Где-то и с кем-то пошушукался он и вызвал меня из казармы:

«Все дни турнира имеешь отпускную... Только смотри, если кто узнает! За такие штучки, как участие в соревнованиях без законного

на то разрешения, могут отправить туда, где Макар телят не пас».

«Но разве Осипов даст мне разрешение? Никогда!»

«Да, Осипов тебя за что-то невзлюбил».

Я вздохнул, ибо отлично знал за что. Он был моим взводным командиром и громадным, хотя несколько рыхловатым человеком. До моего прибытия он побеждал на всех полковых состязаниях по подниманию тяжестей. Теперь все кубки были моими.

Более того: Их Императорское Величество пожелали, чтобы мы провели чемпионат по французской борьбе. И вот в присутствии самого монарха я так крутанул «мельницей» своего взводного, что тот не смог без посторонней помощи подняться с ковра. Это он мне запомнил.

Та же история повторилась и на тренировках. Осипов затаил злобу и всячески отыгрывался на мне. Как что, так сразу командует:

«Шемякин, наряд вне очереди — чистить картошку!»

«Я уже вчера чистил... И в квасной мыл полы».

«Что такое? Обсуждать приказ начальника — три дня ареста!»

Вот и приходилось мне не очень сладко. Так что просить у Осипова разрешения на выступления смысла не имело.

Мы решили пойти на хитрость — на тот случай, если кто-нибудь из полка пожалует на чемпионат. Дядя Ваня разрисовал мне лицо жженой пробкой, изобразил усы и бакенбарды. Доложу вам — такое страшилище из меня получилось, не приведи господи! Зато, думалось, никто меня не узнает.

Как бы не так! Только я вышел на арену, глянул в ложу — там, нет, не Осипов, но наши однополчане — поручик Семенов и знаменитый, с громадной окладистой бородой дед-красавец подпрапорщик Щеголь (он был известен тем, что вступил в военную службу еще в 1872 году). Они меня сразу узнали — по фигуре, а моя индийская рожа вызвала на их лицах улыбки: у Щеголя — добродушную, у Семенова — злорадную.

«Все, пропал!»— решил я про себя, и сразу что-то во мне опустилось.

Рефери командует:

«Борьба!»

Пока Гаккеншмидт примерялся ко мне, я отчаянно бросился на него, ткнулся своей чумазой рожей в его благородное лицо, перемазал чемпиона...

В зале стон стоял, зрители тряслись от хохота, а больше всего — Семенов и Щеголь.

Гаккеншмидт, этот культурнейший человек, изучавший философию, знавший несколько иностранных языков и никогда не выходивший из равновесия, на этот раз рассвирепел. Он глядел на меня как тигр

на кролика. Меньше пяти минут ему понадобилось, чтобы расправиться со мной.

От устроителей чемпионата я получил честно заработанный червонец, а от ротного командира — неприятности. Он накатал на меня рапорт. Мне пришлось страдать под длительным арестом.

Добавлю, что со взводным Осиповым я свел счеты на... арене цирка Чинзелли. Дело в том, что он тоже занялся борьбою.

Случилось все это после нашей с ним демобилизации. Однажды пришел долгожданный день, когда я получил в канцелярии необходимые бумаги, удостоверявшие, что я вновь стал гражданским человеком. Мой новый друг, которого я учил грамоте, способный и усердный солдат, исключительных физических данных — ростом он был почти как я, и пятаки научился гнуть у меня, Григорий Чащин позвал в квасную комнату. Его как раз незадолго до моей демобилизации назначили квасоваром, да не простым — царским!

Он и впрямь был волшебником в этом деле — чудный напиток готовил.

Налил мне напоследок большую кружку кваса, обнял меня Григорий Иванович и проводил, помог чемоданчик донести — уважения ради.

«Кончится служба — найди меня, сделаю, Гришаня, тебя всемирным чемпионом! — говорю квасовару — Разбогатеешь!»

«То-то ты, мой друг, разбогател!— лукаво смеется Чащин.— Уеду к себе в деревню Гутокирову, что Юмской волости Пермской губернии, буду землю пахать, оженюсь, детишек выращу... Вот и приезжай ко мне в гости!»

Увы, не довелось мне встретиться с этим прекрасным человеком. Погиб он как-то нелепо, во время пребывания в Москве вместе-со свитой, кто-то из злоумышленников застрелил его. Убийцу не нашли. Прекрасный русский самородок был,— задумчиво повторил Шемякин.— Кому понадобилась его жизнь?

Простите, господа, я отвлекся. Итак, Осипов тоже стал профессиональным борцом. До поры до времени он избегал участия в одних турнирах со мной. Пока спортивная судьба не свела нас с ним на крупном чемпионате. Он был неплохим борцом, злым, напористым. Но у меня столько в сердце накипело!.. Да и был я, конечно, поопытнее и посильнее. Припомнил я взводному в тот вечер и картошку, и аресты... «Не рой яму другому!»

— Какой из чемпионатов, господин Шемякин, вам запомнился особенно? — послышался вопрос из зала.

Шемякин задумался. Потом медленно произнес:

— Трудно ответить однозначно. Много было интересных состязаний. И я сейчас хочу рассказать не о себе. Скажу о самом благородном и сильном из русских атлетов. Впрочем, начну по порядку.

Случилось это, помнится, в 1904 году. И было это тоже в цирке Чинзелли. Весь Петербург волновался. Шутка ли! На чемпионат съехались все звезды того времени: красавец, любимец публики и дам Рауль ле Буше, Иван Поддубный, Дюмон из Франции, Петр Крылов, чемпион мира Поль Понс, негр из Мартиники Анастас Англио и др. Приз был объявлен фантастическим — пять тысяч рублей.

В этом чемпионате была необычная интрига. Дело в том, что наш, как его любят величать журналисты, «волжский богатырь», бывший грузчик и потомок запорожских казаков Иван Максимович Поддубный незадолго до этого чемпионата проиграл в Париже Раулю ле Буше. Общее мнение было таково, что не обошлось без обмана. Все, кто присутствовал на их схватке— длилась она необычно долго, более часа, утверждали, что французский чемпион жульнически вымазал свое тело каким-то жиром. Именно по этой причине он как уж выскальзывал из рук Поддубного.

Поддубный, без особых хлопот уложивший на этом турнире за звание «Чемпион Парижа» одиннадцать человек, обратился к судьям с протестом. Те осмотрели Буше, подтвердили, что тот действительно натерт жиром, и постановили:

— Борьбу продолжать, каждые пять минут протирая Буше полотенцем!

Уверен, что кто-нибудь из присутствующих был на той памятной встрече. Они подтвердят правдивость того, что сейчас расскажу.

Преимущество Поддубного было явным, но он не уложил француза на лопатки. Судьи.вынесли явно несправедливое решение:

«За красивые и умелые уходы от острых приемов победу и звание «Чемпион Парижа» присудить Раулю ле Буше!»

Как вы, господа журналисты, помните, спортивный мир был возмущен этим обманом. Поддубный в знак протеста даже хотел бросить борьбу, но передумал:

«Я с этим прохвостом Буше еще рассчитаюсь!»

Итак, обстановка чемпионата была накалена как никогда. Большое количество участников из разных стран и континентов заставило растянуть соревнования более чем на месяц.

Я начал турнир успешно, но в равном поединке проиграл могучему Полю Понсу. Схватки, как правило, были жесткими. В финал пробились болгарин Никола Петров, Поль Понс, Рауль ле Буше и Иван Поддубный. В предварительных турах Поддубный показал, что равных ему нет. Но сильны были и остальные финалисты. Особенно горячо поддерживали зрители красавца Буше. Его сопровождала целая толпа истерических поклонниц. Впрочем, он ваш, уважаемые господа, земляк, и вы сами все о нем хорошо знаете.

Я наблюдал первый финальный поединок из-за кулис. Под- дубный встретился с Петровым. Болгарин был тонким тактиком, он умело изматывал соперников, заставляя их много и бесполезно атаковать. Сам умел провести неожиданный контр-прием.

Поддубному пришлось для победы над ним затратить более получаса.

Следующая по жребию схватка с Раулем ле Буше. У всех в памяти тот очередной бесчестный прием, которым хотел воспользоваться француз: он предложил Поддубному крупную взятку — 20 тысяч рублей, лишь бы тот проиграл ему. Иван Максимович гневно отверг это предложение:

«Русские борцы не продаются!»

Кстати, Поддубного всегда отличала необыкновенная прямота и честность. Я сам был свидетелем нескольких случаев, когда наш знаменитый борец отвергал всякие сделки на ковре. Так, в 1908 году в Берлине немецкая знаменитость Якоб Кох предложил фантастическую сумму за добровольный проигрыш — 20 тысяч марок: наш борец решил проучить обманщика. Он ответил:

«Такие деньги! Любой согласится. Я тоже...»

Кох на радостях раззвонил о своей грядущей победе по всему Берлину.

Когда началась схватка, Поддубный задал ему изрядную трепку и без особых усилий положил на лопатки.

«Терпеть не могу обманы!»—сказал наш борец. Коха подняли на смех.

Но вернемся к нашумевшему поединку Поддубного с Буше. Первая схватка закончилась вничью — француз отчаянно защищался. На следующий день турнир был продолжен. Беспрерывными захватами Иван Максимович измотал соперника, а затем поставил его на четвереньки и — неслыханное дело!— продержал в этой неудобной позе сорок одну минуту!

При этом Поддубный весело, на весь зал приговаривал:

«Это тебе, мусью-лжечемпион, за оливковое масло!»

Измученный француз признал себя побежденным, но Поддубный держал противника до тех пор, пока судьи не назвали Ивана Максимовича победителем.

Финал Поддубный выиграл у чемпиона мира Понса и по праву заслужил титул «чемпион чемпионов».

«Я не случайно, господа журналисты, рассказал вам о нашем величайшем атлете, равных которому я не знаю во всем мире.

Что касается системы подкупов, то она царит в западных странах и, к сожалению, проникла и к нам. Но лучшие русские атлеты, и в первую очередь Поддубный, никогда не шли на сделки.

Я проиграл в этом соревновании Поддубному, но борьба понравилась антрепренерам. Меня на хороших условиях пригласили на

чемпионат борьбы в Южную Америку, выгодный контракт был заключен на год.

Через Берлин, Париж прибыл я в Марсель. Отсюда путь лежал морем. Длинный, утомительный путь. К счастью, я легко переносил морскую качку.

Турне намечалось большое. Начали его в Буэнос-Айресе. В труппу входили Рауль ле Буше, Понс, Дюмон, Англио, немецкий чемпион Ретцлер и другие. Меня почему-то прозвали «Романовым». Это, видимо, в память о моей службе в Сводном полку Николая Александровича.

Присоединились к нам и итальянские атлеты Нино и Салли, а также геркулес и местная достопримечательность мясник Тигро Лос-Коралли. Живописен Тигро был до чрезвычайности: косая сажень в плечах, костюм мексиканского гаучо, надвинутое на брови сомбреро, мужественное лицо разбойника с большой дороги.

Я упомянул об этом турне не только для того, чтобы рассказать о путях, на какие спортивная судьба забрасывает российских атлетов. Больше никогда и нигде я не встречал такой публики, как в Южной Америке. Успех наш турнир имел колоссальный. Места в театре «Казино», где проходил чемпионат, брались с бою. Рев на протяжении всех схваток стоял невообразимый, на арену летела всякая чепуха — от ножей и вилок до апельсинов и мелких монет. В финале Понс положил Рауля, а я занял почетное третье место. Наша горничная преподнесла мне букет роз.

На афишах меня называли «русским медведем». Не умею объяснить, но у меня откуда-то разыгрался в этой самой Америке прямо-таки волчий аппетит. Я съедал все порции борцов, большинство которых мучились от жары и жажды. Меня быстро прозвали «чемпионом-обжорой».

Видать, моя закалка около паровозных котлов не прошла зря. Я жару не замечал. Много гулял по городу и всегда в окружении толпы местных жителей.

На шею и плечи к себе сажал с дюжину мальчишек, чем доставлял неизъяснимое удовольствие жителям и особенно газетным фотографам. Скоро я стал самым популярным в нашей труппе. Дошло до того, что с раннего утра меня поджидала у гостиницы толпа детворы, которая, завидя мой выход, громко орала на русском языке (успели у меня научиться): «Здравствуй, Ваня!»

Я любил поиграть с ребятней — подкидывал каждого прямо в небо и мягко ловил. Они часами меня не отпускали.

Зато сколько печали было в их глазах, когда пришло время расстаться! Побывал я с труппой в Монтевидео, Рио-де-Жанейро, Сан-Пауло, Байе, Сантосе... И везде тепло встречали «русского медведя», везде сборы были битковые. Прекрасный народ!

Последний рассказ, господа журналисты, о Южной Америке. Однажды меня и еще нескольких атлетов повезли в пригород Буэнос-Айреса. Здесь проходил какой-то народный праздник.

Именно тут впервые услыхал такое модное в Европе танго. Играл отличный оркестр, и дамы приглашали кавалеров на танцы.

Я стою так в сторонке, глазею на счастье других и чуть-чуть завидую. И вдруг кто-то тронул мой локоть. Смотрю— наша горничная. Приглашает меня на танго, а у самой глаза так и светятся. Эх, хороша! По сей день жалею, что не увез ее с собой в Полтаву...

Потом вернулись в Европу. Гастролировали во Франции, Италии, Испании: Марсель, Тулон, Бордо, Ним, Ницца, Милан, Рим, Болонья, Пиза, Барселона, Мадрид и много других.

Кстати, в Мадриде нас пригласили на корриду. Я был потрясен ловкостью и мужеством матадоров. Мы целые дни проводили вместе, подружились по-настоящему. По просьбе любителей корриды я за рога повалил быка наземь. Восторгу испанцев конца не было!

Везде нас сопровождал аншлаг. Но порой и нам приходилось организовывать рекламу. С этой целью в сопровождении оркестра разъезжали по улицам в открытых колясках и в борцовских трико, демонстрировали мускулатуру.

Стал я о себе много мечтать: вот, думаю, простой парень, своим трудом чего добился — от паровозных котлов до всемирной известности. Популярность у меня действительно была большая и получал я прямо-таки астрономические гонорары — 1200 франков в месяц. Но ничего у меня в карманах не задерживалось: раздаривал, проигрывал на бегах, тратился на разные пустяки...

Журналисты прервали долгий монолог:

— А что произошло у вас с известным нашим атлетом Эмилем Верве?

— Произошло крушение моего выгодного турне. Три вечера подряд я боролся с ним в финале одного из парижских турниров. И все без результата.

И вот в последний вечер, на потеху публике, у нас на арене вспыхнула настоящая кулачная драка. Мы в равной степени виновны в ней, но я отколотил его изрядно и по этой причине, а больше потому, что он местный, меня рассчитали. Труппа продолжила турне, сократив свои штаты на единицу.

Остался я один. Хожу одетый с иголочки, а в кармане ни сантима: на обед нет. И тут мне повезло необычно. Прогуливаясь по площади Согласия, я встретил — кого бы вы думали?— моего старого знакомца и тезку Ивана из Атлетического общества в Петербурге. Он приехал в Париж по каким-то юридическим делам. Несколько дней, пока он не укатил в Россию, я

питался за его счет, но денег просить в долг не решился: стыдно.

— Почему, господин Шемякин, вы в последние годы редко бываете в заграничных турне?

— Отвечу,— добродушно улыбнулся Шемякин.— Однажды в Париже проходил большой турнир.

В нем участвовал знаменитый японский борец Юкио-Тани. Он победил всех местных борцов, в том числе Рауля ле Буше.

Схватку назначили на ипподроме.

Саженными буквами по всему городу анонсировали нашу схватку: «Россия против Японии».

Тысячи людей пришли наслаждаться азартным зрелищем. Удивительно, но в публике было много японцев. Откуда они?

Это и стало причиной моих неприятностей. Но продолжу по порядку.

В первый день шла острая схватка, однако я не торопил события. Ведь не надо забывать, что люди заплатили деньги и они жаждут не быстрой победы, но интересного зрелища. Вот и демонстрировали мы броски, «мосты», перекаты, «мельницы»...

Так случилось, что борьба переместилась на край сцены. Этим воспользовался мой противник, подтолкнул меня, и я, не ожидая такого подвоха, полетел в глубокую оркестровую яму, изрядно ушибся.

Японцу сделали предупреждение (хотя многие считали, что его надо снять, а победу присудить мне). Поединок сначала прервали, а затем отложили на завтра. На следующий день опять все места были забиты до отказа, публика накалена до предела.

Я запомнил обиду, которую мне нанес японец. Едва прозвучала команда рефери, как я бросился на Юкио-Тани, сгреб его, поднял в воздух и с силой швырнул в оркестровую яму. Он приземлился не столь удачно, как я, и повредил себе ребра.

Толпа, в которой, напомню, было много земляков моего соперника, заревела: «Убийца! Зверь!»— и бросилась на сцену, чтобы растереть меня в порошок.

Но предусмотрительная администрация в последний момент опустила откуда-то сверху клетку для львов. В нее я и успел нырнуть. Пока беснующуюся толпу разгоняла полиция, я отсиживался в клетке. Неприятное, доложу вам, ощущение. С тех пор я не хожу в зоопарк. Гнетут тяжелые воспоминания.

И, скажу, хотя мы много слыхали про «передовую западную цивилизацию», но наш отечественный любитель атлетики гораздо доброжелательнее и к своим, и к гостям, да и в атлетике разбирается крепче.

Как не вспомнить жуткую историю, произошедшую со мной в Дюссельдорфе. Проходил там турнир с участием знаменитого Якова Коха, который у себя на родине, в Германии, не проиграл ни одной встречи.

Вот и на этот раз Кох клал на лопатки одного за другим всех участников турнира. Хорошо выступал и я, дошел до финала. И вот решающая встреча...

Публика бурлит, вся аристократия собралась: бриллианты, цветы, фраки... Появился Кох— рев такой поднялся, словно землетрясение началось. На меня никто внимания не обращает — будто я так, для мебели или мальчик для бритья.

Взяла меня обида! У нас даже в Конотопе и то иностранных гостей с большим приветом встречают. Ах, Европа, Европа... Хорошо, сейчас русский мужик слегка испортит вам праздник!

Рефери дал сигнал к борьбе. Так я и накинулся на Коха — словно голодный тигр на козленка: поднимал, швырял, брал его то на один прием, то на другой. Чувствую, немец растерялся, готов с ковра бежать. Как бы не так! Короче говоря, провел схватку так, что судьям ничего не осталось, как поднять вверх мою руку и провозгласить:

«Победил и звание чемпиона завоевал борец из России Иван Шемякин!»

Господи, что началось тут в зале! Орут, свистят, всякой мерзостью в меня швыряют. Вижу, озверели совсем, с палками на сцену лезут, с разными там тросточками. Бросилась разъяренная толпа на меня, несколько раз больно ударили. Я от них. Спрыгнул из окна — высокий второй этаж был, да деру. А эти, с тросточками, за мною — свистят, улюлюкают, грозят убить.

И убили бы, если бы не заскочил я в пожарное депо. Едва успели пожарники железные ворота на крепкие засовы запереть, как хулиганы уже ломятся. Подоспела конная полиция, но и она не сумела разогнать горе-зрителей.

Опять выручили пожарники: выставили они в окна шланги и мощными струями ледяной воды остудили горячие головы.

Теперь, уважаемые господа репортеры, вы понимаете, почему я нынче не столь часто, как в молодости, езжу за границу. К тому же, честно говоря, в России интересней выступать — зритель у нас настоящий, тонкости атлетики понимает.

Спасибо, господа хорошие, за внимание к моей скромной персоне. Я прощаюсь, скоро мой выход...

Журнал «Геркулес» (№ 16) опубликовал автобиографическую заметку Ивана Шемякина. Она кончалась словами: «Не тянет меня за границу. Вот только иногда хотелось бы одним глазком посмотреть на бой быков в Мадриде, да как выйдешь на крыльцо своего собственного домика в Полтаве, сядешь на ступеньки и невольно сам себе скажешь:

«Никуда я за границу больше не поеду. «И дым отечества нам сладок и приятен»».

...Красноречивые признания!

ПОХВАЛЬНЫЙ ЛИСТЪ.

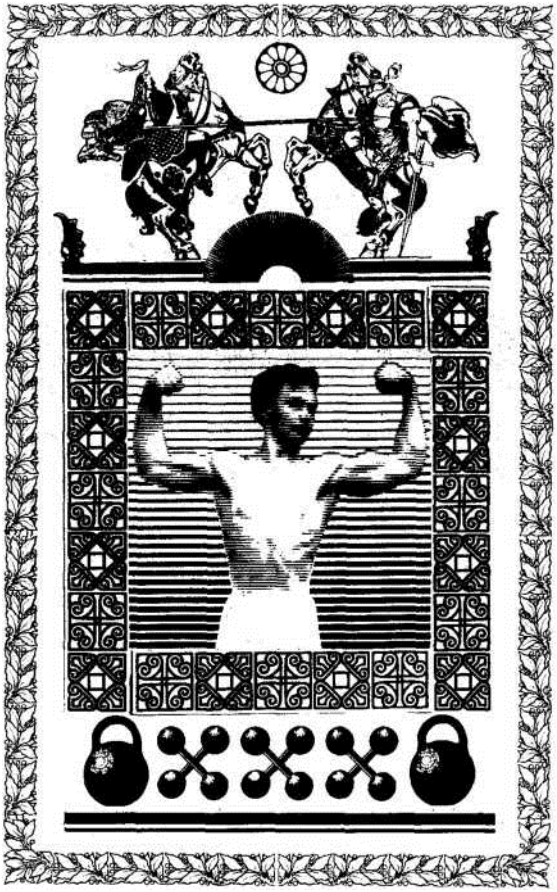
Педагогическій Совѣтъ Красноярской губернской гимназіи, за отличное поведеніе, успѣхи и прилежаніе, на основаніи § 38 правилъ объ испытаніяхъ учениковъ гимназіи и прогимназій, награждаетъ ученика 5 класса Лодыгина Константина симъ похвальнымъ листомъ. Г. Красноярскъ, „21" октября 1901 года.

Предсѣдатель Педагогическаго Совѣта,
Директоръ гимназіи
И. Б. Инспекторъ
Законоучитель
Преподаватели
Секретарь Педагогическаго Совѣта

РЫЦАРЬ РУССКОЙ АТЛЕТИКИ

Еще Лев Толстой сказал: нельзя жить ради самого себя, ради своего блага — и существование потеряет смысл, и блага не достигнешь. У всякого из нас есть цель великая — Россия, ее величие. Давайте каждый на своем месте укреплять ее славу и могущество, тогда цель жизни вполне осуществится.

Людвиг Чаплинский



«Факт — фундамент истории»— с этой истиной спорить не приходится. На один грустный и трогательный факт мы натолкнулись, перелистывая дореволюционные выпуски журналов и газет. В начале января 1917 года появился некролог: богатырская фигура атлета, вокруг нее траурная рамка и символический крест, обозначающий в старых изданиях —«скончался». Под крестом надпись: «Погибший на поле брани Л. А. Чаплинский». И далее текст, автор которого И. В. Лебедев:

«Героическую смерть за Россию принял Людвиг Адамович Чаплинский. Это был пламенный, убежденный спортсмен. Один из чистейших людей в нашей атлетике...

Нельзя не признать его громадного значения в жизни русского спорта. Чаплинский всколыхнул атлетов и спаял их в одну громадную семью.

Мало того, он высоко поднял и за границей знамя русского спорта, заставив наших западных коллег считаться с тем, что скажет спортивная Россия. А это было не так легко. И удалось это Чаплинскому только благодаря его пламенному энтузиазму и железной воле.

О том, что Чаплинский был прекрасным атлетом,— говорить не приходится. Но еще дороже его рекордов способность зажигать окружающих бесконечной любовью к спорту, к атлетике.

Он был красив всем — лицом, фигурой, душой. Такой же красивой и благородной стала его смерть — на поле брани, под русскими знаменами. Он был славен при жизни, слава осияла и его героическую гибель.

Вечная память гордости русского спорта — Людвигу Чаплинскому!»

Людвиг Чаплинский, обрусевший поляк, сын польских повстанцев, переселенных со своей родины в Красноярск еще в 1860-е годы. Сведения о нем скудны, а жизнь этого воистину удивительного человека оказалась трагически коротка.

Он принадлежал к тем натурам, которые предпочитают отдавать себя людям, но почти ничего не брать взамен. В отличие от некоторых атлетов (да и не только их) он никогда не «организовывал» статьи в журналах о себе, не занимался саморекламой. Более того: Чаплинский избегал любой шумихи вокруг своего имени, был поразительно скромен. Вот почему до нас дошло так обидно мало сведений об этом несомненно интересном и незаурядном деятеле отечественной тяжелой атлетики, ставшем одним из ее родоначальников.

Правда, известны публикации самого Чаплинского. В них с удивительной прозорливостью, намного опережая методические разработки своего времени, он ратовал за гармоничное развитие человека. Ни в одном из видов спорта, утверждал Чаплинский, нельзя достичь выдающихся результатов, будучи развитым односторонне. Это относится и к легкой атлетике, к гиревому и велосипедному спорту, и к скоростному бегу на коньках, и к лаун-теннису, и к игровым видам спорта, скажем, футболу.

Так, в одном из номеров журнала «Русский спорт» за 1910 год Л. А. Чаплинский опубликовал отчет под заголовком «Международные состязания по легкой атлетике в Санкт-Петербурге». С горечью он писал, что большинство призов увозят иностранные команды, в первую очередь финны. В чем же причина нашей неудачи?— вопрошал Чаплинский. И сам отвечал: большинство иностранных победителей «имели настоящий атлетический вид. Всесторонне развитые, подчас пластичные фигуры свидетельствовали о том, что этим спортсменам, помимо легкой атлетики, не чужды занятия борьбой и настоящей тяжелой атлетикой...

Из русских легкоатлетов, увы, большинство выглядели далеко не утешительно: кроме двух-трех спортсменов, остальные поражали негармоничностью своего развития».

Чаплинский рассказывает: когда он подошел к одному из участников соревнований и заметил, что его результаты были бы гораздо выше, если бы он занимался укреплением силы, то тот иронически возразил:

— Что ж, вы мне прикажете упражняться гирями и гантелями или даже борьбой? Нет, увольте... По пыльному ковру ползать не желаю!

Как показало время, Чаплинский умел видеть гораздо дальше многих современных ему функционеров, более того: он указал пути дальнейшего развития многих видов спорта, и в первую очередь тяжелой атлетики.

Он страстно отстаивал самобытный, русский путь развития тяжелой атлетики и борьбы. Чаплинский категорически возражает тем, кто ратует «за французскую или немецкую систему тренировок», например, как ему казалось,— В. И. Лебедев.

Чаплинский писал: «Мы должны работать не по немецкой и не французской системам, а по русской, которая нашла признание и за рубежом» (журнал «Русский спорт» № 40 за 1913 год).

Это не «квасный патриотизм», это отстаивание самостоятельного пути развития отечественного спорта.

По выражению Лебедева, Чаплинский «всколыхнул атлетов и спаял их в одну громадную семью».

Сделаем краткий, но столь необходимый для нашего повествования экскурс в историю отечественной атлетики.

...10 августа 1885 года, Санкт-Петербург. В доме № 3 по Михайловской площади, где проживал доктор В. Ф. Краевский, собралась компания людей, которых легко можно было выделить по общему для всех признаку — большинство были богатырского роста и сложения. Хозяин представил гостя — заезжего циркового артиста и профессионального атлета из Берлина Шарля Эрнеста.

— Господа, любители атлетических упражнений,— обратился к собравшимся доктор Краевский.— Меня, как врача, давно занимают проблемы мускульного развития человека и его здоровья, влияния атлетических упражнений на физическое состояние организма. Господин Эрнест, гастролирующий в Петербурге, любезно откликнулся на просьбу продемонстрировать специально для нас те чудеса силы, которыми он обладает, рассказать о том, как ему удается достичь их.

Итак, германский атлет и артист— Шарль Эрнест!

Немец под аплодисменты собравшихся добросовестно показал, что умел: жонглировал двухпудовыми гирями, подкидывал их вверх и ловко принимал на мускулистую спину, выжимал тяжелую штангу стоя и лежа, делал с ней приседания и прочее. Все это Эрнест выполнял с улыбкой, всем своим артистическим видом показывая, что для него это — сущий пустяк.

Во всяком случае, если не результаты, то, по крайней мере, развитая мускулатура атлета, непринужденная манера держаться, а также его рассказ о регулярности занятий с тяжестями произвели на собравшихся сильное впечатление. Было решено создать «Кружок любителей атлетики». Так что эту дату — 10 августа 1885 года — справедливо считать днем рождения отечественного тяжелоатлетического спорта. Первым председателем кружка был избран 44-летний доктор В. Ф. Краевский.

В. И. Лебедев в своей книге о развитии тяжелой атлетики в России, вышедшей в 1916 году в Петрограде, писал: «Краевский предпринял поездку в Западную Европу, где на месте познакомился с постановкой атлетического спорта в различных кружках и клубах, собирал фотографии (видимо, фиксирующие упражнения.— *В. Л.)* местных профессионалов и любителей, изучал модели гирь.

Вернувшись в Петроград, Краевский открыл в своей квартире роскошный атлетический кабинет. Это была большая комната. Ее стены украшали фотографические карточки представителей атлетического спорта всех стран света. Коллекция гирь находившаяся в этом кабинете, не имела себе равной во всей Европе.

Пол комнаты был обит мягким ковром, дававшим возможность заниматься борьбой. В потолок укрепили кольца, переделывавшиеся в случае надобности в трапецию.

К Краевскому стала стекаться масса любителей атлетических упражнений, в числе которых были и люди сильные от природы, и просто желающие развиться.

Занятия начались. Загремели гири и начали устанавливаться рекорды, которые поставили членов «Кружка» на одно из видных мест среди европейских атлетов».

Да, школа Краевского быстро обрела широкую международную известность. Серьезность тренировок, добросовестное отношение к занятиям, их регулярность, отличные гигиенические условия (помещение для занятий было оборудовано хорошей вентиляцией, атлеты после занятий непременно принимали душ)—такому могла позавидовать и Европа.

Но главное, конечно, недюжинные способности русских парней, которые ни в чем не уступали многим известным заграничным атлетам. «Каждый профессионал, приезжавший в Петербург, считал своим долгом явиться в уютный кабинет старика Краевского, где ждал его радушный товарищеский прием,— писал Лебедев.— В кабинете перебывали и тренировались все лучшие заграничные и русские профессиональные силачи, для которых признание их высоких результатов «Кружком» служило первоклассной маркой».

Заметим, что десятилетиями бытовавшее шутливое выражение: «Старайся, на тебя вся Европа смотрит!»— пошло от Краевского. Именно он, остроумный человек, этой фразой подбадривал атлетов, показывая им на фотокарточки европейских знаменитостей, висевших вокруг манежа на стенах.

В 1898 году «Кружок» был преобразован в «Велосипедно-атлетическое общество», расширив, как это видно из названия, свои границы. Краевский первым пытался научно обосновать методику тренировок, активно пропагандировал спорт в России, устраивал трандиозные атлетические праздники и соревнования. Страстно любя занятия с гирями, Владислав Францевич сам показывал многие трюки с тяжестями.

И смерть его, рассказывают, приключилась от этой самой любви: в 1900 году он проходил по Аничкову мосту, поскользнулся и неудачно сломал ногу. Тяжкое сознание, что ему уже больше никогда не заниматься тяжелой атлетикой, убило Краевского: он все более хирел и вскоре умер.

Но дело было сделано: атлеты России уже имели прочную организационную основу. В 1908 году в Петербурге создается тяжелоатлетическая лига, возглавившая и объединившая работу всех российских тяжелоатлетических кружков и клубов.

Следующий важнейший этап —1913 год. В Петербурге возник первый Всероссийский союз тяжелой атлетики, первым председателем которого стал обладатель двух мировых рекордов Людвиг Адамович Чаплинский. Именно его усилиями был создан этот союз. В этом же году Россия впервые организационно связала себя со спортивной международной организацией — вошла во Всемирный союз тяжелой атлетики, возникший в 1912 году в Стокгольме.

Тогда же увидала свет первая таблица мировых рекордов. В нее были включены 40 упражнений с гирями и штангой. России принадлежало 17 рекордов — лучшее национальное достижение. Для сравнения скажем, что в двух странах — Австрии и Германии, обладавших после России наибольшим количеством рекордов — их было всего по семь.

Усилиями Чаплинского и других энтузиастов в 1913 и 1914 годах прошли первые Всероссийские олимпиады — в Киеве и Риге. На осень четырнадцатого года олимпиады планировали провести в Петербурге, но летом началась мировая бойня...

* * *

Кто же вы, Людвиг Чаплинский? Где провели детство? Чем увлекались? Что читали? О чем мечтали? Когда и почему отдали свое сердце тяжелой атлетике?

Казалось, никогда не будет ответов на эти вопросы. И вдруг...

И вдруг однажды у моего доброго знакомого, давно собирающего материалы по истории отечественной тяжелой атлетики, раздался телефонный звонок:

— С вами говорит племянница Людвига Адамовича Чаплинского...

И вот теперь мы ехали в один из зеленых уголков Москвы. На высоком этаже современного дома нас радушно встретила хозяйка — Виктория Аполлоновна Провоторова, архитектор по профессии, разговорчивая, обладающая не по возрасту острой памятью, быстрым умом. Она родилась еще в прошлом веке...

Хозяйка рассказывает о делах восьмидесятилетней давности. С поразительной точностью и образностью Виктория Аполлоновна воскрешает давно минувшие события, показывает немногочисленные уцелевшие документы. Только успевай записывать!

— Да,— признается собеседница.— Наверное, я осталась последней, кто близко знал Чаплинского... Мы жили в суровый век.

Итак, события давно минувших дней...

Неугомонная шумная аудитория моментально стихла, когда в актовый зал вошел директор Красноярской губернской гимназии по фамилии Логафет.

— Сегодня я последний раз, дорогие друзья, имею возможность назвать вас учениками. Сейчас вы получите аттестаты об окончаний гимназии и выйдете на широкие просторы жизни, станете на благо России созидать свои поприща.— Голос директора, как всегда подчеркнуто строго одетого, сдержанного, слегка дрогнул.

— И первым по праву хочу назвать лучшего из лучших, того, кто в каждом классе — начиная с первого награждался за отличное поведение, успехи и прилежание, на основании параграфа 38 правил об испытаниях учеников, похвальным листом. Подойдите ко мне, Людвиг Чаплинский... Поздравляю!

Шел 1901 год.

— Людвиг обладал поразительными способностями,— рассказывала Виктория Аполлоновна.— Он, прочитав раз-другой страницу художественного прозаического текста, воспроизводил его почти наизусть. Читал он много, запоем. В десятилетнем возрасте сделал то, что не всем взрослым удается,— прочитал «Войну и мир» Толстого, причем обширные тексты на французском языке — вы помните, их там немало, понимал без словаря. Скажу, что Людвиг еще в гимназические годы свободно владел основными европейскими языками — французским, английским, немецким и, конечно, польским.

Что стоило такому мальчику стать лучшим учеником гимназии? У его отца Адама Людвиговича, юриста по профессии, в красноярской ссылке занимавшегося лишь сельским хозяйством, была небольшая, но хорошая библиотека — книги по истории, философии, статистике, политической экономии. Отец дружил со знаменитым купцом Юдиным, собравшим одну из лучших библиотек Европы. Тот нередко дарил ему различные дублетные экземпляры. Кстати, в этой библиотеке занимался и Владимир Ильич Ульянов, находившийся в красноярской ссылке. Но об этом мы узнали, разумеется, много позже.

Собеседница тихо улыбается своим воспоминаниям:

— Природа словно решила устроить праздник, создавая Людвига. Кроме замечательного аналитического ума, великолепной памяти, он был удивительно привлекателен внешне — фигура древнегреческого бога, лицо — мужественное, исполненное особого благородства и красоты, густая шевелюра вьющихся каштановых волос. Помню, в нашем доме начинался праздник, когда кто-нибудь замечал, что он идет к нам:

— Людвиг! Людвиг!

Всякий свой приход, откликаясь на наши просьбы,

Людвиг начинал показывать «чудеса ловкости», как мы их окрестили.

Еще в гимназии начал серьезно заниматься спортивной гимнастикой и тяжелой атлетикой, в которых не имел себе равных.

Сняв пиджак, он долго расхаживал на руках, делал сальто, «мостик» и показывал множество других акробатических трюков. Но однажды, когда Людвигу было лет семнадцать, он всех нас сразил окончательно: подняв вверх на выпрямленных руках нашего дворника, довольно тучного человека, Людвиг пронес его вокруг дома.

Откуда в нем бралась такая сила? Отчасти, полагаю, это было наследственным. Его отец Адам Людвигович, мать Розалия Гиляровна, да и вообще большинство наших родственников, отличались крепким здоровьем, отменным долголетием.

Семья Людвига держалась вегетарианства, никогда в их доме не употребляли спиртное, жизнь вели размеренную. В семье царил дух доброжелательства, взаимного уважения.

Что любопытно, Людвиг не был тем гигантом-атлетом, которых я насмотрелась, бывая у него в Петербурге, куда он переехал для учебы в начале века.

К сожалению, я не помню его точного адреса, но он снимал большую квартиру на первом этаже большого дома на Невском проспекте, недалеко от Николаевского вокзала. Приезжая с родителями в город на Неве, мы по-родственному останавливались у Людвига и порой подолгу жили там. Кого только я не встречала у дяди!

Нужно сказать, что самую просторную комнату, скорее похожую на зал, Людвиг отвел под атлетические занятия. Мне все это казалось какой-то игрой и поэтому очень влекло к себе. Вдоль стен стояли деревянные стеллажи, на которых красовались во множестве различных видов гантели, гири, штанги. Почти каждый вечер этот несколько необычный атлетический манеж был заполнен до отказа, сюда приходили атлеты, среди которых бывало немало знаменитостей. Частым и желанным гостем здесь был Иван Поддубный. Мне он по сравнению с Людвигом казался каким-то громоздким, неуклюжим, даже, простите, не очень красивым. Да и весил он пуда на два, а то и на три больше, чем Людвиг. И в манерах был... скажем, не столь деликатен.

Может, из детского озорства я при нашей первой встрече с Поддубным заговорила с ним... на французском языке.

Иван Максимович как-то ошалело посмотрел на меня, потом повернулся к Людвигу:

— Бедняжка, она что у тебя, Чаплинский, не выучилась говорить по-человечески?

Мы долго хохотали над этим «по-человечески» и «бедняжка».

Чуть ли не ежедневно приходил к нам невысокий крепыш — И. В. Лебедев. Он был похож на купца: в кафтане поверх красной русской рубахи, с ремешком о двух кистях в поясе, хромовых сапогах. Этот наряд мне казался театральной декорацией. Думаю, шел он от распространенной тогда моды псевдонародности.

Его, несмотря на молодой возраст, почему-то звали «дядей Ваней». Едва им стоило сойтись — Людвигу и дяде Ване, как они тут же начинали спорить. Дядя всегда сохранял в споре спокойствие и легкую язвительность, Лебедев больше горячился. Я не вдавалась в суть их разговоров, но, как мне сейчас припоминается, дебаты разгорались вокруг способов тренировок.

Однажды, когда Лебедев особенно сильно нападал на моего дядю — а я находилась в соседней комнате и все слышала, то решилась на довольно дерзкую шутку. Я вошла в атлетический зал и обратилась к Лебедеву:

— Здравствуйте, дядя Ваня! А где же тетя Маня?

В тот день в зале было много дядюшкиных друзей-атлетов. Они подняли такой хохот, которого я, кажется, уже больше никогда в жизни не слыхала. И даже некоторое время в разговорах между собой они с улыбкой спрашивали:

— А что, тетя Маня еще не приходила?— подразумевая Лебедева.

Вообще, ничего не понимая в спорте и рекордах ни тогда, ни теперь, я, однако, должна поделиться своим вынесенным с детства убеждением: они очень серьезно относились к своим занятиям. Я не помню, чтобы кто-нибудь из атлетов закурил (а Людвиг вообще никогда не курил и не употреблял спиртного). Занимались до седьмого пота, помогая другу советами. Впрочем, в этом особенно хорош был Людвиг: он, как мне казалось, больше думал об успехах других, чем о собственных. Впрочем, это все в его характере...

Когда началась война, дядя служил в каком-то крупном государственном банке. У него была важная должность, и ему выдали броню. Мы, любя его, радовались этому.

На фронте же дела шли все хуже и хуже. То и дело на улицах Петрограда попадались калеки, вернувшиеся с фронта. Нередко приходили похоронки, газеты печатали некрологи.

Запомнился мне разговор, который он вел однажды у нас дома (мы успели перебраться в Петроград). Людвиг сказал:

— Вот живу я сейчас вполне барином: получаю высокое жалованье, мой личный повар готовит вкусные блюда, мой кучер ждет у подъезда. А в этот час наши русские мужики лежат под германскими пулями, истекают кровью... Как подумаю об этом, кусок в горло не лезет. Ведь если я отсижусь до конца войны в тылу, то потом просто не сумею жить — заест совесть.

В ту ночь я долго ревела, ибо стало ясно: Людвиг уйдет добровольцем. И еще каким-то неосознанным детским чутьем поняла:

с фронта дядя не вернется, сроду мне его не видеть. И слезы текли, текли по моим щекам.

Провожали мы Людвига в яркий летний день. Он был в военной форме. И все на него оглядывались, и дамы, и мужчины: он был статен, красив и благороден.

На вокзал пришли провожать его друзья-атлеты, среди них был Лебедев. Он больше с Людвигом не спорил, а только долго прижимал его к груди.

Через несколько месяцев уже зимою почтальон принес казенное извещение: «Л. А. Чаплинский пал смертью героя...»

Кажется, ни одну смерть — а я видела их, поверьте, немало, я так не переживала — порой мне самой хотелось от горя умереть. Смерть такого человека казалась страшной несправедливостью. А что он действительно был на войне героем — в этом сомнений быть не может.

Наша собеседница явно волнуется, замолкает. Потом уже спокойней добавляет:

— Я решила последовать примеру Людвига. Я ушла на фронт санитаркой... ну а это тема совсем другого разговора.

...Когда мы собрались уходить, Виктория Аполлоновна и ее дочь попросили:

— Пожалуйста, на память о Чаплинском возьмите и храните его фотографии и похвальный лист, который Людвиг получил в 1901 году...*

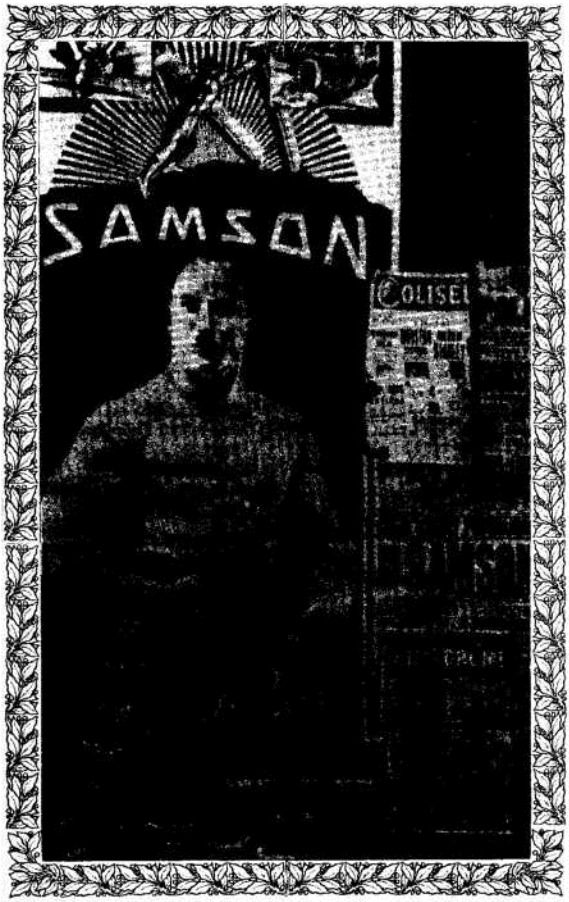
Неисповедимы пути, по которым слава идет вслед героям!

* * *

Пророчески звучат слова, некогда сказанные Людвигом Чаплинским:

— Россия не устает давать миру людей, наделенных могучим здоровьем и удивительной силой! Словно ширь ее полей и лесов, напоенных запахом трав и цветов, словно синь бездонного неба, наполняют сердца русских людей мужеством, а тело — богатырской силой. Хвала тебе, Родина! Мы твои верные сыны, мы будем охранять твою честь...

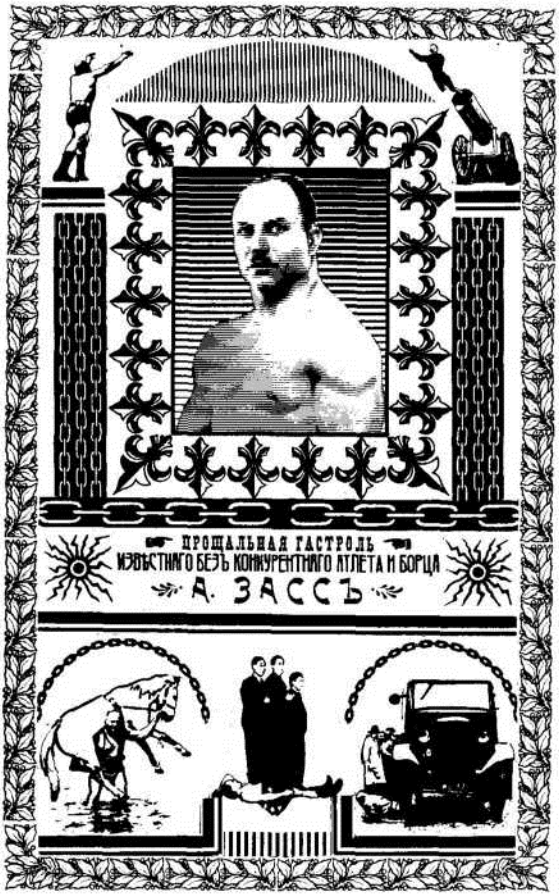
* Они воспроизведены в настоящей книге.


SAMSON
COLISEE

«ЗАГАДКА ПРИРОДЫ» — ЖЕЛЕЗНЫЙ САМСОН

Самое главное — самообладание. Я десятки раз находился на краю гибели. И лишь умение взять себя в руки, сохранить спокойствие, принять здравое решение сохраняло мне жизнь.

Александр Засс


ПРОЩАЛЬНАЯ ГАСТРОЛЬ
ИЗВѢСТНАГО БЕЗЪ КОНКУРЕНТНАГО АТЛЕТА И БОРЦА
А. ЗАССЪ

Об этом человеке, увидавшем свет в 1888 году в Вильно и проведшем детство в Саранске, на протяжении многих лет в самых восторженных тонах писали газеты многих стран мира. При этом самыми обычными и без всякого рекламного преувеличения были эпитеты: «загадочный, удивительный, потрясающий».

