

Аркадий

Никитович Воробьёв

Сильные мира сего

(Издательство "Молодая гвардия", Москва, 1972 год, 320 страниц с иллюстрациями)



Двукратный олимпийский чемпион, многократный чемпион мира, Европы и СССР в полутяжёлой весовой категории, ЗМС, заслуженный тренер СССР, доктор медицинских наук, профессор А.Н.Воробьёв

Для чего написана эта книга

Никто не порывался нас качать. Никто не дарил цветы. Ни одна улыбка не скрасила наше возвращение домой. Ритуал встречи, такой пышный в былые годы, свёлся к будничным рукопожатиям. В тот сырой ноябрьский день только к ним, рукопожатиям, и можно было применить слово "сухие".

Погода удивительно гармонировала с тем, что творилось у нас в душе. С сереньких небес свисала туманная кисея дождя. Тучи жались к земле. Словно ощущая их тяжесть на своих плечах, мы съёжились, нахохлились, подняли воротники дождевиков.

— Ну как же так? Что произошло?

Началось. Теперь недели напролёт эти вопросы будут преследовать меня на улице, в институте, в метро. Даже дома никуда от них не денешься, никуда не спрячешься. Как тень, они начнут ходить за мной по пятам. С ними я буду ложиться и с ними вставать. Я возненавижу их, как врагов, но когда их перестанут задавать другие, я буду задавать их себе сам.

Проигрыш. Тяжким грузом повис он на моей душе. Мы привыкли побеждать. Мы побеждали из года в год и уже позабыли думать, что в соревнованиях, кроме первого места, есть ещё и другие. Теперь нам напомнили про этот очевидный факт.

С 1956 года, когда мы последний раз уступили американцам, прошло девять лет. И всё это время команда работала, словно драга, бесперебойно добывая драгоценный металл побед. Никто и подумать не мог, что мы, бессменные победители многих чемпионатов мира и двух последних олимпиад, вдруг споткнёмся на первенстве Европы. Но случилось именно так. В июньской

Софии поляки оттеснили нас на второй план. На самом финише, когда от командной победы нас отделял всего лишь шаг, спортивное счастье неожиданно повернулось к нам спиной. Покажи Виктор Андреев свой обычный тренировочный результат, и полякам не пришлось бы от радости прыгать под потолок. Но Андреев, совсем недавно побивший рекорд Юрия Власова в жиме, так и не сумел справиться в этом самом жиме с весом 180 килограммов.

Оставалась надежда на Тегеран. Если наше софийское поражение было чистой воды случайностью и ни чем иным, то, значит, на первенстве мира мы обязательно должны будем взять реванш. Однако, как и в Софии, в Тегеране фортуна решительно повернулась к нам спиной.

Если в Софии беда пришла к нам под занавес тихой сапой, через чёрный ход, то теперь она, не заставляя себя долго ждать, уже в первый же день чемпионата громко постучалась в парадную дверь. Герой токийской Олимпиады "мухач" Алексей Вахонин дважды неудачно подходил к стартовому весу. Когда на третий раз штанга наконец замерла над его головой, я было облегчённо вздохнул — но тут же всё внутри у меня оборвалось: судьи почему-то не засчитали вес. Этот неожиданный "подарок" (Вахонин — один из самых стабильных штангистов за всю историю тяжёлой атлетики) поляки использовали как нельзя лучше — до конца "железной гонки" нам так и не удалось их достать. Не солоно хлебавши вернулись мы в Москву с самым горьким разочарованием в душе...

Встречающих было немного. Лица у всех были кислыми. К нам навстречу шли медленно и как-то по-необычному осторожно. Словно не свои парни приехали, а важная делегация из далёких экзотических стран. Вот Володя Стогов. Вот Вячеслав

Григорьевич Максимов — работник Федерации тяжёлой атлетики. Наши семьи.

И у всех на устах один вопрос: "Как же это всё произошло?" Молчать было неудобно. Оправдываться не хотелось. Я говорил в ответ какие-то общие невыразительные слова. У машины оглянулся на ребят. Вместе со всей командой переживали неудачу Жаботинский и Куренцов. То, что мы опять отступили, была не их вина. Они выступили отлично — у каждого золотая медаль. Так что оба имели полное право наслаждаться своим успехом и не очень обращать внимание на наш хмурый вид. Однако и победителям тоже было не по себе.

Было 7 ноября, наш великий праздник. Весёлые, беспечные лица мелькали за стёклами медленно ехавших машин. А нам было невесело. Переживать поражение нелегко в любой день. Особенно, в такой.

На праздник мы хотели приехать победителями. Мы хотели привезти с собой рассказ о том, как всей командой нанесли поражение силачам из силачей, как упорно бились за победу и одержали верх. Но теперь вот плелись с поникшими головами. Нас разъедало чувство вины.

Улицы были в кумачовом наряде. Людям не хватало тротуаров, и они, взявшись за руки, шли прямо по мостовой.

Прохладная встреча на аэродроме оказалась лишь увертюрой к тому, что началось потом. Прошло несколько дней. Официальный холодок, которым меня обдали при возвращении, мало-помалу превратился в мороз. Сама собой образовалась "инициативная группа", которая добровольно возложила на себя хлопоты по

моему смещению с поста старшего тренера сборной страны.

Настроения в спортивных кругах меняются быстрей погоды. Сидя на "чистилищах" (а без них не проходило и недели), я не раз вспоминал свой варшавский проигрыш "чёрному Аполлону" Луису Мартину. Тогда, в 1959 году, я впервые почувствовал, что слава — она как дым. Пока ты побеждаешь, литавры и фанфары неумолчно гремят со всех сторон. Победителя не судят. Победил ты чудом, вполсилы или шутя — не суть важно. В любом случае ты всем нужен, всем интересен. О чемпионах пишут так, словно они давно причислены к лику святых.

Но все эти словесные фейерверки не стоят и одного доброго слова, которое необходимо тебе в трудный час. Пусть победителю достаётся вся слава. Пусть его носят на руках, повернувшись к тебе спиной. Ладно. Лишь бы было дружеское участие и понимание...