Он был не только феноменально силен и. удивительно благороден, он был еще и очень храбр. Вот одна из многих сотен газетных заметок о Железном Самсоне — Александре Зассе: *Он успокоил «убийц»*

Цирковой силач Александр Засс вновь поразил публику — на сей раз самым невероятным образом. Во время последнего выступления в цирке дрессировщик пожаловался на беспокойное поведение львов. Он заявил, что не рискнет сегодня работать с ними.

Тогда Засс, известный публике по цирковому имени Железный Самсон, заявил:

— Я никогда не работал с зверями. Но твердо уверен, что силой человеческого духа можно подавить агрессию любого, даже самого кровожадного животного.

Задетый этими словами за живое, укротитель сказал:

— Держу пари, что не войдете сегодня в клетку с моими львами!— И он назвал крупную сумму.

— Считайте, что проиграли свои деньги!— спокойно возразил Железный Самсон.— Я сейчас докажу вам, что слова: «Человек — царь природы», не пустая фраза. И войду в клетку на манеже, при публике. Тем более что в зоопарке мне доводилось делать это.

Никакие уговоры не делать столь безрассудное дело не возымели действия. Зал содрогался от злобного рыканья львов. Они были настолько беспокойны, что то и дело сцеплялись между собой.

Униформисты, артисты, администрация цирка, не говоря уже о публике, с ужасом ждали начала этой воистину смертельной операции.

Самсон вооружился лишь трезубцем и... вошел в клетку. Львы злобно зарычали, присели, готовясь к прыжку. Самсон, внешне совершенно спокойный, непринужденно улыбаясь, начал говорить нежные слова. Но это львов не успокоило. Они рычали все более злобно, их позы делались все более устрашающими. Зрители оцепенели от ужаса.

Но бесстрашие и абсолютное спокойствие, видимо, произвели действие даже на диких животных. Львы так и не осмелились броситься на

русского богатыря. Когда он живым и невредимым покинул клетку, гром рукоплесканий приветствовал этого удивительного храбреца.

Чтобы сразу ввести в курс событий читателя, приведем заметку из английского журнала «Здоровье и сила» (1925 г.):

Удивительный Самсон, или Зрелище, которое кажется невероятным!

Кто не слышал этого имени, кто не восхищался невероятными подвигами могущественного Самсона? Недавно на проезжей части образовалась автомобильная пробка. Тогда оказавшийся поблизости русский богатырь поднял такси за задний мост и отвез его в сторону как легкую танку.

В Манчестере на строительной площадке Самсон был подвешен одной ногой к крану и на специальных тросах поднял зубами строительную балку. Более того: он был перенесен на самый верх здания, в то время как внизу стояли толпы народа с разинутыми от удивления ртами. Если бы Самсон не выдержал и балка полетела бы вниз, то многие из этой толпы не сумели бы рассказать о том чуде, которое они наблюдали.

Что еще умеет делать Железный Самсон? Вот краткий перечень его богатырских подвигов:

Самсон ловит пушечное ядро весом в 200 фунтов! (Ядро пролетает из жерла цирковой пушки расстояние в 25 футов.)

Поднимает зубами пианино с пианисткой, при этом Самсон подвешен веревкой за одну ногу.

Поднимает и несет лошадь по арене.

Ни один атлет даже не пытался совершить подобные подвиги.

Вы можете прийти на представление и убедиться, что все изложенное выше — чистая правда!

И все газеты, как одна, с восхищением повторяли: «Этот человек — загадка природы, он самый сильный в мире!»

Ну а теперь самое время рассказать о жизненном пути Железного Самсона — Александра Засса, пути необычном, полном драматических ситуаций, взлетов и падений, радостей и бед.

В крошечном безымянном хуторе под Вильно увидал свет мальчишка, которому при крещении дали знаменитое имя Александр.

Священник, громадный бородатый человек, ведший службу строго, по чину, словно почувствовал в этом младенце по крайней мере будущего Македонского.

Как и многие другие, Шура Засс проникся любовью к тяжелой атлетике, попав впервые в цирк. К этому времени отец будущего богатыря

перебрался за Волгу под Саранск, где служил в Бекетовке — имении княгини Юсуповой.

И вот, когда по осени начались ярмарки, отец повез Шуру в Саранск. Жизнь здесь кипела вовсю! Бортный мед, сушеные и соленые грибы, яблоки и груши, орешки и пряники — чего тут только не было! Народ, словно враз забывший все невзгоды труднейшего крестьянского труда, разогнул спину, отдыхал, веселился вовсю.

Особенно многолюдно было возле большого балагана, расположившегося на широкой базарной площади. Зазывала не зря получал у хозяина жалованье. Его глотка была словно луженой! Он обещал всем, кто придет на цирковое зрелище, такое диво дивное, которое никто и никогда во всем белом свете не видел:

«Силач Ваня Пуд!»

Шура упросил отца, и тот повел его на представление.

Сама цирковая обстановка произвела на мальчонку удивительное впечатление: ловкие — не то что деревенские!— дрессированные лошади, полеты акробатов, факир с удавом. Но вот наконец на арене появился громадный ростом, неохватный в груди и талии человек, постоянно потевший и вытиравший полотенцем волосатую грудь и громадные, красного цвета ручищи.

На глазах восторженных зрителей на арену выкатили здоровенную — под стать самому силачу!— пузатую железную бочку. Униформисты без устали таскали ведрами воду, пока не залили ее с верхом. Ваня Пуд, тяжело отдуваясь и пыхтя, несколько раз оторвал ее от пола и поднял вверх. Зрители бешено приветствовали этот атлетический подвиг!

Потом шли обычные трюки: жонглирование железными ядрами, сгибание металлического прута.

Зал неистовствовал в восторге. Маленький Шура отбил все ладоши. Отец в восхищении качал головой:

— Здоров парень, я и то небось так не смогу!

Ваня обратился к публике, подняв вверх подкову:

— А теперь, уважаемые господа, я буду ломать эту подкову. Может, хочет кто-нибудь попробовать?

Отец вдруг встал и крикнул:

— Давай сюда, попробую!

— Нет, любезнейший, идите на арену,— хитро улыбнулся артист, окинув быстрым взглядом вовсе не богатырскую фигуру мужичка в плисовой красной рубахе.— Пусть все насладятся зрелищем вашей чудесной силы.

В голосе Пуда явственно звучала ирония.

Отец под хихиканье толпы спустился с галерки на арену. Он взял в руки подкову и, даже не разглядывая ее, почти без всяких видимых усилий, словно мятный пряник, разломил на две половинки.

Зал ошалело молчал. Ваня Пуд тоже ничего не мог понять.

— Дай ему другую!— заорал кто-то из публики.— Эта была фальшивая.

Ваня быстро достал из ящика, стоявшего рядом, другую. Он ее на всякий случай оглядел, попробовал на прочность — и протянул отцу. Тот, приняв ее в свои огрубелые от постоянных трудов руки, с продубленными ладонями, моментально, как и первый раз, разогнул подкову на две части.

И тогда публика уверовала в необычайную силу этого смельчака, столь неказистого на вид: ему громко хлопали в ладоши, а кто-то даже крикнул «ура!».

Пуд что-то сказал униформисту, тот сбегал за кулисы и принес рубль. Когда шум стих, Ваня внушительно произнес:

— А это вот,— он поднял руку с рублем,— тебе за подвиг на выпивку!— И он протянул монету отцу. Тот взял рубль, пошарил у себя в кармане и вытащил оттуда трешку. Приложив ее к рублю, он сунул все это в карман шаровар Вани, сказав:

— Я не пью! А вот ты возьми, но пей только чай...

В зале творилось что-то невообразимое: аплодисменты, хохот...

Отец будущего знаменитого силача поражал кажущимся несоответствием: ростом он был невелик, весом тоже не взял, но силищу в руках и выносливость в работе имел необыкновенные. Как покажет будущее, сын пойдет в отца: при росте 167 сантиметров он имел вес вполне обычный —76 килограммов.

Как тут не вспомнить старую пословицу: яблочко от яблони далеко не падает! Сколько раз мы убеждались, что у крепких здоровых родителей и дети растут такими же.

Увидав циркового силача, еще раз — всенародно!— убедившись в необычном богатырстве родного батьки, маленький Шура задумал стать таким же. Более того: он твердо решил сделаться самым знаменитым цирковым атлетом, даже сильнее Пуда!

Тот, к примеру, показывал трюки с подыманием тяжестей зубами. Вот и Шура, обнаружив на кухне массивный табурет, пытался приподнять его хоть на вершок от пола... зубами. Тщетно!

Тогда, как гласят предания, он принялся за тяжеленную бадью, которая наполнялась водой и служила для омовения тела. Натужась, мальчуган пытался сдвинуть бадью с места — увы, безуспешно! Этот поединок со ставшей теперь ненавистной бадьей мальчуган продолжал изо дня в день — вовсе с недетским упорством. И пришел момент, когда бадья сдвинулась со своего места! Эта была первая настоящая победа. Малыш понял, что упорством можно одолеть многое.

И дальше было то, что неизменно ведет к успеху: ежедневные занятия с хозяйственными гирями, езда верхом, бег на перегонки

со сверстниками. Пытался сломать старую подкову — безуспешно, только в кровь ладони стер.

Не забыл Шура того, как Ваня Пуд сумел разорвать цепь. Раздобыл парнишка такую же и часами тянул ее, дергал. Да, цепь оказалась неподатливой, но тело мальчишки с каждым днем наливалось силой, крепли руки, тверже становилась воля. Теперь физические движения — «как у циркача!»— стали ежедневной необходимостью.

Детский опыт не пройдет напрасно. Спустя годы, когда имя Александра Засса станет известным во всем мире, основные принципы тренировок силача лягут в стройную систему методических приемов. Они получат название изометрических упражнений. Их характерная черта — напряжение мышц без сокращения, без движений в суставах.

Чтобы проиллюстрировать примером эту систему, приводят следующее упражнение. Удерживать гирю, согнув руку в локте, но не поднимая отягощение к плечу, напряженные мышцы сокращаться не будут. Это и есть статический, или изометрический, режим.

Засс одним из первых обнаружит, что изометрические упражнения дают значительный эффект при силовых тренировках. Эти упражнения найдут немало последователей. (Об одном из них, красном командире, богатыре Григории Ивановиче Котов- ском, мы расскажем ниже.)

Не обязательно совершать двигательную работу. Напрягая до предела мышцы (к примеру, упираясь в толстенное дерево или пытаясь, пусть даже безуспешно, согнуть металлический прут), атлет весьма эффективно развивает силу, увеличивает в объеме мышцы.

Минут годы. Статические (изометрические) упражнения прочно войдут в методику занятий не только тяжелоатлетов, но и представителей других видов спорта. Хороши они тем, что не требуют специального оборудования, экономят время и разнообразят тренировки. Теперь понятно, почему эта система получила широкое распространение.

Трудно сказать, чем закончились бы эти самодеятельные занятия, если бы однажды в руки Шуры не попала книга известного атлета Евгения Сандова —«Сила и как сделаться сильным». Этот труд был во многом автобиографичен. Автор рассказал о своей судьбе: болезненный студент-медик, сроду не отличавшийся силой, решает посвятить жизнь пропаганде спорта. Болезнь надо не лечить, ее следует предупреждать — это кредо Сандова. Крепкие мышцы, развитая, тренированная сердечно-сосудистая система — вот надежный оплот человеческого здоровья.

И Сандов делается профессиональным борцом, чтобы собственным примером показать благодетельную силу физкультуры. Его небольшой рост (170 сантиметров) при весе 80 килограммов, казалось,

не оставляет ему надежд на крупный успех. Ведь в то время еще не было разделений на весовые категории. На успех могли рассчитывать лишь гиганты с весом куда больше центнера!

Но Сандов подошел к делу с другой стороны. Он решил брать ловкостью, отточенностью приемов, быстротой, умелой тактикой. И вскоре он показывает с тяжестями такое, отчего даже у искушенных в атлетическом деле людей голова пошла кругом. Так, стоя на носовом платке с полуторапудовыми гантелями, Сандов крутил сальто назад. Самое удивительное — ему удавалось точно встать ногами на носовой платок.

Более того: он выходил на цирковую арену для борьбы... со львом. Красивое, атлетически развитое тело, особая элегантность и изящество делали его любимцем публики.

...Вернемся, однако, к деревенскому мальчонке, оторванному, казалось, в своем сельском захолустье ото всего мира, но твердо решившему стать знаменитым чемпионом и цирковым артистом.

Едва утренняя заря начинала розоветь на верхушках деревьев, Шура, стараясь не скрипеть половицами, чтобы не разбудить своих братишек и сестренок, тихо-тихо спускался с крыльца во двор. Все громче гомонили птицы, все выше над дальним лесом вставала заря. Быстрая ходьба, легкий равномерный бег по перелескам, полям, прыжки через глубокий ручей, лазание по деревьям, гимнастика (в том числе и статическая)— все это по системе Сандова.

После завтрака и работы по хозяйству, что тоже служило отличным дополнением к общей физической нагрузке, Шура отправлялся на задний двор. Здесь он с помощью отца соорудил некое подобие современного спортивного городка: два турника на довольно большом расстоянии друг от друга — для весьма рискованного перелета с одного на другой, трапецию, подкидную доску, самодельные каменные гири. И — трудно поверить!— умудрился смастерить вполне приемлемую для занятий штангу — с помощью железной трубы и камней.

Вот на этом самодельном манеже Шура ежедневно по нескольку часов упражнялся с потрясающим упорством. Ссадины, синяки, шишки — все это стало его постоянными спутниками. Он падал и, потирая ушиб, вновь лез на перекладину — с недетским терпением.

Газета, которую получал отец Шуры, сообщила сенсацию. Сандов поехал для гастролей в США. Однажды он пошел для обследования к врачу. Тот задал обычный вопрос:

— На что, сэр, жалуетесь?

Сандов с присущей ему шутливостью ответил:

— Некуда силу девать!

И после этого он присел и попросил доктора поставить ему на ладонь ногу. Тот, несколько изумившись, просьбу выполнил.

Слегка натужившись, Сандов одной рукой поднял обомлевшего доктора вверх и поставил его на стол.

Шура, вдохновляемый подвигами своего кумира, «повторяет» его заокеанский подвиг: на прямой руке подолгу носит тяжелый камень, затем то опускает его, то подымает вновь. Мышцы у парня уже давно стали литыми, ему дается уже многое.

К этому времени Шура освоил трюк, который потряс всех односельчан. Поперек толстого бревна клали доску. На один конец Шура помещал полупудовый булыжник. На другой, свободный конец с разбегу прыгал помощник Шуры, старый счетовод. Ракетой взлетал камень вверх. Бесстрашный мальчишка ловил его. Радости зрителей, собравшихся поглазеть на это чудо, не было конца.

Трюк этот Шура называл «смертельным» в шутку, но таковым он и был на самом деле. Однажды в печальный день мальчуган малость не рассчитал, и каменный снаряд попал в плечо. Ключица была сломана, тренировки пришлось прекратить.

Но характер у мальчугана и впрямь оказался железным. Едва зажила ключица, как Шура продолжил тренировки. И трюк с полетом камня вновь и вновь повторял. И еще не раз ему с большим трудом удавалось избежать серьезных неприятностей.

Пройдут годы. Зрители многих стран будут поражаться двум «смертельным» номерам. Он станет ловить 90-килограммовое ядро, выпущенное специальной пушкой. Затем этот трюк будет усложнен еще больше. Из жерла пушки станет вылетать «человек-снаряд» — партнерша атлета, Бетти, юная красавица. Пролетев через весь манеж, она опустится в крепкие руки богатыря.

И навсегда запомнил Шура тот металлический прут, который гнул Ваня Пуд. Прута, к своему огорчению, мальчик себе не подобрал. Но зато на околице рос могучий дуб. Вот с его ветвями и стал упражняться. Но чтобы добраться до ветвей, следовало совершить еще один подвиг ловкости — забраться на ствол дуба, лишенного снизу ветвей. Как ему удавалось это делать — осталось тайной.

Только к старым мозолям и струпьям на руках и теле добавлялись новые. Отец уже давно не восторгался подобной приверженностью к «баловству». С помощью обрывка вожжей несколько раз пытался «перевоспитать» сына.

Не тут-то было! С непонятной одержимостью мальчуган вновь и вновь, изо дня в день продолжал занятия с тяжестями. Он научился своими маленькими, но уже ставшими словно железными лапками переламывать довольно толстые дубовые ветви. Его стало неудержимо томить желание: скорее попробовать себя в деле, сразиться с Ваней Пудом. Ведь тот вызывает желающих на арену и за призовой червонец

предлагает согнуть металлический прут. И он, Шура, покажет, как это надо делать!

И он вновь и вновь, царапая тощее мальчишеское пузо, взбирался по стволу дуба. Ежесекундно рискуя сломать шею, начинал превращать в мочало его ветви. Ах, как все это пригодилось ему позже— и ловкость, и мужество, и обезьянья цепкость в ладонях!

Цирк бурлил. Казалось, вот-вот разразится скандал, который унять жидким силам базарной полиции будет не под силу. Началось все в тот момент, когда Ваня Пуд успел порвать все свои цепи, переломил ударом кулака, обернутым куском кожи, толстенную доску и совершил все остальные подвиги силы.

Шталмейстер вынес на подносе 10-рублевую бумажку и громогласно объявил, что ее получит тот, кто согнет металлический прут, который знаменитый силач Ваня Пуд держит сейчас в своих богатырских руках.

В зале наступило смущенное молчание. Мужчины застенчиво улыбались, подталкивая друг друга.

— Что такое?— Шталмейстер изобразил на своем мясистом румяном лице удивление.— Из богатырей остался лишь наш Ваня Пуд? Ай-яй-яй, господа любезные, так он у нас зазнается. Что делать? Раз никто из присутствующих не решается...— и шталмейстер собрался отправить призовой поднос за кулисы.

— Стойте, я могу!— раздался где-то под куполом звонкий мальчишеский голос.

На арену, пробираясь между плотно сидящих зрителей, опускался мальчишка. В зале начался неистовый хохот. Он усилился еще больше, когда тонкий, даже хрупкий на вид малыш (а было ему всего тринадцать лет) оказался рядом с громадным 150-килограммовым Пудом, возвышавшимся исполинской горой.

Как утверждают историки, после изрядного замешательства и советов с самим Пудом шталмейстер произнес:

— Любезные зрители! Коль скоро в зале не нашлось никого посильнее Ваня Пуд вынужден принять вызов этого очаровательного младенца.

Эти слова задели за сердце многих. Со всех сторон стали проталкиваться на арену мастеровые, крестьяне и купчики, желавшие прогнуть прут. Они шумели, кричали. С трудом удалось установить подобие порядка.

— Итак, милый ребенок сейчас будет гнуть этот прут!— Шталмейстер принял из рук Пуда железяку, которая была толщиной чуть не с Шурину руку, и протянул ему.

Заранее можно было быть уверенным, что из этого дела ничего не выйдет. Мальчуган пыхтел, до крови закусывал губы,

извивался над прутом, пытаясь совершить чудо. Увы, чудо на этот раз решило не совершаться.

Зал улюлюкал, свистел.

И вдруг на арену спустился прилично одетый бородатый человек с необъятным разворотом плеч. Он взял у мальчика прут, покрутил его в руках и так и сяк и вдруг провозгласил:

— Господа! А ведь мальчишка прут-то прогнул. Ей-богу! Немного, но есть! Смотрите сами...

И он стал показывать его публике.

— И то сказать — гнутый!— радостно заволновались зрители.— Вот шельмец, как только умудрился? Давай, гони мальцу червонец!

Пуд, с удивлением пожимая плечами, принял в руки прут, показав его шталмейстеру: действительно, тот потерял свою классическую прямую линию. Был явственно виден небольшой изгиб.

Громом грянули аплодисменты, крики, поздравления.

Делать было нечего. Шталмейстер с поклоном протянул серебряный поднос с ассигнацией. Шура спрятал деньги поглубже в карман и под приветствия слева и справа отправился на свое место досматривать представление.

После его окончания у выхода Шура столкнулся с бородатым мужчиной. Тот ласково потрепал мальчугана по плечу и негромко произнес:

— Будем знакомы. Я цирковой борец. Фамилия — Кураткин,— и, лукаво улыбнувшись, добавил:

— Прут, конечно, я подогнул — незаметно. Правда, жульничество это, да в цирке и не такое бывает... Ну будь здоров, может, еще и свидимся. А парень ты хороший, упорный. Такие в жизни не пропадают. Будешь тренироваться, толк из тебя выйдет!

В ту ночь Шура заночевал в цирке, спрятавшись в какой-то ящик.

Утром он отправился домой. На сердце было тяжело. Шура знал, что его ждет наказание: в цирк он отправился без разрешения, тайком. Родные наверняка сбились с ног, разыскивая его. Отец такого не простит.

Все так и вышло. Отец едва не спустил с ребенка шкуру, прилично отходив его кнутом. Чуть позже объявил свое решение: в наказание за своевольство Шура отправится подпаском в самую дальнюю деревню.

Приговор обжалованию не подлежал и на следующий день был приведен в исполнение.

Бричка, раскачиваясь и трясясь по набитой дороге, уносила мальчика вдаль, а на околице долго размахивала платочком плакавшая мать. Около нее стояли поникшие сестренки и братишки.

Судьба словно испытывала его на прочность. Ему досталось дело, с которым и не всякий взрослый справился бы. Шуре пришлось помогать пасти громадное стадо — две сотни верблюдов, сотни три лошадей и больше четырехсот коров.

С раннего утра и до захода солнца, в палящую жару, он не слезал с седла. То надо было отогнать коров, забредших в чужие владения, то разнять подравшихся верблюдов, отличавшихся, кстати, злобным нравом, то утихомирить разошедшегося жеребца. Утомительная, однообразная работа. Порой казалось, что легче лечь на землю и умереть, чем опять трястись в седле, гоняясь за этими норовистыми животными.

Не сложились отношения и с пастухами, которым самостоятельный, несколько замкнутый мальчишка пришелся не по душе. Они любили подтрунить над ним, отпустить ядовитую шутку в его адрес.

Самолюбивый Шура еще больше замкнулся в себе. И лишь в своих постоянных грезах все чаще уносился к тому времени, когда он станет знаменитым атлетом, будет ходить богато одетым, разъезжать по чудным дальним странам, совершая подвиги силы. Одним словом, будет как самый славный богатырь. Евгений Сандов.

А когда их пути пересекутся на чемпионате мира, то он, Шура, прижав руку к груди, произнесет на манеже:

— Простите, Евгений, у меня нет выбора — я должен вас победить!

И он победит в честной схватке. И ему будут рукоплескать, его портреты поместят газеты. Вот тогда отцу станет стыдно, что он обижал маленького Шуру, не давал ему тренироваться.

Что ж! Эти детские грезы, как ни странно, почти все претворились въяве. Минут годы. Шура и Сандов подружатся между собой.

А пока что, разгоняя светлые мечты, раздавался резкий злобный голос старшего пастуха:

— Куды ж ты смотришь, сукин сын? Опять у тебя верблюды разбрелись...

Этот год остался в памяти не только тяжелым кошмаром. Шура частенько вспоминал фразу, которую он прочитал в каком-то романчике и которая запала ему глубоко в душу: «Несчастья и испытания нужны человеку для роста его души, как бури и грозы молодому лесу... Настоящие натуры из передряг выходят еще более чистыми и окрепшими».

Однажды осенью прикатила знакомая бричка: срок ссылке прошел.

Трудно сказать, что произошло с отцом, но только он встретил сына необычно ласково, уставил стол едою, расспрашивал о настроении. Как бы невзначай поинтересовался:

— Не надоело тебе все с камнями да камнями возиться? Пора бы уже и с настоящими гирями и, как они там у вас, гантелями развлекаться. Деньжат ты подзаработал, возьми из них, купи в Саранске на ярмарке что требуется...

Шура не знал, что и думать.

Но от заманчивого предложения отнекиваться не стал. В ближайший выходной покатил в город. Там подобрал все необходимое. Вновь оборудовал разрушенный без него «м*анеж» на* заднем дворе. И тренировки закипели вовсю.

Вскоре кое-что начало проясняться: доброта отца объяснилась легко. В одной из соседних деревушек жил известный на всю округу мужик, который славился своим тучным весом, здоровым аппетитом и большой силой. Звали его Иван Петров.

С ним и заключил большое пари отец Шуры, утверждая, что его 14-летний сын побьет Петрова в любых силовых упражнениях. Вот почему и расщедрился отец, отвалив приличную сумму на гири и гантели.

...День единоборства настал. Даже из соседних деревень прибыли поглазеть любопытные, да и, как сказывали, ставки были очень великие, интерес к делу подогревали. Когда противоборствующие стороны сошлись вместе, крестьяне невольно загоготали. Впечатление было такое, что рядом с громадным племенным быком поставили крошечного безвинного ягненочка. Где уж тут ягненку тягаться с этой могучей силой.

Спорящие стороны приступили к делу. Первым вышел вперед Петров. Он взял в руки стальной прут и согнул его в дугу. Шура повторил этот номер с еще большей легкостью.

Зрители удивились, развели руками:

— Ну и малец! Откуда такая силища в нем?

Петров взял прут в два раза толще и короче. Долго тужился, *выкатывая* белки, но все-таки скрутил его.

Шура вновь удивил публику: он с этой железкой расправился быстрее, чем его соперник. Сотни и сотни упражнений с зелеными ветвями даром не прошли!

Следующее испытание было таково, что собственный вес состязающихся имел громадное значение. На землю поставили два чурбана. Между ними — громадный камень, к которому прикрепили проволоку. Следовало, стоя на чурбанах, не теряя равновесия, поднять прямой рукой за проволоку камень.

Сложное упражнение, но оба с ним справились.

Настала очередь Шуры предложить испытание. Он взял в руки толстенную цепь, недолго повозившись, разорвал ее.

Сколько ни тужился Петров, сколько ни корчился в усилиях над цепью, не далась она ему.

Местный счетовод, давно исполнявший роль наставника Шуры, а теперь судивший соревнование, громогласно объявил:

— Победил по всем статьям Александр Засс!

Хмурый Петров стал протестовать:

— Я еще должен упражнение предложить! Когда мальчонка сделает его, тогда пусть мои кровные денежки и забирает. Не сделает — ничья будет!

Петров полез в сарай и вытащил оттуда штуковину, на которую смотреть было страшно: металлическая полоса, усыпанная острыми зубьями.

— Вот ее надо вокруг шеи обернуть, а потом, конечно, развернуть!— оскалился Петров и приступил к делу. Он плотно закрутил полосу вокруг своей шеи. Шипы проткнули тело. На грудь и спину хлынула кровь. Сделав зверское лицо, Петров сумел развести концы полосы в стороны.

Дети, видевшие все это, жалобно заплакали. Женщины начали требовать:

— Прекратите, не дело ребенка мучить!

Петров зло усмехнулся:

— Правильно, детишек жалеть надо! Пусть мои деньги отдадут, а мальчишка может и не делать «железный шарфик». Да и не выйдет у него ничего!

— Ну чего смотришь!— цыкнул на оробевшего Шуру отец.— Не плоше других! Давай закручивай...

Шура покорно взял полосу, подобие которой он видел на книге о святой инквизиции, и стал медленно стягивать ее вокруг шеи.

— Потуже давай, потуже!— вертелся рядом Петров.— Хитрить не надо!— и начал наглухо стягивать смертоносную полосу вокруг ребячьей шеи. Алыми струйками потекла по груди кровь. Мальчуган стал бледным, казалось, вот-вот он оступится, упадет наземь, и тогда все для него будет кончено. Навсегда.

Отец заволновался, заглянул в глаза ребенка: живой пока? А не проиграем ли заклад?

— Помогать нельзя!— суетился Петров.

С непостижимой уму настойчивостью, присущей исключительно могучим натурам, когда от них требуется проявление нечеловеческой воли, мальчуган разогнул полосу и только тогда, роняя на утоптанную землю капли крови, рухнул как подкошенный.

— Победил Александр Засс! — ликуя, вновь объявил счетовод.

Это была первая победа.

Еще год прошел в крестьянских трудах и бесконечных тренировках. Думалось, недалек тот день, когда начавший быстро взрослеть Александр Засс выйдет на арену цирка, сразится с самыми знаменитыми богатырями.

Но вот, казалось, все надежды рухнули. Однажды отец сообщил свое решение:

— Поедешь в Оренбург для учебы на помощника паровозного машиниста!

Сказал как отрезал!

Жизнь вновь делала крутой поворот.

Ни слезы матери, ни доводы соседей не смягчили сурового родительского нрава.

Последними его словами были:

— Если хочешь быть человеком, выброси дурь из головы. Старайся на железной дороге, большим человеком когда-нибудь станешь — паровозным машинистом!

Оказавшись дождливым, промозглым осенним днем в Оренбурге, Шура пошел не в железнодорожную контору, а в цирк. Благо уже на вокзале пестрели афиши: «Гастроли цирка Андр- жиевского».

И снова восторгался Шура забавным клоуном, ловким жонглером, дрессированными лошадьми, всей праздничной пестрой обстановкой представления.

На деньги, выданные отцом для прожития, Шура приобрел еще один билет на другое представление — на первый ряд! Оно стало счастливым — на арену вышел старый знакомый, силач-бородач, который в Саранске помог Шуре согнуть прут,— Кураткин.

Встретились они после выступления.

— Ты парень толковый!— похвалил Кураткин.— Иди к директору, скажи, что я рекомендую — будешь у нас служить.

— Меня? В цирк?— Глаза у Шуры радостно заблестели.

— Именно тебя! Андржиевский двумя руками за тебя ухватится.

Директор действительно принял на службу Шуру, но не артистом:

— Чернорабочим! Делать все, что прикажут: чистить клетки и лошадей, таскать реквизит, зазывать публику...

Шуру не удивишь грязной работой: все у него в руках так и горело! Но и было у него настоящее большое счастье — Кураткин взял его к себе в ассистенты. Шура подносил ему во время выступления гири и штанги, демонстрировал зрителям подковы, с которыми Кураткин запросто расправлялся. Дошло до того, что он на пари со зрителями ломал их

сразу по две штуки. Большая сила в кистях была у него!

Шталмейстер не без игривой ноты представлял Кураткина публике:

— «Король подков»...

Но в остальных силовых номерах Кураткин был не очень силен. Беспорядочный образ жизни ослабил его организм.

— Эх, парень, без твоей помощи мне уже не работать!— объявил однажды Кураткин Шуре.— Будем готовить самоварный трюк...

Начались репетиции. И вот спустя какое-то время шталмейстер счастливым голосом объявил:

— Дамы и господа! Вы присутствуете при рождении звезды атлетики — дебют Александра Засса! Смертельный трюк — баланс с кипящим самоваром!

Униформисты вытащили на манеж громадный самовар. Вылили в него два ведра воды, насыпали в трубу сухих березовых щепок и еловых шишек. Растопили. Жаркий дымок рванулся из трубы под купол цирка. Вскоре самовар шумел вовсю. Какому-то купчине, под общий хохот, налили большую кружку, и коверный стал поить его чаем и угощать большой бутафорской конфетой.

А потом началось главное... Под тревожную барабанную дробь на арене появился Шура. На нем было новенькое короткое трико, какое носили борцы. Он медленно, словно сомневаясь в предприятии, подошел к кипящему самовару, примерился и... Через мгновение он шел вдоль арены, неся на лбу эту медную махину с крутым кипятком.

Зал наградил его бурными аплодисментами. Дебют прошел отлично!

В тот же вечер Шура отправил очередное письмо папаше: «Учусь на кочегара, беру на лопату больше, кидаю дальше!»

О цирке и кипящем самоваре — ни-ни!

Гастроли в Оренбурге затянулись. Андржиевский объявил, что цирк едет дальше. Шура ему все рассказал про отношение отца к увлечению сына атлетикой и про мнимую учебу на кочегара...

— У каждого человека должно быть нечто святое — родители, семья. Поезжай к отцу, во всем признайся. Разрешит — догоняй нас! Тебя все в труппе полюбили. Ты парень безотказный, а это всегда ценится людьми. К тому же задатки у тебя выдающиеся...

Удрученный, Шура отправился на вокзал. До отхода поезда было еще долго. Он прогуливался по платформе и вдруг...

И вдруг его намерения круто изменились: он увидел афишу одного из лучших цирков России — Юпатова. Труппа была небольшой, но состояла из одних звезд и называлась —«Цирк- шедевр».

В тот час, когда от платформы отходил поезд по направлению в Саранск, Шура наслаждался лицезрением дрессировщика Анатолия Дурова. Отлично работали и другие артисты, намного превосходя в мастерстве и артистизме своих собратьев из труппы Андржиевского.

Уже чувствуя за кулисами себя уверенно, Шура отправился наниматься. Он был готов выступать с силовыми трюками.

— Возьму вас,— сказал Юпатов.— Но только чернорабочим. И вперед залог — 200 рублей. На всякий случай.

Шура написал слезливое письмо папаше, просил деньги в долг, говорил, что они нужны для его карьеры. О том, что это карьера атлета — ни слова. Как ни удивительно, но папаша раскошелился, денежный перевод вскоре пришел. Шура стал равноправным человеком в труппе.

И опять он чистил клетки, таскал воду, топил печи, торговал билетами... Юпатов стал включать его в номера: сначала к Дурову, затем к воздушным гимнастам и наездникам. Так в старом цирке воспитывались артисты.

И вот наконец-то Юпатов объявил:

— С завтрашнего дня работаешь с борцами...

Старшим был Сергей Николаевский — гигант, весивший без малого 140 килограммов. Он принял Шуру как родного, и тот скоро вполне освоился среди борцов. Более того, после Сергея он стал самым сильным и заметным.

Далее все шло вполне триумфально: хозяин цирка вызвал к себе Шуру и торжественно объявил, что ему нужно готовить собственный номер.

...По всему Оренбургу пестрели афиши, извещавшие о рождении необыкновенного силача —«загадка природы»... Народ валом валил в цирк. Сборы сразу возросли.

Александр Иванович Засс, совсем молоденький, красивый, обнажив великолепную мускулатуру, выходил на арену. Он сгибал железные прутья, рвал цепи. Затем, на выдохе, ему обматывали цепью грудь. Шура делал могучий вдох — цепь рвалась.

После этого шли «смертельные» номера. Засс ложился на... борону с острыми гвоздями. На грудь ему клали громадный камень. Зал немел от ужаса и восторга.

И еще щекотавший нервы зрителей трюк: при помощи специального приспособления Шура удерживал в зубах трос, на котором держалась в воздухе платформа с двумя борцами. Засса поднимали под самый купол цирка. Зрители от страха переставали дышать.

Зато по окончании выступления они награждали Шуру такими аплодисментами, какие мало кто слыхал.

Благодарный атлет показывал на «бис» еще один трюк. На столе размещался гармонист. Этот стол устанавливался на специальном шесте. Шест Шура водружал себе на лоб. Под аккомпанемент гармони,

умело балансируя, Засс покидал арену. Восторгу зрителей не было предела.

— Да, это великий артист!— воскликнул не шибко щедрый на похвалы Анатолий Дуров.

Много пришлось испытать в жизни Шуре — Александру Ивановичу Зассу, Железному Самсону. Он выступал с бродячими борцами, меняя город за городом, поселок за поселком. Блеск славы и материальный успех чередовался с периодами крайней нужды и бед. Был призван в армию. Служил на персидской границе в 12-м Туркестанском полку. Изведал окопы первой мировой войны. Кавалеристом Виндавского полка совершал рейды по тылам врага, воюя на австрийском фронте. Прославился удивительной храбростью и тем, что вынес «боевого друга»— раненого коня с поля боя.

Получил тяжелейшее ранение в ноги, которые чудом не ампутировали. Раненным был захвачен в плен. Совершил побег. Был схвачен, зверски избит. Снова бежал и скрывался, работая во вражеском тылу в... цирке. Привыкнув с детства творить чудеса, он и здесь не скупился на них. После тяжелейшего ранения, госпиталя, барака концлагеря он задумал и с блеском выступил на арене цирка с «чертовой кузницей». Несколько затупив концы бороны, он намазывал спину хлопковым маслом и, напрягая мышцы, ложился на это страшное сооружение. И тут ему на грудь вставали три здоровых униформиста.

Затем последовало главное, давшее название всему трюку. Ему на грудь ставили громадную наковальню, и три могучих молотобойца разбивали у него на груди камень весом до полтонны.

Легким развлечением выглядело жонглирование трехпудовыми гирями. Не забудем, что Александр по сравнению с другими атлетами выглядел просто пушинкой.

Не забывал он и своих коронных трюков: гнул железные полосы, рвал цепи.

Нежданно пришла к нему большая любовь — навсегда он связал свою судьбу со своей ассистенткой Бетти. Все было как нельзя лучше!

Далеко шла слава о чудо-богатыре. Но лишь одна мысль занимала Александра — как вырваться домой, в Россию. Здесь все может кончиться печально — в любой день.

Так и произошло, когда на представление попал военный комендант Будапешта.

— Такой богатырь и не в австро-венгерской армии?— удивился он.— В чем дело? Выяснить!

Выяснили и надели на Александра двойные наручники, которые

даже он не мог разорвать. Военный трибунал, обычно быстрый на решения, на этот раз совещался долго: расстрелять или...

Решили — «или»... Жизнь такому феномену оставили, но заковали в кандалы и поместили в одиночную тюремную камеру.

В невыносимых условиях подвальной тюремной камеры, где стены пропитаны влагой, гремя ножными и ручными кандалами, Александр делает приседания, прогибы, статические упражнения. Цепи он мог бы легко порвать. Но что толку! Заменят на новые, да еще накажут.

Через три месяца разрешили получасовую прогулку по тюремному дворику. Он наконец увидел солнце.

Вскоре он совершил невероятное — бежал из тюрьмы. Укрылся у своего старого знакомого — чемпиона мира по борьбе Чая Яноша. В это время по всему городу и окрестностям разыскивали беглеца: суд был бы коротким — расстрел.

Надо было так случиться, что в этих подпольных условиях, не долго задумываясь, Александр подписал контракт с одним итальянским импресарио, который закабалил его на долгие- долгие годы.

...Закончилась мировая война. На Шуриной родине произошла Октябрьская революция. Страна созидала социализм. А он, словно раб на галере, был прикован к своему хозяину, отрабатывал давний контракт. Появился на чужбине и свой кров, постепенно делавшийся привычным. Шура — Александр Иванович, уже много лет выступавший под именем Железного Самсона, прославляя своей силой Россию, гордился победой своего народа над фашистской Германией.

Он всю жизнь проработал в цирке, причем до 70 лет выступал с атлетическими номерами. В 1958 году он носил на спине двух львов!

В 1962 году его не стало. Великий русский атлет похоронен на кладбище городишка Хокли, в тридцати верстах от Лондона.

Любопытны следующие атлетические достижения: атлет Евгений Сандов делал сальто назад, держа в каждой руке по 1,5 пуда, и точно приземлялся на носовой платок, с которого делал прыжок. В упоре лежа на полу в течение четырех минут отжимался 200 раз.

«Король гирь» Петр Крылов в солдатской стойке (пятки вместе и без отклонения туловища) левой рукой выжимал двухпудовую гирю 86 раз.

Олимпийский чемпион Юрий Власов в солдатской стойке выжимал из-за головы 170 кг три раза подряд и один раз 180 кг.

ЧЕМПИОН МИРА ПО ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЕ НИКОЛАЙ ВАХТУРОВ ПЕРЕБРАСЫВАЛ ДВУХПУДОВУЮ ГИРЮ ЧЕРЕЗ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ВАГОН. ЧЕМПИОН МИРА ПО БОРЬБЕ ИВАН ЗАИКИН ПОДНИМАЛ НА СПИНУ 40-ВЕДЕРНУЮ БОЧКУ С ВОДОЙ И НОСИЛ ЕЕ ПО АРЕНЕ. АТЛЕТ ГЕРМАН ГЕРНЕР, ДЕРЖА В КАЖДОЙ РУКЕ ПО 50 КГ, ПРОБЕГАЛ 110 ЯРДОВ (100,58 м) ЗА 18,4 СЕКУНДЫ. КАНАДСКИЙ АТЛЕТ ЛУИ СИР ВЫЖИМАЛ ОДНОЙ РУКОЙ ГАНТЕЛЬ ВЕСОМ 73 КГ (С ОТКЛОНЕНИЕМ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ) 36 РАЗ.

ОСНОВАТЕЛЬ СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «САНИТАС» РУССКИЙ АТЛЕТ ЛЮДВИГ ЧАПЛИНСКИЙ ШУТКИ РАДИ ПЕРЕПРЫГИВАЛ ЧЕРЕЗ СТОЛОВЫЙ СТОЛ С БАРАНОМ В РУКАХ. ЗНАМЕНИТЫЙ ГЕОРГ ГАККЕНШМИДТ («РУССКИЙ ЛЕВ») В ВОЗРАСТЕ 82 ЛЕТ МОГ ПЕРЕПРЫГНУТЬ ЧЕРЕЗ ВЕРЕВКУ, НАТЯНУТУЮ НА СПИНКИ ДВУХ СТУЛЬЕВ, ОТТАЛКИВАЯСЬ ОТ ПОЛА ДВУМЯ НОГАМИ ОДНОВРЕМЕННО.

АТЛЕТ ПЕТР ЯНКОВСКИЙ (РОССИЯ) ВЫЖИМАЛ НА ЛАДОНИ ТРЕХПУДОВУЮ ГИРЮ СИДЯ НА ПОЛУ.

ФРАНЦУЗСКИЙ АТЛЕТ ПАРИС ЗА 55 СЕКУНД РАЗРЫВАЛ НЕРАСПЕЧАТАННУЮ КОЛОДУ КАРТ.

ГЕОРГ ГАККЕНШМИДТ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ПО-ТУРЕЦКИ И ДЕРЖА В РУКАХ ГАНТЕЛЬ ВЕСОМ В 187 ФУНТОВ, ПОДНИМАЛСЯ В СТОЙКУ.

АМЕРИКАНЕЦ ДЖЕЙМС ВАЛЬТЕР КЕННЕДИ В 1893 ГОДУ ДВАЖДЫ ПОДНЯЛ ЖЕЛЕЗНОЕ ЯДРО ВЕСОМ 36 ПУДОВ 24,5 ФУНТА, ОТОРВАВ ЕГО ОТ ПОМОСТА НА 4 ДЮЙМА.

«БУДУЩЕЕ ПРИНАДЛЕЖИТ СИЛЬНЫМ!»

Мы говорим — «Красная Армия всех сильней». А сильней она может стать лишь в том случае, если каждый ее боец будет грамотен, сообразителен, силен... Собственная сила дает уверенность в действиях, сообщает чувство самоуважения и бесстрашия. Этими качествами и должен обладать каждый боец — без исключения.

Григорий Котовский

Действительный статский советник, выпускник Николаевского кавалерийского училища, владелец 800 десятин плодороднейших земель в Бессарабской губернии Павел Николаевич Крупе некий давал бал. После приятного, обильного застолья, закончившегося за полночь, гости — важные господа и дамы — вышли в сад. Лакеи быстро скользили с подносами, разнося кофе, ликеры, прохладительные напитки.

Вдоль аллеи загадочно сияли гирлянды электрических лампочек — шикарная новинка. На специально сооруженной раковине-эстраде цыганский оркестр играл что-то печальное. На востоке уже слабо зазеленело прозрачное и чистое небо. Остро пахли на клумбах цветы.

Крупенский, не спеша отхлебывая лимонад, сидел в кружке мужчин. Все с интересом слушали Пантелеймона Викторовича Синадино, почетного мирового судью. Он с южным темпераментом (по происхождению был греком) рассказывал о загадочной личности по фамилии Котовский, который безнаказанно совершал набеги на помещичьи усадьбы.

— Не мне вам говорить,— с жаром размахивал руками Синадино,— этот самый Котовский терроризирует весь наш край. К нам в суд постоянно поступают донесения и заявления о его нападениях на помещичьи усадьбы. Нет, он никого не убивает. Но он угрожает оружием, отбирает ассигнации, ценные бумаги, драгоценности. И вот что самое темное в этом деле: он раздает целые состояния батракам, а то и вовсе нищим бездельникам!

— Может, он таким образом хочет осуществить всеобщее равенство?—усмехнувшись, спросил пристав Хаджи-Коли.—, По Сен-Симону.

— Христолюбивое братство ему основать не удастся, а народ он мутит изрядно,— горячился Синадино.— Просто виновата, на мой взгляд, полиция...

— И трусы помещики, которые боятся дать отпор этому типу,— лениво проговорил Крупенский.— Кстати, что о нем известно?

— О нем известно очень многое,— деловым тоном, как на совещании, стал докладывать пристав.— По нашим сведениям, родился в 1881 году в селе Ганчешты, это верст 35 от Кишинева. Из мещан. В детстве лишился матери, в 12-летнем возрасте — отца, работавшего механиком на заводе. Вероисповедания православного. Из реального училища был отчислен за неудовлетворительное поведение. Но с отличием окончил Кокорозенское сельскохозяйственное училище. Пел в церковном хоре — голос у него

был великолепный, пока не свалился с заводской крыши. Получил тяжелые увечья. Больше года пролежал больным. Каким-то чудом поправился, но с той поры во время душевного волнения заикается. Да, еще во время учебы в училище распространял нелегальщину, участвовал в сходках. Натура, как видим, противоречивая.

— Вы еще не сказали об одной важной черте этой личности,— густым голосом произнес жандармский полковник, приятель хозяина дома.— Мы как раз сегодня говорили об этом с Григорием Ивановичем, моим соседом по гостиничному номеру.— Полковник кивнул на скромно сидевшего за чашкой кофе человека большого роста и с широченным размахом плеч.— Этот Котовский, как утверждают все, кто имел несчастье с ним сталкиваться, обладает просто фантастической силой...

Неожиданно, едва заметно заикаясь, вступил в разговор Григорий Иванович, который был представлен присутствовавшим как богатый помещик:

— И еще господин Хаджи-Коли напутал с происхождением Котовского. Этот страшный разбойник — внук потомственного дворянина, отчаянного полковника-рубаки, служившего под началом генерал-фельдмаршал а Воронцова. Дед был награжден многими орденами Российской империи. Так что не совсем «мещанин».

«Удивительная осведомленность для помещика из глухой провинции»,— подумал полковник. Тот, с едва уловимой иронией, продолжал:

— Павел Николаевич, почему вы назвали трусами несчастных, пострадавших от этого разбойника?

— Лишь только потому, что у них не хватает характера положить под подушку огнестрельное оружие и при необходимости пустить пулю в грабителя!

— В этом вы, конечно, правы. Ну а сами...

Крупенский кивнул головой:

— Да, я держу на стуле возле своей кровати заряженный браунинг. Нарочно для Котовского держу! Было бы славно, если бы он сунулся ко мне. Я всадил бы в его лоб пулю! Но,— вздохнул Крупенский,— видимо, я буду лишен этого удовольствия. Ворота моего дома охраняются казаками, а через ограду проникнуть невозможно. Она высока, с острыми наконечниками, да и каждый металлический стержень толщиной более чем в два пальца.

— Помогай вам Бог!— сочувственно вздохнул гость.

...Заря уже разыгралась вовсю. Верхушки деревьев окрасились нежным рдяным цветом, высветившим вдруг всю роскошную прелесть летнего утреннего парка. Гости, поеживаясь от сырой прохлады и потихоньку позевывая, разъезжались по домам.

Уставший от хлопот бывший кавалерист Крупенский долго и мирно храпел в своей спальне. Пробудился он от жаркого солнечного луча, падавшего на его лицо: плотная штора на окне была почему-то раздвинута. Из растворенных рам несся многоголосый птичий гам.

Из дула браунинга торчала записка. Ошалевший от неожиданности Крупенский прочитал: «Не хвались, идучи на рать, а хвались, идучи с рати. Котовский».

«Вот тебе, и «помещик-провинциал»!» — смекнул Крупенский и бросился с жалобой к губернатору. Но... ищи ветра в поле! И лишь как воспоминание об этом странном событии, осталось отверстие в ограде: толстенные прутья были выгнуты прямо-таки с нечеловеческой силой.

Беда приключилась в тот страшный день, когда малолетний шалун Гриша Котовский забрался по пожарной лестнице на высоченную крышу заводского строения, неловко оступился и полетел вниз. Отец Гриши — Иван Николаевич, узнав о беде, бросился к сыну. Тот лежал на черной от мазута и дымной гари земле, раскинув руки, запрокинув голову с полуоткрытыми глазами. Он был без сознания.

Вопреки опасениям заводского врача мальчуган остался жив. Но долгие месяцы он не мог внятно говорить и был прикован к постели: руки и ноги почти не слушались его.

Иван Николаевич подолгу оставался с любимым сыном. Он рассказывал о военных подвигах Гришиного деда, о том, как тот выше всего ставил свою честь и людскую справедливость. Потом он начинал читать ему. Популярные в те годы, выходившие громадными тиражами книги с сусальным описанием золотого детства благородных и послушных детишек, Анастасии Вербицкой и Клавдии Лукашевич наводили скуку на юного Котовского. Гораздо больше ему нравились приключения неустрашимых героев книг Майн Рида и Вальтера Скотта.

Но главным делом было все же восстановление здоровья. Врачи, которых привозил Иван Николаевич, только разводили руками. И вдруг его однажды словно осенило. Любивший атлетические забавы отец принес сыну небольшой каучуковый мяч.

— Держи, сынок!— улыбнулся, стараясь казаться бодрым, Иван Николаевич.— Хочешь быстрее выздороветь, каждый день подолгу занимайся с мячиком. Жми двумя руками, подбрасывай вверх, перекидывай из одной руки в другую, бросай в стену и лови. Все веселей время пойдет, да и разовьешься...

Верил ли сам отец в целебную силу этих нехитрых упражнений?

Сказать трудно. Но словно добрый гений вселил в сердце любящего отца счастливую мысль.

Гриша, не теряя времени, с раннего утра и до вечерней зари упражнялся с мячом. Тело, отвыкшее от движения, мучительно болело. Но мальчуган не сдавался. Случалось, что мяч далеко закатывался и его некому было подать. Тогда, уже получивший охоту к движению, он сжимал и разжимал кисти, повторяя эти движения по сотне раз. Однажды он попробовал изобразить движение, какое бывает при рубке дров. При этом он напряг мышцы рук, словно действительно хотел расколоть чурбан. Ему понравилось ощущение, которое при этом возникло. Он стал повторять его раз за разом — час, другой.

Потом Гриша стал имитировать другие движения, стараясь как можно сильнее напрячь мышцы: бросок мяча, его ловлю, плавание, поднимание тяжелого камня и прочее. Он довольно быстро научился не только напрягать мышцы, но и расслаблять их.

— Вот какой ты у меня молодец!— радовался Иван Николаевич.— Скоро, брат, мы с тобой и ходить начнем. До пруда дотопаем, искупаемся, рыбку половим. А ты можешь показать мне, как рыбаки невод тащат?

Мальчуган улыбался и начинал изображать рыбака, который тащит тяжелый невод, полный трепещущей рыбы.

— А как удочку закидывают в воду?— не унимался отец.

Мальчуган тут же повторял движение, причем до предела напрягал мышцы. Отец восхищался и давал все новые и новые задания.

Гришу стало не узнать. Безысходная тоска, еще недавно светившаяся в его глазах, стала исчезать. Он уже многое мог делать для себя: кушать, мыть лицо и руки над лоханкой, которую подавал отец, держать книгу. Заметно улучшилась речь. Но ноги слушались его пока плохо.

Отец заставлял Гришу, то умоляя его, то приказывая строгим голосом, шевелить ступнями, сгибать в коленях ноги. Потом он раздобыл где-то широкую и длинную резиновую ленту. Количество упражнений сразу возросло: разводил, руки в стороны, крепко держа резину (благо кисти достаточно уже окрепли), вверх-вниз. Укрепив ленту в изголовье кровати, заставлял себя подыматься, растягивая петлю. Накинув петлю на стопу, он сотни, тысячи раз сгибал и выпрямлял ногу в колене. Упорство мальчугана оказалось прямо-таки не детское. Вместе с отцом они придумали множество упражнений. И Гриша, не жалея себя, не давая малейшей поблажки, заставлял свое тело двигаться. Ноги становились все более послушными, мышцы наливались силой.

И вот пришел день, когда, дрожа от волнения и страха, вцепившись в отцовскую руку, Гриша сделал первые шаги — это был настоящий праздник! Мальчуган по-настоящему понял, что для сильного духом

человека, упорного в достижении цели, не может быть не взятых преград. И этот тяжким трудом и потом опыт, добытый в ранние годы, пригождался ему много раз. Он словно предвосхитил многое из так называемой «системы Анохина», ставшей популярной на исходе первого десятилетия XX века. Впрочем, по сей день эта система имеет своих приверженцев. Мы в своем месте расскажем о ней подробней.

Успех окрылил Гришу. Он с еще большим усердием занялся упражнениями. Настал день, когда он не только полностью восстановил движение в руках и ногах, но и необыкновенно развился физически. На всю свою жизнь, полную бед и тяжелейших испытаний, он сохранил в сердце благодарность и любовь к физкультуре, к гимнастике. Когда в 1909 году он прочитал в популярнейшем дореволюционном журнале «Нива» статью А. К- Анохина о его системе, которая была названа «наилучшей комнатной гимнастикой», то вскорости досконально освоил ее принципы и стал страстным приверженцем и пропагандистом.

Его девизом сделались слова отца, который еще во время страшной болезни внушал ему:

«Сынок, не жалей время на гимнастику. Будущее принадлежит сильным!»

* * *

Ганчешты делились на две части — крестьянскую и заводскую. Крестьяне жили на Верхней улице, заводчане — на Нижней. Отношения мальчишек этих улиц как-то не заладились. Если они и сходились межу собой, то чаще всего лишь для кулачной драки.

Оба лагеря соединял (или разделял?) большой пруд, в котором были то ли омуты, то ли еще что-то, но в нем, случалось, и тонули. Когда Грише было всего два годика, в этом страшном пруду утоп его старший брат Николай.

И все же в летнее время в его воде с утра до вечера плескались мальчишки. Гриша был отчаянным смельчаком, выдумщиком проказ и признанным заводилой. Не слыханное в детских играх дело: его слушались те ребята, которые были много старше.

Впрочем, славу свою младший Котовский получил заслуженно: он быстрее всех плавал, глубже всех нырял и дольше умел сидеть на затянутом тиной дне, уцепившись руками за какой-нибудь пень, невесть как попавший в пруд (впрочем, чего там только не было — от бутылок до разных железяк). Можно еще добавить, что когда удавалось уговорить заводского конюха и тот давал ребятам «для разгулки» жеребца, то первым вскакивал на его лоснящуюся, незаседланную спину Гриша. Жеребец, не приученный к кавалеристским подвигам, грозно скалил желтые зубы, вставал на дыбы.

Гриша приникал к его холке, сливался в единое целое с горячившимся жеребцом. Тот вдруг срывался с места и бешеным галопом устремлялся вперед, разгоняя деревенских кур и уток, разбрызгивая лужи, прыгая через ямы. Случалось, что после одного из таких прыжков юный наездник, словно камень из пращи, вылетал с незаседланной спины жеребца и, совершив кульбит, приземлялся на грешную землю. Он потирал ушибленное место и возвращался на берег пруда, где сбрасывал с себя изрядно потертую рубашонку и прыгал с крутого бережка в воду.

Случалось, что заводские ребята приходили купаться, а крестьянские мальчишки, поднимая пыль голыми пятками, дружной и воинственной толпой неслись в атаку на них. Начиналась свалка, в которой, однако, соблюдались все правила уличного бокса: бились исключительно один на один, до «первой крови», со спины не нападали, посторонние предметы во время рукопашной схватки не употребляли.

Так произошло и на этот раз, когда гурьба крестьянской ребятни пронеслась мимо старинного княжеского замка, сложенного из красного кирпича, и, словно горошины, высыпала на берег пруда.

Их соперники, заметив наступающего противника, с воинственными кликами устремились из воды навстречу битве. Баталия началась. Гриша выбирал противника порослее, повзрослее. В отличие от сверстников он не спешил нанести удар, внимательно наблюдал за соперником. Потом ложным замахом вызывал его на атаку, давал ему промахнуться и лишь после этого наносил удар — чаще всего умышленно легкий, устраивая из кулачного поединка игру — увлекательную и несколько рискованную.

Когда противники успели разбиться по парам, когда вовсю развернулась баталия, вдруг раздался над прудом истошный крик:

— А-а-а!.. То-ну! Спа-си-те...

Драка стихла не сразу. Наконец ребята поняли, что стряслась беда: посредине пруда тонул их товарищ Фиша Кройтер. Он еще раз судорожно взмахнул рукой над поверхностью и скрылся под водою.

Гриша стремительно бросился в воду, мощно загребая руками, молотя ногами. Он не думал об опасности. Он знал лишь одно: надо спасать товарища.

...Кройтера он вытащил на берег. Взрослые, которые тоже поспешили на помощь, помогли его откачать.

В те дни в Ганчештах воцарился мир: заводские и крестьянские мальчишки вместе плавали, жгли костры. Григорий, самый начитанный, рассказывал им о приключениях разбойника

Чуркина, о героях Майн Рида. Благородные герои всегда приходили на помощь слабым. Справедливость, на радость мальчишкам, всегда торжествовала.

Увы, в жизни, как выяснялось, было далеко не так.

Григорий вырос статным и толковым парнем, умевшим ладить с людьми, отлично разбиравшимся в агрономии. Помещик Скоповский, у которого служил Котовский, ценил его качества и прежде всего — честность. Помещик доверял Григорию крупные деньги, давал самые ответственные поручения. Так продолжалось до того рокового случая, который перевернул всю жизнь Котовского.

Однажды помещик поручил Григорию продать в Кишиневе крупную партию свиней. Тот успешно справился с делом. Более того: для больного батрака, у которого не было близких, купил лекарства.

Вернувшись в село, Котовский первым делом направился не к Скоповскому, а к больному. Помещика это взбесило. Он считал батрака лодырем и симулянтом. Вспылив, Скоповский приказал конюхам всыпать батраку «горячих». Котовский вступился за него и слегка помял им бока.

— Ах, ты бунтовать!— заорал Скоповский.— Против законной власти идешь? Ну, я тебе покажу... Ребята, вяжи смутьяна.

С десяток человек навалились на Котовского и связали его по рукам и ногам.

— А теперь отвезите его в степь, положите на снежок и возвращайтесь обратно! Другим бунтовать неповадно будет.

Конюхи понимали, что Котовский почти наверняка замерзнет в степи, погибнет. Но ослушаться не посмели. Сани весело скрипели по набитой дороге. Апельсиновый шар солнца медленно плыл в морозном мареве. От конских лепешек поднимался пар.

Котовский, до крови искусав губы, страдая от боли и оскорбленного самолюбия, тяжело ворочался в санях, посылая проклятия своим душегубам.

— Тпру!—остановил лошадей старший конюх.— Приехали.

Его голос слегка дрогнул:

— Ты, Григорий Иванович, не взыщи! Не наша воля, не наш и грех. Барин приказал, с него Господь и спросит. Выгружай, ребята! Осторожней, не стукни головой. Заноси влево. Клади на снежок, все мягче лежать...

— Развяжите!— кричал Котовский.— Очумели, что ли, дураки?

— А ты, Григорий Иванович, не лайся. Полежи, помолись, быстренько и отойдешь. Вот и морозец крепчает, все тебе помощь,

не долго маяться. Помирать-то когда-никогда надо. Тебе сейчас, нам чуток погодя. Ну, брат, будь здоров, то есть наоборот — прощевай. На том свете встренимся.— Конюх высморкался на снег и пошел к лошадям.

Взмахнув кнутом, зачмокал:

— Ну, вредные, застоялись! По-шли!

Скрип полозьев быстро стихал. Котовский застонал:

— Что же это такое? Неужто и впрямь погибель пришла?

Метель все живее закручивала снежные столбы.

— Но нет!— крикнул на всю степь Котовский.— Не дамся! Эх, какое-нибудь бы дерево сейчас. Вот тогда спасусь, перетру веревки.

И он покатился по стылой земле, застревая в мягких сугробах ложбинок, мучительно взбираясь накатом на взгорки — дерево, дерево!

А где оно, спасительное дерево? Котовский попытался еще раз приподняться, чтобы оглядеться окрест себя, веревки со страшной болью тут же впились в его измученное тело. Господи, может, и впрямь легче успокоиться, затихнуть — смерть на морозе, сказывают, и впрямь сладкая, неслышная.

— Нет, не сдамся!— сказал он уже спокойно и твердо, словно обдумал верное дело.— Когда мальцом лежал избитый-исковерканный, тогда разве легче было? Больной малыш выдержал, а теперь здоровый мужик, разве можно сдаться? Шутки, порода Котовских крепкая. Сто верст буду катиться по степи, но избавление от смерти найду!

И он вновь покатился к темной полоске где-то возле горизонта: то ли мерещится, то ли и впрямь лесок?

...Ему удалось освободиться от ве^ревок. Характер Котовс- кого и впрямь оказался крепче кремня.

На следующий день он добрался до Балты: без документов, без денег. Чтобы не умереть с голода, согласился на самую черную работу — грузить баржи. Наступили времена, хуже которых не бывает. Но в это же время он завел новые знакомства, начал читать марксистскую и социал-демократическую литературу. Начали, казалось, открываться широкие горизонты. И вдруг...

Пан Скоповский узнал, что Котовскому удалось спастись. Это разъярило его. Он подал в суд клеветническое заявление: дескать, бывший работник растратил его, помещиковы, деньги—77 рублей. Нашлись лжесвидетели. Григория Ивановича посадили в камеру арестного дома.

Вонючая тюремная обстановка произвела на Котовского жуткое впечатление. Он вновь себя почувствовал словно связанным, когда лежал на жалком клочке соломы в санях. Началась нервная горячка. Состояние здоровья было критическим. Даже видавший виды тюремный врач обратился с ходатайством к следователю: «Освободить Котовского,

оставив его под надзором полиции».

— Поблажки смутьянам не даем!—отрезал следователь. Сознание того, что мучают его безвинно, наполняло сердце Григория Ивановича негодованием к этим типам в погонах и регалиях, облеченных властью казнить или миловать.

— Вы еще меня узнаете!— приговаривал сквозь зубы Котовский.— За понюшку табаку меня не возьмете!

И он, как в детстве, вновь и вновь проделывал упражнения, укреплял дух и тело: «Будущее принадлежит сильным!»

* * *

31 августа 1906 года во все концы необъятной Российской империи полетели секретные телеграммы: из кишиневской тюрьмы бежал особо опасный преступник Г. И. Котовский. Приметы... Следует принять необходимые меры к опознанию и задержанию.

Побег этот весьма любопытен. Но заметим, что до него Котовский успел освободиться и короткое время прослужить в 19-м пехотном Костромском полку. Но он не мог служить в армии, которая подавляла крестьянские волнения, участвовала в порках и истязаниях его собратьев. Он самовольно покинул полк и вернулся в Бессарабию. В это время здесь проходили митинги, стачки, демонстрации, забастовки. Котовский решил посвятить свою жизнь делу освобождения рабочих и крестьян от самодержавной власти.

Он сколотил боевую группу. У военных конвоев и полицейских, занимавшихся репрессивной деятельностью, он отбивает арестованных за аграрные беспорядки крестьян, отбирает оружие. Проводит ряд экспроприаций, которые, по замыслу Григория Ивановича, должны служить делу революции. Политический характер деятельности отряда были вынуждены признать чиновники департамента полиции й окружного суда.

18 февраля 1906 года Котовский появился на одной из своих конспиративных квартир в доме номер 9 по Куприяновской улице. Об этом узнал провокатор, член партии эсеров Зильберг. Котовский был схвачен, а Зильберг в полицейском участке оставил расписку: «Получил одну тысячу рублей».

Едва оказавшись в тюремной камере, Котовский начал готовить неслыханный до того побег. Со свойственным ему размахом Григорий Иванович решил арестовать всю тюремную и воинскую охрану, захватить тюрьму, а затем хитростью завлечь туда помощника прокурора, полицмейстера, приставов и жандармов, задержать и в наказание за их вредную деятельность посадить... в карцер.

Это еще не все. Затем следовало вызвать конвойную команду якобы для повального обыска, разоружить ее и, имея в своем распоряжении воинскую форму, инсценировать отправку большого этапа заключенных в Одессу.

После этого надо было захватить целый железнодорожный состав и следовать по своему усмотрению. Вот это подвиг!

Учитывая традиционную российскую бестолковость чиновничьего аппарата, план этот, как ни удивительно, мог осуществиться. Но когда вся внутренняя охрана была арестована, несколько уголовников подняли ненужный шум и привлекли внимание наружной охраны.

К восставшим были применены самые суровые меры, а их руководитель Котовский оказался в специальной «железной камере», находившейся под особой охраной на высокой башне.

Мужество и удивительная сила Григория Ивановича помогли ему совершить отсюда побег, причем он был обставлен романтической обстановкой средневековых романов. Жена крупного чиновника оказалась весьма расположенной к Котовскому. В силу высокого положения ее мужа ей было разрешено личное свидание с заключенным. Она поднялась в «железную камеру» и тайком от конвоира передала Котовскому браунинг, пилку и — конечно же!— шелковую веревку. Все, как в приключенческих романах!

Но это было лишь малой частью дела. Нечеловеческих усилий понадобилось, чтобы на большой высоте от пола, оставаясь незамеченным охраной, перепилить две толстенные средние решетки и выгнуть их наружу кверху. Позже, когда шло следствие по делу о побеге, чиновники отказались верить, что все это мог совершить один человек без всяких механизмов, голыми руками! Но правда была именно такой.

Котовский ни дня не пропускал без того, чтобы час*другой посвятить имитационной гимнастике, о которой мы уже упоминали. И все это оказалось под силу человеку, который в детстве был приговорен докторами к пожизненному постельному режиму. Велика сила духа, но и велико могущество, заложенное в физических упражнениях! Об этом следует помнить.

Впереди Котовского ждали тюрьмы, кандалы, приговор к смертной казни через повешение, замена приговора вечной каторгой, этапы, побеги и снова борьба за свободу, за жизнь...

Позже, вспоминая «образцовую каторжную тюрьму», Г. И. Котовский писал: «Одиночный режим в течение двух с половиной лет с прогулкой 15 минут в сутки и полной изоляцией от живого мира. На моих глазах люди от этого режима гибли десятками, и только воля и решение во что бы то ни стало быть на свободе, жажда борьбы, ежедневная тренировка в виде гимнастики спасли меня от гибели».

Да, он постоянно находил возможность поддерживать себя в должной физической форме, что помогало сохранять бодрость духа и мужество. Тренировался Котовский в тюремной камере, в сыром карцере, на привале во время мучительных этапов. Именно это — сила и мужество не раз выручали его.

Вспомним, к примеру, то, что произошло в каторжной тюрьме в 1908 году. Его, поставившего целью жизни борьбу за справедливые отношения промеж людей, возмутил произвол уголовных «Иванов». Главари бандитской верхушки безнаказанно, при полном попустительстве тюремной администрации, обкрадывали тюремную кухню, обирали новичков и беззащитных, проигрывали в карты их имущество, подвергали всяческим издевательствам.

Котовский взялся за наведение порядка. Он встретился с сидевшим за убийство неким Загари, который верховодил всеми блатными. Это был громадный детина, который развлекался тем, что скручивал в рулончик алюминиевые тарелки. Не только заключенные, но и тюремный персонал дрожал перед ним от страха: неугодных ему находили под нарами. Они были задушены тонкими шелковыми шнурками.

— Если твоя шпана хоть раз появится на кухне, то я отвинчу твою медную башку,— медленно, лениво улыбаясь, проговорил Котовский, но его белки налились кровью.— И вообще, пока я здесь, чтобы не пискнули.

Загари невольно отшатнулся от кулака, который Котовский поднес к его носу.

В тот же вечер, зло ухмыляясь, Загари говорил своим подручным:

— Братва, неужто допустим, чтобы заслуженными «мокрушниками» руководили всякие «политики»? Будем терпеть или...

— Чего тут вякать?— произнес кто-то с верхних нар.— Закатаем «перо» под ребро, да и концы в воду! Впервой, что ли...

— Решено! И его дружков тоже «замочим».

Кровавая расправа в тюрьме — дело действительно было нехитрым. На следующий день трое «исполнителей» поджидали Котовского в уборной (в рядовых случаях хватало и одного). Котовский проведал о замысле, но по обычаю отказался от помощи друзей. Вот как описал эту сцену один из первых биографов комдива: «Устроили ему засаду в уборной. Один сидел против дверей, двое притаились с двух сторон при входе. Григорий Иванович открыл дверь, шагнул в коридор и, уловив взгляд сидящего, быстро вошел в уборную, но, прежде чем набросились на него сзади, порывисто обернулся и направил свой маленький верный браунинг в растерявшихся от неожиданности заговорщиков.

— Ну, чего струсили? Подходи, трое на одного!

— Что ты, что ты, Григорий Иванович! Да мы не тебя, мы

ничего... — забыв, что у них в руках сверкали ножи, залепетали заговорщики.

— Заничевокали, гады. Вон, сию же минуту!

И, повинуясь властному приказу, трое двинулись с легкой дрожью к выходу» (Семен Сибиряков. Г. И. Котовский, Издательство Всесоюзного общества политкаторжан и ссыльнопоселенцев, Москва, 1925).

Его пытались обварить кипятком в бане, убить во время прогулки в тесном тюремном дворике, когда завязалась настоящая битва, такая, что даже тюремная стража, вооруженная до зубов, боялась вмешаться. Богатырская сила и необыкновенное хладнокровие помогли Котовскому выйти живым и невредимым из всех опасностей.

Ветеран партии М. И. Новохатский писал о Котовском: «Будучи с 1910 года на сибирской каторге, он продолжает вести борьбу с царизмом и готовится к побегу. Он ежедневно обливается ледяной водой, длительное время находится на морозе без рубахи и шапки. Охрана и заключенные удивляются чудачествам бессарабца, посмеиваются над ним, а он упорно делает свое, веря, что физическая тренировка не только укрепляет мускулы, но и вырабатывает выносливость, стойкость. Каждое утро выкраивает время на гимнастические упражнения, руководствуясь «системой Анохина», в которую внес существенные поправки.

— Эта система не признает ни гирь, ни сложных гимнастических снарядов, а лишь одни нервы. Я тренирую мышцы усилием воли».

В этих утверждениях слышен отголосок далеких детских лет, когда он, прикованный к постели, усилием воли возвращался к жизни.

Февральская революция застала Григория Ивановича в одесской тюрьме. Уже 3 марта 1917 года начальник тюрьмы собрал всех «политиков» и хриплым, пропитым голосом прокричал:

— Телеграмма министра юстиции Временного правительства господина Керенского. Приказано всех вас освободить без промедления. Можете с вещами идти на вахту...

Но судьи на сей раз с Котовским сыграли злую шутку: порой практиковалось, что они «политиков» судили по уголовным статьям. Вот и теперь Котовский освобожден не был, будучи волей Фемиды, слишком часто закрывавшей глаза на беззаконие своих служителей, осужден по уголовной статье.

Лишь 5 мая Одесский военно-окружной суд принял решение: «Подсудимого Григория Котовского... если он по состоянию здоровья

окажется годным к военной службе, условно освободить от наказания и передать его в ведение военных властей».

Выход Котовского из ворот тюрьмы стал настоящим триумфом. Его поджидала громадная толпа народа, знавшая о нем множество самых невероятных легенд, где вымыслы и правда крепко переплелись. Дамы дарили ему охапки весенних цветов. Молодежь подхватила на руки Григория Ивановича и понесла его по улицам города.

Котовского тянуло на родину, в Бессарабию. Там ждало много революционной работы, хотя и на берегу Черного моря ее было немало. Он активно участвовал в деятельности Одесского Совета рабочих и солдатских депутатов.

Однако, вернувшись домой, он был вскоре призван в действующую армию. От той горячей поры осталась краткая информация в газете «Бессарабская жизнь»: «Вчера вечером отправился добровольцем-разведчиком на фронт Григорий Котовский».

Он прибыл на румынский фронт, в 6-ю армию. Уже в первые дни пребывания в армии он стал свидетелем бесчеловечного отношения командира саперной роты, зверски избившего пожилого солдата. Военная дисциплина не позволила, к его вящему огорчению, навести справедливость самолично. По этой причине Котовский действует административным путем: пишет письмо протеста и собирает под ним подписи наиболее революционно настроенных солдат. Ему и здесь удалось восстановить справедливость: жестокий офицер был предан военно-полевому суду и разжалован.

Это резко повышает и без того большой авторитет Григория Ивановича, отличавшегося веселым характером и неустрашимым поведением. Котовского избирают в полковой комитет.

В Тирасполе Котовский организовал кавалерийский партизанский отряд, в Одессе работает в большевистском подполье. И везде, лишь выпадает свободная минута, он занимается с солдатами физическими упражнениями, знакомит их с «системой Анохина». В рукопашном бою он всегда первый и один обращает в бегство десятки врагов. Впрочем, о храбрости Котовского в рядах Советской Армии написано немало. Повторяться не будем.

В январе 1920 года он был назначен командиром кавалерийской бригады 45-й Советской стрелковой дивизии, в октябре 1922 года Котовский стал командиром 2-го кавалерийского корпуса имени Советской Украины.

Бойцы вспоминали, как еще до подъема Григорий Иванович зимой и летом выходил на свежий воздухе обнаженным торсом. Он проделывал «атлетическую гимнастику», затем плавал или обливался холодной водой.

С необыкновенным вниманием командир корпуса относился к физической подготовке бойцов. Он выбрал из каждого полка

по нескольку младших командиров — наиболее авторитетных и толковых. Их он усердно обучал гимнастике и атлетическим упражнениям.

Сейчас это может показаться удивительным, но в то время, когда советская система физического воспитания делала еще робкие шаги, Котовский действовал с размахом, опережая свое время в физкультурной подготовке бойцов. Скажем, что каждый полк имел прилично оборудованный необходимым инвентарем гимнастический зал, спортивные городки с шестами для лазания, канатами для перетягивания, сложными полосами препятствия, турниками.

Котовский каждодневно появлялся во время утренней гимнастики, давал советы, журил нерадивых, помогал освоить упражнения. Нередко демонстрировал и свою силу: удерживал канат, который тянули несколько бойцов, или жонглировал пудовой гирей.

Занятия по физподготовке заканчивались, и комкор кричал громовым голосом:

— Теперь — водяное крещение! Кто воды боится? Нет таких? Тогда обливайтесь прохладной, доживете до ста лет! А что ты ежишься? Не сахарный, не разойдешься. Лей-ка на него, хлещись от души! Вернешься домой, девки крепче любить будут!— Общий хохот заглушал слова комкора.

— Теперь проверим вашу ловкость! — бодро произносил Котовский.— В шеренгу по одному — становись! От середины — разомкнись!

Бойцы быстро и четко выполняли команды.

Чуть улыбнувшись, комкор не без коварства в тоне произносил:

— Сейчас проверю вашу ловкость. Упражнение самое пустяковое: левая рука над головой, сжата в кулак; правая — вдоль туловища, кисть разжата. По моей команде будете менять положение рук. Показываю!

Котовский непринужденно и даже как-то изящно менял положения: вверху непременно кисть сжималась, нижняя была подчеркнуто разжата.

— Легко, правда? Теперь попробуем вместе. На счет «раз» — левая рука вверх, правая — вниз. На счет «два» — поменять положение рук. Приготовились, начи-най: раз—два— три—четыре! Раз—два...

Дружный хохот прокатился по шеренге: бойцы путались, не помог и четкий показ комкора.

— Упражнение действительно не очень трудное, но и его надо освоить... Давайте попробуем медленно.

Один чубатый и усатый казак, бравший с Котовским в феврале двадцатого Одессу, с хитростью спросил:

— Григорий Иванович, а спичку сломать сумеете, хватит силы?

Котовский погрозил пальцем:

— Не под тот угол, Левченко, клин колотишь! Знаю эту штуку — не в удовольствие она, а в муку.— И далее стал объяснять бойцам, сгрудившимся вокруг комкора:

— Спички у кого есть? Поставьте одну между указательным и большим пальцами, а теперь попробуйте сломать. Впрочем, можете не тужиться, ничего не выйдет. У меня лишь раз получилось, да и то,— Котовский хитро подмигнул,— спичка, кажись, с трухлявинкой была *.

— За Григорием Ивановичем — мы в огонь и в воду!— говорили бойцы. Оно и было так.

При этом Котовский требовал неукоснительно соблюдать военную дисциплину. Бойцы охотно исполняли все требования военного устава, потому что их комкор сам подавал тому пример.

Добрые традиции физической подготовки Советской Армии, свято сохраняющиеся до наших дней, закладывались Г. И. Котовским. Именно ему принадлежат слова: «...Перед партией, профсоюзами, перед всей нашей советской общественностью стоит задача развития спорта не только среди молодежи, но и среди взрослых. Спорт дает не только мускульную силу, но, главное, дает энергию, помогает осуществить ту огромную физическую и умственную работу, которая стоит перед нами».

* * *

В один из ярких весенних дней, когда легкие перьевые облака повисли высоко-высоко в небе, а солнце уже вовсю согревало оттаявшую землю, на один из обширных пустырей города Умани с песнями появились сотни комсомольцев — военнослужащих, допризывников, рабочих. Они последовали призыву легендарного Г. И. Котовского: «Построим стадион!»

Расчищали площадь от завалов, засыпали ямы, разравнивали, сеяли семена травы. Затем началось оборудование комплексов, при этом все изготовлялось своими руками, без посторонней помощи. Словно по волшебству в кратчайший срок возник отличный стадион с местами для зрителей, с раздевалками.

1 июля 1923 года под бодрые звуки военного оркестра на гаревые дорожки нового стадиона ступили участники спортивного парада. Через день «Рабоче-крестьянская правда» сообщала: «Командир корпуса Котовский, представители парткома, исполкома и окружного профбюро обошли всех выстроившихся и поздравили их. После парада состоялся митинг.

* «Я не могу сломать спичку» — так называлась статья Железного Самсона, опубликованная в 1924 году газетой «Бристольские вечерние новости» (Англия). Самсон признавался, что указанным выше способом не более двух-трех раз сумел сломать спички.

Выступивший перед собравшимися комкор сказал, что раньше спорт был привилегией буржуазных классов, располагавших свободным временем, а теперь стал для всех необходимостью, так как дает нам силы для защиты Советской власти».

Затем начались соревнования по различным видам спорта. В секторе, где состязались гиревики, появился Котовский. Он играючи много раз поднял двухпудовую гирю.

Потом, опустив гирю на землю, сказал:

— Любите спорт!

...11 июля 1923 года комкор подписал любопытный документ: «Приказ по корпусу. На спортивной площадке Красного стадиона (сад Всевобуча) ежедневно с 7 часов утра под непосредственным руководством командира будут проходить занятия гимнастикой по системе доктора Анохина. Опоздание на занятия не допускается». И подпись — комкор Г. И. Котовский.

И каждое утро молодые бойцы приходили на стадион, сооруженный их руками, за делом государственной важности: укрепить мышцы, стать ловчее и выносливее.

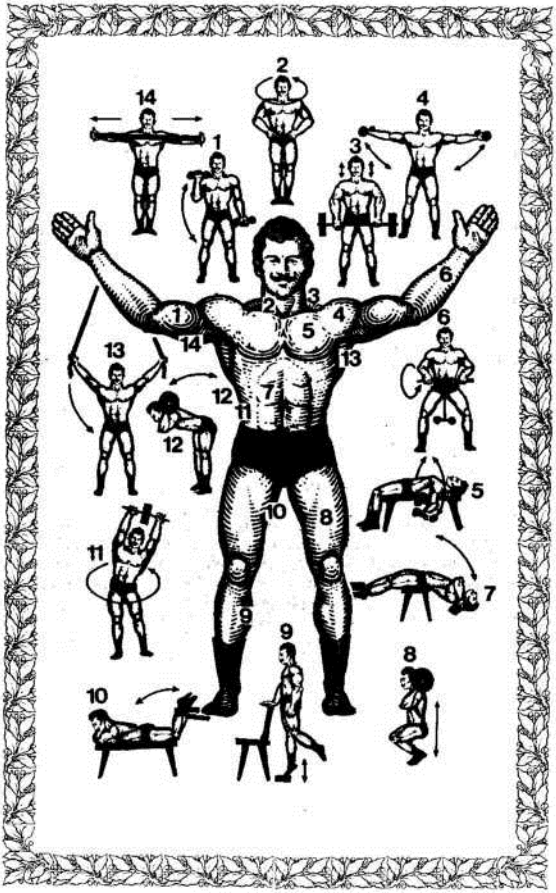
Григорий Иванович, проведя очередное занятие, довольным голосом произносил:

— Молодцы! С такими бойцами нам никакой враг не страшен. Будущее принадлежит сильным.

...У входа на стадион города Умани на памятной доске высечены слова: «Этот стадион был сооружен в 1923 году по инициативе и при активном участии легендарного героя гражданской войны Григория Ивановича Котовского».

Юрий Шапошников

СЕКРЕТЫ АТЛЕТИЗМА


14
2
4
1
3
6
1
2
3
4
5
14
13
6
13
12
7
11
12
5
10
8
11
7
9
9
8
10

ПРИСТУПАЯ К ЗАНЯТИЯМ

С каждым годом все больше и больше людей приобщаются к физической культуре. Одни занимаются утренней гимнастикой или бегом и получают заряд бодрости на весь день, другие, желая увеличить силу и приобрести красивую атлетическую фигуру, берутся за гантели, эспандер, гири или штангу. Упражнения с отягощениями — эффективное средство в борьбе за гармоническое развитие, выдержавшее испытание временем.

Сейчас нет, пожалуй, ни одного вида спорта, в котором спортсмены не прибегали бы к упражнениям с отягощениями для достижения высоких результатов. Но эти упражнения можно рекомендовать всем, кто ставит перед собой задачу совершенствования общего физического развития, кто хочет быть сильным, выносливым, здоровым. Занятия с отягощениями улучшают деятельность внутренних органов, усиливают кровообращение и обмен веществ, с их помощью можно устранить дефекты физического развития — сутулость, неправильную осанку, укрепить костно-связочный аппарат, слаборазвитые мышцы и т. п.

Регулярные занятия с отягощениями вырабатывают умение напрягать и расслаблять мышцы, что очень важно и в спорте, и при выполнении любой физической работы.

Приступая к самостоятельным занятиям, необходимо помнить о том, что длительное выполнение интенсивных упражнений представляет большую нагрузку, которая при неправильном ее применении может нанести серьезный вред организму. Поэтому прежде всего следует пройти осмотр у врача, проконсультироваться со специалистами и тщательно изучить методику спортивной тренировки по литературе. В дальнейшем в течение занятий вы должны вести самоконтроль, отмечая частоту пульса, дыхания, вес, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение и т. д. И, записывая это в дневник, не забывать регулярно показываться в медицинском кабинете.

Заниматься лучше всего на свежем воздухе или в хорошо проветренной комнате. Одежда должна быть легкой и не мешать движениям. После занятий обязательно принять душ и обтереться насухо полотенцем.

Заниматься можно днем или вечером, но не раньше чем через два часа после приема пищи. В утреннюю гимнастику можно включить более легкие упражнения и чередовать их с упражнениями без отягощения.

Нужно помнить, что вес гантелей, гирь, количество пружин в эспандере, толщина резинового жгута, а также количество повторений

каждого упражнения должны соответствовать возрасту и силе занимающегося. Выполняя упражнения, следите за самочувствием, если указанная дозировка для вас трудна, то уменьшите количество повторений или вес отягощений. Постепенность в увеличении нагрузки — основной принцип при занятиях физическими упражнениями. Пусть не смущает молодых людей небольшой начальный вес отягощений, с которым они начинают заниматься,— только постепенное увеличение нагрузки дает положительные результаты. Принцип постепенного повышения нагрузки знали еще в глубокой древности. Олимпийский чемпион Милон Кротонский (VI век до н. э.) развивал свою силу, ежедневно поднимая и перенося на плечах теленка. Теленок рос, пока не превратился в быка, росла и сила атлета.

Русский профессиональный атлет Александр Засс (Самсон) в заметках о своей системе физического развития писал, что нельзя форсировать прибавление веса отягощения. У молодого человека в запасе 30 или более лет для того, чтобы увеличивать свою физическую силу. Он считал, что систематические занятия физическими упражнениями (главным образом с отягощениями) и правильный режим труда и отдыха помогут сохранить работоспособность и силу до глубокой старости. Сам Самсон 60 лет проработал в цирке, в возрасте 70 лет носил на себе по арене на специальном коромысле двух львов, ломал подковы, рвал цепи.

Сильнейший человек своего времени, Георг Гаккеншмидт — «Русский лев», говорил, что повышать нагрузки в упражнениях нужно постепенно, в тренировках, так же как и в жизни, нужно избегать излишеств. Гаккеншмидт неукоснительно соблюдал эти правила всю жизнь и вплоть до девяностолетнего возраста отличался большой физической силой.

Знаменитый русский атлет и борец Петр Крылов («Король гирь») о тренировках с отягощениями писал следующее: «За последние годы среди любителей, с которыми мне приходилось встречаться, господствует стремление тренироваться исключительно на рекорды. Это — неправильная система и, мало того, пагубная. Такие рекорды являются вымученными. Они не только не доказывают силу, но изнашивают человека. Сперва развивайте свои мускулы, добейтесь их наибольшего развития путем тренировки, а тогда уже можете без вреда «работать» и для рекордов. Мне сейчас 43 года, и я себя чувствую не слабее, нежели был 25-летним молодым гиревиком. Мускулатура моя не ухудшилась в качестве и не уменьшилась в объемах. Это — результат лишь рациональной тренировки. И вот этой своей крайне осторожной и выдержанной системе тренировки я обязан тем, что сохранил силу и мускулатуру, хотя мне приходилось как цирковому атлету прежнего времени иногда выступать по нескольку раз в день с очень тяжелым

весом и проделывать самые трудные трюки».

Регулярные занятия физическими упражнениями и посильные дозировки обязательно принесут положительные результаты, форсирование же нагрузок и занятия от случая к случаю не только сведут на нет спортивную форму, но могут пагубно отразиться на здоровье. Следует привести слова нашего прославленного богатыря, олимпийского чемпиона Юрия Власова, который говорит: «Ни в коем случае не запускать себя! Пусть маленькими тренировками, но держать в порядке. Помнить простую истину: восстановление гораздо сложнее поддержания формы. Подчас такое восстановление становится практически и невозможным. Всегда обновлять себя тренировками!»

Никогда не ставьте перед собой задачу любыми средствами нарастить мышечную массу, как это проповедуют культуристы, Юрий Власов говорит: «Не все отдают себе отчет в том, что не величина и обилие мышц определяют мощь атлета. Впереди тот, кто умеет тренироваться и у кого отменно действуют внутренние системы организма, а все это и складывает то, что называют природными данными или талантом. Неверно воспринимать состояние внутренних систем как нечто застывшее, раз и навсегда сложенное природой. Эти системы тоже превосходно тренируются. Качество же мышечной ткани, надо полагать, прямо зависит от склада нервной системы и тонуса внутренних систем. Отсюда и вывод: могучие мышцы совершенно не обязательно крупные и обильные».

Ставя целью с помощью физических упражнений укрепить здоровье и добиться красоты телосложения, очень важно иметь хотя бы общие понятия о мышечной системе человека, знать, какие функции выполняют те или иные мышцы и как их развивать. Как известно, мышцы бывают двух видов: гладкие, которые выстилают стенки внутренних органов, кровеносных сосудов, кожи, и скелетные. Мы тренируем скелетные мышцы.

Мышца состоит из поперечнополосатых мышечных волокон, количество их определяет силу мышцы. Волокна объединены в пучки и окружены соединительной тканью, которая переходит в сухожилия. При помощи сухожилий мышцы прикрепляются к костям.

Начинать надо с упражнений, воздействующих на крупные группы мышц, а затем уже подтягивать отстающие.

Приведенная схема (см. стр. 174) дает представление о расположении основных мышц. Здесь же рекомендованы наиболее характерные упражнения, с помощью которых на них можно воздействовать.

I. Двуглавая мышца плеча (бицепс). Расположена на передней поверхности плеча. Эта мышца сгибает руку в локтевом суставе, участвует в повороте предплечья наружу.

Упражнение. Исходное положение — основная стойка, руки

с гантелями вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Дыхание произвольное.

II. **Мышцы шеи.** Наклоняют голову вперед, назад, в стороны, поворачивают влево и вправо.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головы влево и вправо. Во время наклона головы назад — вдох, в момент наклона вперед — выдох.

III. **Трапециевидная мышца.** Поднимает и опускает плечи, приближает лопатки к позвоночнику, отклоняет голову назад.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, в опущенных руках отягощение (штанга, гантели, гири). Поднимайте и опускайте плечи. Поднимая плечи, делайте вдох, опуская — выдох.

IV. **Дельтовидная мышца.** Эта мышца принимает участие в поднимании руки вперед, в сторону и отведении назад.

Упражнение. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Поднимите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох.

V. **Большие грудные мышцы.** Расположены в верхней части грудной клетки по обе стороны от грудинной кости. Эти мышцы приближают руки к туловищу, скрещивают перед грудью.

Упражнение. Лягте на спину, руки с гантелями в стороны. Поднимите руки вперед до вертикального положения — выдох, затем медленно опустите их в исходное положение — вдох.

VI. **Мышцы предплечья.** Мышцы, находящиеся на внутренней стороне предплечья, сгибают пальцы и кисть, а находящиеся на наружной стороне — разгибают их.

Упражнение. Накручивание на палку шнура с грузом на конце. Поочередно перехватывая пальцами палку движением на себя, намотайте шнур на палку. Затем таким же образом размотайте шнур. Потом наматывайте шнур движением от себя.

VII. **Прямая мышца живота.** Расположена вдоль передней стенки брюшного пресса. Эта мышца сгибает туловище вперед.

Упражнение. Сядьте на стул, носками прямых ног зацепитесь за неподвижную опору, руки с отягощением поднимите за голову. Медленно наклоните туловище назад, стараясь прогнуться побольше — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох.

VIII. **Четырехглавая мышца бедра.** Расположена на передней поверхности бедра. Разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра в тазобедренном суставе.

Упражнение. Ноги на ширине плеч. Приседания с отягощением на плечах. Приседая, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение — вдох.

IX. Икроножная мышца. Расположена на задней поверхности голени. Эта мышца сгибает стопу.

Упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч, под пальцы подложите брусок высотой 5—7 сантиметров. Поднимитесь на носки — вдох, затем опуститесь на пятки — выдох. По мере тренированности выполняйте упражнение, держа в руках отягощение.

X. Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая мышца бедра). Эта мышца сгибает ногу в коленном суставе.

Упражнение. В положении лежа на животе сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах с преодолением сопротивления (в данном случае — резиновый бинт).

XI. Наружная косая мышца живота. Находится сбоку брюшного пресса. Участвует при вращении и наклоне туловища.

Упражнение. Поставьте ноги шире плеч, руки с отягощением поднимите вверх или за голову. Проделайте круговые движения туловища в левую и правую стороны. В момент прогибания делайте вдох, во время наклона туловища вперед — выдох.

XII. Длинные спинные мышцы (разгибатели туловища). Эти мышцы располагаются вдоль всей спины, по обе стороны позвоночного столба. Они разгибают туловище, а также участвуют в наклонах туловища в стороны и вращениях.

Упражнение. Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите отягощение за голову и придерживайте его руками. Не сгибая ноги в коленях, наклоните туловище вперед — выдох, затем вернитесь в исходное положение — вдох.

XIII. Широчайшая мышца спины. Находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.

Упражнение. Закрепите середину резинового бинта на потолке, поднимите руки вверх и возьмитесь за концы бинтов так, чтобы они были в натянутом положении. Не сгибая руки в локтях, опустите их через стороны вниз до касания бедер — выдох, затем медленно поднимите руки в исходное положение — вдох.

XIV. Трехглавая мышца плеча (трицепс). Расположена на задней поверхности плеча. Эта мышца разгибает руку в локтевом суставе.

Упражнение. Возьмите эспандер, развернув ладони внутрь. Поднимите левую руку в сторону, а согнутую правую прижмите к груди. Не сгибая левую руку, разогните правую в сторону до полного выпрямления — вдох. Сгибая правую руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Проделайте упражнение каждой рукой.

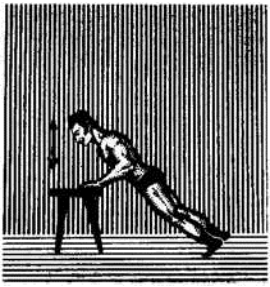
Предлагаемые упражнения предназначены для тех, кто решил, самостоятельно занимаясь, укрепить свое здоровье, развить силу, исправить физические недостатки. В соответствии с конкретной задачей, которую вы поставите перед собой, следует выбрать тот

или иной комплекс упражнений, учитывая свои физические данные, здоровье, возраст и т. п.