Ан нет. Можно долгие годы держать себя в тисках изнурительных тренировок, отказываться от всего, что не укладывается в режим, чудовищным напряжением сил прокладывать дорогу на пьедестал — всё это забудется в один день, попробуй только проиграть.

После нашего командного поражения в Тегеране, нас, тренеров сборной СССР, то и дело приглашали на самые разные заседания, на которых речь шла о нашем проигрыше полякам.

После каждого заседания я шёл домой и думал: "А в чём, собственно, мы виноваты?"

Я копался в тренировочных планах. Просматривал свои записки.

Но ошибки не находил. Над бумагами я просиживал дни напролёт, пока не наступал срок идти на новое заседание — то тренерского совета, то федерации, то президиума.

Я рассказываю об этой истории не из желания оправдываться. Просто я хочу, чтобы читатель понял, какие мысли и настроения одолевали меня тогда.

Ох, как худо было у меня на душе! Я не пытался откреститься от неудач команды, не искал виновников на стороне, не старался выглядеть лучше, чем я есть. Что там говорить — ребята, которых я тренировал, могли победить и в Софии, и в Тегеране. Но не победили. И то, что каждый раз до победы оставалось рукой подать, только усугубляло мою вину. Да, я был виноват. Крепко виноват. Победа и удача — не одно и то же. Надеяться, что вместо решки выпадет орёл — нет, это не для нас. Пускай отворачивается удача, но если всё рассчитано до мелочей, победа никогда не выскользнет из рук. Стало быть, какие-то мелочи, а может быть, и не мелочи, я не всё же учёл. Проморгал. Но где? Когда? В чём?

Ответ не лежал на поверхности. До него нужно было докопаться.

Свои взгляды на тяжёлую атлетику я уже опубликовал. "Современная тренировка тяжелоатлетов", "На трёх олимпиадах", учебник "Тяжёлая атлетика", "Вопросы развития силы" — эти книги давно уже вышли в свет. Всё, что я хотел сказать, я сказал.

Мои прежние книги были начинены железом. Тяги и приседания. Траектории и диаграммы. Как жать, как толкать, как отвоёвывать килограммы — вот о чём я в них писал. Но ведь высший смысл

дела, которому я себя посвятил, вовсе не в килограммах. Килограммы — они всего лишь символ, условность, удобное мерило других, не только физических усилий, они намёк на то великое, человеческое, живое, что за ними стоит.

Да, как жать, как толкать — на эту тему я написал достаточно. А вот зачем? ЗАЧЕМ? За те долгие годы, пока я занимался штангой, я так и не собрался толком ответить на этот вопрос. А жаль...

И так захотелось вспомнить о людях, которые оставили след в моей жизни. О радостях, выпавших на мою долю. О цене, которую я за них заплатил. Рассказать о слезах, которые я видел на глазах у могучих людей. Припомнить все сказанные в своё время слова. Мысленно возвратиться за кулисы чемпионатов, где собиралось столько разношёрстных и по-своему интересных людей.

Так рождалась мысль о работе над книгой воспоминаний. Но... пока мне было не до неё.

Пока же я отправился в Скатёртный переулок, 4 (там размещался Центральный совет) — выслушать решение о смещении меня с поста старшего тренера сборной страны. В том, что это произойдёт, я тогда нисколько не сомневался.

*****

Я ошибся. Решение не состоялось. Большинство высказалось за меня.

Бывает, что один тренер без ущерба для дела может заменить другого "на ходу". Так у штурвала корабля меняются рулевые.

Рулевые, но не курс, если он был выбран правильно.

Всем нутром я чувствовал, что иду по правильному пути. Объективные данные тоже подтверждали мою правоту. Сотни математических выкладок, результаты опытов и обследований, "простыни", испещрённые формулами, схемами и диаграммами, заполонили мой дом. Их требовалось только обработать и привести в "божеский" вид. Тогда очевидное для меня, с надеждой думал я, станет очевидным и для всех.

С тех пор минуло семь лет. Моя докторская диссертация наконец завершена. Но я неспокоен. У меня такое чувство, словно полдела я совершить забыл. Мысль, которая однажды посетила меня в 1965 году, вернулась и не хотела уходить. Обдумываешь технические итоги какого-нибудь чемпионата, а сам вспоминаешь драму страстей, которую на нём пережил. Складываешь центнеры и килограммы, а за ними встают разбитые надежды, неожиданные восторги, знакомые лица друзей.

Диссертация не терпит лирики. Попробуй только дать волю лирическому настроению, и тебе скажут, что анализы плазмы крови и огонь в крови, сухие расчёты и человеческая боль, формулы и эмоции — это антиподы, находящиеся на разных полюсах. Да, может быть. Но для меня важно другое: всё это сосуществует на одной планете, которую я люблю. И я не хочу разрубать всё надвое, делить между сердцем и умом.

Так вот и получилось, что параллельно с диссертацией я стал писать книгу о людях, жизнь которых течёт под непрерывный железный гром.

Тяжёлую атлетику я прошёл насквозь. Теперь, как и положено путешественнику, вернувшемуся из малознакомой и чудесной страны, я хочу рассказать о том, что видел на своём долгом пути. Это не биография штангиста Воробьёва, не летопись тяжелоатлетического спорта, не сборник забавных происшествий из жизни силачей. Это — книга о людях.

Читатель, мир, в котором я провёл свои лучшие годы, — перед тобой. Надеюсь, верю, знаю — ты не останешься равнодушным. И если, познакомившись с рыцарями "большой железной игры", ты остановишься и воскликнешь: "Я хочу быть похожим на них!" — я желаю тебе мужества, удачи и счастливого пути.

Я завершил работу над книгой незадолго до открытия Мюнхенской олимпиады, и пусть читатель сделает скидку: её результатов я ещё не знал...

Глава 1

Мои спортивные университеты
Я убегал к родной реке..
Солдат, я наконец-то солдат...
Вагонеточная ось — моя штанга, пирс — мой первый спортивный зал
Некоторые размышления о том, где, как и при каких обстоятельствах рождается будущий чемпион

От колодца до колхозной бани было метров сто. Наверное, каждый из них я не забуду никогда. Водопровод отсутствовал, и по моечным дням воду в бак, вмещавший вёдер пятьсот, таскали вручную.