Наиболее любознательные не ограничиваются современными рекомендациями и обычно обращаются к истории, разыскивают популярные в свое время системы физического развития, которые использовали в тренировках известные атлеты начала века. Для них мы приводим в книге несколько таких комплексов упражнений, развивающих силу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ И МЫШЦ СПИНЫ

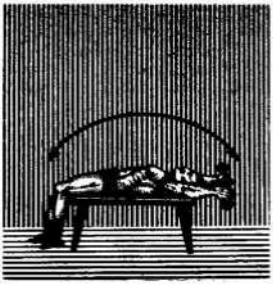
Развивать все мышцы тела надо пропорционально, гармонично. Чрезмерное развитие грудных мышц может привести к сутулости, поэтому упражнения для грудных мышц надо обязательно сочетать с упражнениями для мышц спины. Для упражнений можно отвести специальное время или включить их в утреннюю зарядку. Каждое упражнение можно выполнять по 10—15 раз, а по мере тренированности увеличивать количество подходов до 3—5. Между упражнениями делайте паузу (40—60 секунд). В это время походите, расслабьте мышцы, испытавшие большую нагрузку. Затем глубоко вдохните, поднимая прямые руки через стороны вверх, потянитесь как можно выше, затем опустите расслабленные руки и сделайте выдох.



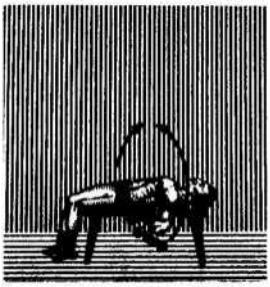
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГРУДНЫХ МЫШЦ

1. Отжимания в упоре лежа на полу, поставив руки шире плеч (так мышцы груди получают большую нагрузку). Следите, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию.
Сгибая руки, касайтесь грудью пола и делайте вдох, а разгибая — выдох. Затем начинайте отжиматься от стульев, стараясь глубже опуститься между сиденьями.

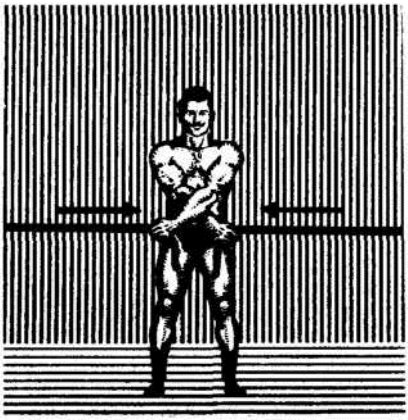
2. Лягте на спину на скамейку. Под лопатки можно положить мягкий валик. Возьмите в руки металлическую палку или гантели и положите, не сгибая рук, на бедра. Затем поднимите отягощение вверх на прямые руки и опустите как можно ниже, за голову. Сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Вес отягощения 5—10 килограммов.



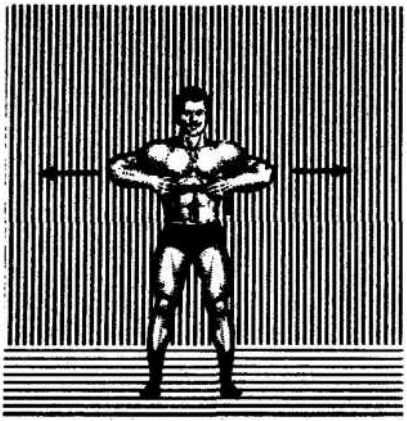
3. Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вертикально вверх. Разведите руки в стороны, сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Руки должны быть несколько согнуты в локтевых суставах.



4. Лежа на спине (на скамейке или на полу), выжимайте от груди штангу или металлическую палку широким хватом. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох.

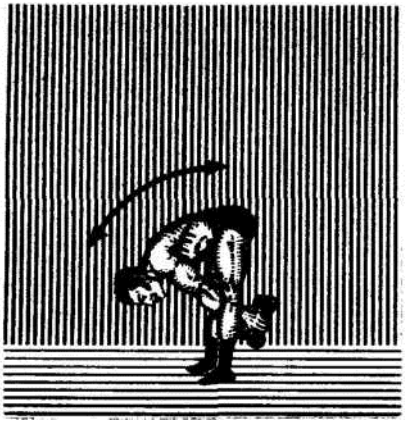


5. Закрепите резиновые бинты на уровне плеч или пояса к двум противоположным стенам. Поставьте ноги на ширину плеч, возьмите концы бинтов, поднимите руки в стороны. Бинты должны быть натянуты. Скрестите прямые руки перед грудью и сделайте выдох, плавно вернитесь в исходное положение и сделайте глубокий вдох. По мере тренированности можно увеличит^ количество резиновых бинтов и степень их натяжения.

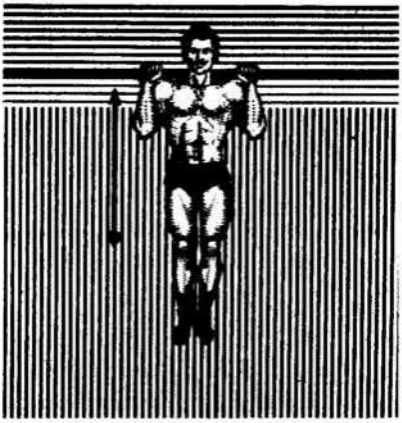


6. Измерьте сантиметром окружность грудной клетки. Сделайте глубокий вдох и заметьте цифру. Снова глубоко вдохните, напрягите мышцы груди и широчайшие мышцы спины и попытайтесь увеличить результат на сантиметр или больше. После каждого вдоха делайте продолжительный и полный выдох, одновременно расслабляя мышцы, на которые приходилась нагрузка.

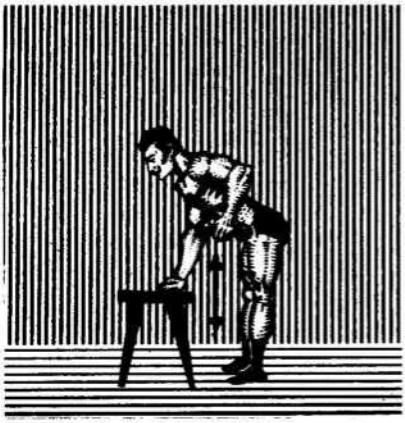
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ мышц спины



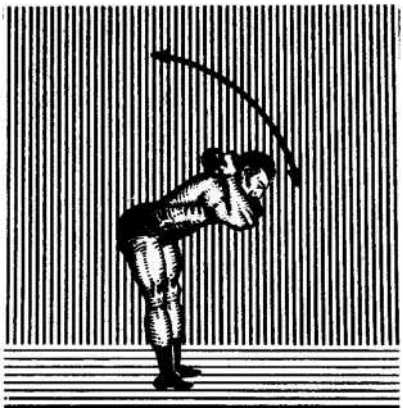
7. Поставьте ноги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Проделайте наклоны с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Во время упражнения ноги в коленях не сгибайте.



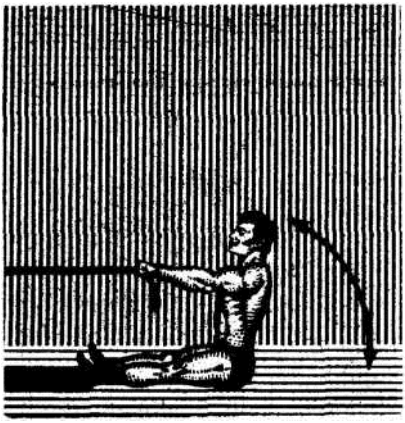
8. Подтягивайтесь на перекладине широким хватом так, чтобы коснуться ее шеей. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох.



9. Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую возьмите гантель и опустите руку вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая правую руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Проделайте упражнение каждой рукой.



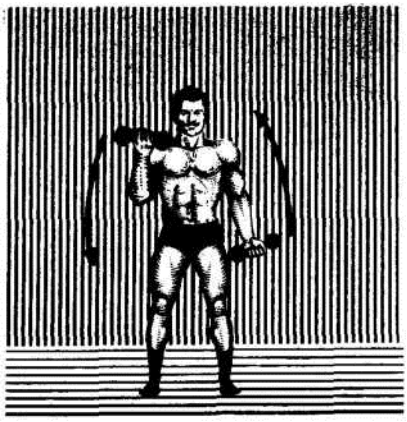
10. Поставьте ноги врозь, поднимите гантель за голову и, придерживая ее руками, проделайте наклоны туловища вперед. Ноги не сгибайте. Наклоняясь вперед, делайте выдох, выпрямляясь — вдох.



11. Сядьте на пол, ступнями ног упритесь в неподвижную опору, руки поднимите вперед и возьмитесь за концы резинового бинта, середину которого закрепите на уровне головы. Преодолевая сопротивление резинового бинта и удерживая спину в прямом положении, лягте на спину — вдох. Затем вернитесь в исходное положение — выдох.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

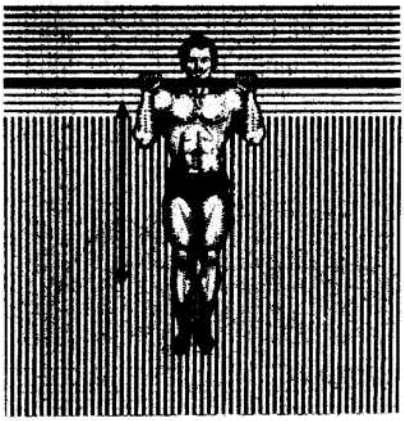
Первое время часть упражнений лучше включать в утреннюю зарядку, а затем уже можно отводить для всего комплекса целиком специальное время. Каждое упражнение повторяйте 15—20 раз, по мере тренированности упражнения выполняйте в 3 или 4 подходах. Между упражнениями делайте паузу в 40—50 секунд для расслабления мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка.



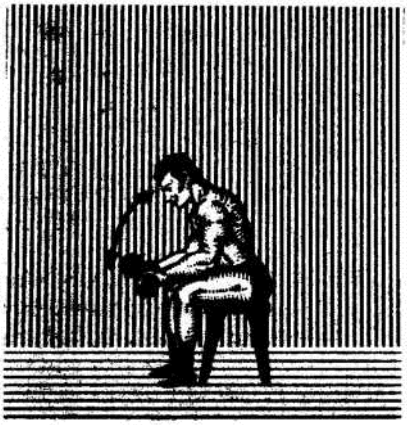
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВУГЛАВЫХ МЫШЦ ПЛЕЧА

I. Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Во время выполнения упражнения держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой. Проделайте упражнение, держа руки хватом сверху.

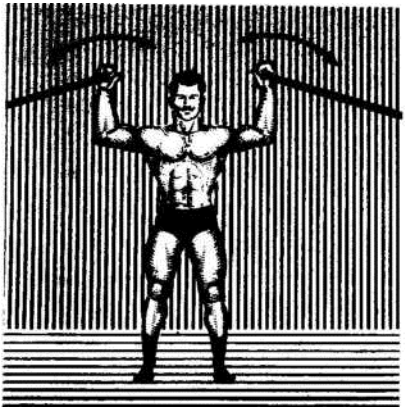
2. Подтягивайтесь в висе на перекладине до касания ее подбородком. Подтягиваясь, делайте вдох, опускаясь в вис — выдох. Можно выполнять упражнение хватом снизу, хватом сверху, широким хватом сверху до касания перекладины затылком, подтягиваться с отягощением, прикрепленным к поясу или ногам.



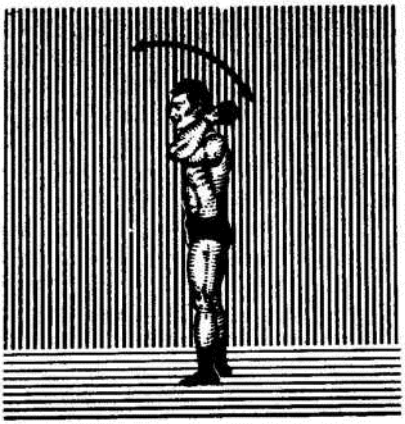
3. Сядьте на стул, ноги поставьте на ширину плеч, локти опустите на колени. Сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох.



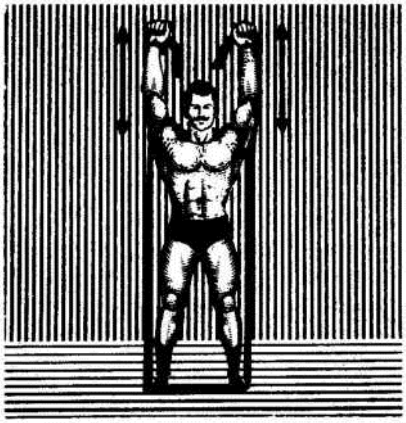
4. Прикрепите резиновые бинты на уровне плеч к двум противоположным стенам. Поставьте ноги на ширину плеч, концы бинтов возьмите в руки и поднимите в стороны. Резиновый бинт должен быть в натянутом положении. Согните руки в локтях — вдох, плавно с сопротивлением разогните руки в локтях — выдох.



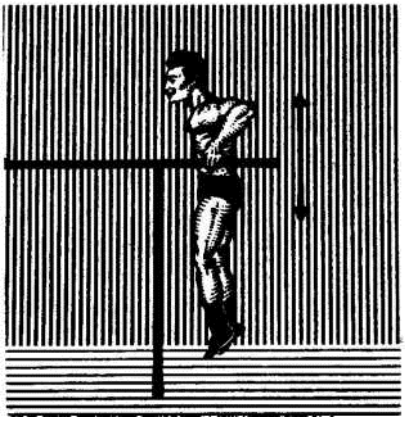
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ ПЛЕЧА



5. Поднимите гантели вверх. Сгибая руки в локтевых суставах, опустите гантели за голову, после чего вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох.

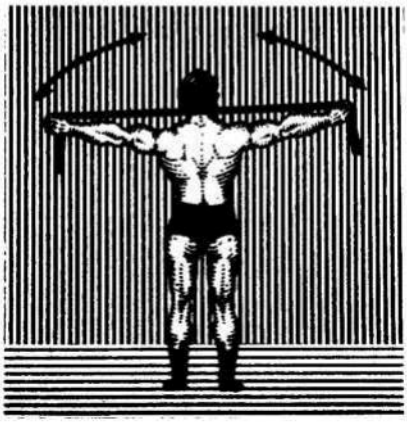


6. Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на руки и поднимите к плечам, локти прижмите к туловищу. Бинт должен быть натянут. Поднимите руки вверх — вдох, плавно с сопротивлением опустите руки в исходное положение — выдох.

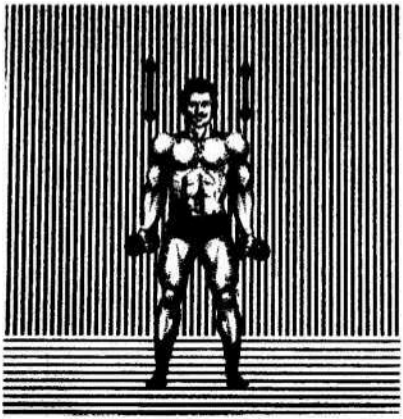


7. В упоре на брусьях или спинках двух стульев сгибайте и разгибайте руки. По мере тренированности упражнение можно выполнять, привязав к поясу отягощение. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая — выдох.

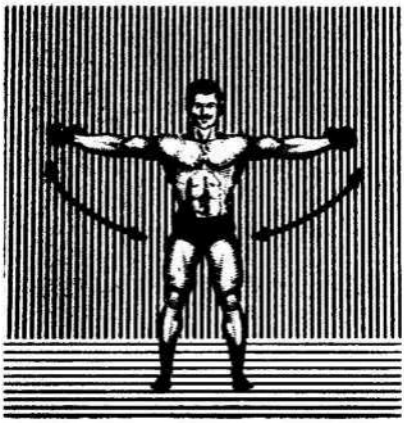
8. Сложите резиновый бинт вдвое или вчетверо, возьмитесь за его концы так, чтобы руки были несколько шире плеч, и отведите бинт, хорошо натянув его, за спину. Разведите руки в стороны до полного выпрямления — вдох, сгибая руки, вернитесь в исходное положение — выдох.



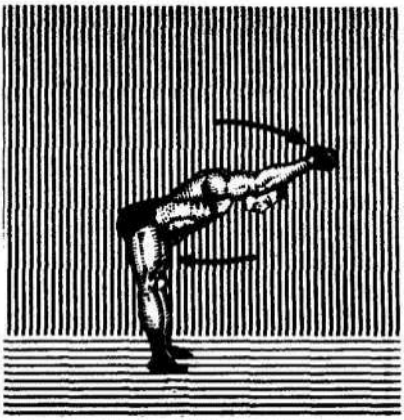
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ И ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ



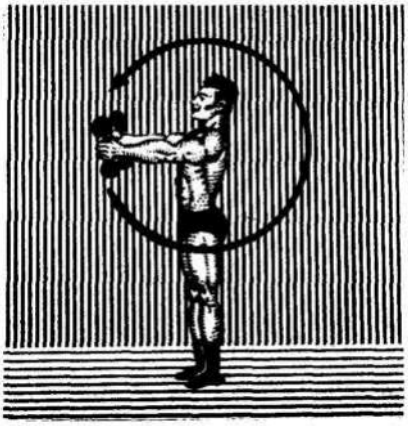
9. Гантели в опущенных вдоль туловища руках. Поднимайте и опускайте плечи. Поднимая плечи как можно выше, делайте вдох, опуская — выдох. Затем упражнение можно выполнять, делая плечами круговые движения вперед и назад.



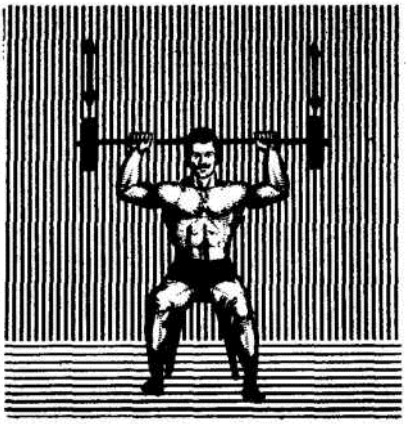
10. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох.



11. Поставьте ноги на ширину плеч, туловище слегка наклоните вперед. Проделайте руками движения, как при плавании способом кроль на груди. Сгибая и поднимая правую руку, делайте вдох, выпрямляя ее вперед — выдох.



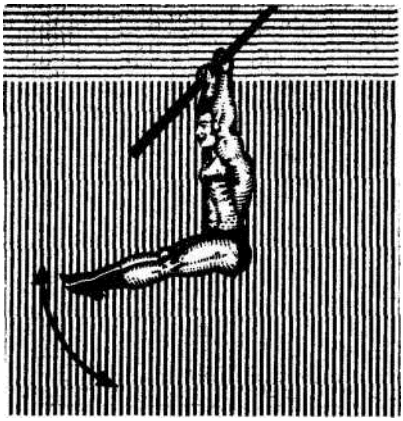
12. Ноги врозь, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Проделайте одновременные круговые движения прямыми руками вперед, затем назад. Поднимая руки вверх, делайте вдох, опуская вниз — выдох.



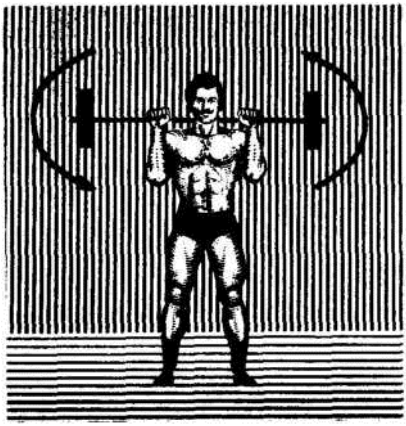
13. Сидя на скамейке, выжимайте штангу широким хватом из-за головы. Поднимая штангу вверх, делайте вдох, опуская за голову — выдох.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

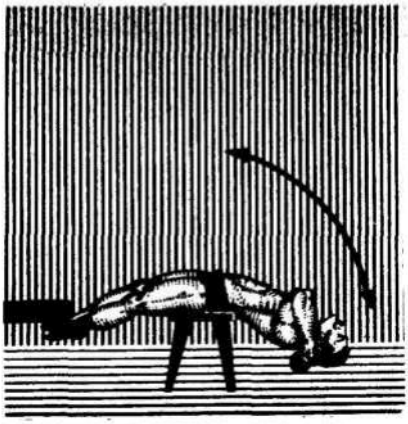
Развитые мышцы брюшного пресса не только придают стройность фигуре, но и выполняют важные жизненные функции: поддерживают внутренние органы в правильном положении, предохраняют от грыжи и так далее. Эти упражнения можно включать дополнительно (по 2—3 упражнения) в утреннюю гимнастику или отвести для них специальное время. Каждое упражнение выполняйте 15—20 раз, а по мере тренированности упражнение повторяйте в трех или четырех подходах.



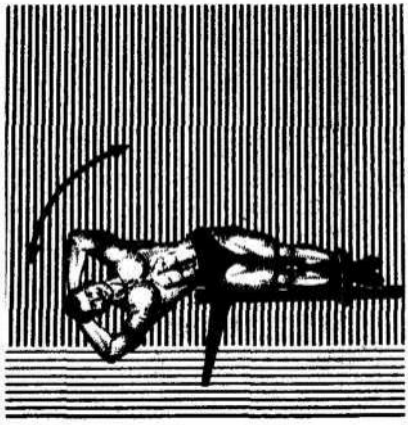
1. Исходное положение: вис на перекладине или гимнастической стенке. Поднимите вытянутые ноги до прямого угла, задержите их в этом положении 2—3 секунды, затем медленно опустите. По мере тренированности старайтесь коснуться носками ног перекладины. В исходном положении делайте вдох, а поднимая ноги — выдох.



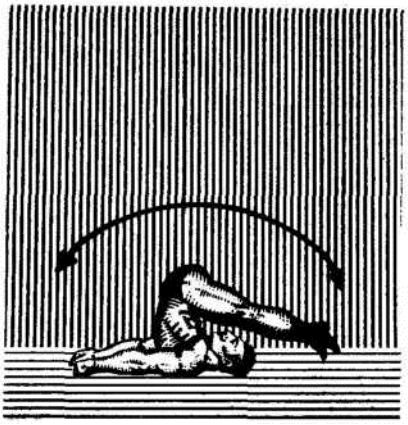
2. Ноги на ширине плеч, на плечах за головой металлическая палка или легкая штанга. Не сдвигая ступни с места, проделайте медленные повороты туловища до отказа влево и вправо. Поворачивая туловище, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.



3. Сидя на стуле, зацепитесь носками ног за неподвижную опору, руки за головой. Медленно наклоните туловище назад, стараясь побольше прогнуться — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох. Постепенно во время наклона туловища начинайте делать повороты то влево, то вправо. Можно усложнить упражнение, выполняя его с гантелями.

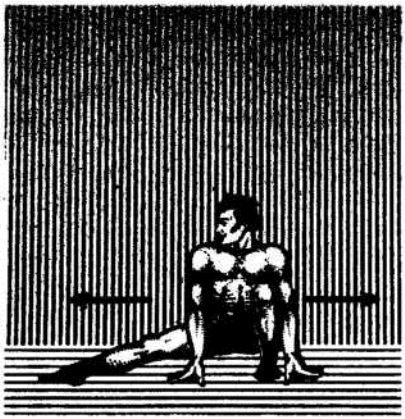


4. Лягте боком на скамейку так, как показано на рисунке. Закрепите ступни за неподвижную опору (ременную петлю), руки за головой. Опустите туловище вниз, затем вернитесь в исходное положение. Усложняйте упражнение, держа за головой гантели. Опуская туловище, делайте вдох, в исходном положении — выдох.

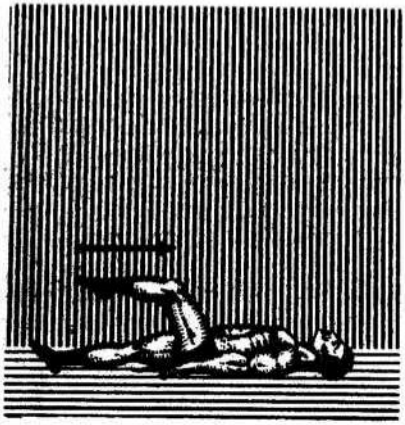


5. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите прямые ноги и опустите их за голову до касания носками пола — выдох. Медленно вернитесь в исходное положение — вдох. Это упражнение можно усложнить — возвращаясь в исходное положение, не касайтесь пятками пола.

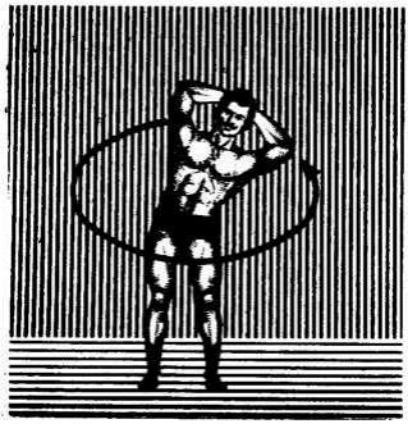
6. Упор, присев на левой ноге, правую — в сторону. Перенеся тяжесть тела на руки, оттолкнитесь одновременно ногами и, не задевая ступнями пола, смените положение ног. Перенося тяжесть на руки, делайте вдох, в исходном положении — выдох.



7. Лягте на спину, руки вдоль туловища. Приподняв ноги на 10— 20 сантиметров, поочередно сгибайте и разгибайте их в тазобедренных и коленных суставах, не касаясь пятками пола. Дыхание равномерное. По мере тренированности выполняйте упражнение с отягощением, прикрепленным к ногам.

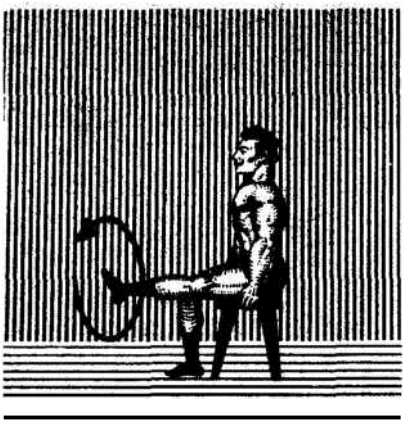


8. Ноги на ширине плеч, руки за головой. Проделайте круговые движения туловищем в левую сторону, затем в правую. Во время наклона туловища вперед делайте выдох, а прогибаясь — вдох. Упражнение можно усложнить, держа за головой отягощение.

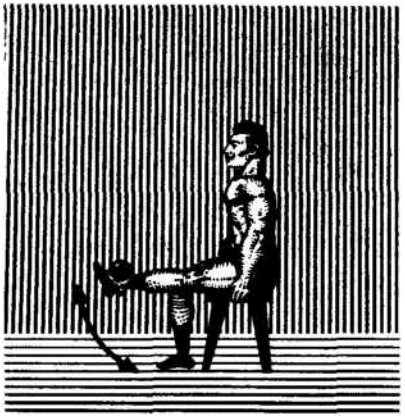


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НОГ

Некоторые упражнения включайте в утреннюю зарядку. Если вы чувствуете, что мышцы ног недостаточно развиты в сравнении с другими мышцами тела, отведите для всего комплекса специальное время. Трудные упражнения выполняйте сначала без отягощений, в дальнейшем используйте двухкилограммовые гантели или штангу легкого веса (8—10 кг), но всегда помните, что нагрузка должна быть посильной и увеличивать ее следует постепенно. Каждое упражнение выполняйте 15—20 раз, а по мере тренированности повторяйте еще 2 или 3 раза (в 2 или 3 подходах). Между упражнениями делайте паузу (40—60 секунд). В это время потряхивайте, растирайте и разминайте мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Все упражнения выполняйте правильно и четко. Не задерживайте дыхание. Кроме данных упражнений для развития мышц ног, необходимо много ходить, а также включать бег в режим дня.

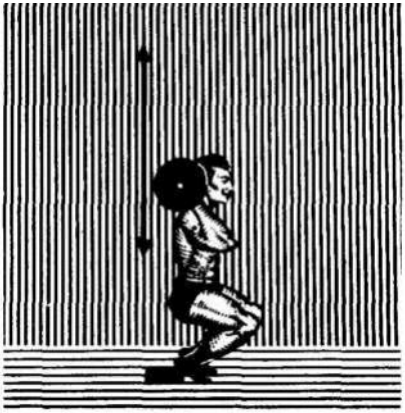


1. Сядьте на стул, положите ногу на ногу. Проделайте кругообразные движения ступней правой ноги влево, затем вправо. Повторите упражнение левой ногой.

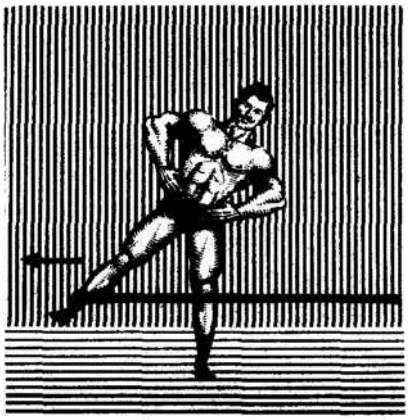


2. Сядьте на стул. Прикрепите ремнем к ступням отягощение (гантель, мешочек с песком). Одновременно или попеременно сгибайте и разгибайте ноги в коленях. Выпрямив ногу, задержите ее в этом положении на две-три секунды, затем медленно опустите. Повторяйте упражнение до утомления мышц бедра.

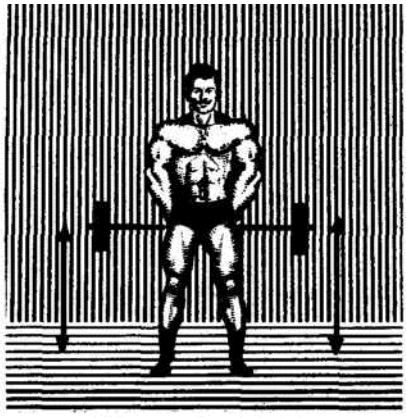
3. Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой в 5 сантиметров. На плечи за голову положите штангу (или металлическую палку). Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо.

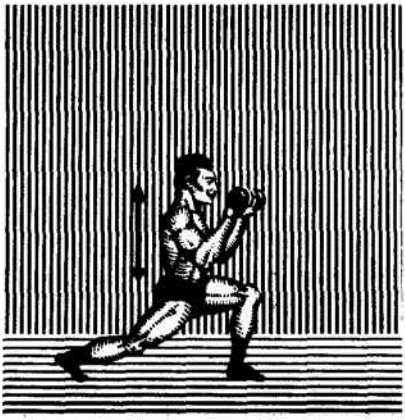


4. Отводите по очереди ноги в сторону, вперед и назад, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на голеностопном суставе. Другой конец бинта прикрепите на высоте пояса к неподвижной опоре на расстоянии 1,5—2 метра.

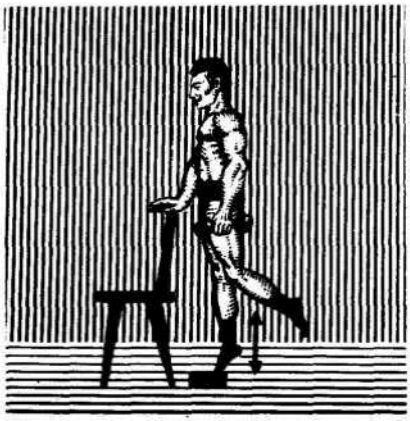


5. Приседайте на носках, удерживая на вытянутых руках за спиной у крестца штангу (узким хватом, ладонями назад). Приседая, делайте выдох, выпрямляя ноги — вдох. Это упражнение называют «подъем Гаккеншмидта», Знаменитый эстонский атлет и борец Георг Гаккеншмидт выполнял его с пяти-пудовой штангой.

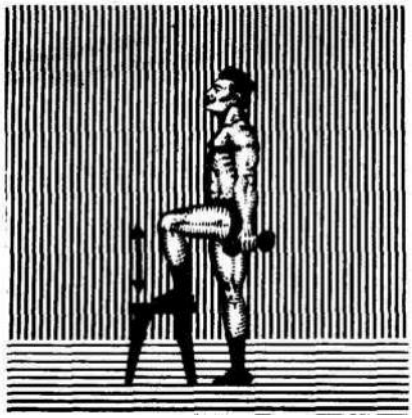




6. Пружинящие покачивания вверх-вниз в выпаде (по очереди) одной ногой вперед, руки на поясе. По мере тренированности выполняйте упражнение, держа в согнутых руках у плеч гантели. Дыхание равномерное.



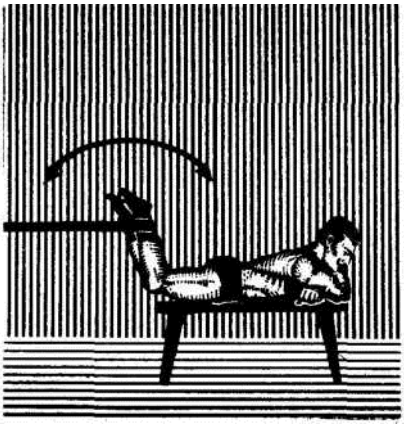
7. Поставьте ноги на ширину плеч, под пальцы подложите брусок высотой 5—7 сантиметров. Поднимитесь на носки — вдох, затем опуститесь на пятки — выдох. Постепенно переходите к упражнению с отягощением в руках, выполняя его на одной ноге. Повторяйте упражнение до утомления мышц.



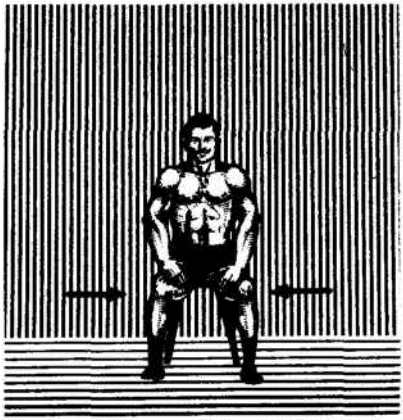
8. Согните левую ногу, поставьте ее на сиденье стула, в левую руку возьмите гантель. Перенося тяжесть тела на левую ногу, выпрямите ее и встаньте на сиденье. Сгибая ногу, опуститесь в исходное положение. Первое время выполняйте упражнение без отягощения. Выпрямляя ногу, делайте вдох, опускаясь в исходное положение — выдох.

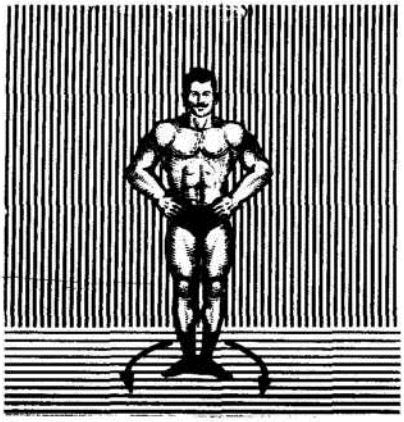
9. Приседая на одной ноге, другую вытяните вперед («пистолетик»). Первое время, выполняя упражнение, можете придерживаться одной рукой за опору, в дальнейшем, приседая, вытягивайте руки вперед. Приседая, делайте выдох, выпрямляясь — вдох.

10. Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта, прикрепленного к неподвижной опоре, находящейся сзади. Сгибая ноги, делайте вдох, разгибая — выдох.

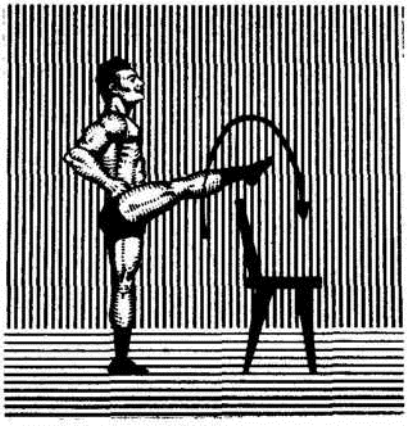


11. Сядьте на стул, ноги поставьте на ширину плеч, руки на бедрах. Преодолевая уступающее сопротивление рук, соедините колени, затем вернитесь в исходное положение. Соединяя ноги, делайте выдох, возвращаясь в исходное положение — вдох. По мере тренированности следует больше повторять упражнение, а степень напряжения изменять от легкого до максимального.

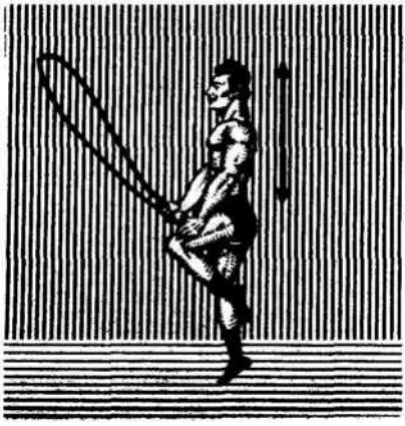




12. Поставьте ступни вместе. Перенеся тяжесть тела на пятки, разведите носки как можно шире, затем, перенеся тяжесть тела на носки, разведите пятки. Затем снова разведите носки и снова пятки. Ноги окажутся намного шире плеч. После этого, делая аналогичные движения в обратном направлении, вернитесь в исходное положение. Дыхание равномерное.



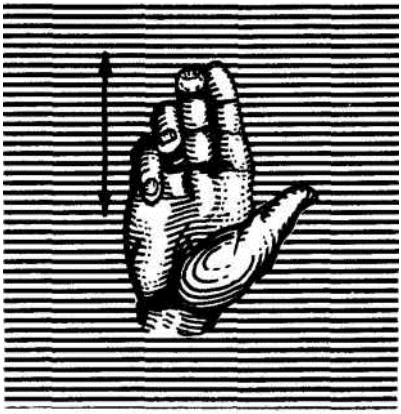
13. Поставьте перед собой стул на расстоянии неполного шага. Поднимите прямую правую ногу и пронесите ее слева направо над спинкой стула, а затем проделайте то же движение в обратном направлении. Проделайте то же упражнение левой ногой. По мере тренированности выполняйте упражнение, прикрепив к голеностопному суставу отягощение



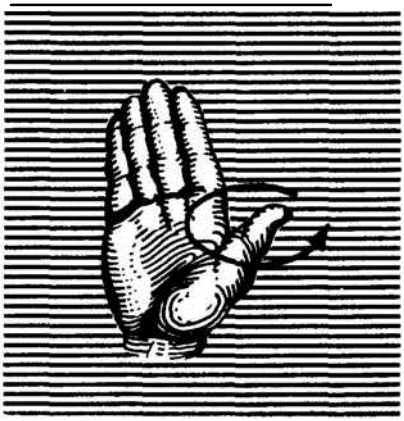
14. Прыжки на носках через скакалку. Длина скакалки должна соответствовать росту: если встать на середину скакалки, концы ее должны доходить до подмышек. Можно делать прыжки, отталкиваясь от пола двумя ногами, одной, затем перепрыгивая с ноги на ногу. Скакалку вращать не только вперед, но и назад, проделывая 1 или 2 оборота. После 3—5 минут начинайте ходьбу, выполняя в это время дыхательные упражнения. По мере тренированности постепенно увеличивайте время и темп движений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ПОДВИЖНОСТИ ПАЛЬЦЕВ

С ранних лет и до самой глубокой старости наши руки постоянно находятся в работе. Они, естественно, устают. Однако при выполнении одной и той же работы устают они не у всех в одинаковой степени. Первоклассник, например, выводит палочки или первые буквы медленно и может беспрерывно работать не более получаса, а студент, как правило, пишет очень быстро и, не утомляя руку, работает 5—6 часов кряду. Чем больше натренирована рука, тем меньше она устает. Систематическая работа развивает силу пальцев, их подвижность и выносливость. Особенно нужны сильные пальцы тому, кто занимается спортом. Рекомендуемые упражнения помогут не только увеличить силу и подвижность пальцев, но еще служат и активным отдыхом для утомленной руки (1—4 упражнения).



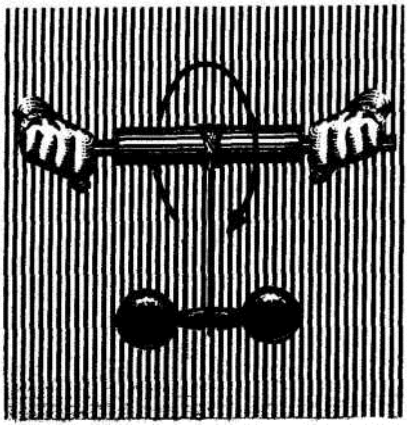
1. Исходное положение — пальцы разведены врозь. Начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак. Затем обратным движением, начиная с большого пальца, разогните пальцы в исходное положение. После этого начинайте сгибать пальцы начиная с большого, а разгибать с мизинца. Упражнение следует проделать 10—15 раз.



2. Исходное положение — пальцы выпрямлены, большой палец отведен в сторону. Проделайте 10—15 раз кругообразные движения большим пальцем влево и вправо.

3. Исходное положение — пальцы выпрямлены. Сгибайте и разгибайте пальцы в двух первых фалангах. Повторите упражнение 15—20 раз.

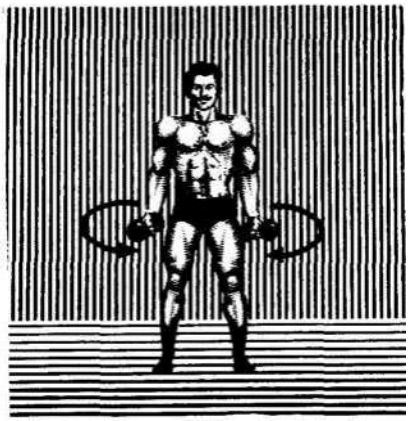
4. Исходное положение — пальцы сжаты в кулак. Разгибайте и сгибайте каждый палец в отдельности. Разгибая палец, стремитесь к тому, чтобы все другие оставались собранными в кулак. Повторите упражнение 10—15 раз.



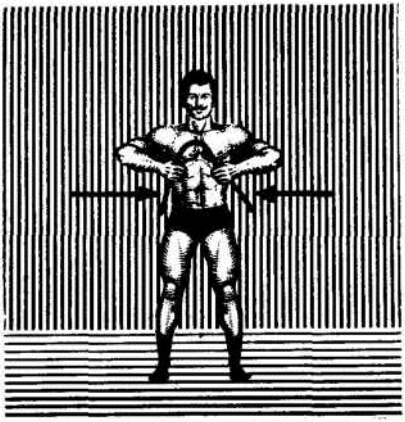
5. Хорошо развивает силу пальцев упражнение, заключающееся в накручивании на палку шнура с отягощением.

Возьмите круглую палку диаметром 4—5 см и длиной 40—50 см. В средней ее части просверлите отверстие и проденьте в него шнур длиной 50—60 см. На конце шнура завяжите узел с таким расчетом, чтобы он не мог пролезть в отверстие. К другому его концу прикрепите груз 5 —10 кг. Спортивный снаряд готов. С его помощью можно проделать следующее упражнение.

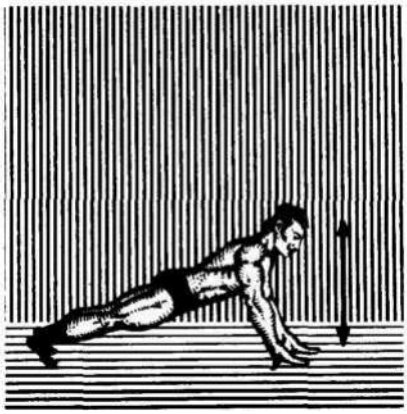
перехватывая поочередно палку кистями рук, накручивайте на нее шнур с грузом. Затем, вращая палку в противоположном направлении, размотайте шнур. Упражнение можно выполнять, держа палку перед собой и за спиной, хватом сверху и хватом снизу, накручивать шнур к себе и от себя. Выполнять упражнение следует до утомления мышц предплечья.



6. Гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья.



7. Хватом сверху и хватом снизу сгибайте металлические прутья, сильно сжимая их пальцами. По мере тренированности увеличивайте толщину прута.



8. Отжимания в упоре лежа на пальцах. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. По мере тренированности отжимания выполняйте, опираясь на четыре и три пальца.

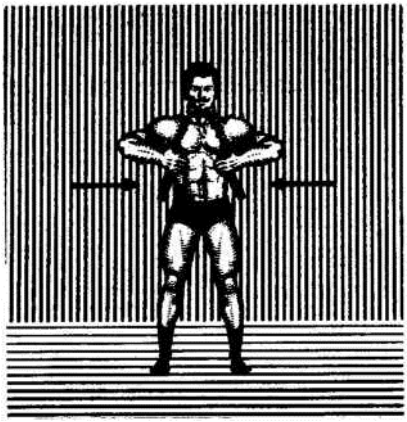
9. Ежедневно упражняйтесь, сжимая пальцами теннисный мяч или специальное резиновое кольцо. Сжимать мяч до утомления мышц.

10. Проверять силу пальцев можно кистевым динамометром. Возьмите его в руку шкалой к себе и сильно рывком сожмите. Запомните результат. Затем попробуйте сжать динамометр медленным движением. Если результат будет намного меньше, ваши мышцы еще недостаточно натренированы. Динамометр можно использовать и в качестве спортивного снаряда. Включите в комплекс упражнений сжимание динамометра не только глубоким хватом, но и крайними фалангами пальцев, а также каждым пальцем в отдельности.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРУЖИННЫМ ЭСПАНДЕРОМ

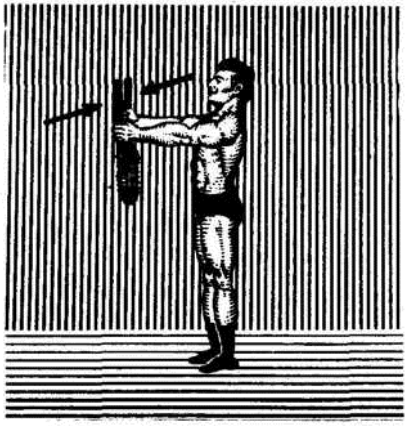
При систематических занятиях с пружинным эспандером развивается главным образом сила мышц рук, груди и плечевого пояса.

Упражнения выполняются стоя. При этом ноги нужно поставить на ширину плеч, туловище держать прямо. Каждое упражнение следует выполнять до тех пор, пока не наступит легкое утомление работающих групп мышц. Все движения проделывать без рывков. Предлагаемый комплекс можно включить в утреннюю гимнастику.

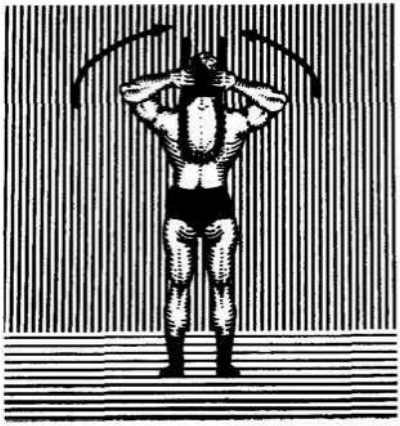


1. Исходное положение — эспандер держится в согнутых руках перед грудью, хватом снизу. Надавливая на ручки эспандера, соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.