Наша семья жила бедно. Впроголодь. Тело прикрыть да детей накормить — вот и все её финансовые успехи. Не женское это дело, но, чтобы заработать лишнюю копейку, мать подряжалась таскать воду в проклятый бак. Как челнок, сгибаясь под тяжёлыми ведрами, сновала она от колодца до бани и обратно. Мы с сестрой Ниной и братом Борисом выходили ей помогать. Тащили вслед за матерью кто сколько мог: кто два ведра, кто одно, кто половину.

Мать моя Прасковья Александровна и отец Никита Яковлевич — из крестьян. Можно сказать, от сохи. Мать с Тамбовщины. Отец из Воронежской области. Деревня их не удержала. Поездили они по

России, помыкались, пока наконец судьба не занесла их в маленький город Тетюши. Он стоит на правом берегу Волги недалеко от Казани. Здесь мои родители осели надолго и всерьёз. Здесь пролетело моё детство.

О спорте, насколько помню, в нашем доме никто не говорил. Отец вечно был занят своими заботами. Столярничал, сапожничал и, кажется, мог справиться с любым делом. А дел этих в хозяйстве было невпроворот. Лишь иногда по праздникам он становился говорливым и рассказывал нам про свои успехи в кулачных боях. Мать согласно кивала, улыбалась, вспоминала, каким он был в молодости. Парни и мужики бились тогда стенка на стенку. Колотили друг друга без злости, но с большим желанием. Стенка, за которую бился отец с братом Иваном, всегда брала верх. Вдвоём они стоили десятерых. Как ударят правой рукой — там улочка, махнут левой — там переулочек. Наверно, попади мой отец к хорошему тренеру, из него вышел бы классный спортсмен, атлет. Я сам не маленький, а отец был на голову выше меня, широк в плечах, крепок и жилист. Бери его и тренируй.

Но что об этом рассказывать, если бесконечная работа и заботы о семье не оставляли ему ни времени, ни сил? Какой там спорт, когда каждый кусок был на счету... Вот и ходил он, потуже подтягивая поясок, пока не стал болеть. Начались припадки, сердце отказывалось служить.

Детство было трудным. С тех пор прошло много лет. Я объехал всю страну. Мельбурн и Рим короновали меня лаврами олимпийского чемпиона. Много счастливых минут пережил я на помостах Старого и Нового Света. Но сердце навсегда осталось в родных Тетюшах, на волжском берегу. Горести давно забылись. А первые в жизни радости — вот они — стоят перед глазами всегда

и везде.

От нашего дома до Волги километра полтора. Едва солнце начинало припекать, мы отправлялись к реке. Обувь была дорогой. Её берегли к осени и зиме. Остальное время гоняли босиком. Шлёпаешь, бывало, по пыльной тёплой дороге и с удовольствием чувствуешь, как земля греет твои подошвы. Сквозь всё своё детство прошагал я босиком. Даже сейчас, приходя домой, не надеваю шлепанцы, как водится в солидных домах, а хожу босиком. Что поделаешь: привычка — вторая натура.

С высокого волжского берега видно далеко-далеко. Как голубая рыбья чешуя, сверкает вода. На том берегу несчётной ратью вышли к самому берегу леса. Тишина. Лишь негромко плещет волна. И каждый камешек видно сквозь её излом.

У Волги мы с ребятами пропадали целыми днями. Мы не просто купались и поджаривались на солнце, но и делом занимались — рыбачили. Для этого у лошадей дёргали волос. Лучше белый, потому что рыба его не видит. Четыре-пять волосков привязывали к шнуру. На конце каждого волоска закреплялся крючок. Получалась глиссенка. Так мы её называли. На мелком месте вбивали колышек и шнур привязывали к нему. К другому концу привязывали камень и закидывали в воду. На колышек клали камешек с таким расчётом, чтобы он еле-еле держался. Свалится камешек, значит, клюёт.

Сом, правда, был хитрец, не дёргал. Клюёт он обычно ночью. Часов в одиннадцать насадишь червей и ждёшь. Комаров к тому времени налетает — спасу нет. Пока добежишь от костра до глиссенки, они облепляют тебя с ног до головы и едят поедом. Но мы привыкли, внимания не обращали. Нам бы лишь бы сома

поймать. Но эта зловредная рыба даваться нам никак не хотела. Подплывёт к крючку и висит в воде, словно головешка, без всякого движения. Слопает наживку и тихой сапой назад. Сомята нам попадались, а сомы почти никогда.

У щуки норов другой. Так дёрнет за крючок, словно хочет пополам шнур оборвать. Подхватишься с места, бежишь: вот, думаешь, удача, — наверно, килограммов на десять... А там уже ни рыбы, ни крючка. Плеснула хвостом — и привет. Что тут начиналось!

— Ты чего, растяпа, глазами хлопал? Надо было хватать. Вот дать тебе по кумполу!

— Попробуй, дай! Сам бы хватал. Ты ближе стоял.

— Ух, здорова! Во-о-о какая! Небось на пуд потянет!

— Вань, а помнишь, в том году поймали? И то меньше была.

Зато язи, уклейки, подлещики, чехонь ловились исправно. Изредка даже стерлядь попадалась. Разжигали костёр и варили уху. В углях пекли картошку. Кругом была тьма. Дым отгонял комаров. Мы сидели тесным кружком вокруг костра, принюхиваясь к шедшему из котелка аромату. Ало цвёл куст огня. Вокруг до самых звёзд был океан темноты. Разговоры. Споры. Правда, и враньё. О чём только не говорили мы тогда!

Нанизав улов на прут, с добычей возвращались домой. До следующей рыбалки семья была сыта.

В жаркий день часами не вылезали из воды. Ребята постарше

заплывали далеко от берега, мелюзга барахталась на мелководье. Находились и такие, что вплавь пересекали реку. Их возвращения приходилось ждать очень долго. Уставшие, тяжело дыша, выходили они на песок. Те, которые о таком подвиге могли только мечтать, с почтением смотрели на смельчаков. А что, если не хватит сил? А что, если сведёт ногу на стрежне в холодной струе? А если водяной утащит на дно?

Однажды решился переплыть Волгу и я. На спор. Было мне 13 лет. Меня задели за живое, и я отчаянно решил — не отступлю.

Когда усталость обручем стиснула грудь, я понял, что главное — не паниковать, в зародыше задавить страх. Не то, дай ему волю, он сам меня задавит. Удалось. Тряся плечами, словно заправский пловец, выбрался я на берег. Остаться солидным и серьёзным — вот что было трудней всего. Радость так и распирала меня. Волгу переплыл! Доказал!

Другой радостью был футбол. Вопреки всякой методике (мы о ней и не слыхали) часами без перерыва гоняли мяч. Что это был за мяч! Тряпичный, набитый лохмотьями, торчавшими во все стороны. Потом появился мяч надувной. Впрочем, выглядел он ничуть не лучше тряпичного: с бесчисленными заплатами на камере (камеры тогда были на вес золота), наш мяч походил на дыню, на которой, словно на физиономии отчаянного драчуна, с разных сторон вздулось несколько "фонарей".

В школе, где я учился, был небольшой спортивный зал. В нём имелись брусья, конь, кольца, перекладина, волейбольная сетка и несколько стареньких мячей. Не ахти какое оборудование, но заниматься можно. Тем более что с преподавательницей — Александрой Никитичной Гришиной — нам повезло.

— Урок окончен, ребята. До свидания.

Вот тебе на! Даже не верится, что пролетели 45 минут. Ещё бы два раза столько да ещё полстолька. Но делать нечего. Приходилось уходить. Неутолённую жажду бегать, прыгать, играть, плавать уносили с собой. На улицу. А тетюшинские улицы не чета столичным. Играй, сколько влезет. Только стёкла не бей. Александра Никитична и приохотила меня к спорту. Я и сам не заметил, когда. Упражнение покажет, книжку даст почитать, подробно и толково ответит на вопрос.

В школьной футбольной команде, которую я сам и организовал, меня выбрали капитаном, и я старался изо всех сил, чтобы товарищи не пожалели о своём выборе.

В 10 лет я прочёл книжку о Суворове. С тех пор моя мать не раз, наверно, подумывала, что её сынок не в себе. Спал я только на полу, на жёсткой подстилке. По утрам, голый по пояс, выскакивал на мороз и ошпаривал себя ледяной водой. Чтоб была холодней, кидал в неё снег. Ранней весной перебирался спать на сеновал. Спал там до глубокой осени. Раз проснулся, смотрю, на одеяле, на подушке на два пальца снег. А мне хоть бы что!

Мой кумир, Александр Васильевич Суворов, часто мелькал перед моими глазами. Вот он просыпается на своей солдатской постели, полуодетый кидается в седло — и понёс его горячий конь, понёс! Мимо осенних рощ, мимо сжатых нив. Копыта с разлёта бьют синее зеркало реки. Студёные брызги хлещут по бокам юнца Суворова. А он не замечает холода, привык... Брод позади. Свистит в ушах стеклянный осенний воздух. Летят из-под торопливых копыт комья земли...

Будущую профессию обычно выбирают трудно и долго. Я же всё решил за один день: буду военным. Решил и целых девять лет готовил себя к этому поприщу.

Зимой становился на лыжи. Наверно, в глазах окружающих я был большим чудаком. Как лунатиков манит лунный свет, так и меня ненастная погода обязательно выманивала из дому. Когда за окном, закручивая снежную карусель, начинала беситься метель, выл ветер и небо мешалось с землей, я поднимался с места и брался за лыжи.

— Куда тебя несёт? — всплескивая руками, спрашивала мать. — Погляди, какая непогода!

Но именно непогоду-то я и любил. Зимой сумерки наступают рано. Колючий снег впивается в лицо. Щиплет мороз. В низких окнах домов теплятся огоньки. Я становлюсь на лыжи (Тетюши — не Москва, лыжня там начиналась прямо у калитки родного дома) и ныряю в белую тьму.

Под ногами — снег, над головой — снег, по сторонам — снег...

А мне хорошо идти и думать о своём житье-бытье, смахивать варежкой пот с разгорячённого лица и радоваться, что нисколько не страшен мне любой буран.

Лет в пятнадцать я притащил домой пудовик и две гантели по шесть килограммов. В те годы в стране гремели имена штангистов Николая Шатова, Григория Новака, Якова Куценко и Серго Амбарцумяна. Газеты и журналы с их снимками иногда попадались мне на глаза. Но впечатления штангисты на меня не производили

— ведь в Тетюшах не было ни одной штанги. Этот снаряд казался мне странным, диковинным. Вот пудовик — совсем другое дело. Вначале я, что называется, баловался. А потом втянулся в занятия не на шутку. Пропущенные тренировки были как ЧП.

Юность кончилась в 17 лет. Я учился в восьмом классе, когда началась война. Мать глянула на меня, и на её глазах заблестели слёзы. Заморгала часто-часто, загоревала. Отца к тому времени уже не было: схоронили год тому назад.

Внешне в моей жизни почти ничего не изменилось. Я закончил восьмой класс. Начал учиться в девятом. Всё шло вроде бы нормально, но с самим собой уже назревал разлад.

Немцы захватывали наши земли. Когда Левитан перечислял по радио оставленные города и села, мне становилось страшно. Сердце словно попадало под пресс, который всё туже и туже закручивала вражеская рука. Я был уже не мальчишкой: грудь колесом, крепок, силён. А в стране шла война. Кругом были беженцы, соседи получали похоронки. Фронт захлёбывался в крови. А я, крепыш и здоровяк, там упорно готовивший себя к военной службе, как ни в чём не бывало продолжал ходить в школу, доказывать теоремы, учить наизусть стихи.

В 1943 году я перешёл в десятый класс. Однажды, вернувшись из школы, увидел на столе мокрый от материнских слёз кусочек серой бумаги — повестку из военкомата.

Мать кинулась ко мне, обняла. Вот и настал тот день, к которому я готовился много лет.