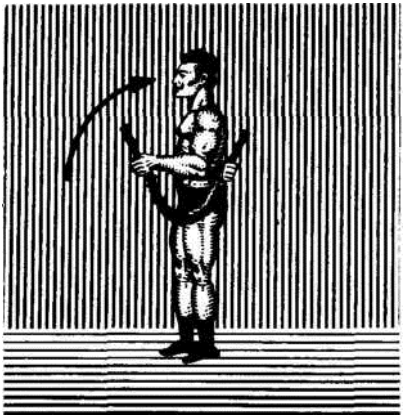
2. Исходное положение — эспандер держится хватом снизу, правая рука опущена вниз, согнутая левая — плотно прижимает ручку эспандера к правому плечу. Сгибая правую руку в локте, соедините ручки эспандера — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Проделать то же другой рукой.



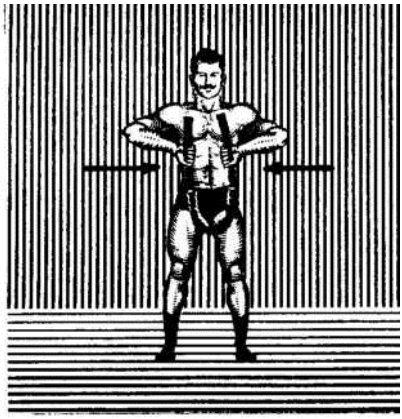
3. Исходное положение — руки вперед, эспандер держится хватом снизу. Не сгибая рук, надавите на ручки эспандера и соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.



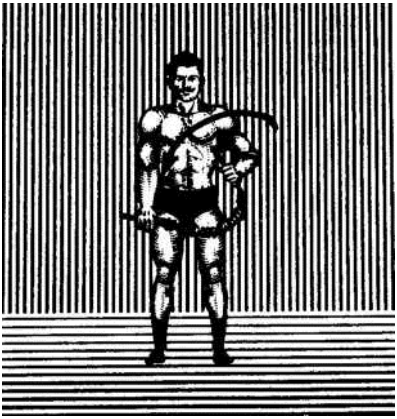
4. Исходное положение — эспандер держится хватом сверху за головой. Надавливая на ручки эспандера, соедините их — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.



5. Исходное положение — эспандер держится за спиной хватом снизу, левая кисть прижата к пояснице. Нажимая правой рукой на ручку эспандера, опоясать им талию — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.



6. Исходное положение — руки вперед, эспандер держится хватом сверху. Не сгибая рук, соедините тыльные стороны кисти — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох.



7. Исходное положение — правая рука опущена вниз, держит эспандер хватом сверху, левая согнута в локтевом суставе, держит эспандер хватом снизу. Надавливая левой рукой на рукоятку эспандера, приблизить ее к правой руке — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Проделайте то же правой рукой.

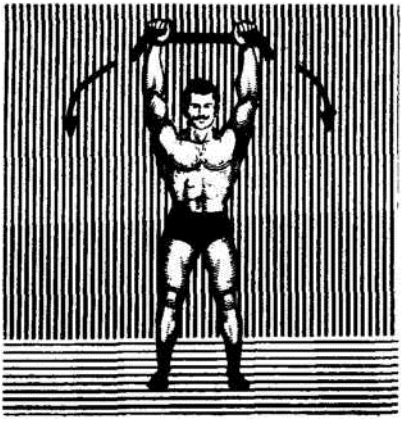
УПРАЖНЕНИЯ С РЕЗИНОВЫМ БИНТОМ

Резиновый бинт — это резиновая лента длиной 3,5 метра, шириной 5 сантиметров и весом 200 граммов. В свернутом виде он не больше теннисного мяча. Компактность и малый вес позволяют всегда иметь его при себе и заниматься в любом, даже не оборудованном для спортивных занятий месте. Занятия с резиновым бинтом очень эффективны, и недаром спортсмены широко пользуются им для разминки и специальной подготовки.

По сравнению с эспандером резиновый бинт предоставляет гораздо больше возможностей: с ним можно делать такие упражнения, которые с эспандером просто не получатся.

Занятия с резиновым бинтом можно включить в утреннюю зарядку или отводить для них специальное время. При занятиях соблюдайте следующие правила: в исходном положении бинт должен быть слегка растянут, Все упражнения следует делать с полной амплитудой и без резких движений, а возврат в исходное положение должен происходить плавно и с сопротивлением. Каждое упражнение повторяйте 10—15 раз вначале в одном подходе, а затем в двух или трех.

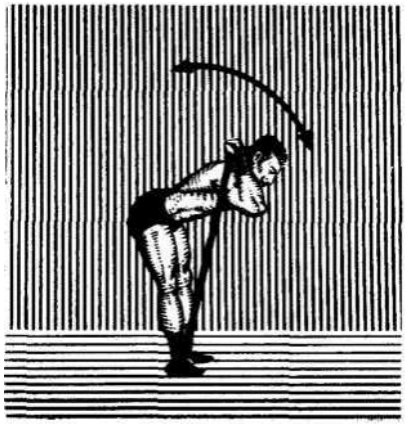
После каждого упражнения делайте паузу в 30—40 секунд, расслабляя мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.



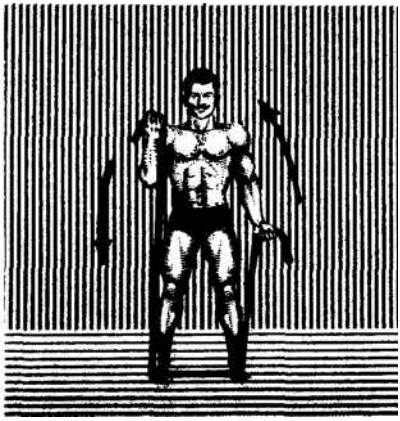
I. Поднимите руки с резиновым бинтом вверх на ширину плеч. Растягивая бинт, опустите прямые руки в стороны так, чтобы бинт оказался перед грудью — вдох. Затем плавно поднимите руки в исходное положение — выдох.

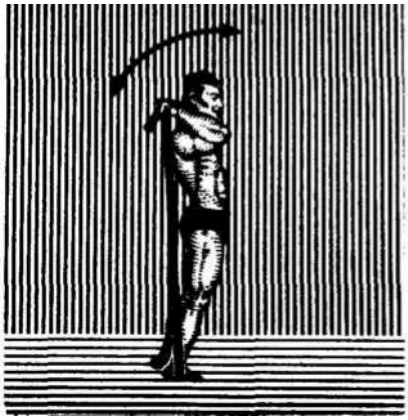
2. Встаньте на середину резинового бинта, концы его намотайте на кисти рук и опустите вниз. Поверните ладони вперед и, не сгибая рук, поднимите их через стороны вверх — вдох, затем плавно опустите в исходное положение — выдох.

3. Поставьте ноги на ширину плеч, наступив на середину резинового бинта. Наклоните туловище вперед, концы бинтов возьмите в руки и удерживайте их на затылке. Выпрямите туловище — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох.

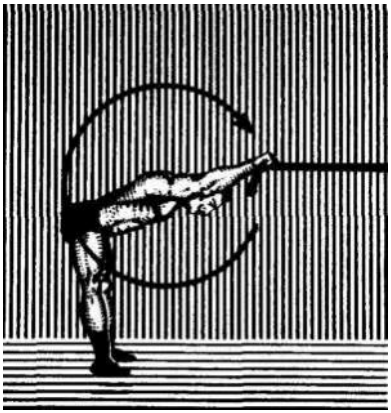


4. Встаньте на середину бинта, ноги на ширине плеч. Концы бинта возьмите в руки и опустите их вдоль туловища ладонями вперед. Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное.

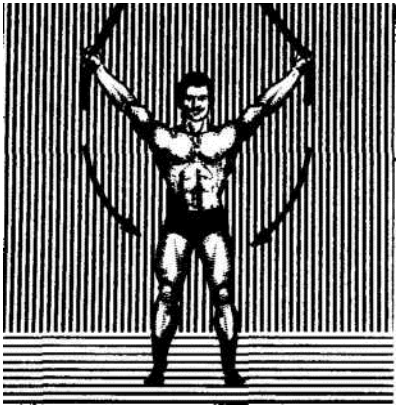




5. Встаньте на середину бинта, концы его держите в руках за головой, локти поднимите вверх. Выпрямите руки, не меняя положения локтей,— вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

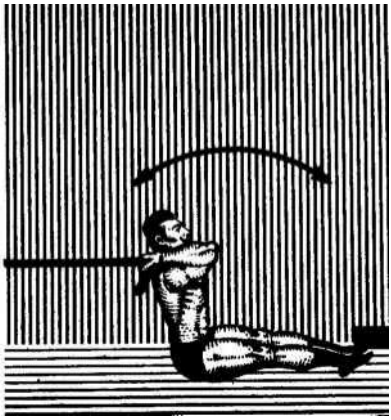


6. Закрепите середину резинового бинта перед собой на уровне пояса, возьмите концы бинтов в руки, наклоните туловище вперед и вытяните руки вперед. Проделайте прямыми руками одновременные круговые движения вперед, как при способе плавания «дельфин». Дыхание не задерживайте. Поднимая руки, делайте вдох, а опуская — выдох.

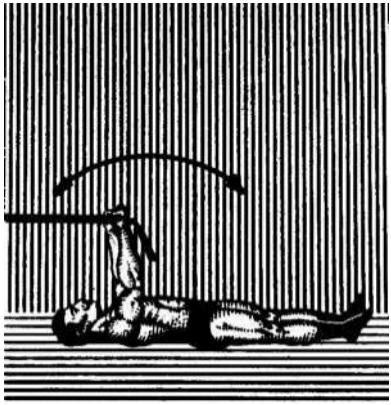


7. Закрепите середину резинового бинта на потолке, поднимите руки вверх и возьмитесь за концы бинтов так, чтобы они были в натянутом положении. Не сгибая рук в локтях, опустите их через стороны вниз до касания бедер, затем медленно поднимите в исходное положение. Опуская руки вниз, делайте выдох, поднимая вверх — вдох.

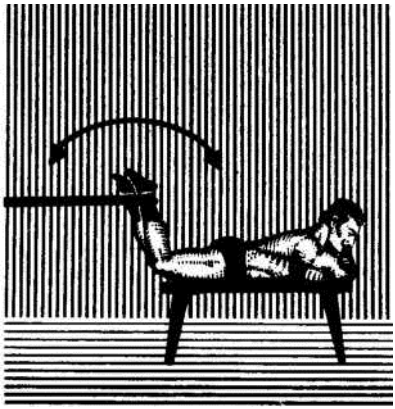
8. Лягте на спину, носки ног закрепите за неподвижную опору, середину бинта прикрепите за головой и, взявшись за его концы, согните руки к плечам. Не сгибая ног в коленях, поднимите туловище до положения сидя, затем плавно вернитесь в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, поднимая туловище — выдох.

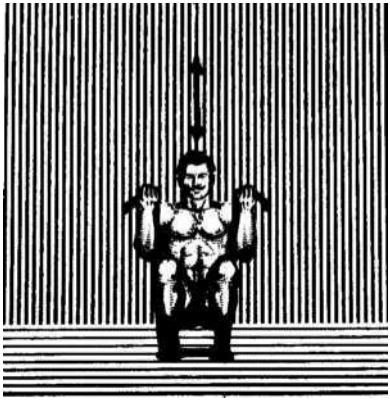


9. Лягте на спину, резиновый бинт закрепите за головой, руки поднимите вверх. Намотайте концы бинта на кисти рук и, не сгибая их в локтях, опустите вниз до касания бедер — выдох, затем поднимите руки в исходное положение — вдох.



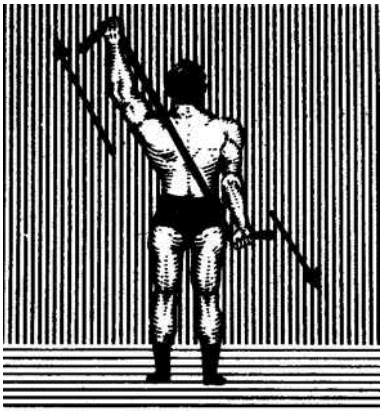
10. Лежа на животе, сгибайте и разгибайте ноги в коленях, преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного на голеностопных суставах. Середина резинового бинта закрепляется за неподвижную опору. Упражнение выполнять до утомления мышц.





11. Встаньте на середину резинового бинта, поставив ноги на ширину плеч. Присядьте и возьмите руками концы бинтов так, чтобы бинт был в натянутом состоянии, руки держите около плеч.

Держа туловище прямо, встаньте — вдох, затем, сгибая ноги, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторять до утомления мышц бедра.



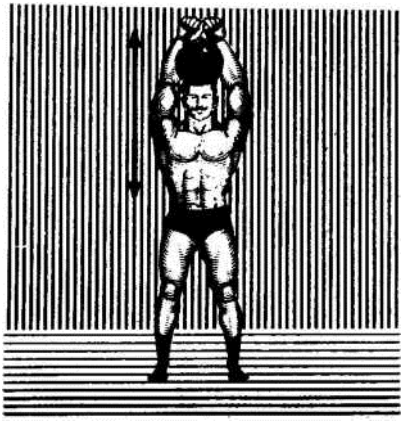
12. Резиновый бинт за спиной. Прижмите прямую левую руку к бедру, а правую согните к плечу. В этом положении бинт должен быть в натянутом положении. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления — вдох, сгибая руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Проделать упражнение другой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ

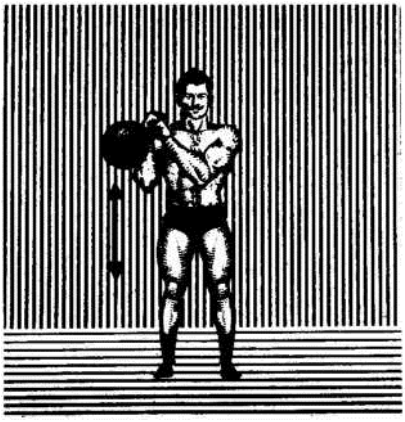
Гири позволяют выполнять множество силовых упражнений самого разнообразного характера, чем и объясняется их популярность. Особым признанием гири пользовались в России, недаром их называют классическим спортивным снарядом русских силачей. Занимались с гирями Иван Поддубный, Петр Крылов, Якуба Чеховской, Георг Гаккеншмидт, Александр Знаменский, Иван Шемякин, Николай Вахтуров и многие другие. В программу выступлений цирковых атлетов обязательно входили разнообразные и эффектные силовые трюки.

Приступить к занятиям с гирями можно тем, кто не менее года регулярно занимался упражнениями с отягощениями, в частности с гантелями, и довел их вес до 10— 12 кг. Вначале упражнения нужно выполнять с гирями по 16 кг. Если этот вес окажется не под силу, то можно использовать пластмассовые пустотелые гири и, заполняя их песком, подобрать для себя оптимальный вес. Спешить с увеличением нагрузки не стоит. Она должна возрастать постепенно. По мере тренированности вес можно увеличивать, соблюдая следующее правило: если вы сможете выполнить то или иное упражнение без нарушения техники движений 15 раз, то вес можно увеличить настолько, чтобы вы смогли выполнить упражнение 5—6 раз. Заниматься рекомендуется три раза в неделю, в дневное время, за 1,5—2 часа до обеда, вечером — не позднее чем за 3 часа до сна.

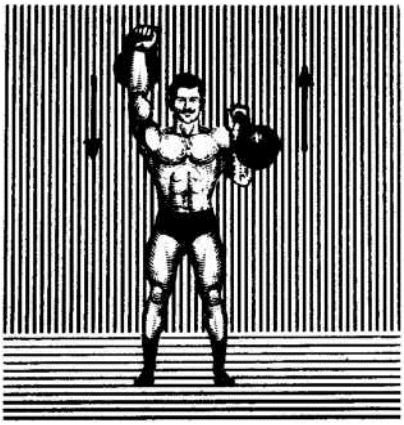
Выполняя упражнения, добивайтесь того, чтобы все движения были правильными и четкими. Перед занятиями с гирями проделайте хорошую разминку, в нее нужно включить упражнения на гибкость и растягивание. Заканчивайте разминку прыжками и бегом (3—5 минут) с переходом на ходьбу. После выполнения каждого упражнения с гирями нужно делать паузу в 2—3 минуты, во время которой походите, проделайте дыхательные упражнения и расслабьте те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Количество повторений каждого упражнения к концу года можно довести до 15—20, выполняя их в трех подходах. Периодический медицинский контроль в течение всего времени обязателен.



1. Поставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь вперед и обхватите ручку гири двумя руками хватом сверху. Выпрямляя туловище, поднимите гирю вверх, пронося ее как можно ближе к туловищу,— вдох. Зафиксировав крайнее верхнее положение, опустите гирю на пол — выдох. По мере тренированности упражнение выполняйте с виса, то есть в исходном положении гиря должна находиться в опущенных руках.

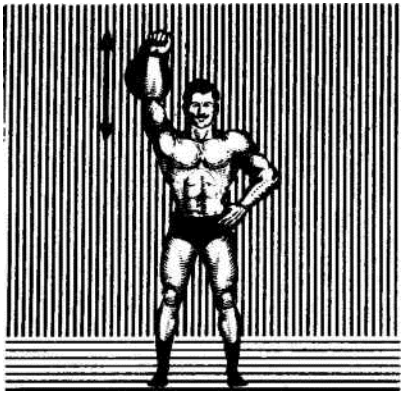


2. Поставьте гирю перед собой на пол. Наклонитесь вперед и обхватите правой рукой ручку гири снизу, а левой — сверху. Выпрямляя туловище, поднимите гирю к правому плечу так, чтобы гиря была с наружной стороны предплечья, а локоть опущен вниз — вдох. Зафиксировав принятое положение, опустите гирю в исходное положение — выдох. Затем проделайте упражнение левой рукой. По мере тренированности подъем гири к плечу выполняйте одной рукой.



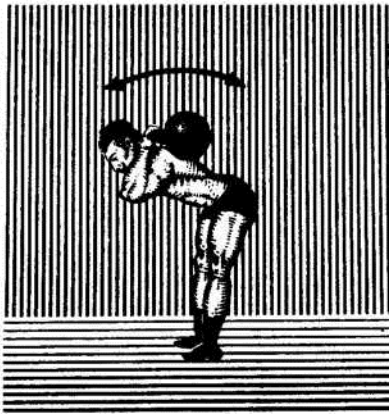
3. Попеременное выжимание («мельница»).

Поднимите гири к плечам, ноги поставьте на ширину плеч. Попеременно выжимайте гири вверх. Когда одна рука разгибается, другая сгибается. Ноги в коленях не сгибайте. Для облегчения, первое время, можно отклонять туловище в сторону руки, опускающей гирю. По мере тренированности упражнение выполняйте без отклонения туловища.

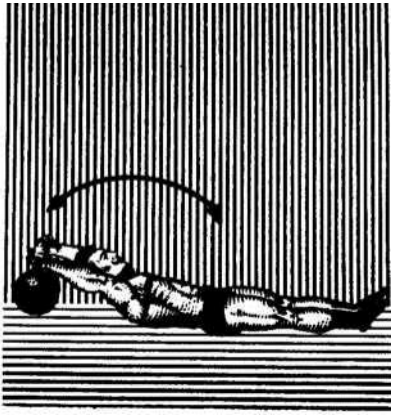


4. Поднимите гирю к правому плечу способом, указанным в упражнении 2. Левую руку поставьте на пояс, а правой поднимите (выжмите) гирю вверх — вдох. Четко зафиксировав крайнее верхнее положение руки с гирей, опустите отягощение в исходное положение — выдох. Если жим не получается, то поднимите гирю толчком.

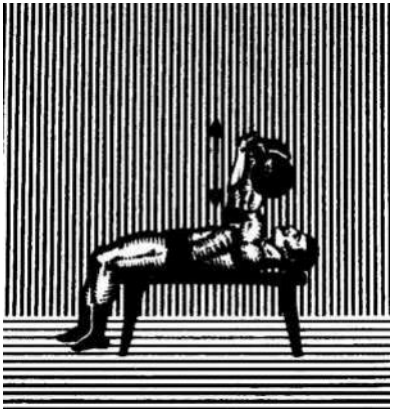
5. Поставьте ноги врозь. Поднимите гирю двумя руками за ручку и положите на спину за голову. Придерживая гирю руками, наклоните туловище вперед — выдох. Вернитесь в исходное положение — вдох. Выполняя упражнение, ноги в коленях не сгибайте.

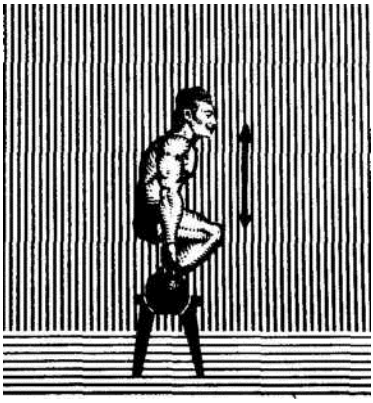


6. Лягте на пол на спину, гирю поставьте за головой. Возьмите гирю прямыми руками за ручку хватом снизу и поднимите ее вверх. Зафиксировав вертикальное положение с гирей, плавно опустите ее в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, а при подъеме гири — выдох.



7. Поднимите гири к плечам, сядьте на скамейку, а затем плавно лягте на спину, все время держа гири около плеч. Разгибая руки, поднимите гири вверх — вдох, сгибая руки, опустите гири к плечам — выдох. Это упражнение можно выполнять и на полу.





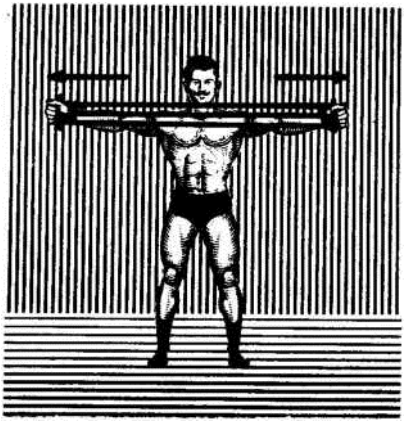
8. Встаньте на табуретку, держа гири в опущенных руках. Сделайте глубокий присед и немного наклоните туловище вперед — выдох. Разгибая ноги и выпрямляя туловище, встаньте, разверните плечи и сделайте вдох.

УПРАЖНЕНИЯ С ЭСПАНДЕРОМ

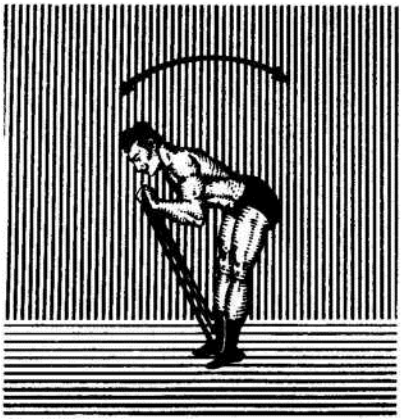
Эспандер хорошо развивает силу мышц, особенно рук, плечевого пояса, туловища. Упражнения с эспандером могут составить как самостоятельный цикл, так и служить хорошим дополнением к утренней зарядке. Эспандер заводского изготовления состоит из нескольких пружин или резиновых жгутов, прикрепленных к двум ручкам. В зависимости от физической подготовленности занимающегося и от характера упражнений количество пружин можно менять.

Занимаясь с эспандером, не забывайте о принципе постепенного повышения нагрузки. Вначале можно оставить в эспандере одну или две пружины и делать один подход к каждому упражнению. После того как рекомендуемое количество повторений в упражнениях будет выполняться легко, можно увеличить количество подходов, а затем число пружин.

Выполняя упражнения, следите за тем, чтобы руки возвращались в исходное положение плавно, с сопротивлением, а не за счет резкого расслабления мышц. Каждое упражнение повторяйте 6—10 раз.

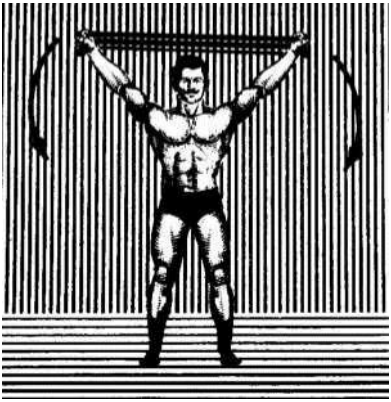


1. Поставьте ноги на ширину плеч, руки с эспандером поднимите вперед, ладони внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, затем вернитесь в исходное положение — выдох. Выполняя упражнение, старайтесь не отклонять туловище назад, смотрите прямо перед собой.



2. Проденьте ступню левой или правой ноги в ручку эспандера, вторую ручку обхватите руками и, наклонив туловище вперед, прижмите ручку эспандера к груди. Не отрывая рук от груди, выпрямите туловище и прогнитесь — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох.

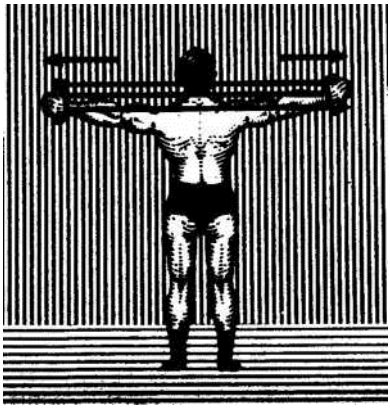
Это упражнение можно проделывать с добавлением одной пружины.



3. **Поставьте ноги на ширину плеч, поднимите руки с эспандером вверх, ладони наружу. Не сгибая рук, разведите их в стороны так, чтобы пружины эспандера оказались за спиной — вдох. Поднимая руки вверх, вернитесь в исходное положение — выдох.**

4. **Поставьте ноги на ширину плеч, ступню правой ноги проденьте в ручку эспандера, правой рукой возьмите другую ручку хватом снизу.**

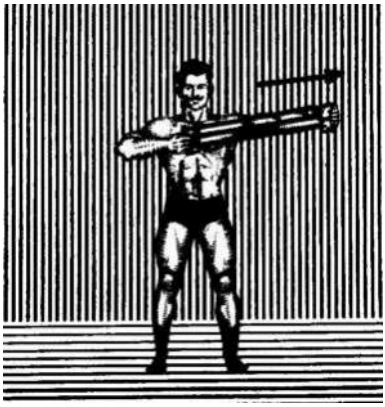
Не отклоняя туловище, согните правую руку в локтевом суставе до касания ручкой эспандера плеча — вдох. Разгибая руку, вернитесь в исходное положение — выдох.



5. **Ноги на ширине плеч. Переведите эспандер за спину, согните руки, ладони наружу. Разогните руки в стороны до полного их выпрямления — вдох. Сгибая руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Это упражнение можно проделывать с добавлением одной пружины.**

6. **Возьмите эспандер ладонями наружу и переведите его за спину так, чтобы правая согнутая рука была у плеча, а прямая левая была прижата к левому бедру. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления — вдох. Сгибая руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Повторить упражнение каждой рукой.**

7. **Возьмите эспандер ладонями внутрь. Поднимите левую руку в сторону, а согнутую правую прижмите к груди. Не сгибая левую руку, разогните правую в сторону до полного выпрямления — вдох. Сгибая правую руку, вернитесь в исходное положение — выдох. Проделайте упражнение каждой рукой.**

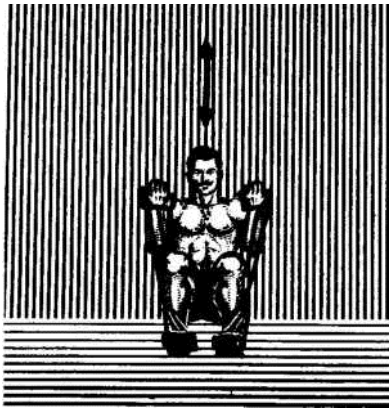


8. **Это упражнение лучше проделывать с двумя эспандерами с добавлением к каждому по одной пружине.**

Поставьте ноги на ширину плеч и проденьте ступни в ручки эспандеров, присядьте и возьмите согнутыми руками другие ручки хватом снизу и прижмите их к плечам.

Не сгибая туловище, встаньте — вдох, затем, сгибая ноги, вернитесь в исходное положение — выдох.

При выполнении этого упражнения с одним эспандером следует продеть одну ступню в ручку эспандера, а двумя руками прижать другую ручку к груди.



УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

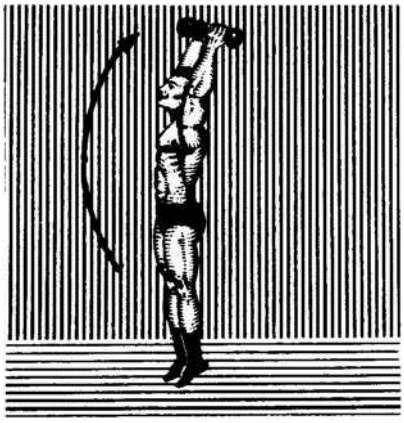
Гантельная гимнастика — прекрасное средство, позволяющее в широком диапазоне регулировать нагрузку во время физических упражнений.

При регулярных занятиях с гантелями повышается выносливость организма, увеличиваются сила мышц и их объем, совершенствуется координация движений, улучшается подвижность суставов, осанка, а фигура приобретает атлетические формы.

К тренировкам с гантелями лучше всего приступать лет в шестнадцать, предварительно посоветовавшись с врачом. Но можно начинать и в сорок лет, и старше, только с более легких гантелей.

Вначале упражняйтесь с легкими, двухкилограммовыми гантелями, через три-четыре месяца — с трехкилограммовыми. По мере тренированности постепенно увеличивайте нагрузку, доведя вес гантелей до 10—12 килограммов. После этого уже можно включать в занятия упражнения с гирями. Каждое упражнение с гантелями делайте 15— 20 раз, вначале в одном подходе, а затем в двух и трех.

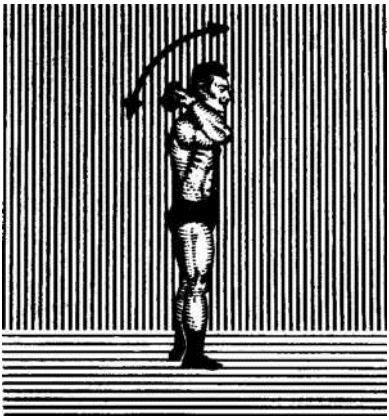
Следите за тем, чтобы все движения проделывались правильно, дыхание не задерживалось и напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении. Упражнения лучше выполнять перед зеркалом. Перед началом занятий хорошо проветрить комнату. После окончания каждого упражнения опускайте гантели на пол и делайте паузу в 40—60 секунд, во время которой прохаживайтесь по комнате, расслабляйте работавшие мышцы. Заканчивайте упражнения ходьбой и одновременно дыхательными упражнениями. После чего надо принять душ и насухо обтереться полотенцем.



I. Исходное положение — основная стойка, гантели в опущенных руках. Вставая на носки, поднимите прямые руки через стороны вверх — вдох. Опуская руки, вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и икроножные мышцы.

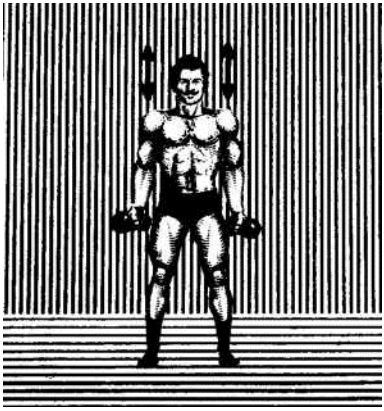
2. Возьмите гантели, опустите их вниз, ладони поверните вперед (хват снизу). Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Дыхание произвольное, равномерное. Выполняя упражнение, держите локти неподвижно, смотрите прямо перед собой.

Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).

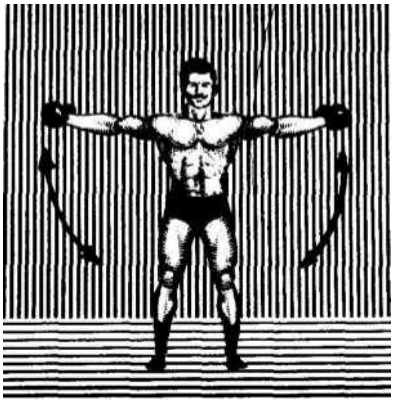


3. Поднимите гантели вверх. Опустите их за голову ладонями к шее, сгибая руки в локтевых суставах. Разгибая руки, вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, не опускайте локти. Разгибая руки, делайте вдох, сгибая — выдох.

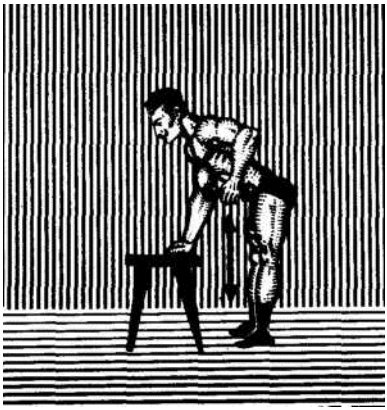
Упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).



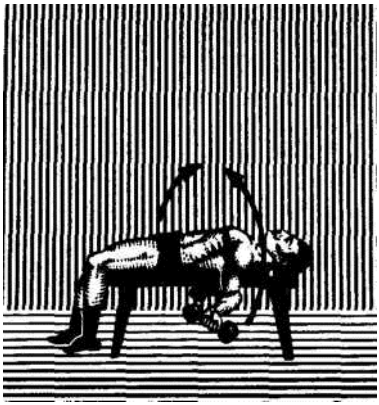
4. Гантели в опущенных руках вдоль туловища. Поднимайте плечи как можно выше — вдох, опускайте — выдох. Затем делайте плечами круговые движения вперед и назад. Упражнение развивает трапециевидные мышцы.



5. Ноги на ширине плеч, руки с гантелями вдоль туловища ладонями внутрь. Разведите прямые руки в стороны — вдох, опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развивает дельтовидные мышцы.

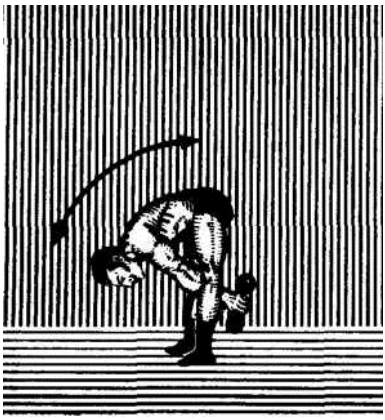


6. Положите кисть левой руки на сиденье стула, в правую руку возьмите гантель и опустите ее вниз. Ноги поставьте на ширину плеч. Сгибая руку и отводя локоть вверх, поднимите гантель к груди — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Проделайте упражнение каждой рукой. Упражнение развивает мышцы спины, дельтовидные мышцы и бицепсы.

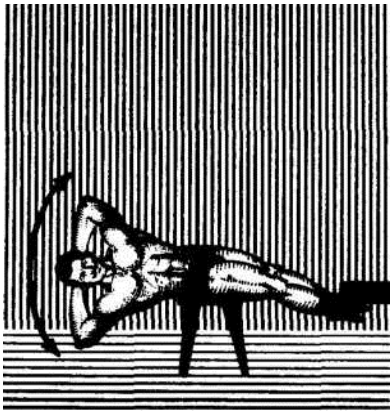


7. Лежа на спине (на скамейке или на полу), поднимите гантели вверх. Медленно разведите руки в стороны и сделайте глубокий вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Упражнение развивает грудные мышцы и способствует расширению грудной клетки.

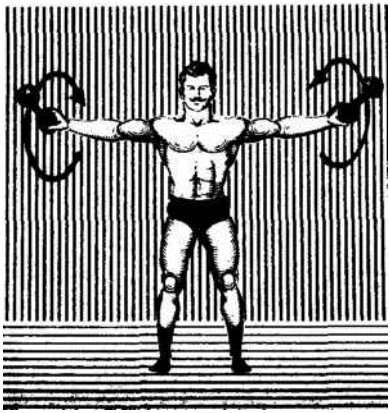
8. Поставьте моги шире плеч. Поднимите гантели вверх. Проделайте наклоны вперед с маховым движением рук, напоминающим движения дровосека. Во время наклона делайте выдох, руки пропустите как можно дальше между ногами. Распрямляясь, прогнитесь и сделайте глубокий вдох. Ноги в коленях не сгибайте. Это упражнение выполняйте с гантелями небольшого веса. Упражнение развивает мышцы спины и плечевого пояса.

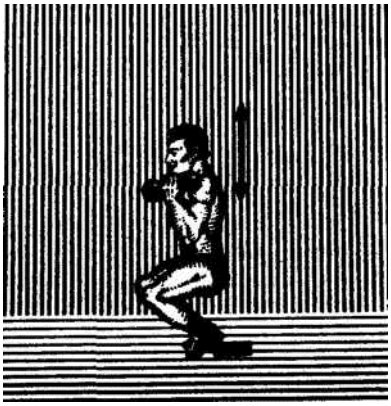


9. Сядьте на стул, ступни ног закрепите около пола за неподвижную опору, руки с гантелями поднимите за голову. Медленно наклонитесь назад, поворачивая туловище влево,— вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох, затем проделайте упражнение, поворачивая туловище вправо. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

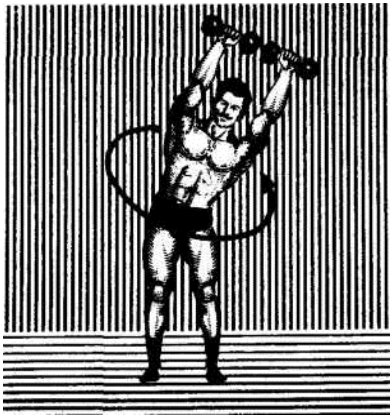


10. Стоя, гантели в опущенных руках. Сгибайте и разгибайте кисти рук. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья. Затем возьмите гантели за один конец, поднимите руки в стороны и вращайте кисти рук. Дыхание равномерное, произвольное.





11, Поставьте ноги на ширину плеч, подложите под пятки брусок высотой пять сантиметров. Гантели поднимите к плечам. Сделайте глубокий вдох и присядьте — выдох. Вернитесь в исходное положение. Выполняя упражнение, держите туловище прямо. Упражнение развивает четырехглавые мышцы бедра.



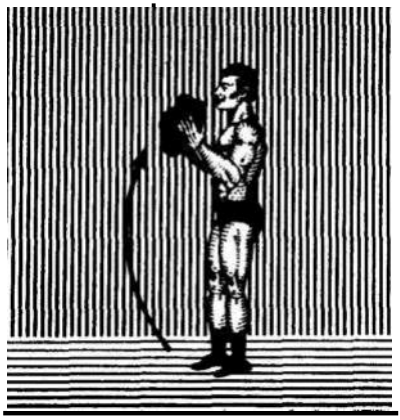
12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями подняты вверх. Проделайте круговые движения туловищем в левую и правую стороны. В момент пригибания делайте вдох, во время наклона — выдох. Упражнение развивает мышцы живота и подвижность поясничного отдела позвоночника.

УПРАЖНЕНИЯ С КАМНЕМ

Предлагаемые упражнения выполняйте во время прогулки на свежем воздухе.

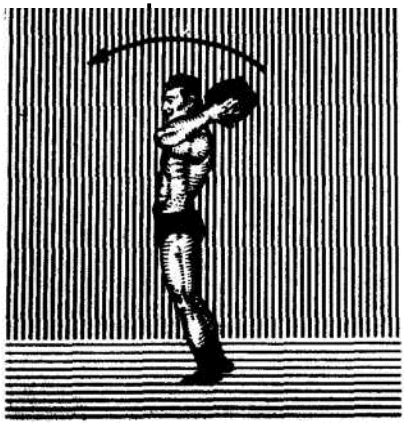
Перед тем как приступить к занятиям, сделайте небольшую разминку, включив в нее движения, имитирующие выполнение рекомендуемых упражнений.

При бросании камня будьте осторожны. Следите за тем, чтобы в радиусе броска никого не было. Камень для упражнений подберите гладкий, весом 3—8 кг. Повторять упражнение 6—10 раз.



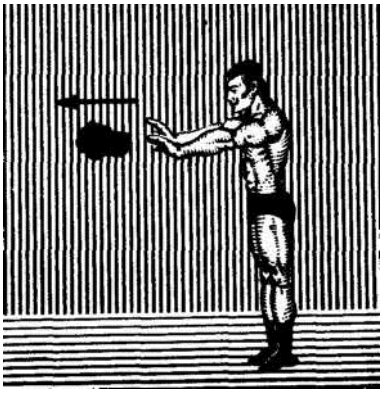
1. **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, камень на земле около ног. Наклонитесь, возьмите камень двумя руками — выдох. Выпрямите туловище и поднимите камень на грудь — вдох. Сделайте паузу. Затем поднимите, выжмите камень вверх — вдох.**

Четко зафиксировав верхнее положение камня, в обратной последовательности опустите его на землю и вернитесь в исходное положение.

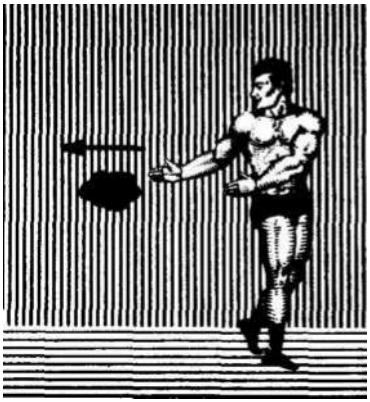


2. **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, камень в выпрямленных руках над головой.**

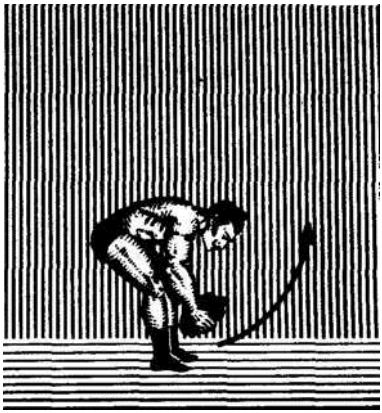
Сгибая руки в локтях, опустите камень за голову — вдох. Слегка согните ноги, прогнитесь и, резко выпрямившись, бросьте камень вперед-вверх — выдох.



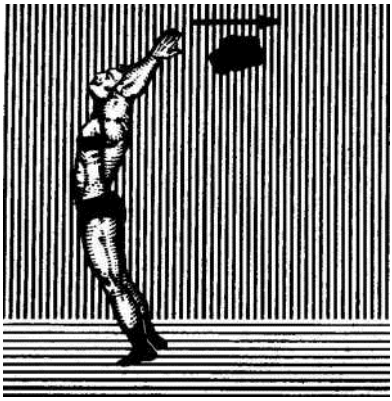
3. **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, камень в согнутых руках на груди. Слегка согните ноги и прогнитесь — вдох. Резко выпрямляя ноги и руки, толкните камень от груди вперед — выдох.**



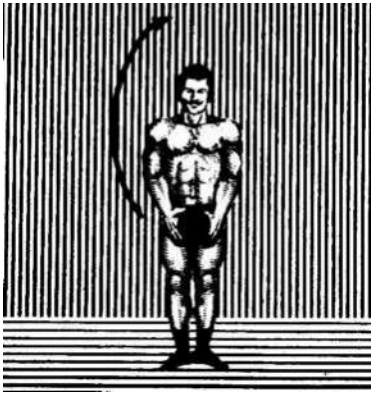
4. **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, камень в прямых руках внизу. Поворачивая туловище влево, бросьте камень назад — выдох. То же с поворотом туловища вправо.**



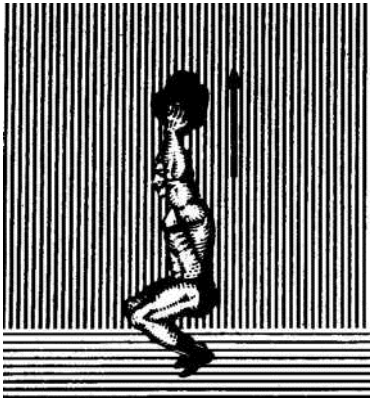
5. **Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, камень в прямых руках внизу. Наклоняясь, сделайте маховое движение руками назад между ног — выдох и, выпрямляясь, бросьте камень вперед-вверх — вдох.**



6. **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, камень в опущенных руках. Наклонитесь вперед — выдох, затем, выпрямляясь, поднимите руки вверх и бросьте камень назад — вдох.**



7. **Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь, камень в опущенных руках. Дугой влево- вверх прямыми руками поднимите камень над головой — вдох, затем дугой вправо-вниз опустите камень в исходное положение — выдох. При каждом повторении упражнения направление движения изменяйте на обратное.**

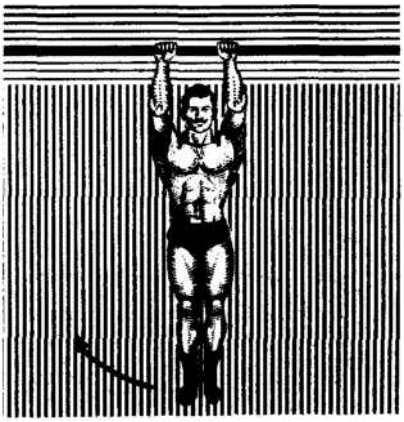


8. **Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь, камень в согнутых руках на груди. Присядьте на носках с одновременным выжиманием камня вверх — выдох. Опустите камень на грудь с одно-временным выпрямлением ног — вдох.**

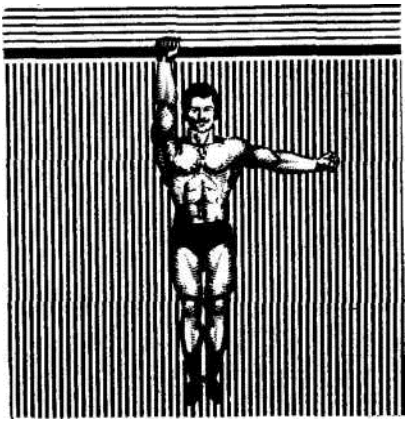
УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Эти несложные упражнения хорошо развивают мышцы плечевого пояса и рук, мышцы груди и брюшного пресса, развивают гибкость и координацию движений.

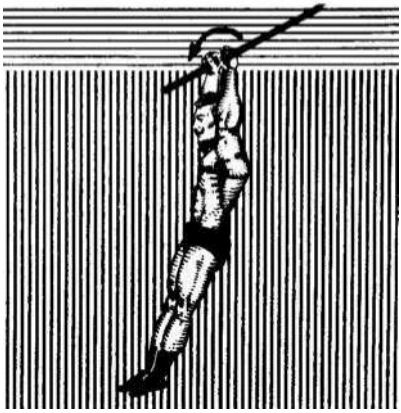
Исходное положение для всех упражнений — вис на высокой перекладине. Тело должно быть слегка прогнуто, смотреть нужно прямо перед собой. Повторять каждое упражнение 5—10 раз.