— Сыночек, ведь убьют тебя... — запричитала мать у меня на

груди.

А у меня словно камень с души свалился. За мою семью, за мою спокойную школьную жизнь там, на фронте, проливали кровь. Теперь настал мой черед защищать других.

Я уже видел себя в солдатской шинели, с ППШ в руках. Но в солдаты я так и не попал. Медики посмотрели на мою фигуру и наложили резолюцию — во флот. Немцы ещё держались за Крым, когда мы в Кобулети начали проходить курс молодого краснофлотца. Я надеялся, что после этого без задержек попаду на настоящую войну. Но не тут-то было. Из Кобулети судьба забросила меня вместо фронта в Геленджик, в школу водолазов. Определённо, сила и здоровье оказывали мне скверную услугу.

На фронт мне удалось попасть только перед самым концом войны. Первой операцией, в которой я участвовал, было десантирование. Тёмной ночью на катерах мы вошли в устье небольшой реки в Бессарабии. Ждали встречного огня. Но немцам, видно, было уже не до нас. Без всяких помех мы высадились на берег и начали разоружать потрёпанные и деморализованные немецкие части.

Трое раненых — вот и весь урон, который враг нанёс нашей роте.

Из Бессарабии нас на бронекатерах перебросили в Румынию, где мы помешали фашистам взорвать румынские военные корабли. Из Румынии попали в Болгарию. Встреча, которую нам оказали, до сих пор стоит у меня в глазах. Нас обнимали, качали, целовали, засыпали цветами. Поили водой и молоком. Предлагали выпить и кое-чего покрепче. За дружбу! За победу! Люди плакали от радости, подходили, трогали наши бушлаты, словно хотели убедиться, что мы им не привиделись, что мы действительно

пришли. Тогда я впервые почувствовал себя не просто Аркадием Воробьёвым, а посланцем своей страны. Там, в Болгарии, и закончилась для меня война.



В морской пехоте. 1944 год

В 1946 году я вернулся в свой флотский экипаж и начал работать водолазом в одесском порту.

Первый послевоенный снимок



Одесса лежала в руинах. Но особенно досталось порту. Причальные стенки, мол и портовые сооружения являли собой жалкое зрелище. Немецкие подрывные команды взрывчатки не пожалели. Дно было захламлено ржавым железом, разбитой техникой, снарядами. В акватории таились мины. Их мы должны были находить и уничтожать.

Часа по четыре в день, облачившись в водолазный костюм, я работал под водой. Как-то в солнечный день я брёл сквозь зелёный подводный полумрак и увидел какой-то продолговатый предмет. Подошёл поближе — мина со стабилизатором. Такие немцы кидали с самолётов. В длину она была метра два с половиной — три. Середина обросло ракушкой. Нос блестел, как

отполированный. По телефону я доложил на катер: обнаружил мину. Мне приказали проверить, не обознался ли. Я попросил дать конец для буйка. Страха не было. Ботинки у водолазов свинцовые, шлем медный. Если мина магнитная, то она мне не страшна. А впрочем, кто её знает, какой в ней механизм. Они разные, эти мины. Взрываются и от шума винтов, и от толчка, и на первый раз, и на десятый. Сколько уж раз баржи с пневматическими устройствами, имитировавшими шум винтов, бороздили гавань вдоль и поперёк — а корабли всё равно продолжали подрываться...

Сверху мне опустили конец. Я осторожно подвёл его под тело мины. По коже пробежал озноб. Но кому-то ведь надо заниматься разминированием.

В понтон подали воздух. Мина всплыла. Её прикрепили к катеру, отбуксировали подальше в море и там расстреляли.

Однажды произошёл случай пострашнее. С моря дул сильный ветер. На судоремонтном заводе в берег вбивали шпунт — стальные стенки с пазами. Вбивали пневматическим молотом. Вода стала такой мутной, что в двух метрах ничего было не разобрать. Вдруг — от сотрясения, что ли — всплыла мина. Рогатая. Контактная. Шестьдесят пудов взрывчатки. И понесло её прямёхонько на стенку. Но матросы не растерялись, бросились в воду. Приняли мину прямо в объятия. Не дали рогатой смерти разбить о сталь свой свинцовый рог.

А в общем, жизнь текла гладко, как по маслу. Рядом с нашими водолазами стояли отважные "морские охотники". У пирса, где они швартовались, я впервые увидел "штангу" — ось от вагонетки с колесами. Мне тогда шёл уже двадцатый год. Мастером

поднимать этот снаряд был Семён — военный моряк с одного из охотников. Его статной фигуре завидовали многие из нас. По матросскому обычаю через всю грудь силача был выколот корабль, на котором он служил. Семён частенько брал ось, вскидывал на грудь и выжимал по 8-10 раз.

Попробовал поднять "штангу" и я. Еле-еле одолел. Расстроился: Семён играл осью, как игрушкой, а для меня она оказалась тяжёлым грузом. Почему?

— Чего ты хочешь? — успокоили меня друзья. — Семён ведь чемпион Черноморского флота. А ты кто?

Я сразу приободрился. Чемпиону незазорно и уступить. "Пока", — добавил я про себя. И начал качать силу. Когда выпадало свободное время, я шёл на пирс. Труды не пропали даром. Вначале я научился поднимать ось один-два раза, а через месяц, как и Семён, поднимал её уже по 8-10 раз подряд.

Мой дружок Борис Чичков занимался тяжёлой атлетикой в клубе "Водник" на бульваре Ришелье. Насмотревшись на мои вагонеточные успехи, он сказал:

— Тебе нужно поднимать настоящую штангу. Давай я тебя в секцию отведу.

На следующий день я впервые взялся за настоящую штангу. Впервые ступил на настоящий помост. Так началась моя спортивная жизнь.

Многих удивляет, что в тяжёлой атлетике мне удалось кое-чего достичь. Да, действительно, я здорово засиделся на старте. По

нынешним временам в 21 год пора заявлять о себе на первенствах страны и мира, а не ходить в новичках. Я же в этом возрасте только впервые увидел настоящую штангу.

И всё-таки я подружился со спортом гораздо естественнее и проще, чем это подчас удаётся нынешним юношам.

Да, со специализацией я запоздал. До флота ни одного тренера не видел в глаза. Вместо штанги баловался пудовичком как бог на душу положит. А о существовании тренировочных планов и определённой методики даже не подозревал.

Но были у меня и преимущества, которых у ребят ныне уже нет. Моим тетюшинским тренировкам (пусть наивным и примитивным) ни что не мешало. Не в том смысле, что отец с матерью позволяли мне вдоволь гонять мяч. Нет, сама простота нашей жизни отворяла мне дверь в физкультуру и спорт. Прямо от калитки начиналась лыжня. Лужайка, на которой мы летом гоняли мяч, была в нескольких шагах от дома. А жить у Волги и не научиться плавать считалось у нас позором. В общем, в спорт я втянулся довольно рано. Дело облегчалось ещё и тем, что в дни моего детства футбол и плавание являлись главными радостями мальчишеского существования.

Мы были непривередливы и просты. Моим дружкам не приходилось выбирать: идти ли в театр юного зрителя, смотреть телевизор, заниматься фотографией или мастерить какую-нибудь модель.

Другое дело наши дни. Теперь мы живём куда богаче. Театр, кино, телевидение стали всеобщим достоянием. Но наше богатство — это, как говорится, "палка о двух концах". Беда, если мы позволяем себе расслабиться. В физической бездеятельности

кроется смертельная опасность. Поэтому мы должны приложить все усилия, чтобы привычка заниматься физкультурой и спортом с раннего детства вошла нашим детям в плоть и кровь.

А как нередко бывает? Смотришь, парнишке нет ещё и пятнадцати лет, а он уже успешно копирует досуг своего папаши, кредо которого заключено в словах: пижама, кресло и многосерийный теледетектив.

Если наши прадеды поглядели бы, какой образ жизни мы ведём (я имею в виду физическую активность), то мы, наверно, показались бы им трутнями и бездельниками.

В оглобли нас теперь не запряжёшь. Тяжкий крест, который поколение за поколением влачили на себе, взвален сегодня на железные плечи машин. Лишь одну сотую долю всей работы мы выполняем сегодня за счёт силы собственных мышц. Остальное делают наши механические помощники.

Научно-технический прогресс — это величайшее благо. Но только благо это имеет и оборотную сторону. Рассказывая о победах над природой, Ф.Энгельс напоминал, что "каждая из этих побед имеет, правда, в первую очередь те последствия, на которые мы рассчитывали, но во вторую и третью очередь совсем другие, непредвиденные последствия, которые очень часто уничтожают значение первых". В нашем случае непредвиденные последствия оказались в том, что значительная часть человечества свой избыток жизненных сил захотела оставить при себе.

Поговорите с медиками. Люди в белых халата отмечают взрыв сердечно-сосудистых заболеваний. В сегодняшнем мире эти болезни стали главной причиной смертности населения. Мировые

войны и моры не убили столько людей, сколько свели на тот свет инфаркты, инсульты и гипертония. Эти болезни крадут радость. Отравляют жизнь. Делают нас инвалидами. Куда ни пойди, повсюду встретишь людей, у которых колет сердце и гудит в висках — тех, кто постоянно сосёт валидол и замирает на месте, почувствовав стеснение в груди. Болезнь повесила над ними свой дамоклов меч. Как же отвести эту неожиданную беду?

Неожиданную потому, что наши предки её почта не знали. В прошлом веке хотел человек того или не хотел, но за водой он ходил. В тяжёлой бадейке тащил её из колодца. Ездил за дровами в лес. Пилил лес, махал топором. Грузил брёвна на подводу. Подолгу работал колуном. Короче, куда ни глянь, везде его ждал физический труд.

А что требуется от нас, чтобы снабдить себя водой и теплом? Отвернул кран — вот тебе и вода. Паровое отопление работает само собой. А если хочешь сварить обед — только чиркни спичкой, поднеси её к горелке, и будет огонь.

Освобождается время, остаётся неиспользованная энергия — те самые 500, 1000 или 2000 килокалорий, которые некуда девать. Человеку бы содрогнуться, задуматься, взять в руки гантели или пойти побегать на стадион. А он вместо этого берёт в руки газету и, довольный, разваливается в кресле.

Физиолог Дюбуа-Реймон написал: "Упражнение мышц — это усовершенствование человека". Если же мышцы бездействуют, превращаются в мёртвый груз, то в наказание на человека накидывается болезнь. На языке медицины она имеет несколько названий: гиподинамия, гипокинезия и др. Ходишь по улицам, заглядываешь к знакомым, и столько тебе встречается больных

ею, что оторопь берёт.

Ради преодоления каких-нибудь трёхсот-пятисот метров люди в городе терпеливо ждут троллейбус или трамвай. Они устраиваются в очереди у лифтов и, как чёрт ладана, боятся верхних этажей в пятиэтажных домах, потому что лифт там не предусмотрен, а ноги у рьяных почитателей механизации, увы, на четвёртый этаж их уже не несут.

Стоячая вода зацветает, мутнеет, покрывается ряской. Так и человеческий организм. В сосудах спортсмена кровь течёт, как горная река, его сердце неутомимо, а движения быстры, ловки и точны. Но стоит человеку остановиться, застояться, забыть вкус пота и чувство усталости, как его организм сразу начинает покрываться своеобразной плесенью. И старт данного процесса часто даётся ещё на заре туманной юности.

Физическое воспитание детей до восьми лет... Если понадобилось бы изобразить его на карте, то пришлось бы рисовать белое пятно. Людей, которые в этом деле понимают толк, можно пересчитать по пальцам.

И всё-таки дошколятам повезло. В детстве на одном месте не усидишь. Ребёнок — он словно ртуть. Для него нет радости без движения и игры. Посади его в четырёх стенах, и бедное дитя зачахнет. Но взрослые — молодцы. Они ребёнка не запирают. Правда, помочь ребятишкам освоить азбуку физкультуры они тоже не спешат, но (и на том спасибо) хоть не мешают им получать свою долю ловкости, резвости, выносливости, так сказать, "естественным путём".