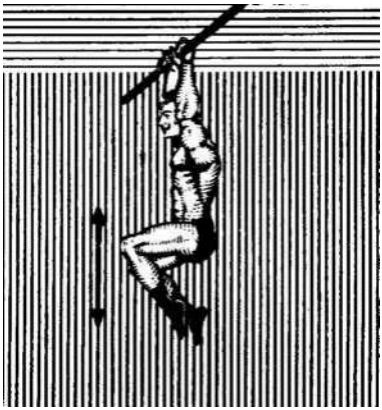
1. Хватом сверху (ладони от себя) обхватите перекладину руками на ширине плеч. Раскачивайтесь вперед-назад и влево-вправо.
При движении назад делайте вдох, а вперед — выдох. При покачивании вправо — вдох, влево — выдох.



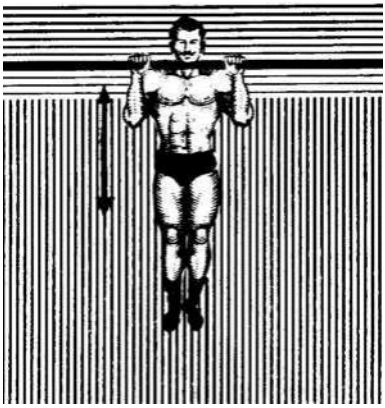
2. Обхватите перекладину руками на ширине плеч, хватом сверху. Опустите левую руку и повисните на 2—3 секунды на правой. Затем проделайте вис на левой руке. Дыхание равномерное.



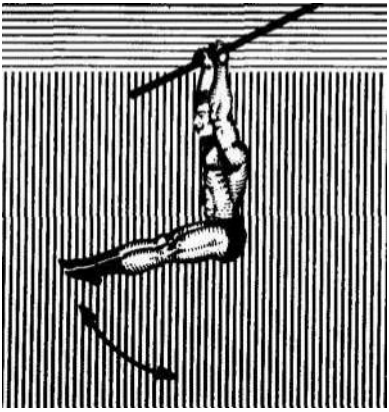
3. Обхватите перекладину руками (уже плеч, хватом сверху). Перехватывая руки, передвигайтесь от одного конца перекладины к другому. Ноги в коленях не сгибайте, дыхание равномерное.



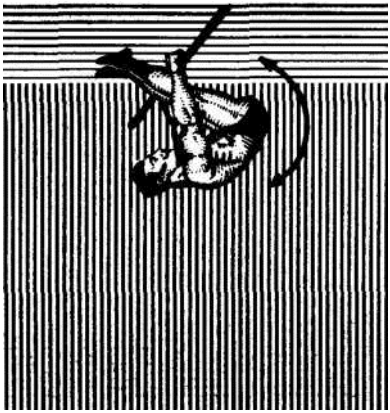
4. Обхватите перекладину руками на ширине плеч, хватом сверху. Сделайте вдох. Согните ноги и поднимите колени как можно выше — выдох. Плавно опустите ноги в исходное положение — вдох. По мере тренированности поднимайте вытянутые ноги до прямого угла, а затем до касания ногами перекладины.



5. Обхватите перекладину руками на ширине плеч, хватом снизу (ладони к себе). Сгибая руки, подтянитесь так, чтобы коснуться перекладины подбородком. Разгибая руки, плавно вернитесь в исходное положение. Тело не должно раскачиваться. Подтягиваясь, делайте вдох, опускаясь — выдох.



6. Обхватите перекладину руками на ширине плеч, хватом сверху. Сгибаясь в тазобедренных суставах, поднимите ноги вверх и пронесите их под перекладиной между руками до виса согнувшись. Зафиксировав принятое положение, плавно опустите ноги. В исходном положении — вдох, поднимая ноги — выдох. Это упражнение необходимо выполнять со страховкой. Партнер должен держать занимающегося одной рукой под спину, а другой — за руку.

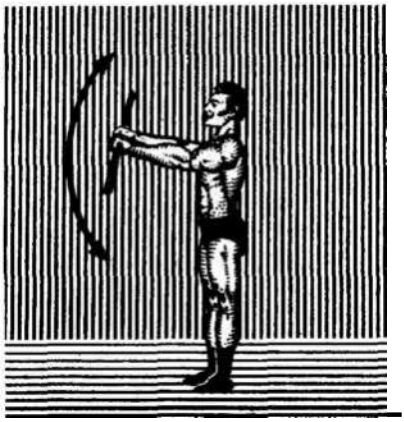


7. Обхватите перекладину руками на ширине плеч, хватом сверху. Поднимите согнутые ноги, пронесите их между руками и зацепитесь под коленками за перекладину. Затем опустите руки в стороны и, медленно выпрямив туловище, повисните на перекладине вниз головой. Зафиксировав принятое положение (3—5 секунд), снова обхватите перекладину руками и, разогнув ноги, опустите их в исходное положение. Дыхание не задерживайте. Это упражнение тоже необходимо выполнять со страховкой (партнер должен держать за плечо).

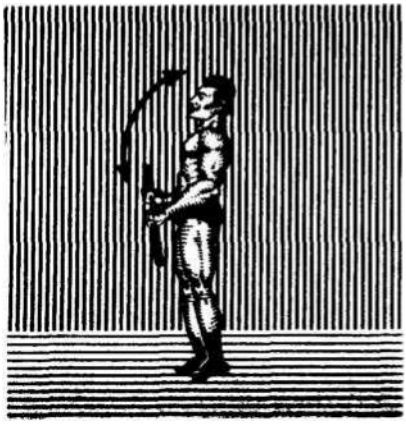
УПРАЖНЕНИЯ С МЕТАЛЛИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Для выполнения упражнений потребуется металлическая палка, например, металлическая груба длиной около метра, диаметром 3— 5 сантиметров. Первоначальный вес отягощения —5 -8 кг. По мере тренированности увеличивайте вес, засыпая трубу песком.

Каждое упражнение повторяют 15—20 раз. Со временем упражнения можно выполнять в двух или трех подходах.

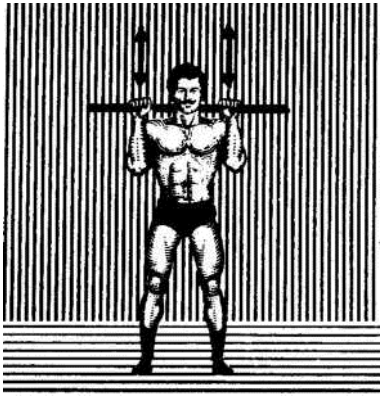


1. Исходное положение — стоя, палку держите горизонтально в опущенных руках хватом сверху, шире плеч. Прямыми руками поднимите палку вверх и сделайте вдох. Медленно опустите в исходное положение — выдох. Упражнение развивает мышцы плечевого пояса.



2. Стоя, палка в опущенных руках хватом снизу. Сгибая руки, поднимите палку на грудь — вдох, медленно опустите вниз — выдох.
Выполняя упражнение, не двигайте туловищем и ногами.

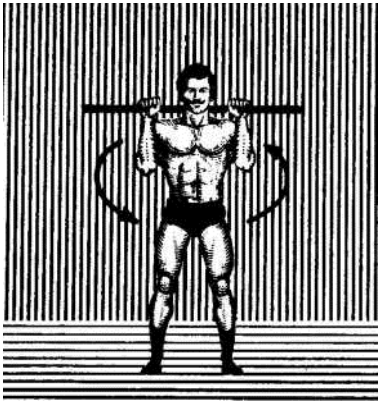
Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы).



3. Стоя, палка горизонтально за головой, руки шире плеч хватом сверху. Держитесь прямо, смотрите перед собой.

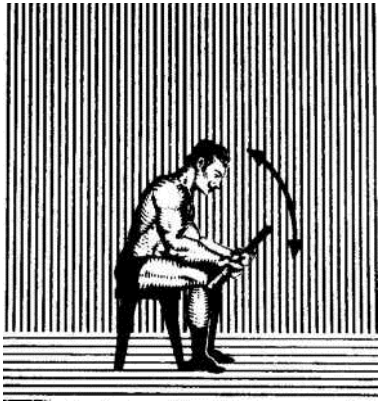
Поднимите палку вверх (выжмите) и сделайте вдох. Четко зафиксировав палку вверху, опустите ее в исходное положение — выдох.

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и трехглавые мышцы плеча (трицепсы).



4. Стоя, ноги на ширине плеч, палка горизонтально за головой. Придерживая палку руками, медленно повернитесь налево, затем направо. В исходном положении делайте вдох, во время поворотов — выдох. Выполняя упражнение, ступни с места не сдвигайте.

Упражнение развивает мышцы спины, брюшного пресса и подвижность поясничного отдела позвоночника.

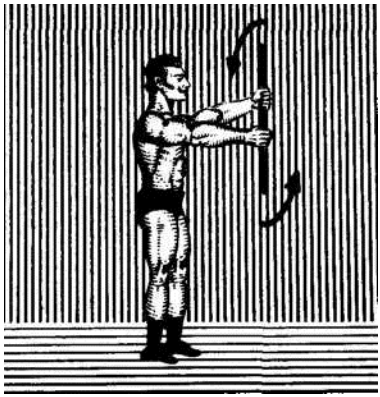


5. Сядьте на стул, ноги на ширине плеч. Возьмите палку хватом снизу и поставьте локти на колени. Сгибайте и разгибайте руки к Локтевых суставах. Сгибая руки, делайте вдох, разгиба» — выдох.

Упражнение развивает двуглавые мышцы плеча.

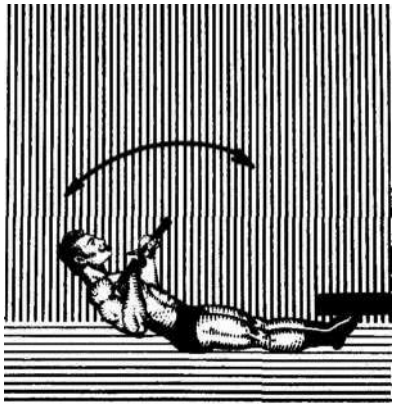
6. **Исходное положение — стоя, возьмите палку за середину разным хватом, вытяните руки так, чтобы палка была вертикально.**

Медленно поворачивайте кисти рук влево и вправо. Дыхание равномерное. Упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса.



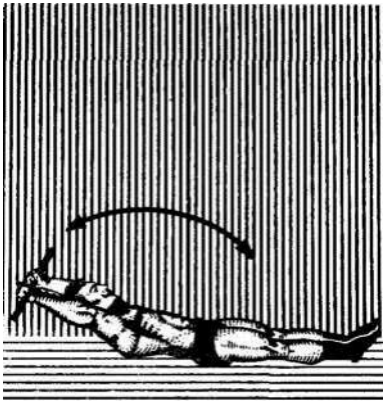
7. Сядьте на пол, закрепите ступни ног за неподвижную опору, палку поднимите на грудь. Медленно опуститесь на спину — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

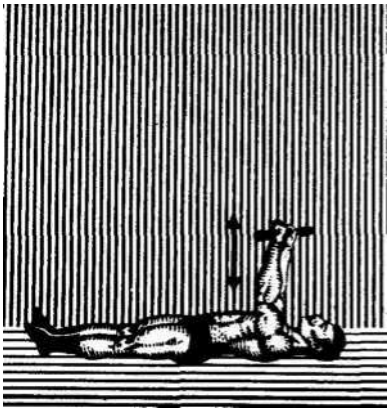
Упражнение развивает мышцы брюшного пресса.



8. Лягте на спину, палка на полу за головой. Вытянутыми руками возьмите палку, сделайте вдох, медленно поднимите ее, затем опустите на бедра — выдох. Снова поднимите палку и опустите на пол за голову.

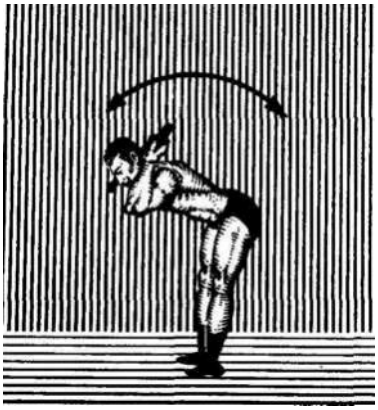
Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и грудные мышцы.





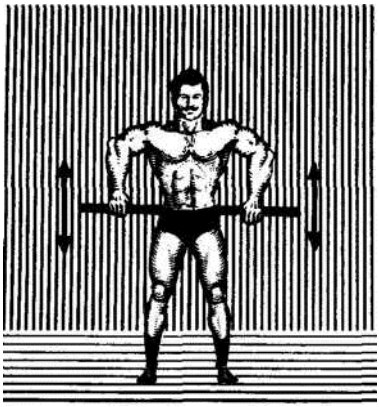
9. Лягте на спину, возьмите палку руками хватом шире плеч и положите ее на грудь. Выжмите палку вверх — вдох, медленно опустите на грудь — выдох.

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса, груди и трехглавые мышцы плеча.



10. Стоя, ноги на ширине плеч, палка горизонтально за головой. Придерживая палку руками, наклонитесь вперед, ноги в коленях не сгибайте. Вернитесь в исходное положение. В исходном положении делайте вдох, во время наклона вперед — выдох.

Упражнение развивает мышцы спины.

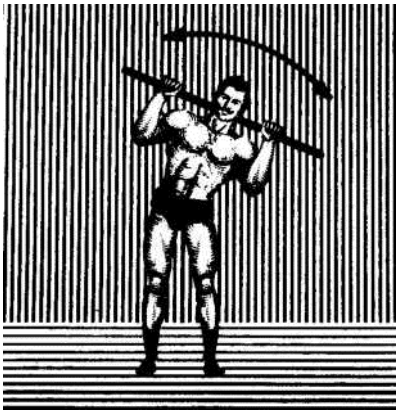


11. Палка горизонтально в опущенных руках за спиной, хватом сверху. Сгибая руки, поднимите палку как можно выше — вдох. Опустите в исходное положение — выдох.

Упражнение развивает мышцы плечевого пояса и рук.

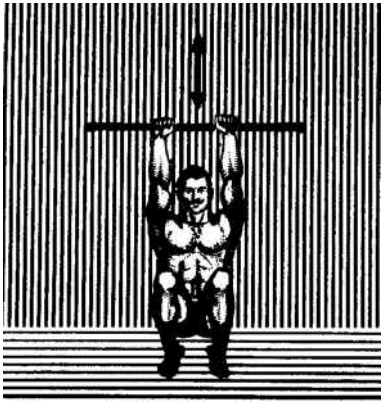
12. Стоя, ноги врозь, палка горизонтально за головой. Придерживая палку руками, наклонитесь влево, затем вернитесь в исходное положение и наклонитесь вправо. В исходном положении — вдох, во время наклона — выдох.

Упражнение развивает боковые мышцы живота и увеличивает подвижность поясничного отдела позвоночника.



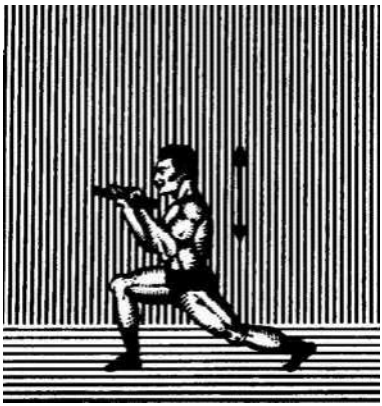
13. Стоя, пятки вместе, носки врозь, палка горизонтально за головой. Сделав вдох, медленно присядьте на носках, одновременно выжимая палку вверх — выдох. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение развивает мышцы ног, мышцы плечевого пояса и трехглавые мышцы плеча.



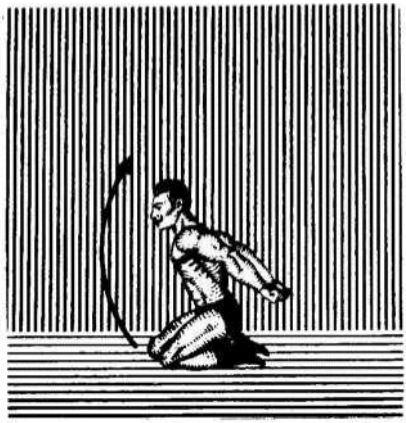
14. Поднимите палку двумя руками на грудь, смотрите прямо перед собой. Проделайте пружинящие покачивания вверх-вниз в выпаде (по очереди) одной ногой вперед. Дыхание равномерное.

Упражнение развивает мышцы ног.

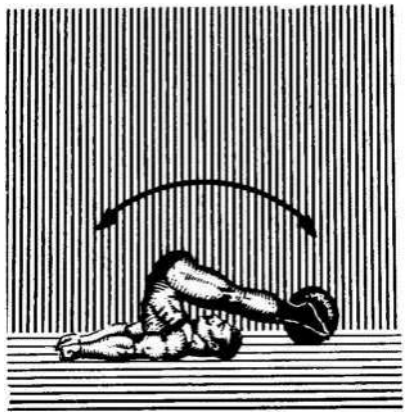


СПОРТЗАБАВЫ

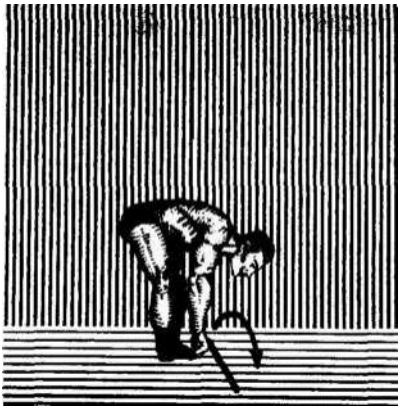
Спортзабавы, требующие определенной ловкости, силы и координации движений, могут быть включены в физкультпаузу трудового дня или использоваться как увлекательный активный отдых на пляже, лесной поляне или в спортивном зале.



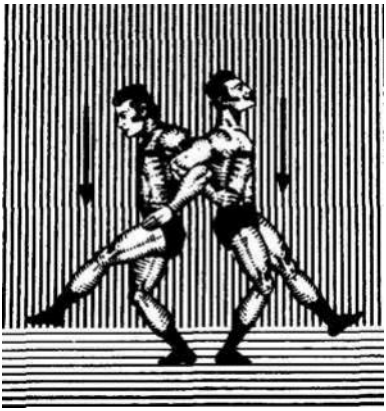
1. Опуститесь на колени и сядьте на пятки. Носки при этом должны быть оттянуты, а руки отведены назад. Затем прыжком, с одновременным движением рук вперед-вверх придите в положение приседа сразу на две ноги.



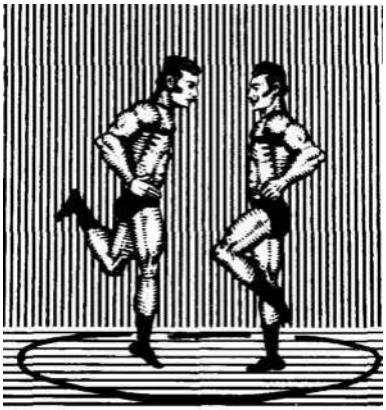
2. Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Зажав ступнями мяч, поднимите ноги с мячом вверх и опустите за голову — выдох. Затем разожмите стопы и, оставив мяч на полу, вернитесь в исходное положение — вдох. Аналогичным движением вновь поднимите ноги, захватите стопами лежащий за головой мяч и вернитесь с ним в исходное положение.



3. Перед собой у самых ног проведите черту. Присядьте, крепко возьмитесь руками за большие пальцы ног и, не отпуская их, попробуйте перепрыгнуть через черту, отталкиваясь одновременно двумя ногами.

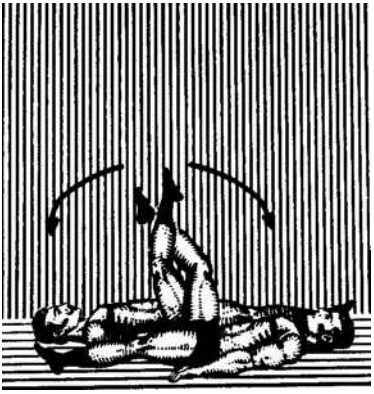


4. Встаньте спиной друг к другу, обхватитесь согнутыми в локтях руками и сделайте по полшага вперед. В таком положении попробуйте одновременно присесть, а потом встать. После удачной попытки проделайте то же самое на одной ноге (например, на левой), подняв правую вперед.

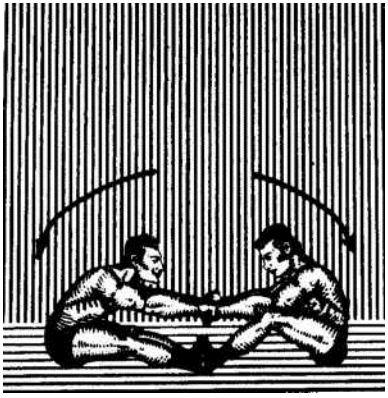


5. Встаньте в начерченный на земле круг диаметром 2—3 метра. Согните правую ногу, обхватите правой рукой ее голеностопный сустав, убрав другую руку за спину.

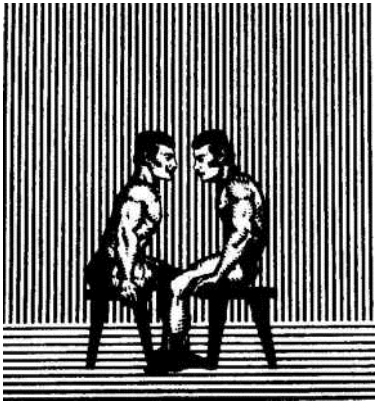
Прыгая на одной ноге, попытайтесь вытолкнуть своего партнера из круга. Тот, кто окажется за пределами круга или встанет на обе ноги, считается побежденным.



6. Упражнение для двоих. Лягте на спину головами в разные стороны, плотно прижмитесь друг к другу и обхватитесь согнутыми в локтях руками. Поднимите ноги, как показано на рисунке, зацепитесь ими на уровне нижней части голени и, нажимая на ногу партнера, старайтесь прижать ногу партнера к полу или перевернуть его через голову.

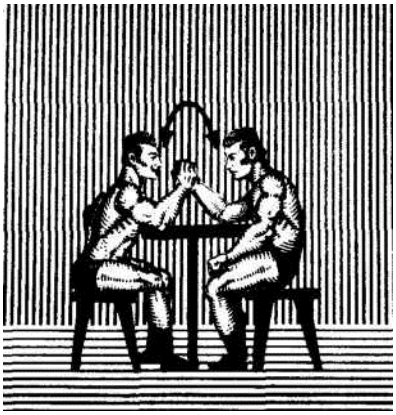


7. Сядьте лицом друг к другу и, согнув немного колени, упритесь ступнями в ступни партнера. Прямыми руками ухватитесь за палку на уровне груди и тяните на себя, стараясь оторвать партнера от земли. Поражение засчитывается и в том случае, если палка вырвалась из рук.



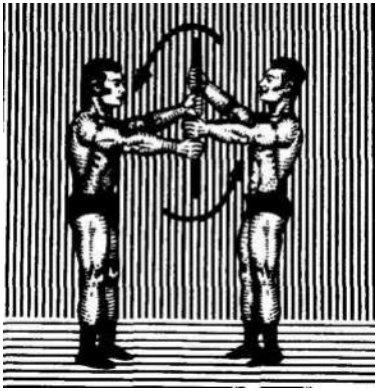
8. Сядьте на стулья друг против друга. Один должен поставить свои ноги между коленями партнера и, преодолевая его сопротивление, стараться развести колени на ширину плеч. Сдвигать с места ступни не разрешается. Затем поменяйтесь исходными положениями и повторите упражнение.

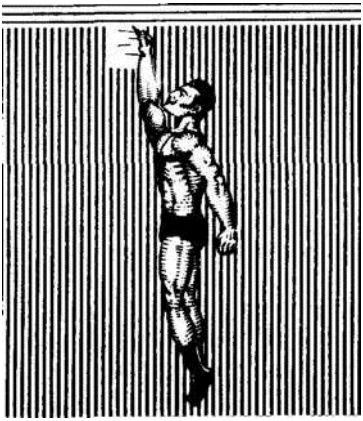
9. Сядьте за стол напротив друг друга, как показано на рисунке. Согните правую руку под прямым углом и обопритесь локтем о стол. Сжав ладонь партнера, попробуйте прижать его руку к столу тыльной стороной кисти, не сдвигая с места локтя и не меняя положение корпуса.



10. Встаньте правым боком друг к другу и выставьте правую ногу так, чтобы наружная часть ступни упиралась в ступню партнера. Обхватившись средними пальцами правой руки, начинайте тянуть партнера на себя до тех пор, пока у одного из соревнующихся не разогнется палец или левая нога не оторвется от пола.

11. Встаньте лицом друг к другу, держа прямыми руками перед грудью палку в вертикальном положении. Правая рука должна обхватывать палку на уровне лица, а левая — на уровне пояса. Теперь, преодолевая сопротивление партнера, не сгибая рук, перевести палку в горизонтальное положение, вращая ее по часовой стрелке.





12. Прикрепите к стене лист плотной белой бумаги гак, чтобы нижний край листа был на 15—20 сантиметров выше кончиков пальцев поднятой вверх руки.

Возьмите в руки карандаш встав почти вплотную к стене, слетайте прыжок вверх с места и отметьте карандашом на листе бумаги высшую точку прыжка.

Эти прыжки можно проводить в виде соревнования. В этом случае каждый участник берет цветной карандаш, чтобы не путались отметки.

13. Возьмитесь за угол развернутой газеты и начинайте комкать ее одной рукой, стараясь собрать весь лист в кулак. Поправлять лист другой рукой не разрешается.

В выполнении этого упражнения могут принимать участие несколько человек. Победителем будет считаться тот, кто, имея более сильные и ловкие пальцы, быстрее скомкает лист.

АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЗАБАВЫ

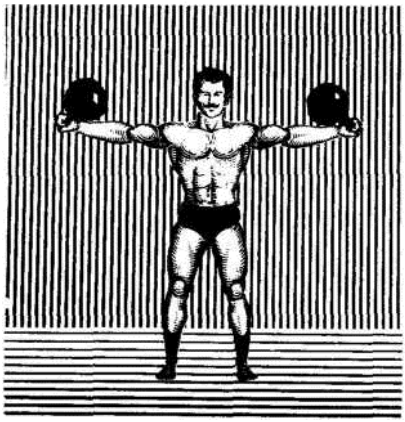
Предлагаемые атлетические забавы (трюки) предназначены для любителей атлетической гимнастики, которые в своих тренировках используют упражнения с гирями и штангой.

Среди силачей прошлого эти атлетические трюки пользовались популярностью, а рекордные достижения отражались в спортивной печати.

Молодые атлеты могут не только попробовать свои силы в данных упражнениях, но и включить их в свои тренировки.

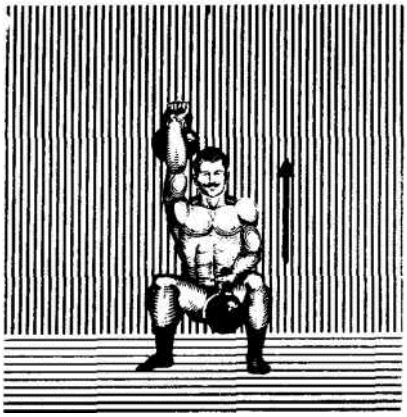
Прежде чем приступить к выполнению трюков, необходимо проделать интенсивную разминку, включив в нее упражнения, вовлекающие в работу те мышцы и суставы, на которые будет приходиться основная нагрузка. Для первоначальных занятий используйте гири весом в 16 кг. В летнее время занимайтесь на открытом воздухе, а в зимнее — в спортивном зале с использованием гимнастического мата.

1. Поставьте ноги на ширину плеч, гири поднимите к плечам, а затем вверх. Медленно опустите прямые руки в стороны, до горизонтального положения так, чтобы гири лежали сверху на предплечьях. Через две-три секунды снова поднимите руки и опустите к плечам. По мере тренированности пробуйте удерживать гири за дужку сверху.



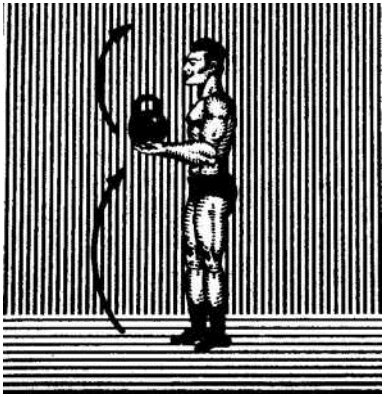
Этот силовой трюк пользовался особой популярностью среди атлетов прошлого. Знаменитый русский атлет Сергей Елисеев брал в правую руку гирю весом в 61 кг, поднимал ее вверх, затем медленно опускал на прямой руке в сторону и несколько секунд удерживал руку с гирей в горизонтальном положении. Георг Гаккеншмидт («Русский лев»), подняв вверх двухпудовые гири, медленно опускал прямые руки в стороны до горизонтального положения, держа гири дном вниз. Затем поднимал руки вверх и снова опускал в стороны. И так пять раз.

2. «Доношение»— сложное упражнение требующее большой силы и хорошей координации.



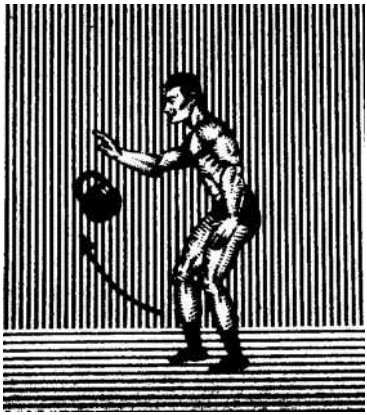
Поднимите гирю правой рукой вверх. Удерживая ее на прямой руке, присядьте, возьмите с пола левой рукой гирю, выпрямитесь и, сгибая руку в локтевом суставе, поднимите гирю к плечу, а затем выжмите вверх. Четко зафиксировав поднятые гири, опустите их к плечам, а затем поставьте на пол.

Выдающийся эстонский атлет и борец Георг Лурих поднимал правой рукой штангу в 105 кг и, удерживая ее вверху, брал с пола гирю в 34 кг и тоже поднимал вверх.



3. Опуститесь на правое колено, положите кисть правой руки на пол ладонью вверх и поставьте на нее гирю. Встаньте, уприте локоть в живот и, сгибая руку в локтевом суставе, поднимите гирю к плечу. Поворачивая руку ладонью вперед, выжмите гирю вверх. Четко зафиксировав положение, опустите гирю к плечу, снова станьте на колено и, разгибая руку, опустите гирю на пол.

Проделайте упражнение с гирей в левой руке.



4. «Жонглирование». Поставьте ноги на ширину плеч, гирю поставьте перед собой на пол на расстоянии полушага ручкой поперек. Наклонитесь, слегка согните ноги и возьмите правой рукой ручку гири хватом сверху, а левой обопритесь о нижнюю часть бедра. Поднимите гирю от пола и сделайте ею мах назад между ногами, затем вперед. Как только гиря окажется на высоте подбородка, отпустите ее и резко, оттолкнув от себя дужку, придайте гире вращательное движение. После того как гиря сделает оборот, обхватите ручку

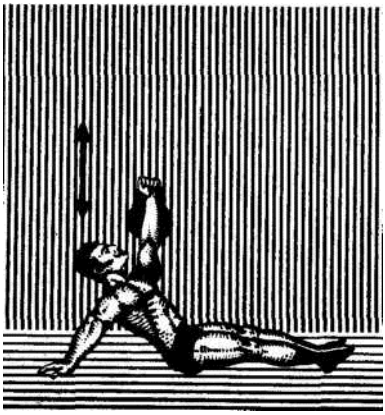
гири и сделайте ею мах назад, затем вперед. Повторите упражнение. Проделайте упражнение левой рукой.

Жонглировать можно одной или двумя гирями, причем вращать их в разных плоскостях с одним или с двумя оборотами. Жонглировать поодиночке и с партнером.

Сейчас рекордные упражнения с гирями демонстрирует артист советского цирка Валентин Дикуль. Он жонглирует гирями весом в 80 кг.

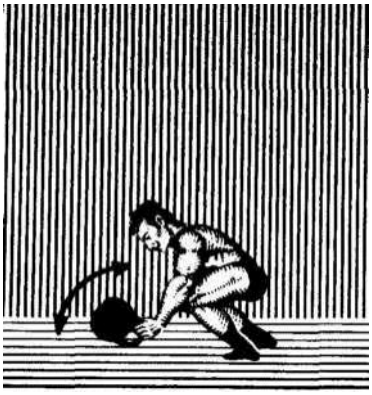
5. Поднимите гирю одной рукой вверх. Не опуская ее, присядьте, затем сядьте и лягте на спину. После этого, продолжая удерживать гирю в выпрямленной руке, встаньте.

Аналогичное упражнение выполнял атлет Евгений Сандов, который в 1896 году проделал этот силовой трюк со штангой весом в 115 кг, а русский атлет Константин Степанов выполнял этот номер, держа в руке вверх дном трехпудовую гирю.



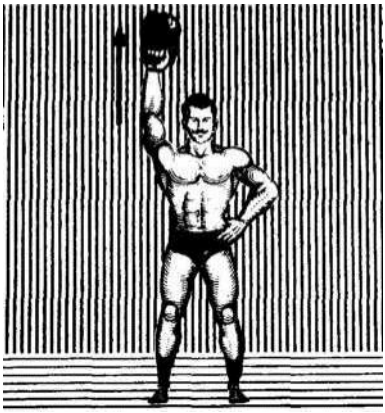
6. Встаньте на правое колено, положите гирю на пол набок, дужкой вертикально к себе. Правой рукой обхватите дужку у основания и, надавливая на нее, поставьте гирю вверх дном. Отпустив гирю, быстро прижмите ее ладонью.

Проделайте упражнение левой рукой.



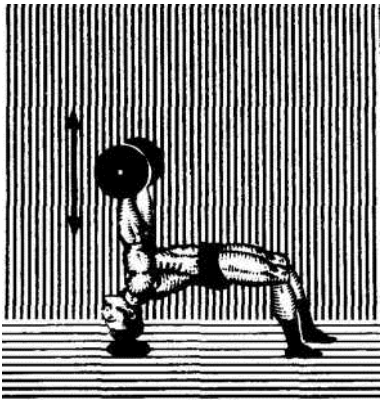
7. «Мельница»— попеременное выжимание. Поднимите гири к плечам, ноги поставьте на ширину плеч. Попеременно выжимайте гири вверх: одна рука разгибается, другая сгибается. Ноги — прямые. Для облегчения первое время можно отклонять туловище в сторону руки, опускающей гирю. По мере тренированности выполняйте упражнение, уже не отклоняясь.

Знаменитый атлет И. В. Лебедев (дядя Ваня) выполнял это упражнение с двухпудовыми гирями несколько десятков раз.



8. Поднимите гирю к плечу, держа ее рукой за дужку вверх дном. Не отклоняя туловище и сохраняя равновесие гири, выжмите ее вверх. Четко зафиксировав гирю на прямой руке, плавно опустите ее к плечу. Проделайте упражнение другой рукой. По мере тренированности выполняйте упражнение одновременно двумя руками, а затем одной, поставив на одну гирю другую.

Русский атлет Александр Знаменский брал двухпудовую гирю за дужку и, держа ее вверх дном одной рукой, ставил на нее другую двухпудовую гирю и выжимал обе.



9. Жим штанги стоя на борцовском мосту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на полу, подложив под голову мягкую опору. Приняв исходное положение борцовского моста, возьмите двумя руками лежащую за головой штангу, поднимите ее на груди и выжмите вверх. Четко зафиксировав

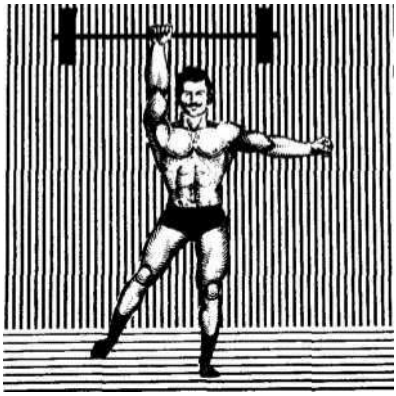
штангу в прямых руках, медленно опустите ее на грудь, а затем на пол за голову.

Знаменитый русский атлет Петр Крылов, стоя на борцовском мосту, выжимал двумя руками штангу весом 134 кг, а феноменальный силач Якуба Чеховской, делая «мост», держал на себе платформу, на которой размещались десять человек.

10. Балансирование на одной ноге, держа в руке над головой штангу. Французский атлет Луи Юни (Аполлон) балансировал на левой ноге, держа правой рукой штангу весом 152 кг.

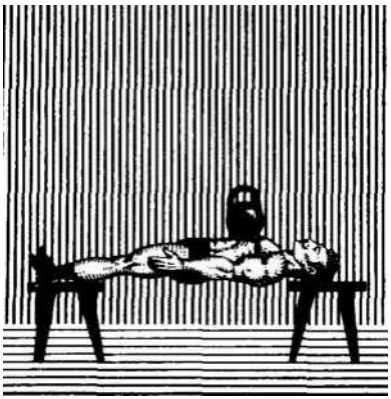
Чемпион мира по борьбе Иван Шемякин три раза подпрыгивал на одной ноге, держа в руках над головой семипудовую штангу.

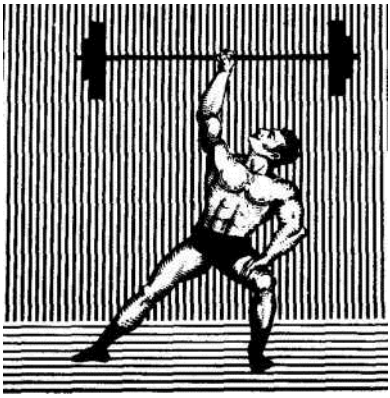
Знаменитый И. В. Лебедев (дядя Ваня) выжимал правой рукой 72 кг и двумя руками 95 кг, стоя на одной ноге.



11. «Мост Самсона». Примите горизонтально е положение, опираясь пятками на край одного стула, а затылком на другой. Руки вдоль туловища. Зафиксируйте принятое положение 5—10 секунд.

По мере тренированности выполняйте этот трюк, держа на груди какую-либо тяжесть. Русский атлет Александр Засс (Самсон) выполнял этот силовой номер, держа на груди трех человек.





12. «Выкручивание». Применяя эту разновидность жима одной рукой, можно поднять больший вес, чем при обычном способе.

Поставьте ноги врозь. Поднимите штангу правой рукой к плечу. Начиная выжимать штангу, наклоните туловище влево и, опираясь предплечьем левой руки о нижнюю часть бедра согнутой в колене левой ноги, начинайте наклоняться еще ниже, как бы подлезая под штангу, которая должна оставаться на одной высоте. Когда правая рука полностью разогнется, выпрямите туловище и зафиксируйте штангу в прямой руке над головой.

Атлет Петр Крылов выкручивал одной рукой 118,6 кг, а атлет Иван Седых выкручивал правой рукой три несвязанные двухпудовые гири.

ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ

Многие энтузиасты атлетической гимнастики не ограничиваются только современными рекомендациями и комплексами физических упражнений, они обращаются к истории атлетизма и знакомятся с популярными в свое время системами физического развития известных атлетов начала нашего века.

Для них мы и сообщаем наиболее популярные в свое время системы физического развития.

ВОЛЕВАЯ ГИМНАСТИКА АНОХИНА

В начале XX века большую известность снискала система физического развития русского атлета доктора А. К. Анохина (псевдоним Б. Росс). Книги с описанием системы Анохина выдержали семь изданий при жизни автора, даже далекий от спорта журнал «Нива» в 1909 году опубликовал ее полностью, назвав «наилучшей комнатной гимнастикой». Ее принципы использовали в своих тренировках многие русские атлеты прошлого. Как известно, по системе Анохина занимался герой гражданской войны Г. И. Котовский. Примечательна эта система тем, что для выполнения упражнений не требовались специальные спортивные снаряды и специальные помещения. Автор многих статей по гигиене и физическому развитию, Анохин по-новому подошел к принципу выполнения физических упражнений. Он считал, что нет новых движений, их не выдумаешь, можно говорить лишь о том или ином принципе их исполнения.

Свою систему Анохин назвал «Новая система», а в дальнейшем она получила название «Волевая гимнастика». Принцип ее состоит в том, что, выполняя упражнения без отягощений (то есть без гантелей, эспандера, гирь и других снарядов), нужно сознательно напрягать соответствующие мышцы, имитируя преодоление того или иного сопротивления. Система Анохина не утратила своей актуальности и по сей день. Его упражнения дают возможность не только увеличить силу, но и добиться умения напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, что очень важно в спорте и при любой физической работе. Умению владеть мышцами придавали большое значение профессиональные атлеты прошлого. Нередко в свои выступления они включали «позирование», во время которого в лучах прожекторов принимали позы античных скульптур дискобола, Геркулеса. Демонстрировали они и «игру мускулатуры», сокращая и расслабляя те или иные группы мышц. Прекрасно владели своей мускулатурой Петр Крылов, Георг Лурих, Георг Гаккеншмидт, Константин Степанов.

Знакомство с системой Анохина мы начнем с рекомендаций автора. Во-первых, он говорит: «Волевая гимнастика не сделает вас Поддубным или Гаккеншмидтом. Она не даст вам бицепсов по 45 сантиметров или возможности выжимать 6—7 пудов * одной рукой, но зато значительно

* Русский фунт — 400 г, 1 пуд = 16 кг.

укрепит здоровье. Даст красоту форм и очертаний и ту нормальную силу для каждого, которая утеряна современным человеком».

Затем Анохин приводит 8 основных принципов, которых следует придерживаться при овладении его методикой. Вот эти принципы:

1. Необходимо концентрировать все внимание на работающей мышце или группе мышц.

2. Не спешите с увеличением количества упражнений и их дозировки.

3. Выполняя упражнения, следите за правильным дыханием.

4. Каждое движение выполняйте с наибольшим мышечным напряжением.

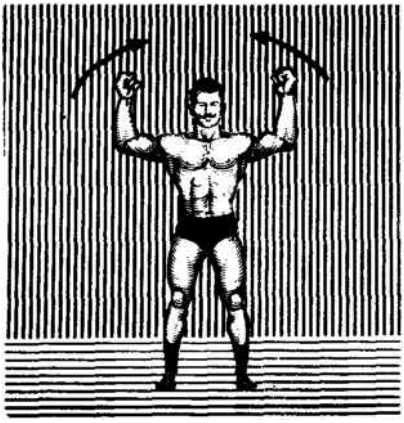
5. Добивайтесь того, чтобы при выполнении упражнений напрягались только те мышцы, которые участвуют в данном движении.

6. Упражнения желательно выполнять перед зеркалом.

7. После выполнения упражнений нужно принять душ, а затем энергично растереть тело полотенцем.

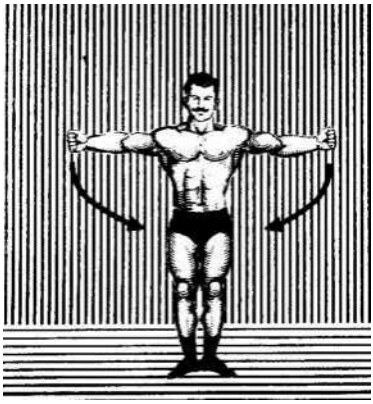
8. Воздержанность и простота в пище — один из залогов успеха. Пиша должна быть разнообразной (овощи, фрукты, молоко), без преобладания мяса. Кстати, бытующее иногда мнение, что те, кто занимается атлетическими упражнениями, должны включать в свой рацион большое количество мяса, неверно. Можно привести множество примеров, когда известные атлеты ограничивали в своем рационе мясо. Петр Крылов, «Король гирь», обладая выдающейся по объему и рельефу мускулатурой, предпочитал растительную пищу.

Упражнения нужно выполнять два раза в день, утром и вечером. В общей сложности до 20 минут. Каждое упражнение длится 5—6 секунд и повторяется до 10 раз. Первые две недели нужно выполнять пять первых упражнений, затем каждую неделю прибавлять по одному упражнению. Через три месяца можно заниматься по программе всего комплекса.

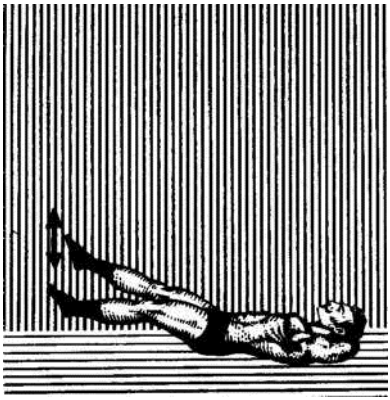


1. Основная стойка. Поднимите руки в стороны и сожмите пальцы в кулак, ладони поверните вверх. Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согните руки в локтях. Сгибая руки, имитируйте притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, поверните кулаки ладонями в стороны и начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В этом случае напрягаться должны трехглавые мышцы плеча (трицепсы), а бицепсы должны быть расслаблены. Сгибая руки, делайте вдох, а разгибая — выдох. Вдох через нос, выдох через рот.

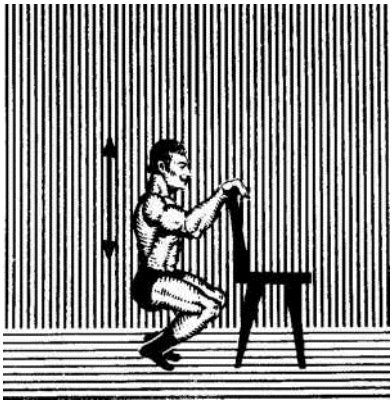
2. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вперед, сожмите пальцы в кулак, сильно напрягая мышцы рук и спины, разведите руки в стороны, затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, как будто что-то сильно сжимаете перед собой. При разведении рук делайте вдох, при сведении — выдох. Старайтесь, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены.

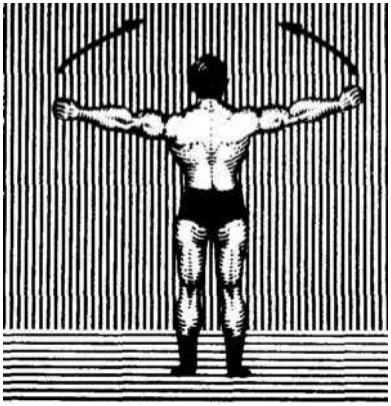


3. Лягте на спину, руки за голову. Сохраняя неподвижность туловища, поочередно быстро и с напряжением поднимайте и опускайте ноги. Поднимать ноги следует приблизительно до угла в 50 градусов. Во время выполнения упражнения пятками пола не касаться. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног.

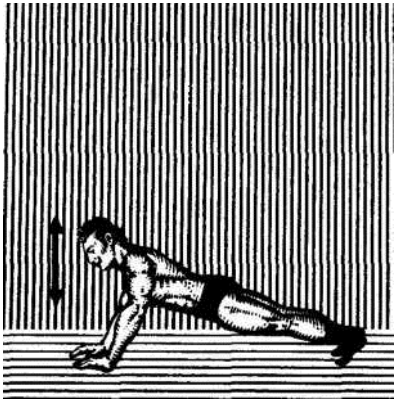


4. Положите руки на спинку стула, пятки соедините вместе, носки врозь, выпрямите спину, смотрите перед собой. Медленно, с напряжением присядьте до касания ягодицами пяток. Затем начинайте выпрямлять ноги с таким напряжением четырехглавых мышц бедра, как будто вы поднимаете на плечах большую тяжесть. Приседая делайте выдох, при подъеме — вдох.

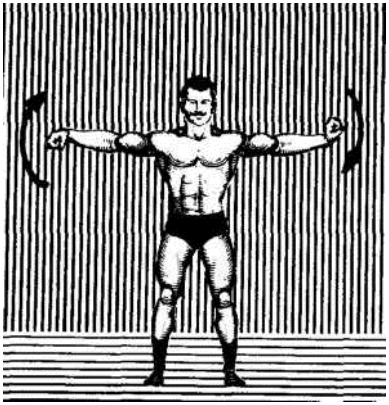




5. Поставьте ноги врозь. Разведите руки в стороны, пальцы сожмите в кулак, ладонями вверх. Смотрите прямо перед собой, грудь вперед. Напрягам мышцы, поднимите прямые руки вверх так, как будто вы поднимаете груз. Затем сделайте вдох и начинайте с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз — выдох.

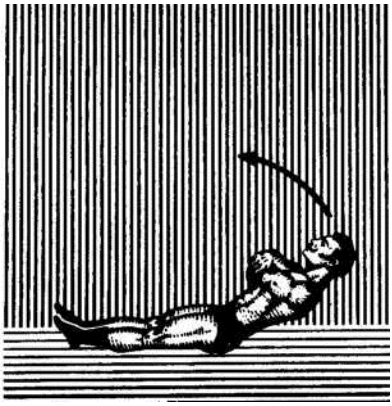


6. Проделайте отжимания в упоре лежа на полу, держа в напряжении все тело. Следите, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию. По мере тренированности отжимания выполняйте на пальцах. Сгибая руки, делайте вдох и касайтесь грудью пола, разгибая — выдох.

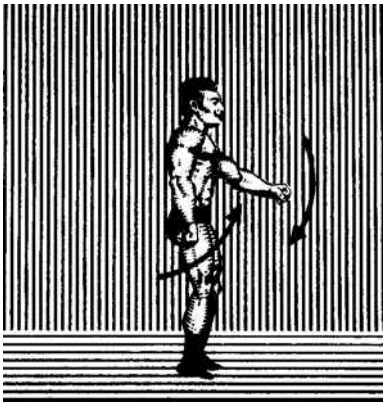


7. Основная стойка. Поднимите прямые руки в стороны, сожмите пальцы в кулак, ладони вниз. С напряжением начинайте поочередно поднимать и опускать кисти. Дыхание произвольное.

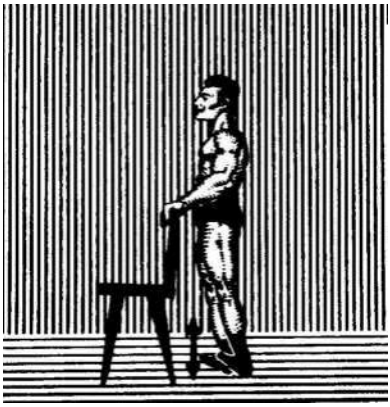
8. Лягте на спину на пол. Руки скрестите на груди. Оставляя неподвижными нижнюю часть туловища и ноги, с сильным напряжением брюшных мышц начинайте приподнимать голову и грудь так, как будто вы поднимаетесь с грузом, лежащим у вас на груди. При подъеме делайте выдох, при опускании — вдох.

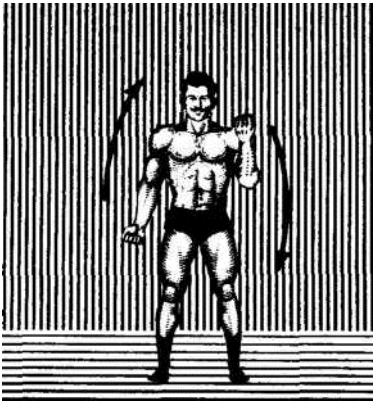


9. Поставьте ноги врозь, полусогнув их в коленях. Поднимите левую руку вперед, правая вдоль туловища. С напряжением грудных и широчайших мышц спины опустите левую руку вниз, а правую руку с напряжением дельтовидных мышц поднимите вперед, В следующее занятие поднимайте руки в стороны, а затем — снова вперед. Дыхание равномерное.

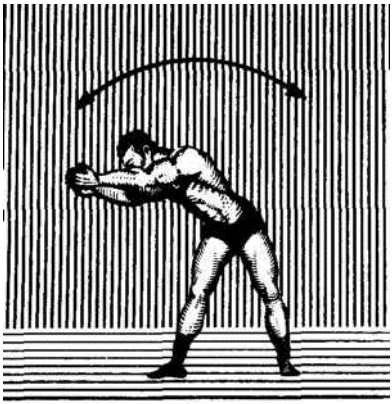


10. Положите руки на спинку стула, пятки поставьте вместе, спину сделайте немного сутулой. С напряжением мышц выпрямите спину, одновременно поднимите ступни как можно выше вверх, опираясь на пятки. Во время упражнений должны сильно напрягаться мышцы бедра и голени. При поднимании ступней делайте вдох, при опускании — выдох.

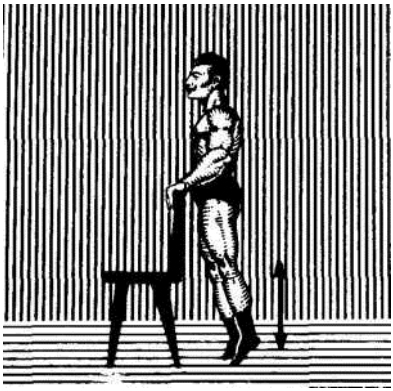




11. Поставьте ноги врозь. Поочередно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах, держа неподвижно локти. При сгибании рук ладони обращены вверх, а при разгибании — к туловищу. При сгибании рук все внимание и напряжение должно сосредоточиваться на бицепсе, а при разгибании — на трицепсе. Дыхание равномерное.

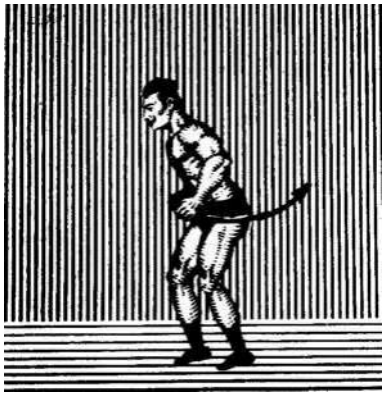


12. Поставьте ноги врозь. Поднимите с напряжением руки вверх и соедините их в «замок». Сделайте поворот вправо и, напрягая мышцы живота, наклоните туловище вниз. Затем проделайте упражнение в левую сторону. Во время наклона делайте выдох, поднимая руки вверх — вдох.

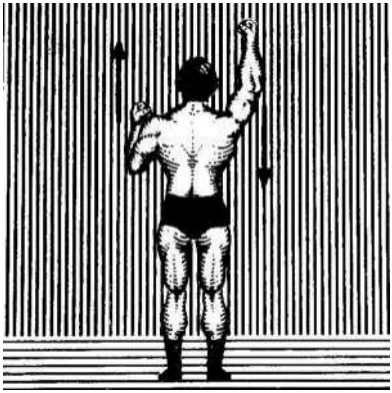


13. Исходное положение то же, что в упражнении 10. Сильно напрягая икроножные мышцы, поднимитесь на носки, а затем опуститесь на всю ступню. Во время упражнений ноги в коленях не сгибать. Поднимаясь на носки, делайте вдох, а опускаясь — выдох.

14. Поставьте ноги врозь и слегка согните их в коленях. Напрягая мышцы живота, наклоните туловище вперед, одновременно согните руки в локтях и напрягите бицепсы. Затем с напряжением трицепсов начинайте разгибать руки в локтевых суставах как можно дальше назад, имитируя отодвигание назад тяжести. Выпрямите туловище и опустите руки вниз. Во время наклона туловища делайте выдох, выпрямляясь — вдох.



15. Основная стойка. Правую руку поднимите вверх, левую согните к плечу. С напряжением поочередно меняйте положение рук. Поднимая руку вверх, напрягайте трицепс, а опуская руку к плечу, напрягайте бицепс и широчайшие мышцы спины. Дыхание равномерное.



УПРАЖНЕНИЯ НА САМОСОПРОТИВЛЕНИЕ
(вместо отягощений — сопротивление мышц)

В начале нашего века среди любителей атлетики довольно популярными были упражнения на самосопротивление. По своему воздействию на мышцы они аналогичны упражнениям с отягощениями, с той лишь разницей, что роль последних играют сами мышцы.

Например, если в упражнениях с отягощениями для развития двуглавой мышцы плеча (бицепса) нужно взять гантель или гирю и сгибать руку в локтевом суставе, то в данном случае накладывают ладонь на ладонь и, сгибая руку в локте, оказывают другой рукой уступающее сопротивление.

Упражнения на самосопротивление встречаются в книгах Г. Гаккеншмидта «Путь к силе и здоровью», И, Мюллера «Моя система», Э. Иттмана «Гимнастические упражнения в комнате», которые были изданы в начале века.

Подобные упражнения использовали в своих тренировках многие атлеты и борцы прошлого. Вот что пишет в своих воспоминаниях русский атлет Александр Иванович Засс (Самсон): «Когда в силу определенных обстоятельств я не мог заниматься упражнениями с отягощениями, то выполнял упражнения на самосопротивление, которые не только хорошо поддерживали мою спортивную форму, но и прекрасно развивали силу мышц».

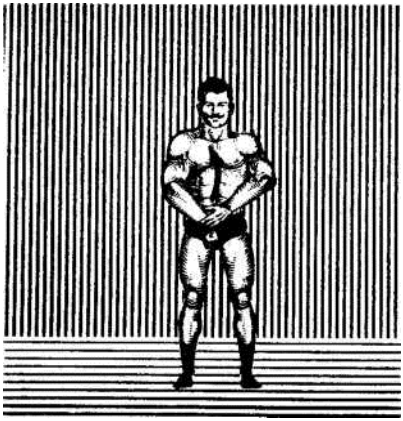
Как и в упражнениях с отягощениями (гантелями, эспандером, гирями), в упражнениях на самосопротивление должен выдерживаться принцип постепенности в увеличении нагрузки, то есть количество повторений упражнения и степень напряжения должны увеличиваться постепенно.

По мере тренированности следует увеличить количество повторений каждого упражнения от 5 до 15, а степень напряжения от легкого до максимального, причем, подойдя к максимальным напряжениям, первые 2—3 движения выполняйте вполсилы. Количество подходов также увеличивайте от одного до пяти. Во время выполнения упражнений напрягаться должны только мышцы, которые участвуют в движении, на них и нужно концентрировать все внимание. После выполнения каждого упражнения делайте перерыв, во время которого постарайтесь, встряхивая, разминая и поглаживая, расслаблять те мышцы, на которые приходилась наибольшая нагрузка.

Упражнения на самосопротивление можно включать дополнительно к комплексу утренней зарядки или же отводить для них время в течение дня.

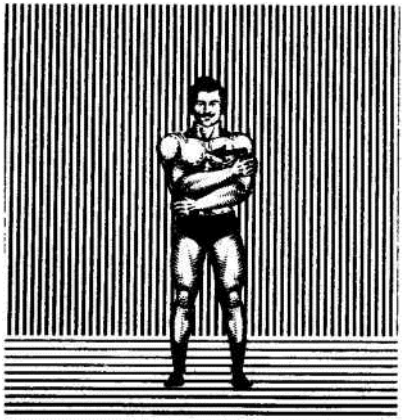
1. Левую ладонь положите на правую. Преодолевая уступающее сопротивление левой руки, согните правую в локтевом суставе — вдох, затем начинайте давить левой рукой на правую и, преодолевая ее сопротивление, вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение, сменив исходное положение рук. Это упражнение развивает двуглавые мышцы плеча (бицепсы) и трехглавые мышцы плеча (трицепсы). Затем упражнение можно проделать, повернув кисть сгибаемой руки ладонью вниз.

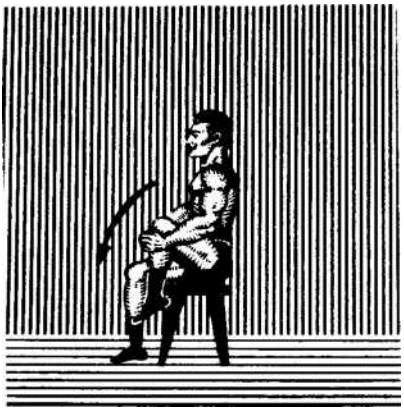


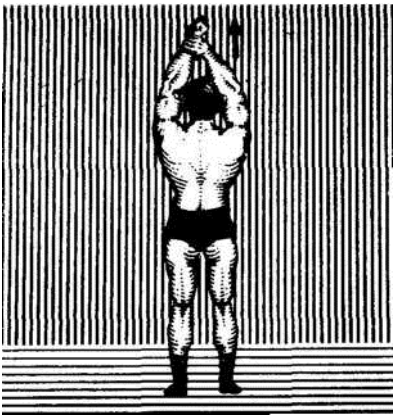
2. Обхватите пальцами правой руки левое плечо и, преодолевая сопротивление, начинайте притягивать левую руку к правой стороне груди, затем, преодолевая сопротивление правой руки, вернитесь в исходное положение. Проделайте это же упражнение, сменив исходное положение, то есть обхватите левой рукой плечо правой. В исходном положении делайте вдох, притягивая руку к груди — выдох.

Это упражнение развивает бицепсы, дельтовидные мышцы и мышцы спины.

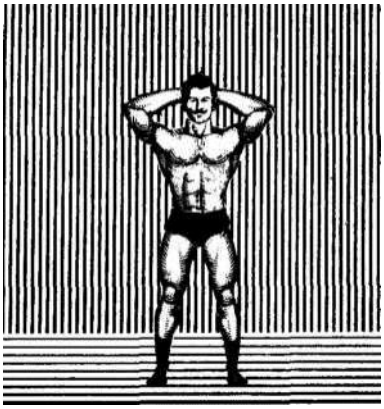


3. Сядьте на стул. Обхватите руками колено, сделайте вдох и, преодолевая сопротивление ноги, притяните колено к груди — выдох. Затем, оказывая сопротивление руками, разогните ногу до исходного положения — выдох. Это упражнение развивает бицепсы и мышцы бедра.

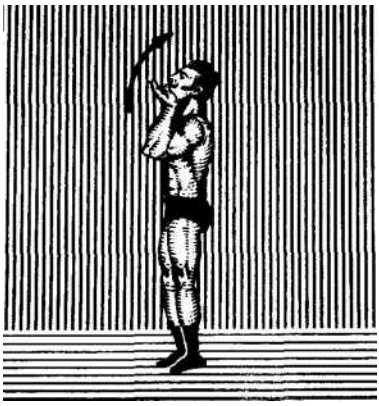




4. Соедините пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление левой руки и удерживая локоть правой в крайнем верхнем положении, разогните правую руку вверх — вдох. Затем, преодолевая сопротивление правой руки, согните ее левой до исходного положения — выдох. Это упражнение развивает трицепсы и бицепсы.

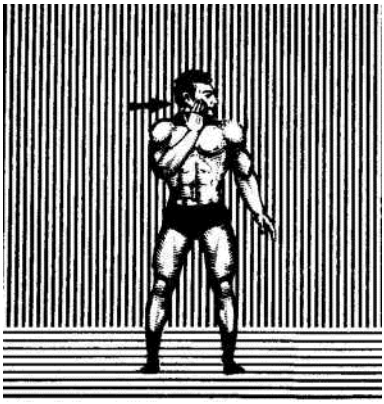


5. Соедините пальцы на затылке. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклоните голову книзу до касания подбородком груди — выдох. Затем, преодолевая сопротивление рук, отклоните голову назад — вдох. Это упражнение развивает мышцы шеи.

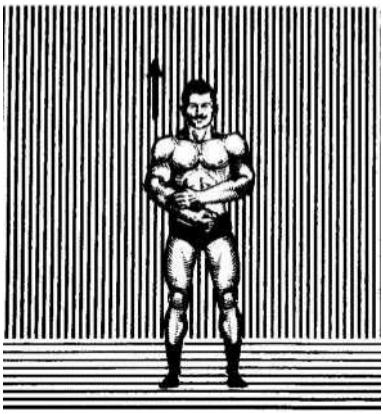


6. Упритесь ладонями в подбородок. Преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно руками надавливайте на подбородок, отклоняя голову назад — вдох. Затем, преодолевая сопротивление рук, наклоните голову вниз — выдох. Это упражнение развивает главным образом мышцы шеи.

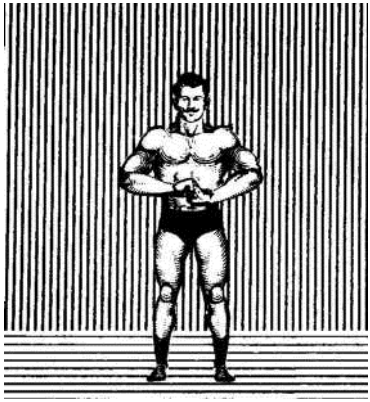
7. **Поверните голову до отказа влево, правой ладонью упритесь в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, поверните голову до отказа вправо — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите упражнение, повернув в исходное положение голову вправо, а в подбородок упритесь ладонью левой руки. Это упражнение главным образом развивает мышцы шеи.**

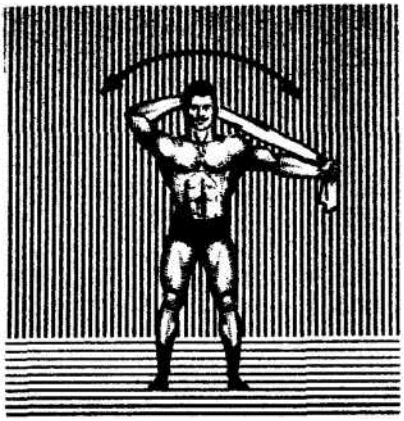


8. **Согните правую руку в локтевом суставе под прямым углом, пальцами левой обхватите сверху кисть правой руки. Преодолевая сопротивление левой руки, поднимите как можно выше правое плечо вверх — вдох. Опустите плечо в исходное положение — выдох. Проделайте то же упражнение, поднимая вверх левое плечо. Это упражнение развивает трапециевидные мышцы.**



9. **Слепив крайние фаланги пальцев, начинайте сжимать в кулак пальцы правой руки, преодолев сопротивление левой. Затем проделайте упражнение, сгибая в кулак пальцы левой руки. Это упражнение развивает мышцы предплечья.**





10. Возьмите за концы полотенце и переведите его за голову так, чтобы левая рука была выпрямлена в сторону, а правая согнута к плечу. Оказывая сопротивление левой рукой, выпрямите правую в сторону. Затем, преодолевая сопротивление правой, выпрямите левую руку в сторону. Дыхание равномерное. Это упражнение развивает трехглавые мышцы плеча (трицепсы).

СИСТЕМА МЮЛЛЕРА

Большой популярностью в начале века пользовалась система физического развития датчанина И. П. Мюллера. Сам он был прекрасным разносторонним спортсменом, многократным рекордсменом и чемпионом Дании по нескольким видам спорта. Испробовав на себе разные системы физического развития, в том числе и комплекс упражнений с гантелями атлета Евгения Сандова, Мюллер все же отдавал предпочтение упражнениям без отягощений, из которых составил комплекс, опубликованный в 1904 году под названием «Моя система» («15 минут ежедневной работы для здоровья»). Книга эта была переведена на многие языки, в том числе и на русский, и сразу же завоевала огромную популярность. Увлечение системой Мюллера нашло свое отражение в стихах В. Маяковского. В поэме «Люблю» есть такие строчки:

... Под старость спохватятся.
Женщина мажется.
Мужчина по Мюллеру мельницей машется

Со временем Мюллер опубликовал ряд других работ: «Моя система для детей», «Моя система для дам», «Моя система для армии и флота». В 1925 году на русском языке вышла книга «5 минут в день».

По приглашению Общества народных университетов в марте 1911 года Мюллер приезжал в Россию и несколько раз выступал в столицах, Москве и Петрограде, на многолюдных собраниях, показывая правильное исполнение упражнений «Моей системы». В Москве выступал в Политехническом музее перед переполненной аудиторией, после чего ему был преподнесен благодарственный адрес, покрытый сотнями подписей.

Некоторые рекомендации и упражнения системы Мюллера не утра

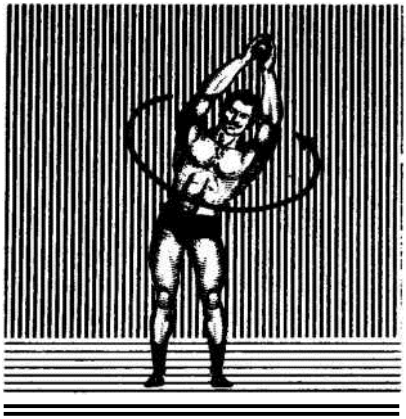
тили своей актуальности и по сей день. Пропагандируя необходимость занятий физическими упражнениями, Мюллер считал, что не существует чудесных способов лечения, волшебных или секретных средств, дарящих человеку здоровье. Суть дела не в каких-то чудодейственных средствах, а в здоровом образе жизни.

«Моя система способствует выполнению трех главных задач: стабилизация функций кожи; укрепление легких; нормализация процессов пищеварения»,— писал Мюллер. Мюллер считал, что «жизненная сила» сосредоточена не в мышцах рук. По его мнению, гораздо важней иметь здоровые внутренние органы, чем сильные мускулы.

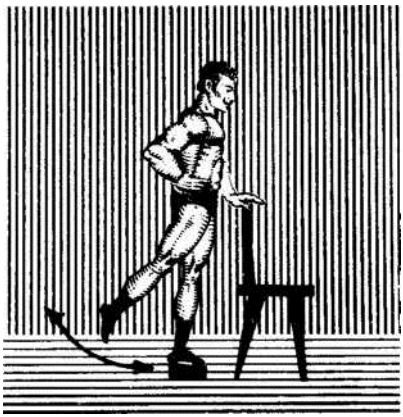
Система Мюллера состоит из 8 упражнений нарастающей трудности. Затем рекомендуется душ или ванна с последующим тщательным растиранием тела полотенцем, после чего следует выполнить 10 упражнений с самомассажем, Вначале при массаже проводят поглаживание, а в дальнейшем сильно давят руками на массируемые участки. Мюллер считал, что очень полезно и даже необходимо для здоровья ежедневно немного потеть, что достигается физическими упражнениями и бегом, но, разумеется, после этого необходимы водные процедуры. Большое значение он придавал бегу, считая его лучшим средством укрепления и сохранения здоровья. Он постоянно пропагандировал закаливание. Все упражнения рекомендовал проделывать на свежем воздухе, а если в комнате, то с открытыми окнами. Кстати, по его мнению, спать нужно при открытых окнах.

«Пользуйтесь свежим воздухом и чистой водой, не избегайте солнца и не пропускайте ни одного дня, чтобы привести в движение каждый мускул, каждый орган всего тела, хотя бы на короткое время. В данном случае, как и во всем в природе, застой ненормален и влечет за собой дряхлость и преждевременную смерть. В движении заключена жизнь; движение увеличивает и сохраняет жизненную силу на долгие годы»,— писал он.

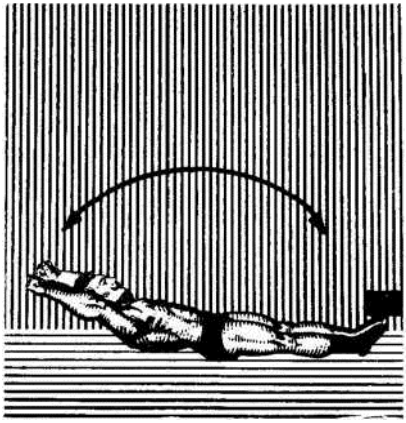
Первые восемь упражнений таковы.



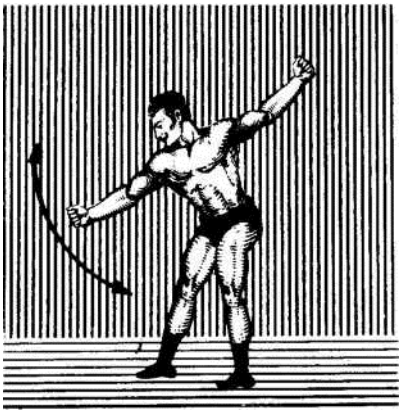
1. Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания — вдох, в момент наклона вперед — выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой.



2. Исходное положение — стоя, правая нога ка небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад — вдох, при движении вперед — выдох.

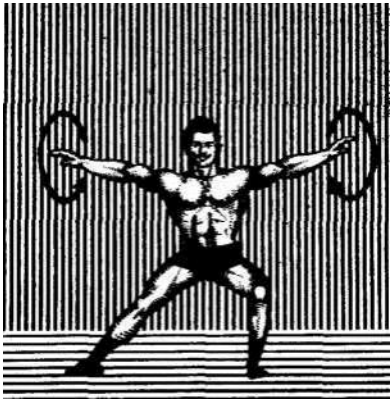


3. Исходное положение — лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть — выдох, лечь — вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повторить 12 раз.

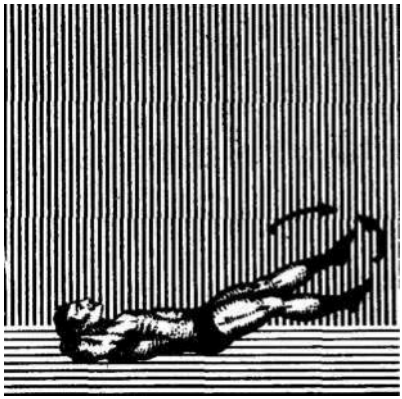


4. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами — выдох. Выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.

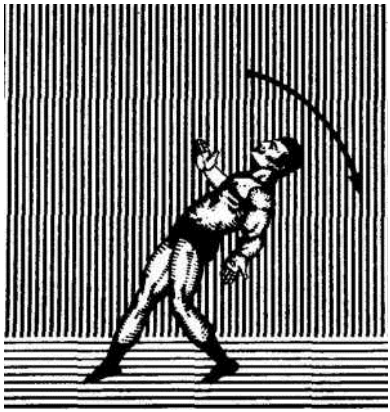
5. Исходное положение — стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнять упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

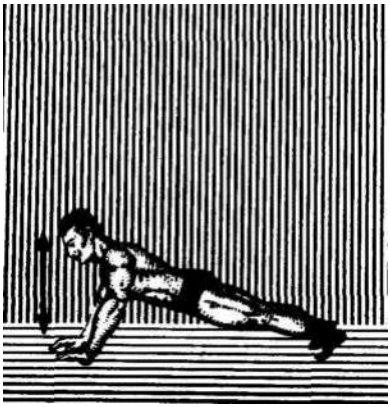


6. Исходное положение — лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30—35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние
3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой.



7. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90°, сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх — выдох. Затем поворот туловища направо на 180° прогнуться и наклонить голову назад — вдох. Повторить 10 раз.



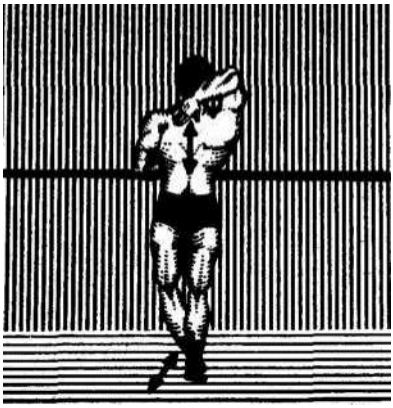


8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук — вдох, при разгибании — выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз.

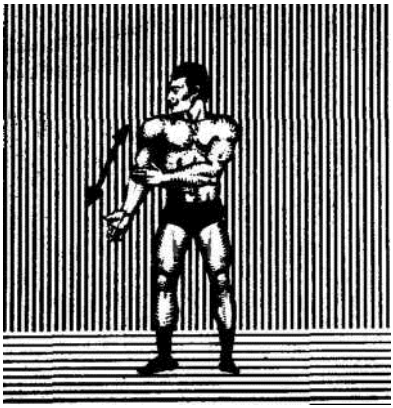
Заканчивать этот комплекс необходимо следующим образом: лежа на животе, поднять руки вверх и вытянуть носки ног. Оторвав от пола верхнюю часть туловища и ноги, прогнуться и удерживать такое положение в течение нескольких секунд.

После выполнения этого комплекса нужно принять прохладный душ или ванну с последующим тщательным и энергичным обтиранием тела полотенцем, хорошо вытереть ступни и пальцы.

После этого следует комплекс упражнений с самомассажем.

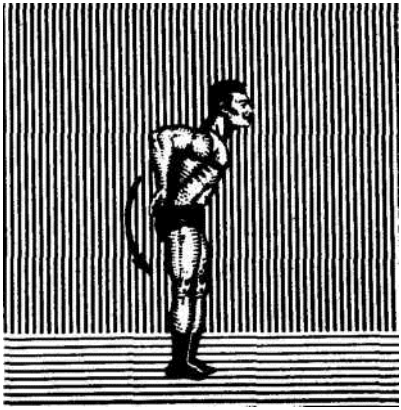


9. Исходное положение — стоя, держась левой рукой за неподвижную опору, растирать внутреннюю и наружную поверхность одной ступни другой, повторить 25 раз. Одновременно растирать правой рукой затылок, шею и верхнюю часть спины. Затем то же другой ногой и рукой.

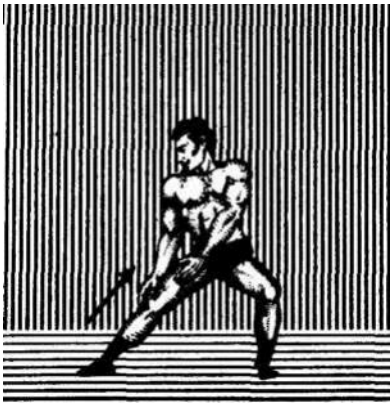


10. Исходное положение — стоя, вытянуть левую руку вперед, ладонью вниз. Растирать правой ладонью левую руку от кончиков пальцев до плеча и по плечу до шеи. Затем растереть внутреннюю поверхность руки до подмышечной впадины и по левую сторону груди. Обхватить себя руками так, чтобы правая рука касалась левой лопатки, а ладонь левой руки лежала на правом плече.

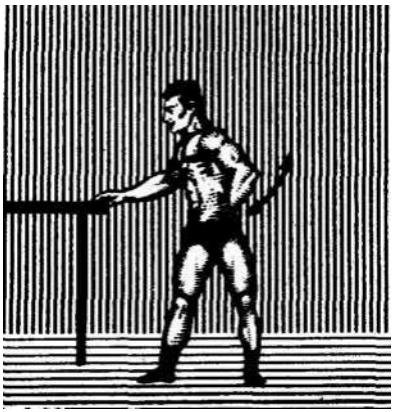
Продолжать растирание. Со временем растирания можно совмещать с приседаниями на всей ступне. Повторить 10 раз. На упражнение отводится 25 секунд.



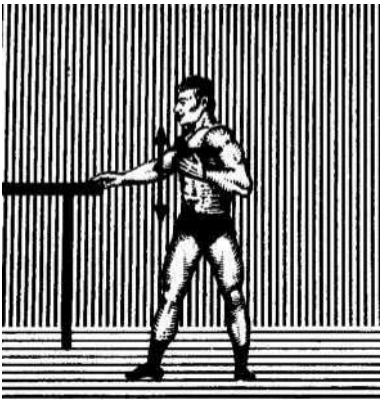
11. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Наклонив туловище назад и сильно прогнувшись, растирать ладонями тело сверху вниз от ключиц к груди, животу и бедрам. Затем наклонить туловище вперед, втянуть живот и ладонями массировать тело от поясницы до бедер, икр и пяток. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 16 раз.



12. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, правая нога согнута в колене, туловище наклонено влево, ладони рук лежат на бедре левой ноги около колена. Выпрямляя туловище и правую ногу, провести обеими ладонями вдоль по бедру, тазу. Затем левая ладонь движется поперек живота, а правая — в районе грудины. Поменять исходное положение. Повторить в каждую сторону по 10 раз.

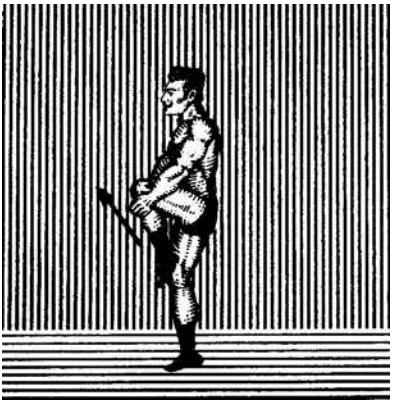


13. Исходное положение — стоя на расстоянии вытянутой руки от опоры, находящейся на высоте пояса (спинка стула, дверная ручка), ноги на ширине плеч. Проделать большой круг вперед правой рукой с одновременным поворотом туловища влево на 60°, положить ладонь на опору. Затем, сильно надавливая на опору выпрямленной рукой, другой рукой выполняйте зигзагообразные растирания спины сверху вниз до поясницы. Выполнить упражнение, нажимая на опору другой рукой. Повторить 16 раз.

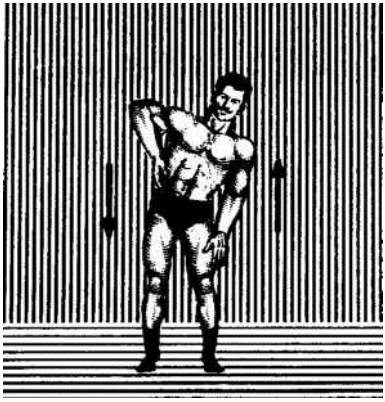


14. Исходное положение — стоя на расстоянии вытянутой руки от неподвижной опоры (например, у косяка двери), ноги на ширине плеч. Выпрямленной правой рукой надавливать на косяк вовнутрь, одновременно левой рукой растирая боковую поверхность туловища — 3 раза вниз-вверх. Затем поменять положение рук. Повторить 8 раз каждой рукой.

По мере тренированности выполняйте следующее упражнение: исходное положение — стоя, руки согнуты к подмышкам. Поднимите прямую правую ногу в сторону, одновременно правой рукой сверху вниз начинайте растирать боковую поверхность туловища, а затем наружную сторону бедра. Растирая бедро, оказывайте уступающее сопротивление подъему ноги. Затем, опуская ногу, растирайте снизу вверх внутреннюю сторону бедра, закончить движение руки у подмышки.

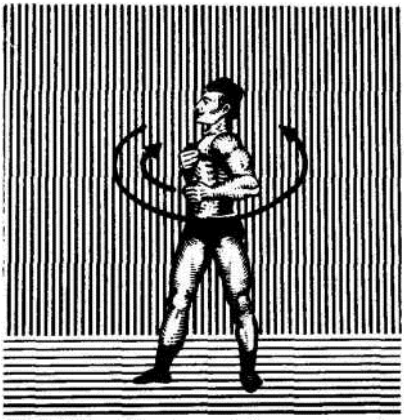


15. Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь, поднять согнутую в колене ногу как можно выше, туловище выпрямлено. Руками обхватить пятку. Опуская ногу, скользить по ней пальцами вверх до колена. Затем проделать упражнение другой ногой. Повторить упражнение 20 раз.



16. Исходное положение — стоя, пятки вместе, носки врозь. Наклон туловища влево, правая рука скользит вверх и растирает бок до подмышки, левая рука скользит вниз по левому бедру до колена. Проделать 10 повторений в каждую сторону. Со временем упражнение можно выполнять быстрее и сильнее прижимать руки к телу.

17. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч. Быстрым движением повернуть туловище на 90°, одновременно положить ладони на правую сторону груди, одну над другой. Затем быстрыми движениями повернуть туловище вправо на 180°, одновременно сильно надавливая ладонями и двигая ими поперек груди (в направлении, противоположном движению туловища). По окончании поворота вправо руки должны быть на левой стороне груди. Повторить 20 раз.



После выполнения каждого движения необходима 12-секундная пауза для дыхательной гимнастики. Исходное положение — стоя, руки на поясе. Поднимаясь на носки — вдох, приседая — выдох. Исходное положение — стоя, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, руки в стороны — вдох, приседая, руки вниз — выдох.

В дополнение к основным движениям Мюллер рекомендовал упражнения для мышц шеи, все они выполняются в исходном положении — стоя.

1. Соедините пальцы рук за головой. Преодолевая сопротивление мышц шеи, руками наклонить голову вниз, до касания подбородком груди — выдох. Затем упереться руками в подбородок и, преодолевая сопротивление мышц шеи, медленно надавливать руками на подбородок, отклоняя голову назад — вдох.

2. Наклонить голову налево, правую ладонь положить на висок. Преодолевая сопротивление руки, наклонить голову направо. Выполнить упражнение в другую сторону.

3. Повернуть голову до отказа влево, правой ладонью упереться в подбородок. Преодолевая сопротивление правой руки, повернуть голову до отказа вправо — вдох. Вернуться в исходное положение выдох. Выполнить упражнение в другую сторону.

Со временем упражнения следует выполнять в более быстром темпе, а самомассаж — с более сильным давлением руками на массируемые участки тела.

ДИНАМИЧЕСКИЕ И ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ САМСОНА

Краеугольным камнем системы физического развития Самсона является развитие крепости сухожилий — связующего звена между костями и мышцами. Эпиграфом к его системе может служить подпись под фотографией, где Самсон несет на себе лошадь: «Мускулы сами по себе не поднимут лошадь, а сухожилия поднимут, но их нужно тренировать, их нужно развивать, и способ увеличения их крепости существует».

В основе системы Самсона лежит сочетание динамических упражнений с изометрическими.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для упражнений применяется отягощение — мешок (в виде подушки), который можно сделать из дерматина, клеенки, кожи и т. п. Мешок наполняется опилками, которые по мере тренированности постепенно заменяются песком, а в дальнейшем дробью. После двух недель занятий с начальным весом в 4—7 кг из мешка вынимают пригоршню опилок и заменяют пригоршней песка. В дальнейшем эта замена производится через каждые 3—4 дня. Не нужно спешить с увеличением веса отягощения. Концентрация внимания на выполнении упражнения составляет половину успеха. Упражнения следует выполнять утром и вечером ежедневно.

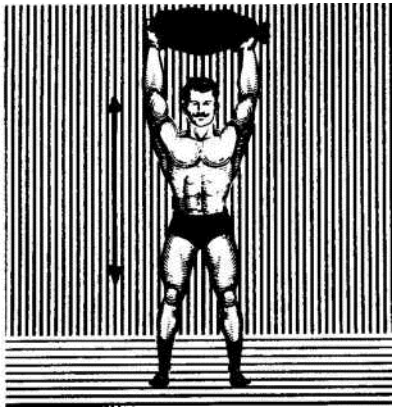
После каждого упражнения необходимо проделать несколько дыхательных упражнений с расслаблением тех мышц, на которые приходилась наибольшая нагрузка. Дыхательные упражнения делаются из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль тела: а) делая глубокий вдох, поднять руки через стороны до положения несколько выше уровня плеч с одновременным подниманием на носки. Возвратиться в исходное положение—выдох; б) исходное положение — то же. Делая глубокий вдох, поднять руки вперед (ладони внутрь) и развести в стороны. Возвратиться в исходное положение — выдох.

При выполнении упражнений с мешком особое внимание нужно обращать на постановку правильного дыхания. Вдох должен совпадать с наиболее выгодными условиями для расширения грудной клетки и при затрате наименьших усилий при выполнении упражнений. Такие условия создаются при выпрямленном корпусе и разведении или поднимании рук.

Для выдоха наиболее благоприятным положением является сгибание корпуса, сведение или опускание рук.

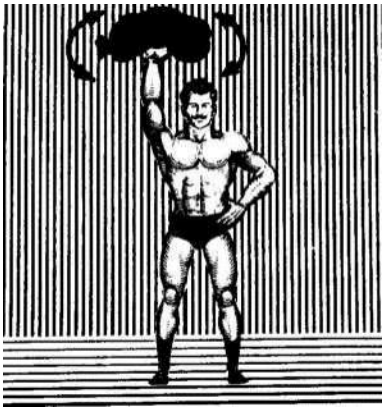
Темп движений при выполнении упражнений первое время должен быть медленным, а по мере тренированности — средним.

Следует сказать, что это начальная стадия тренировки, в дальнейшем тренировка проходит по индивидуальным схемам, которые рекомендовал Самсон,

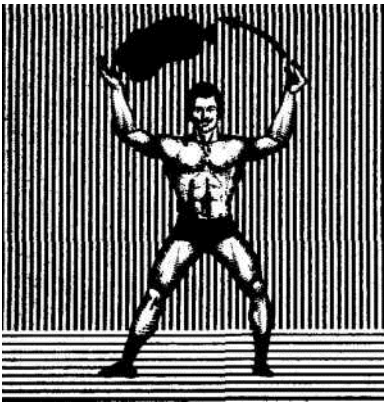


1. Мешок на полу около носков. Наклониться, чуть согнув ноги, и поднять мешок на грудь. Сделав паузу, выжать вверх на прямые руки. Четко зафиксировав, опустить на грудь и на пол. Упражнение повторить 10—15 раз.

2. Мешок в руках на груди. Медленно присесть на носках с одновременным выжиманием мешка вверх на прямые руки. После отчетливой фиксации опустить мешок на грудь с одновременным выпрямлением ног. Следить за синхронным движением рук и ног. Повторить 10—15 раз.

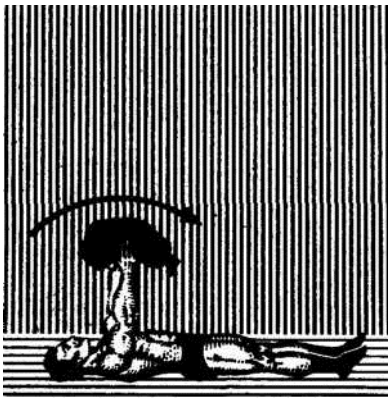


3. Мешок на ладони одной руки у плеча. Выжать мешок на прямую руку, повернуть его дважды влево и вправо. Возвратиться в исходное положение. Повторить до усталости работающих групп мышц. Затем выполнить упражнение другой рукой. Через некоторое время в это упражнение вносится изменение (главным образом для развития пальцев). После поднятия отягощения на прямую руку начните двигать по отдельности каждым пальцем, как будто вы пытаетесь поднять мешок еще выше. Выполнять до усталости работающих мышц.



4. Мешок на ладони согнутой руки у плеча, локоть отведен в сторону. За счет толчка руки и ног перебрасывать мешок с одной руки на другую так, чтобы он описал полукруг. Постепенно повышать траекторию полета. Повторить 10—15 раз.

5. Мешок в руках около коленей. Выпрямляя ноги и туловище, подбросить мешок вверх над собой на один-полтора метра. Поймать его на шею и лопатки (с амортизацией ног). Затем толчком сбросить влево от себя и, не давая упасть на пол, поймать руками. Снова подбросить вверх, поймать на шею и лопатки и сбросить вправо. Повторить 10—15 раз.



6. Лежа на спине, взять прямыми руками мешок, лежащий на полу за головой, и медленно поднять вверх до вертикального положения рук. Опустить на грудь, выжать и медленно вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз.

7. Лежа на полу, поднять ноги, согнуть их е коленях и тазобедренных суставах и положить мешок на ступни ног. Выжать отягощение ногами. После четкой фиксации опустить ноги в исходное положение. По мере тренированности упражнение выполнять каждой ногой поочередно. Выполнять до усталости работающих групп мышц.

8. Дугой влево-вверх прямыми руками поднять мешок над головой, затем вправо-вниз опустить в исходное положение. Затем выполнить упражнение дугой вправо-вверх. Повторить 10—15 раз.

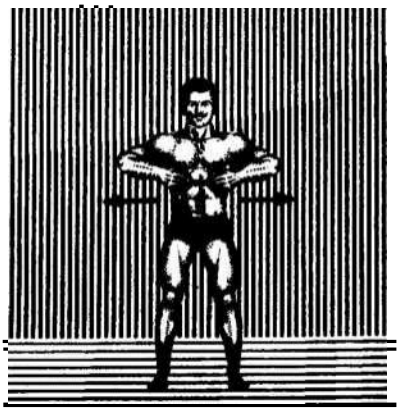
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Лет двадцать пять назад применение изометрических упражнений произвело сенсацию в спортивном мире. Многие спортсмены, включив в тренировки эти упражнения, стали повышать результаты. Многочисленные эксперименты продолжаются до сих пор. Изометрия — не новинка последних лет. Еще в начале нашего века русский профессиональный атлет Александр Иванович Засс (Самсон) включал изометрические упражнения в тренировки, а в двадцатых годах пропагандировал свою оригинальную систему статических упражнений с цепями, к которой пришел чисто эмпирическим путем. Самсон говорил: «Надо развить то, что лежит в основе мускула, особенно сухожилия, а не поверхностную массу, объем». Самсон считал, что для развития настоящей атлетической силы поднимать пуды железа вовсе не достаточно. Нужно добавить и нечто другое. Если, например, попытаться согнуть толстый металлический прут или порвать цепь, эти внешне тщетные попытки при многократном повторении окажутся очень эффективными для развития крепости сухожилий и силы мышц. Это и есть пример изометрических упражнений, при котором мышцы хотя и напряжены, но длина их не меняется и движений в суставах нет. Продолжительность изометрических упражнений зависит от степени мышечного напряжения. Максимальное мышечное напряжение должно длиться 2—3 секунды. По мере тренированности его можно доводить до 6 секунд. Каждое упражнение следует повторять 2—5 раз. Тренировка не должна превышать 15 минут.