Однако не всё коту масленица. В семь-восемь лет

физиологическая потребность в движении вдруг наталкивается на глухую стену — ребенок идёт в школу. Взрослых словно подменяют. Теперь, когда Витя или Коля уже не просто мальчики, а ученики, взрослые болезненно реагируют каждый раз, когда ребятам вздумается побегать, порезвиться, поиграть. Теперь законными признаются все потребности детей, кроме одной — потребности в движении.

По утрам ребёнок 4-5 часов сидит в классе. Затем приходит домой и садится за уроки. Если он час-другой пересидит, то его даже похвалят. Если же сорвётся и убежит во двор, то получит нагоняй. Так всё и идёт. Мир спорта, соревнований остаётся где-то в стороне.

Жажда игры, азарта, движений, быстроты заложена в ребёнке самой природой. Только в отличие от поэтического таланта её можно раздуть, а можно и погасить.

Ретроградов никто не сеет. Они сами растут. С них спрос небольшой. Другое дело наука о физическом воспитании. Что делает она?

Сколько должно быть уроков физкультуры в неделю? Заносить физкультурные отметки в аттестат зрелости или нет? Дебаты на эту тему шли и 20 лет, и 10 лет, и год тому назад. Злополучная отметка побывала в аттестате, успела его покинуть и снова вернуться.

Но на школьном фронте по-прежнему без перемен: в крови у детей понижено содержание эритроцитов, гипокинезия тормозит рост, ухудшает детское зрение... Напрасна надежда, что жертва оправдана, ибо умственное развитие зато, дескать, быстро идёт

вперёд. Нет, физическое и духовное неразделимо: умственная работоспособность страдает от гипокинезии точно так же, как и физическая. Выход один: физкультура должна пронизывать весь день школьника, проникать во все клетки его организма, как проникает в них живительный кислород.

Нужны смелые решения, а не черепашьи шаги. Больше десяти лет назад эстонские учёные подали нам всем пример. Обнаружив, что три четверти таллинских школьников страдают от хронического двигательного голодания, они решились на далеко идущий эксперимент. Ребята стали заниматься физкультурой не один-два, а шесть часов в неделю.

"Ишь, куда хватили! Не много ли?" — могут задать вопрос. Нет, не много. В самый раз. Исследования показали, что норма ниже этого уровня опускаться не должна.

Эксперимент себя оправдал. Здоровье ребят окрепло. Они стали реже болеть. Даже на вид стали бодрее, веселее. Вверх пошла и успеваемость.

Эти результаты были получены двенадцать лет назад. А воз и ныне там.

Правда, сейчас появилась реальная надежда на существенный сдвиг в лучшую сторону: введён новый комплекс ГТО. Он становится программной и нормативной основой физического воспитания школьников. Остаётся пожелать ему большого успеха.

...Дети растут быстро... Им хочется ринуться в гущу спортивной борьбы, самим пощупать и попробовать на зуб, что такое спорт. Но как это сделать?

Чтобы стать конькобежцем, нужен, как минимум, каток. Для плавания требуется бассейн. Для волейбола — площадка. А где они? Где свести знакомство со спортом будущему чемпиону? Негде. Даже в квартале новостроек, чтобы прописать спорт, нужно иметь семь пядей во лбу. Жилплощадь для него, увы, блистательно отсутствует.

Все ли знают, что каждому новосёлу в дополнение к жилой площади причитается ещё один квадратный метр так называемых "плоскостных спортивных сооружений"? Таковы нормы, из которых исходят проектировщики. Не густо, конечно. Но вполне достаточно, чтобы выйти после учёбы или работы во двор и поиграть в мяч. Ведь теоретически нормы означают, что, например, рядом с пятиэтажным четырёхподъездным домом полагается иметь свыше двухсот сорока квадратных метров плоскостных спортсооружений. Но только если вы новосёл, не надо спешить высовываться в окно, чтобы убедиться, так ли оно на самом деле. От проекта до объекта путь ух какой некороткий... Путь, на котором мы уже потеряли десятки тысяч полагающихся нам спортплощадок.

Бывает, что они отсутствуют уже в проекте. С самого начала. Например, когда проектировщик вынужден "влезать" в уже застроенный квартал. Причём нередко он "влезает" не куда-нибудь, а прямехонько на существующую спортплощадку. Но это не типично. Бывает, но нечасто. Основные же потери лежат на совести строителей. А всё почему? А всё потому, что спортплощадки, предусмотренные проектом, в смете подчас даже не упоминаются. Так сказать, "пребывают в сфере благих намерений". И даже если площадка, назло всем врагам, всё же появляется на свет, то её век не бывает долгим. Уплотнение

кварталов и разного рода переделки (озеленение, земляные работы, прокладка труб и др.) ликвидируют их одну за другой.

Возникает вопрос: куда смотрят приёмочные комиссии? Ведь они не должны принимать не готовые к сдаче объекты. По идее, да, не должны. Однако на практике всё обстоит по-другому. Когда приближается срок сдачи дома, вышестоящие организации нередко подписывают список дефектов, с которыми дом милостиво разрешается принять. Эта практика за долгие годы успела превратиться в дурную традицию. За списком недоделок даже утвердилось особое название — "братская могила". Разумеется, всегда оговаривается, что дом принимается в виде исключения и все недостатки подлежат устранению в кратчайший срок. Слова, слова... Сдав дом, строители быстрёхонько переходят на другой объект, и ни постами, ни молитвами никаких площадок вы у них уже не выбьете. Дудки!

За брак можно даже благодарность заслужить. Например, если делать его под флагом удешевления строительства. Это означает, что вместо площадок "удешевители" оставляют после себя пустыри, внутренние водостоки заменяют наружными (как у бабки на хуторе) и вносят прочие самобытные усовершенствования в процессе нормального строительства. Слово "удешевление" действует, увы, как магический талисман: строителям всё сходит с рук.

Но во что обходится подобная экономия? Спортплощадка, сооружённая не в процессе строительства, а после его завершения, стоит в полтора-два раза дороже. Иными словами, там, где мы должны были заплатить 1 рубль 67 копеек (это стоимость квадратного метра баскетбольной площадки), мы тратим потом 3 рубля 34 копейки. Экономия хоть куда...