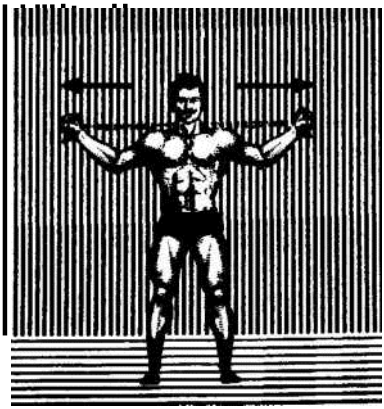
Включая изометрические упражнения в тренировку, следует помнить: сила, приобретенная этим методом, максимально проявляется лишь в том положении туловища, рук и ног, в котором она «вырабатывалась». Перед началом упражнений необходимо проделать тщательную разминку главным образом для мышц и суставов, на которые будет приходиться наибольшая нагрузка. В противном случае возможны травмы. Первое время упражнения нужно выполнять с минимальным напряжением и только после месяца тренировки можно переходить к максимальным усилиям. Максимальные усилия прикладываются не рывком, а с постепенно нарастающим напряжением. Упражнения выполняются на вдохе. После выполнения каждого упражнения минуту походите, сделайте дыхательные упражнения, расслабьте те мышцы, на которые была направлена наибольшая нагрузка. Изометрические упражнения дадут хороший эффект, если вы будете сочетать их с динамическими упражнениями с гирями, гантелями, эспандером. А в комплексе с занятиями бегом, плаванием, закаливающими процедурами они помогут укрепить здоровье и повысить работоспособность.

Людям с ослабленной сердечно-сосудистой системой, страдающим гипертонией и имеющим лишний вес, изометрические упражнения противопоказаны.

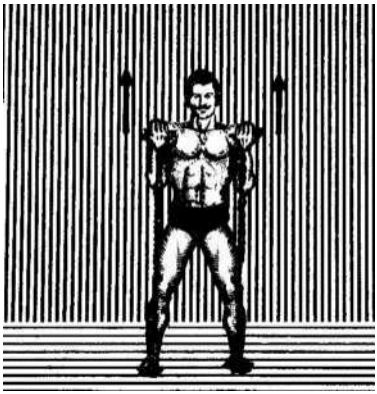
Выполнять упражнения можно с помощью разных снарядов — металлического прута, цепей, деревянной палки, толстого шнура. Можно выполнять изометрические упражнения и без всяких приспособлений. Например, вы давите ладонь на ладонь перед грудью или стараетесь растянуть в стороны сцепленные перед грудью руки. Самсон, например, использовал металлические прутья и цепи. К цепям он прикреплял металлические ручки треугольной формы с крючками, которые при необходимости перецеплял, удлиняя или укорачивая отрезок цепи. В исходном положении цепь должна быть натянута.



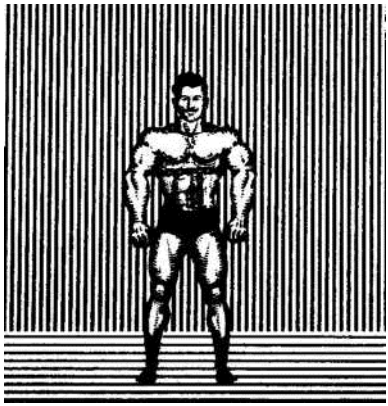
1. Цепь в согнутых руках перед грудью, локти на уровне плеч. Прикладывая усилие, пытайтесь растянуть цепь.



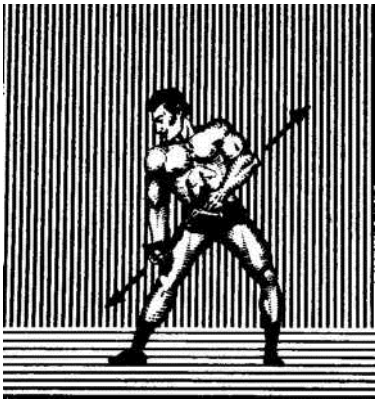
2. Цепь в согнутых руках за головой. Меняя рабочий отрезок цепи, старайтесь растянуть цепь.



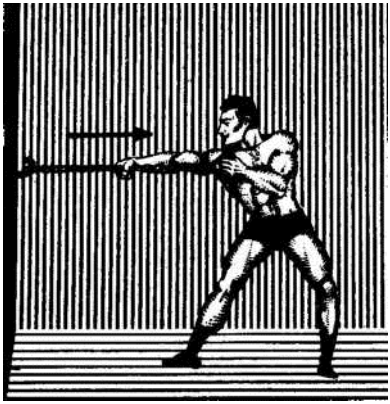
3. Для выполнения упражнения нужны две цепи. Проденьте в ручки ступни ног, возьмите цепи в руки и поднимите их к плечам. Старайтесь поднять цепи вверх. Затем перецепите ручки на уровень с головой, выше головы и растягивайте цепи.



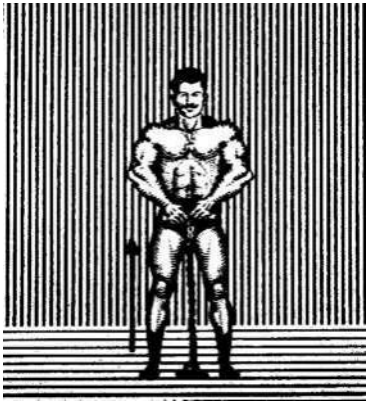
4. Сделав выдох, обмотайте цепь вокруг груди и закрепите ее. Затем, глубоко вдохнув, напрягите грудные мышцы и мышцы спины и попытайтесь разорвать цепь.



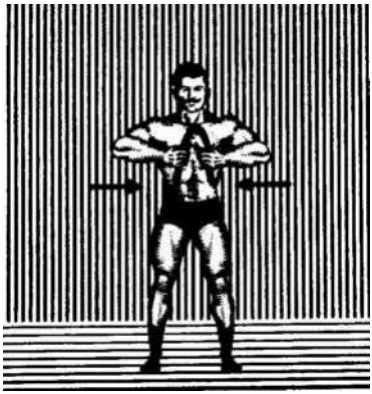
5. Ноги на ширине плеч. Одна ручка цепи в прямой руке у левого колена, другая — в согнутой в локте правой руке у пояса. Растягивайте цепь. Повторите со сменой исходного положения.



6. Закрепите один конец цепи за крюк в стене на уровне пояса, а другой возьмите в руки. Ноги поставьте шире плеч. Тяните за цепь, стараясь вырвать крюк из стены.



7. Закрепите один конец цепи за неподвижный крюк в полу, к другому концу прикрепите ручку и возьмитесь за нее на уровне коленей. Напрягая мышцы ног, спины и рук, пытайтесь оторвать крюк от пола. Повторите упражнение, держа цепь на уровне пояса и за спиной.



8. Возьмите в руки толстый металлический прут, согнутый в форме подковы. Ноги поставьте на ширину плеч, слегка согните в коленях. Прикладывая усилие, пытайтесь соединить концы прута, держа сначала руки перед грудью, потом на уровне коленей. Затем сгибайте прутья разной толщины до формы подковы.

«ПУТЬ К СИЛЕ И ЗДОРОВЬЮ»

Система физического развития Георга Гаккеншмидта.
1911 г. Москва

Глава первая ВСТУПЛЕНИЕ

Я создал этот труд преимущественно для того, чтобы дать указания, как всякому можно обеспечить себе здоровье, равно как и силу.

Многие, разумеется, направляют все свои старания на развитие мышц, и при этом увеличение силы особенно импонирует всякому мужчине. Но здоровье от силы неотделимо. Одно неизбежно вытекает из другого. И всякий создает в себе верный оплот против всяких болезней, если он укрепит свой организм.

Победные шаги культуры в наши дни ознаменовались, между прочим, и торжеством медицинских знаний. И, невзирая на это, приходится констатировать и прогрессирующее физическое вырождение. Правда, в значительно меньшей степени распространяются в наше время всякие эпидемические заболевания, но все возрастает контингент людей, отличающихся слабостью, хилостью и недомоганием.

Нет надобности слишком глубоко изыскивать причины такого явления. Возрастание городского населения и увеличение числа людей, ведущих упорно сидячий образ жизни, дают себя непосредственно знать, в то время как в интересах урегулирования неправильного образа жизни — путем применения рациональной гимнастики — делаются лишь весьма слабые попытки.

Человечеству не хочется болеть, но оно считает возможным примириться со своею участью, без всякого основания,— полагая, что такова уже судьба всех потомков Адама. А между тем, в таком ли уж плохом состоянии положение вещей, когда рациональным уходом за своим организмом, при ежедневных упражнениях в 15—20 минут, можно оказать сопротивление разнообразным болезням. И, право, это уже не так дорого, если принять во внимание результаты. Меня это и навело на то, чтобы предложить свою систему, мною лично и на самом себе проверенную и испытанную.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Я желал бы утверждать с особой энергией, что нет того солидного возраста, который не допускал бы уже возможности или права заниматься гимнастикой. Но все внимание, естественно, должно быть уделено подрастающему поколению — в интересах улучшения наций и человеческих рас.

Предубеждение против физического развития, исключающего будто бы развитие умственное, в настоящее время опровергается без остатка достаточным количеством авторитетов.

Глава вторая ПОЧЕМУ НАМ СЛЕДУЕТ БЫТЬ СИЛЬНЫМИ

Общеизвестная роль в организме мышц, сухожилий, нервов и мозга делает обязательными те разумные упражнения, которые единственно обеспечивают здоровье и успешно борются с дряблостью организма. Эта истина должна быть принята во внимание как мужчинами, так и представительницами прекрасного пола, нервная система которых столь часто оставляет желать лучшего.

При систематических занятиях физическими упражнениями укрепляются не только организм, но и воля, вырабатываются энергия и независимость; параллельно с сознанием силы и мощи организма самосознание проясняется и интенсивнее ощущается радость жизни. Кто же после этого будет продолжать пребывать в слабости, не принимая против нее нужных мер?

ВЫСШЕЕ УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА И СИЛА

Я постараюсь привести здесь испытанную мною систему, предупреждая, однако, моих последователей, что лишь осуществление ее в полном объеме без пропусков и изменений, способно дать положительные результаты. Ибо произвольное изменение любой системы есть уничтожение и самой системы.

Я должен обратить внимание на то, что одним только желанием не исчерпывается положение вещей, так как мало только желать, а необходимо еще и кое-что делать.

Я считаю возможным утверждать, что всякому вполне доступно сделаться сильным, и это зависит от него самого. Известны примеры, когда люди в возрасте от 40 до 60 лет, находившиеся далеко не в благоприятных условиях, достигли значительных результатов в укреплении организма, благодаря последовательным и разумным упражнениям.

Всякие отговорки и ссылки на солидный возраст, отсутствие времени или благоприятных условий — все это, безусловно, не заслуживает уважения.

«Сила воли дает возможность чего угодно добиться»,— говорил Унтан, лишенный, как известно, рук, но с помощью упражнений настолько развивший свои ноги, что возбуждал удивление окружающих. Известна также безрукая художница г-жа Рапин, творившая ногами.

Упражнения, отличающиеся методичностью и систематичностью, делают чудеса, но большую роль играет и сила воли, уверенность в достижении благоприятных результатов, сознание, что всякий жест, всякое движение ведут к намеченной и желанной цели.

Умение сосредоточиться, отдавать себе в любую минуту отчет в своих побуждениях, в своих мыслях — это необходимое условие успеха в любом предприятии. Безрезультатны будут физические упражнения, на которых не сосредоточены ваша мысль, ваше сознание, ибо они сведутся к простой мускульной работе, действующей лишь утомляюще.

ПРЕПЯТСТВИЯ НА пути к достижению силы

Здесь я прежде всего упомяну о таких вредно действующих факторах, как злоупотребление алкоголем, табаком, кофе и т. д.

ВОПРОС О ПИТАНИИ

Мое личное и непреклонное убеждение состоит в том, что человек, рождающийся на свет божий без сковороды и кастрюли, тем самым предназначен провидением для питания сырыми, свежими продуктами.

Что же касается меня лично, то наилучшим питанием для меня является такое, в составные части которого входят одна треть мяса и две трети растительных продуктов.

Правильнее же было бы для каждого питаться теми продуктами, которые для него лично не являются вредными, что и можно в каждом отдельном случае проследить из наблюдений над самим собою.

Я тщательно избегаю, например, всякого рода острых и приправленных блюд. Что же касается сахара, то его следует употреблять лишь в чистом виде, употребляя в пищу финики, инжир и тому подобные фрукты, в которых сахар преимущественно заключается.

Безусловно, неправильно, по-моему, поступают те, кто много ест, ибо перевариваемость желудка имеет свои определенные пределы, всякая же часть принятой чрезмерной пищи остается непереваренной и представляет собою уже яд.

ЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ — ЭТО СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Необходимо дышать всегда свежим воздухом и обязательно через нос.

Очень полезны частые упражнения в беге, благодаря которому дышится полной грудью и значительно укрепляются легкие. Особенно полезен бег по пересеченной местности.

Очень важно следить за здоровым состоянием кожи. Ежедневные обтирания и два раза в неделю ванна. Плавание должно быть отнесено к полезному виду спорта. Полезны солнечные ванны. При упражнениях необходимо иметь на себе как можно меньше платья, которое должно быть широким и свободным. Лучше же всего упражняться и тренироваться совсем без платья.

И здесь очень важно иметь в виду золотое правило умеренности.

Употребление холодных напитков вредно отражается на желудке и пищеварении, слишком же горячие напитки действуют, кроме того, и на зубы. Умеренность, как видим, и здесь является руководящей.

ОТДЫХ И ЗДОРОВЫЙ сон

Силы человека успешнее всего восстанавливаются посредством рационального покоя и здорового сна. В состоянии бодрствования весьма

важно избегать всего того, что действует на человека раздражающе, озлобляюще, расстраивающе. Вредными следует считать азартные игры, чтение эротических произведений, рассматривание таких же картинок и т. д.

Долгое пребывание на свежем воздухе обеспечивает хороший сон. Продолжительность сна не более 9 часов.

НАШЕ ЖИЛИЩЕ

Избегайте сырых помещений, не пользуйтесь плотными занавесями, пушистыми коврами, в которых скапливается пыль.

ОДЕЖДА

Одежда должна быть не очень теплой и довольно просторной, не стесняющей движений.

ТРЕНИРОВКА

Для физических упражнений, имеющих целью укрепление организма, должно быть уделено время в такой же степени и столь же неотложно, как и для еды. И можно сказать, что если своевременно не уделено будет достаточно времени для укрепления организма, то впоследствии в избытке придется терять его для лечения'этого организма. Вообще же в тренировке нужно поставить себе за правило не спешить, но медленно и верно подвигаться к цели.

Необходимо приучить организм не только, например, к периодическим приемам пищи, но и к гимнастике, в установленные для каждого часы.

Гимнастика с тяжестями не должна производиться с утра, сейчас же после пробуждения, а ее полезнее оставить на время за два часа до обеда или на такой же срок после него.

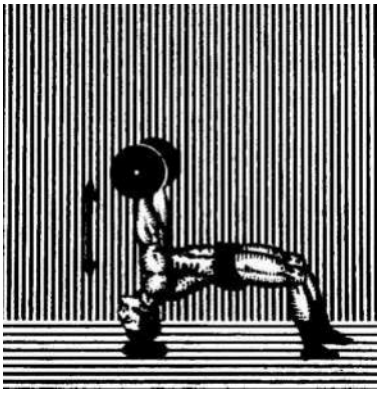
Время упражнений, особенно на первых порах, около четверти часа. Лишь спустя несколько месяцев продолжительность занятий можно увеличить минут на пять. Больше же получаса не требуется и даже не полезно упражняться в тренировке гирями или вообще тяжестями.

Во время упражнений не следует делать перерывов для отдыха, а делать одни приемы вслед за другими. Когда проделана одна серия упражнений, полезно накинуть на себя халат или обернуться полотенцем и медленно ходить по комнате взад и вперед. Упражнения проделываются медленно, сознательно и вполне сосредоточенно, причем особенно внимательно нужно следить за своим дыханием. Заниматься интереснее в коллективе

ПЕРЕМЕНА УПРАЖНЕНИЙ

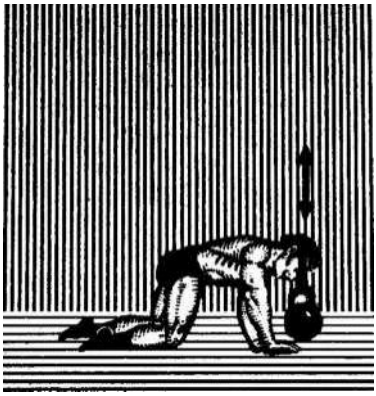
В интересах достижения полной гармонии в развитии всех мускулов необходимо соответственно менять и упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ С ОТЯГО ЩЕНИЯМИ

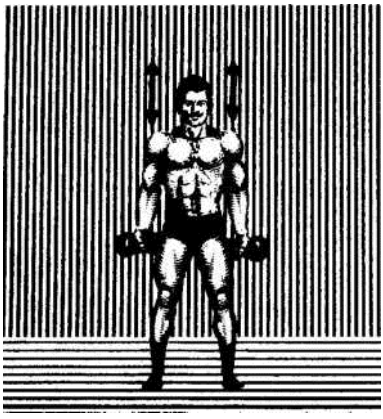


1. Выжимание штанги двумя руками, стоя на борцовском мосту. Упражнение выполняется ка полу, подложив под голову мягкую опору (подушку).

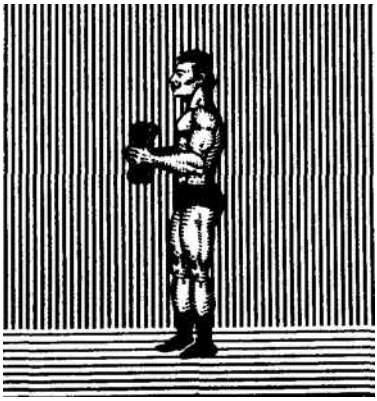
Первоначальный вес штанги 12— 13 кг. На первых занятиях упражнение повторяйте 3 раза с еженедельным прибавлением по одному разу и так до 10 повторений, после чего вес нужно увеличить на 2 кг и снова начать с трех повторений.



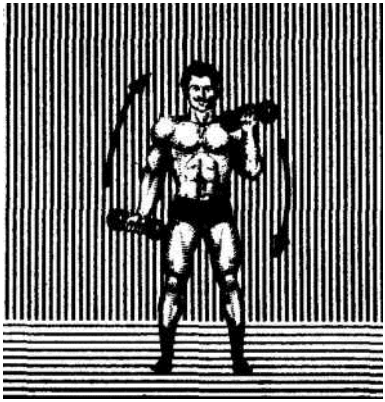
2. Встаньте на колени, наклоните туловище вперед и обопритесь руками о пол. Повесив на затылок на широком ремне четырехкилограммовую гирю, поднимайте и опускайте голову. Упражнение выполняется до утомления мышц шеи.



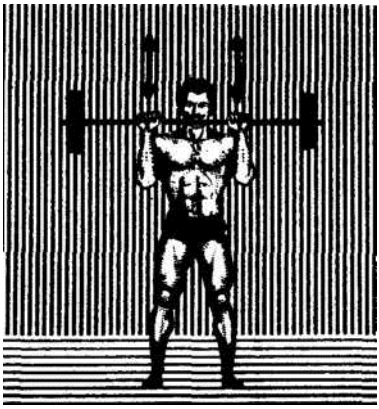
3. Руки с гантелями вдоль туловища. Поднимайте и опускайте плечи. Первоначальный вес гантелей
4 кг. Повторение начинайте с десяти раз, еженедельно увеличивая на одно движение, и так до 20 раз, после чего вес увеличивайте на половину и снова начинайте с десяти повторений.



4. Разновидность упражнения № 3. Согнув руки с гантелями под прямым углом, выполняйте плечами круговые движения вперед и назад.

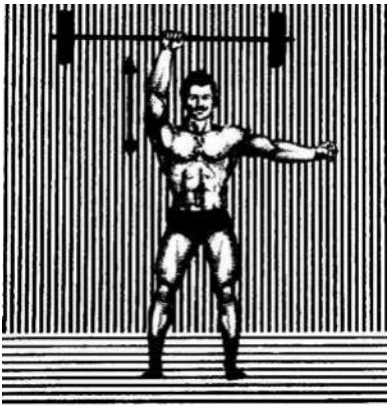


5. Гантели в опущенных руках. Попеременно сгибайте и разгибайте руки в локтевых суставах. Первоначальный вес гантелей 2 кг. Начиная с пяти повторений еженедельно прибавляйте по одному и так до 20. Затем вес гантелей увеличивается на 0,5 кг, и снова начинайте с пяти повторений.



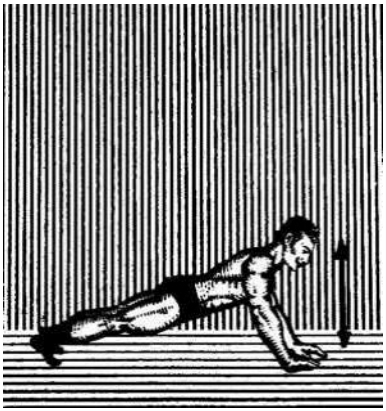
6. Поднимите штангу двумя руками на грудь. Не отклоняя туловище, выжмите штангу вверх, затем опустите на грудь. Повторите упражнение пять раз хватом сверху и пять раз хватом снизу.

Первоначальный вес штанги 20 кг. Начинать с пяти повторений, еженедельно прибавляя по одному, и так до десяти повторений. Затем вес штанги увеличивается на 2 кг.

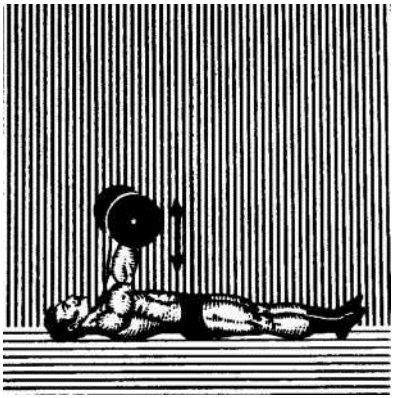


7. Толчок штанги одной рукой. Поднимите штангу одной или двумя руками к плечу. После небольшого приседа выпрямите ноги с одновременным толчком штанги вверх. Четко зафиксировав штангу вверху, опустите ее к плечу. Движения должны быть быстрыми и энергичными.

Первоначальный вес 10—16 кг. Упражнение повторять 5 раз каждой рукой, прибавляя каждые две недели по одному повторению, и так до десяти, после чего вес увеличивается на 2 кг.



8. Упражнение выполняется без отягощения. В упоре лежа на полу, сгибайте и разгибайте руки. Туловище и ноги должны быть на одной линии. Начинайте упражнение с десяти повторений с еженедельным прибавлением по одному.

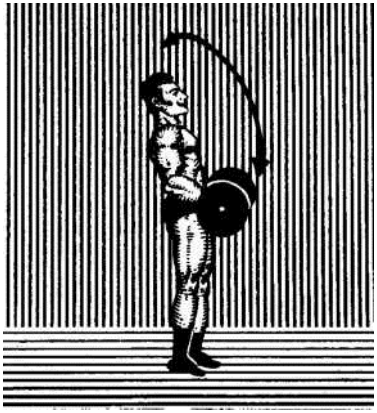


9. Лягте на пол на спину. Штангу держите двумя руками на груди. Выжмите штангу вверх, затем медленно опустите на грудь.

Первоначальный вес штанги 12— 20 кг. Повторите упражнение пять раз, ежедневно прибавляя по одному движению и так до десяти, после чего вес увеличивается на 2 кг, и снова выполняйте упражнение пять раз. Чередуйте жим хватом сверху и хватом снизу.

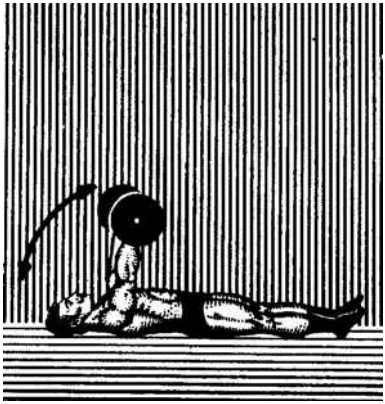
10. Штанга в опущенных руках хватом сверху. Прямыми руками поднимите штангу вверх, затем медленно опустите в исходное положение.

Первоначальный вес штанги 6— 12 кг. 5 повторений упражнения с еженедельным прибавлением по одному движению, и так до 10 раз, после чего вес увеличивается на 2 кг.

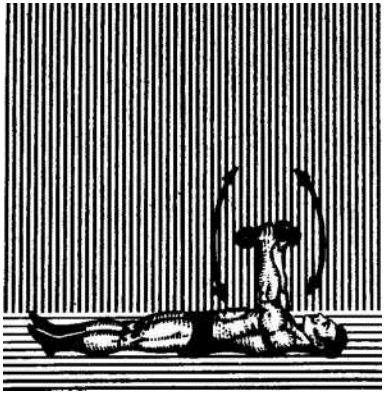


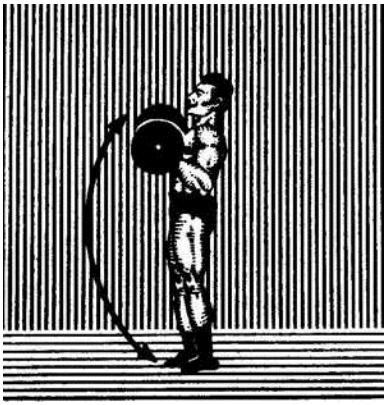
11. Лягте на спину на пол. Прямыми руками возьмите штангу, лежащую за головой, и поднимите ее вверх до вертикального положения рук. Затем медленно опустите штангу прямыми руками за голову.

Первоначальный вес 4—8 кг. Пять повторений с еженедельным прибавлением по одному движению, и так до десяти, после чего вес увеличивается на 2 кг.

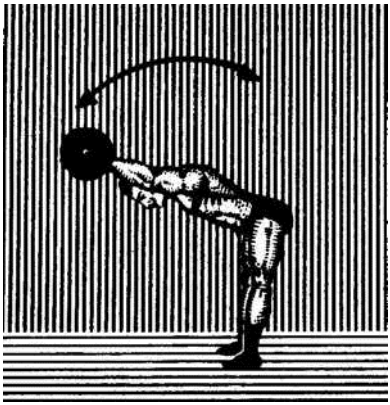


12. Лягте на пол на спину, руки с гантелями в стороны. Соедините прямые руки перед собой, затем вернитесь в исходное положение. Первоначальный вес 4 кг. Повторение такое же, как в упр. 11.

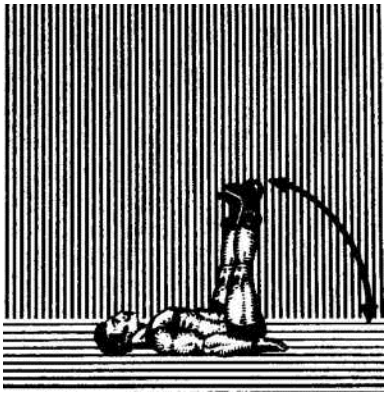




13. Штанга на полу около ног. Наклонитесь, обхватите гриф штанги двумя руками хватом сверху и, выпрямляя туловище, поднимите штангу на грудь. Затем опустите на пол. Вес штанги 12 кг, повторить 5 раз с последующим еженедельным прибавлением по одному разу, и так до 20, после чего вес увеличивается на 2 кг. И повторение начинается с пяти раз.

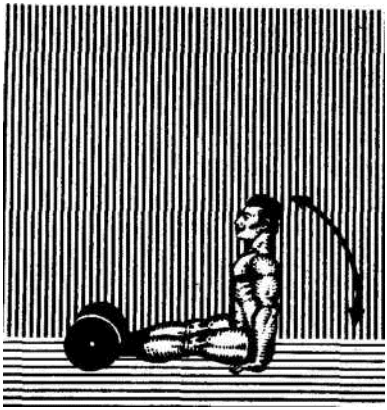


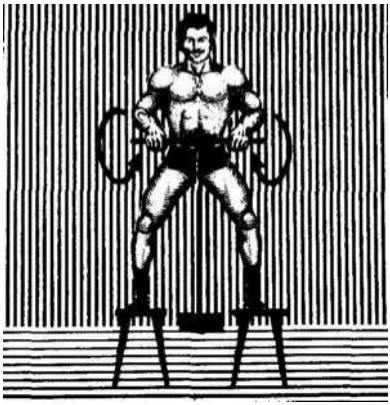
14. Поднимите штангу двумя руками вверх. Наклоните туловище вперед, стараясь не сгибать руки, затем вернитесь в исходное положение. Вес штанги от 4 до 8 кг. Повторение такое же, как и в предыдущем упражнении.



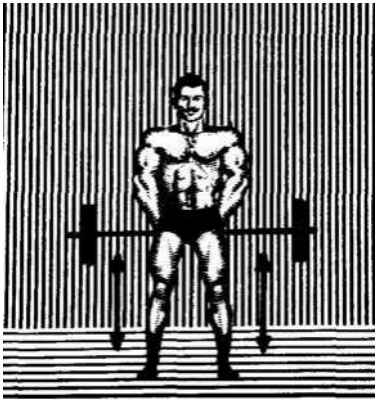
15. Лягте на спину, руки вдоль туловища, к ногам прикрепите двухкилограммовые гантели. Поднимите прямые ноги до прямого угла, затем медленно опустите в исходное положение. Первое время упражнение выполняйте без отягощения. Повторять упражнение от 5 до 10 раз.

16. Лягте на пол на спину, на голеностопные суставы положите отягощение или подсуньте ноги *под* ка- кую-либо неподвижную опору. Сядьте, а затем медленно возвратитесь в исходное положение. Первое время упражнение выполняйте без отягощения, а затем держа руками за головой гантель весом в 2 кг. Количество Повторений от 5 до 10.

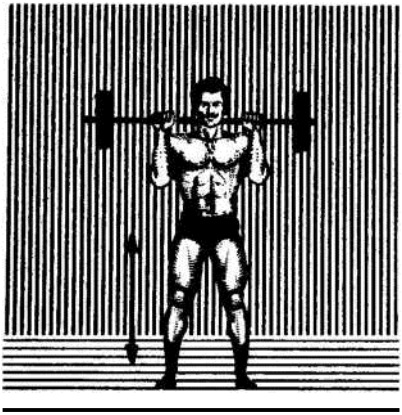




17. К середине толстой круглой палки привяжите шнур, к свободному концу которого прикрепите тяжесть в 2 кг. Встаньте на два стула и начинайте медленно накручивать шнур на палку, затем обратным движением рук раскрутите шнур до самого пола. Упражнение выполняйте до утомления мышц предплечья.



18. Соедините руки за спиной, у крестца, и удерживайте штангу, повернув ладони от себя. Поднимитесь на носки и плавно, как можно ниже, присядьте. Затем вернитесь в исходное положение. Вес штанги 4—8 кг. Повторяйте от 5 до 20 раз, после чего увеличивайте вес на 2 кг.



Очень полезны упражнения в прыжках в высоту и длину. Прыгать можно с разбега или с места, но с места прыжки более полезны. Прыгать нужно с тяжестями и без них. Очень эффективны прыжки через скакалку, причем прыжки выполняйте на одной ноге. Полезны приседания на всей ступне, держа за головой отягощение.

Практикуйте и следующее упражнение. Лягте на спину, поднимите ноги и положите на подошвы гриф штанги. Удерживая равновесие, сгибайте и разгибайте ноги. Упражнение повторяйте от 3 до 10 раз с последующим увеличением веса штанги на 2 кг.

Заканчивая знакомство с системой физического развития «Путь к силе и здоровью», следует привести слова известного специалиста в области физического развития доктора А. К. Анохина, которые характеризуют Георга Гаккеншмидта как выдающегося атлета.

В статье «О силе человека» (журнал «Русский спорт», 1910, № 31) доктор А. К. Анохин пишет следующее: «Я склонен определять силу не как частное проявление (максимальное) той или иной особенно развитой способности человека, а как комплекс всех его способностей, развитых (в каждом человеке индивидуально, различно) до максимума. Другими словами, Артур Саксон, выкрутивший одной рукой 9 пудов 11 фунтов; или Свэнэ, прыгнувший в высоту 197 сантиметров, или гимнаст, свободно расхаживающий на руках по параллельным брусьям, или Поддубный, или Джонсон — все очень сильные люди, но кто из них сильнее, сказать нельзя, ибо если Свэнэ не выкрутит 9 пудов, то и Саксон не прыгнет 197 сантиметров. Больше того, даже в одной и той же области специализируются на одном каком-либо излюбленном движении, например, тот же Саксон никогда не толкнет двумя руками 10 пудов. Свэнэ не прыгнет даже 6,5 метров в длину, Жаклэн — спринтер уступает стайеру Раблю и т. д. Наконец, атлет первого класса, имеющий хорошие рекорды во всех классических движениях, не выдержит «жима на разы» или продолжительных упражнений со средним весом, а между тем выносливость организма не менее (если не больше) важна. Я отлично понимаю, что нельзя побить все мировые рекорды по всем отраслям, но каждый сильный человек должен в главных видах физических упражнений достигнуть результатов выше любого среднего человека, а уже потом специализироваться. Почему я считаю сильнейшим человеком в мире Георга Гаккеншмидта.

Непобедимый борец (единственный раз его поборол во время болезни Л. Бокеруа, которого Гаккеншмидт потом дважды положил; отказ Гаккеншмидта от борьбы с Франком Гочем — нельзя счесть за поражение, ибо Гоч применял опасные приемы и недозволенные даже в Америке), выдающийся атлет, имевший мировые рекорды по тяжелой атлетике, превосходный пловец, гимнаст, велосипедист, прыгун (101 раз перепрыгнул через стол подряд), фехтовальщик и боксер. Кроме того, обладает поистине чудовищной мускулатурой (окружность грудной клетки — 132 сантиметра, окружность бицепса — 47 сантиметров и т. д.). Мы, конечно, далеки до Гаккеншмидта, но всякий, кто хочет приобрести силу, должен уметь и побороться два-три круга (по 15 минут) без устали с средним борцом-любителем, и иметь соответствующие своему весу и росту высокие результаты по всем классическим движениям, должен хорошо уметь прыгать, бегать, плавать, уметь ездить верхом и на велосипеде, часа по три ходить по неровной местности и т. д. Вот где сила и выносливость сказывается ясно».

А вот слова олимпийского чемпиона Юрия Власова, увлечение которого атлетизмом началось с знакомства с книгой Гаккеншмидта:

«...Я держал в руках книгу Гаккеншмидта «Путь к силе и здоровью». Каковское название! Что мне еще нужно, как не этот путь к силе?! Я перевертываю страницы, запоминаю страницы. Я начинаю понимать, как, в сущности, мало и много нужно для того, чтобы стать сильным. И самое первое условие — режим: не пить, не курить, закаляться обливаниями. Потом непрерывность занятий. Ни в коем случае не пропускать тренировки. Силу вынашивает постепенность наращивав ния нагрузок и непрерывность этих нагрузок. Оказывается, я могу ограничиваться даже сорока минутами в день или через день, но этих сорока минут тренировки достаточно, чтобы воспитать большую силу. Я запоминаю упражнения. Запоминаю накрепко».

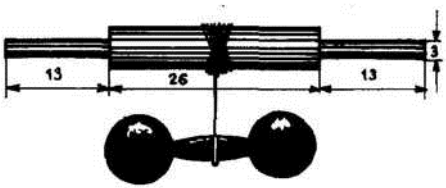
ПРОСТЕЙШИЕ ТРЕНАЖЕРЫ

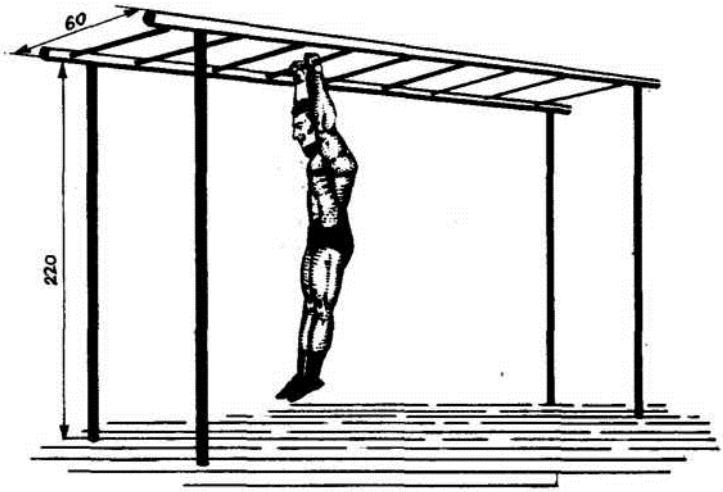
Спортивно-оздоровительные тренажеры — это устройства или приспособления, используемые для развития двигательных навыков, развития силы, мышц и координации движений.

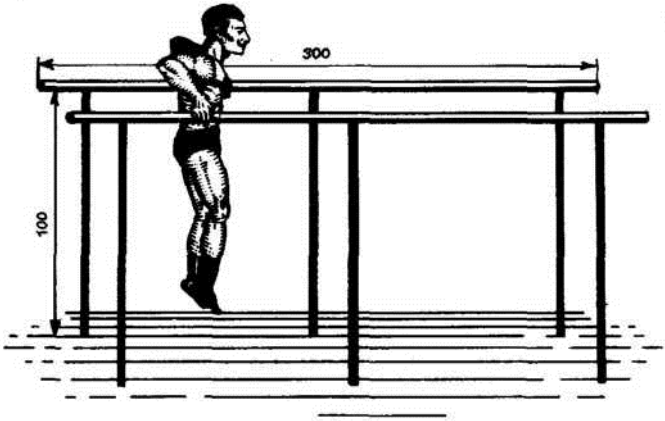
Применение тренажеров на занятиях повышает их эмоциональность.

Промышленность выпускает множество самых разнообразных тренажеров, поэтому здесь предлагаются лишь тренажеры простейших конструкций, которые можно изготовить самим из подручных материалов и установить их во дворе.

Основное требование при изготовлении тренажеров — это их прочность. Если тренажер делается из металлических конструкций, то в этом случае нужна качественная сварка, а в деревянных конструкциях крепление должно осуществляться болтами. Закрепляя стойки тренажера в земле, опускайте их на такую глубину, которая обеспечивала бы их неподвижность после бетонирования.


13
26
13
3


60
220


300
100

1. Кистеукрепитель.

Простейшее, но эффективное приспособление для развития силы пальцев.

Возьмите круглую палку длиной 55 сантиметров. Она должна быть двух диаметров: в средней части, длина которой 26 сантиметров,— диаметр 5 сантиметров, по краям — 3 сантиметра. В средней части просверлите отверстие и проденьте в него шнур длиной 50—70 сантиметров. На конце шнура завяжите узел с таким расчетом, чтобы он не мог пролезть в отверстие. К другому его концу прикрепите отягощение.

Накручивать шнур с отягощением на палку можно, держа руки на средней, более толстой части кистеукрепителя, или по краям — на более тонкой.

Упражнение можно выполнять, держа кистеукрепитель перед собой или за спиной, хватом сверху и хватом снизу, накручивать шнур движением к себе и от себя.

2. Горизонтальная лестница.

На четыре устойчивых стойки высотой по 210—220 сантиметров положите горизонтально лестницу длиной 3—4 метра. Длина металлических реек (ступенек) 60 сантиметров, диаметр 3—4 сантиметра, а расстояние между рейками — 25—30 сантиметров.

На горизонтальной лестнице в положении виса можно выполнять махи ногами вперед и назад, влево и вправо, а перехватывая руками рейки, передвигаться вперед и назад.

Эти упражнения помогут укрепить мышцы рук и плечевого пояса, увеличить подвижность в поясничном отделе позвоночника.

3. Брусья.

Изготавливаются из металлических труб. На шесть стоек, высотой по одному метру, закрепленных прочно в земле, кладутся параллельно две трубы длиной по 3 метра, диаметром 4 сантиметра. Расстояние между параллельными жердями около 50 сантиметров.

На таких брусьях можно выполнять множество упражнений. Вот самые простые, но эффективные упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса и мышц брюшного пресса.

В упоре на брусьях можно выполнять махи ногами вперед и назад, поднимать ноги в сед, ноги врозь и снова опускать их в исходное положение, фиксировать угол ногами, отжиматься на руках и передвигаться на руках вперед и назад.

4. Стойка для жима штанги.

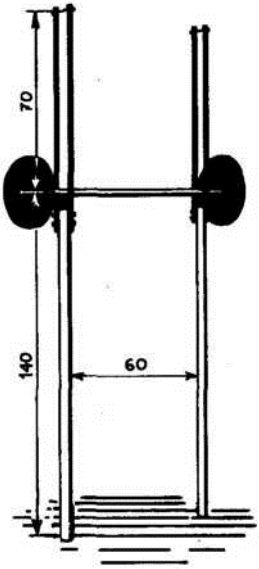
Стойку можно сделать из металлических труб диаметром 3—5 сантиметров. Если нет возможности применить для изготовления сварку, то трубы можно крепить болтами.

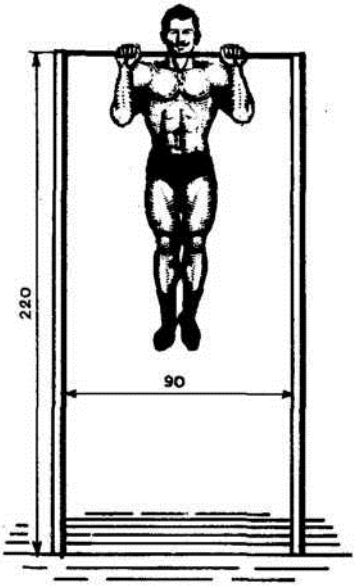
Устанавливается стойка на спортивной площадке. Нижняя часть стоек зарывается в землю и бетонируется.

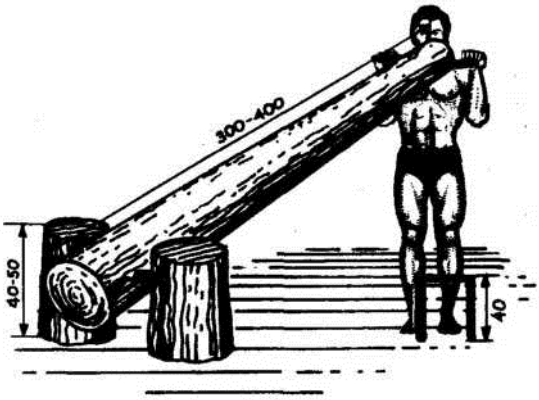
Размеры на чертеже даны ориентировочные. В данном случае для роста спортсмена 170—172 сантиметра.

Стойка предназначена для жима штанги двумя руками от груди, из-за головы и одной рукой.

При выполнении этих упражнений развиваются мышцы плечевого пояса и трицепсы.


70
140
60


220
90


300-400
40-50
40

5. Турник.

Изготавливается из металлических труб. Длина перекладины 80— 90 сантиметров, а диаметр 3—4 сантиметра. Устанавливается на высоте 210—220 сантиметров. Стойки турника делаются из труб большего диаметра, чем перекладина. Низ стоек закапывается в землю и бетонируется с таким расчетом, чтобы во время раскачивания на перекладине стойки стояли неподвижно.

На перекладине можно выполнять в висе покачивания вперед и назад, влево и вправо, подтягиваться на руках до касания перекладины подбородком или затылком, поднимать ноги в угол и фиксировать их в этом положении, поднимать ноги до касания перекладины.

Эти упражнения развивают мышцы рук и плечевого пояса, широчайшие мышцы спины и мышцы брюшного пресса, увеличивают подвижность в поясничном отделе позвоночника.

6. Тренажер-бревно,

Этот тренажер изготавливается из бревен. В зависимости от силы занимающихся подбираются бревна разной толщины.

Всего нужно три бревна. Одно бревно длиной 3—4 метра, а два других по одному метру. Два коротких бревна закапывают в землю, и между ними подвижно закрепляется один конец длинного бревна. На другом конце длинного бревна просверливается отверстие, в которое вставляется круглая палка или металлическая труба длиной 50 сантиметров. Высота стойки, на которую опускается бревно после подъема вверх, 40—50 сантиметров.

Держась за ручки, можно поднимать один конец бревна до уровня бедер, поднимать на грудь и выжимать вверх, приседать, держа бревно под головой.

Упражнения развивают мышцы спины, плечевого пояса и рук, мышцы ног.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Ознакомившись с комплексами физических упражнений, опубликованных в книге, вы можете подобрать для тренировок те или иные упражнения, учитывая при этом свои физические возможности и цель, которую ставите перед собой. Систематические занятия обязательно принесут ощутимые результаты в увеличении силы, формировании атлетической фигуры, выносливости и общего самочувствия. Эффект от занятий будет больше, если разнообразить тренировки. Помимо упражнений с отягощениями, включайте в занятия бег, плавание, подвижные игры.

В заключение можно привести слова знаменитого Георга Гаккеншмидта: «Все выдающиеся по силе люди достигали своего физического совершенства лишь при помощи значительной силы воли: они хотели стать сильными и становились ими. Каждому необходимо иметь веру в то, что он может сделаться сильным».

Юрий Шапошников

СЕКРЕТЫ АТЛЕТИЗМА

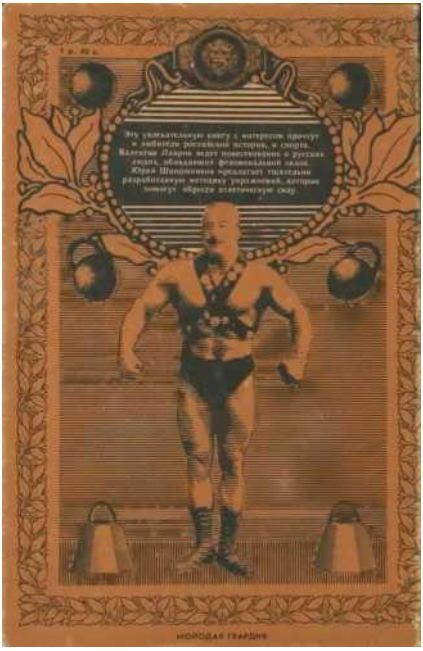
Приступая к занятиям 175

Упражнения для развития грудных мышц и мышц спины 180

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса 184

Упражнения для мышц брюшного пресса 189

Упражнения для развития мышц ног 192
Упражнения для развития силы и подвижности пальцев 197
Упражнения с пружинным эспандером 201
Упражнения с резиновым бинтом 204
Упражнения с гирями 209
Упражнения с эспандером 213
Упражнения с гантелями 216
Упражнения с камнем 221
Упражнения на перекладине 224
Упражнения с металлической палкой 227
Спортзабавы 232
Атлетические забавы 237
Волевая гимнастика Анохина 243
Упражнения на самосопротивление 250
Система Мюллера 254
Динамические и изометрические упражнения Самсона 262
Изометрические упражнения 266
«Путь к силе и здоровью» 270
Простейшие тренажеры 281


Эту увлекательную книгу с интересом прочтут и любители рассказов истории, и спорта.
Идеалы Лавуна ждут воплощения в русских людях, обладающих феноменальной силой.
Жорж Шопонтенон предлагает подробно разработанную методику упражнений, которые помогут обрести атлетическую силу.
МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