О качестве площадок тоже можно написать целый трактат. А можно выразиться и короче: чёрт ногу сломит. Одна такая площадка находится неподалёку от моего дома. Только что прошёл дождь. Добрая половина площадки скрылась под водой. Мальчик в резиновых сапожках, стоя посреди "моря", пускает кораблик. Другой, у которого резиновых сапожков нет, с завистью смотрит на него, стоя на берегу. Стало быть, так называемые "плоскостные сооружения" на самом деле не такие уж плоские. Мало того, что спортплощадки часто не строятся вообще, но и построенные, они отличаются таким скверным качеством, что выпускать на них ребят надо ещё решиться. Выбоины, неровности, отсутствие специального покрытия — всё это непременные принадлежности почти каждой из них. Определённых стандартов ведь не существует. Чаще всего строители выравнивают землю бульдозером, приглаживают катком — и делу конец. После первого же дождя такие "сооружения" превращаются в глиняный кисель.

Здравый смысл подсказывает, что сооружение спортплощадок надо поручать специализированным строительным организациям. Право, не такое уж это и простое дело (тут предполагается использовать и дренаж, и сложные смеси, и особые способы покрытия), чтобы за него мог браться любой несведущий человек. Пусть даже и строитель.

А вот ещё проблема — дворовый спорт. Ведь даже в крупных центрах он существует на птичьих правах. А разве это правильно? Несколько лет назад очень снисходительному обследованию (стоят два столба — считай, есть волейбольная площадка) подвергся богатый новостройками и относительно благополучный Первомайский район Москвы. И что же? Оказалось, что плоскостными спортивными сооружениями он

обеспечен только на 37%. При норме 6,2 квадратного метра на одного школьника фактически имеется лишь 0,52 квадратного метра. Это почти в 12 раз меньше, чем требуется. Что изменилось с тех пор? Очень немногое.

Правда, в последние годы дворовый спорт взял под свою опеку комсомол. И это очень хорошо. Уже несколько лет проводятся соревнования дворовых команд на призы клубов "Кожаный мяч" и "Золотая шайба", комсомольцы регулярно выходят на субботники и воскресники по строительству дворовых спортивных и игровых площадок. Однако только силами комсомольцев, общественности решить в полной мере эту весьма сложную проблему невозможно. Нужно добиться, чтобы все строительные организации, все учреждения и ведомства, которым это положено, строго выполняли уже имеющиеся на сей счёт постановления, выполняли точно, в срок и в полном объёме.

А как используется уже имеющаяся спортивная база? Я не открою Америку, если напишу, что коэффициент полезного действия всех наших спортивных сооружений вместе взятых меньше, чем у паровоза. Но в железнодорожном транспорте активно бьются над повышением к.п.д. своих локомотивов, и вот на смену списанным на металлолом паровозам пришли тепловозы и электровозы, уже испытываются газотурбовозы, обладающие ещё более высоким к.п.д. — а в спорте дело стоит на месте или движется вперёд черепашьими шагами...

Пока суд да дело, ребята растут. И куда как часто бывает, что выходит парень в пустой двор, а там царство пенсионеров и малышей, которые лишь недавно научились ходить. Парень просто лишний у себя во дворе. Да и на стадион не всегда попадёшь, и в секцию не принимают. При другом повороте дел парень мог бы

привыкнуть к жаркой атмосфере спортивной борьбы. А вместо этого он привыкает к сигаретному дыму. Спортивное учреждение ещё надо найти, а вот табачные киоски растут повсюду как грибы. Парень бы показать себя на спортивной площадке, а вместо этого он топчется на танцевальной. И спорт помаленьку забывается, как наивная мальчишеская мечта. В 15-16 лет парень привыкает стойко держаться в стороне от всяких игр и соревнований. Он смотрит на играющих, но сам на площадку уже не пойдёт, потому что перед ним уже вырос психологический барьер. Парень боится собственной неловкости, боится показаться смешным.

А парень этот мог стать вторым Брумелем или Тальтсом. Но он уже привык к мысли, что ему спорт недоступен. И, дескать, лучше пойти на танцы, чем потеть на тренировке. Лучше выпить рюмку водки, чем соблюдать режим.

Пусть я немного утрирую, сгущаю краски. Но такое случается, и нередко.

Идёшь домой с работы, смотришь — стоят у пивного ларька молодые красивые ребята, тянут "Жигулевское", толкуют, кто кому и на какой минуте забил. Нет, они не пропойцы, не алкаши. Они нормально учатся. Работают. Воспитывают детей. И всё-таки как им далеко до тех ребят, которых я привык видеть в спортивных залах... Там бронзовые тела, крепкие мышцы. Здесь же — только крепкие напитки. А крепкие напитки, как известно, создают слабых людей.

Как же так получается? Ребята в самом соку, а у них уже жирок, мышцы слабые, брюшко понемногу сползает на ремень. Иные бодрятся. Мол, мы хоть куда. А попробуют поспеть на отходящую

электричку — так потом дышат, словно хватили расплавленного свинца...

О них не пишут. Слишком их много, чтобы писать. А надо. Мы ведь в ответе за них. Они наши родственники, соседи, знакомые, друзья. Не стоит делать вид, что их нет. Современного восемнадцатилетнего парня уже поздно приглашать на игровую площадку или в спортивный зал. И не только потому, что в этом возрасте ему трудно рассчитывать на успех. Дело в том, что, по всей видимости, парень уже просто не захочет туда пойти. А если и пойдёт, то вряд ли задержится там надолго, потому что мир его интересов уже сложился. И спорт в этом мире — инородное тело.

О том, как проходит реакция отторжения, расскажет любой тренер, работавший с великовозрастными учениками.

Поэтому-то прививать мальчишке вкус к спортивной борьбе надо гораздо раньше — в 8-10 лет, когда стремление двигаться, бегать, прыгать, играть у ребенка так же естественно, как желание дышать. Выведи ребят на спортплощадку, дай мяч, и они будут играть с азартом, достойным Олимпийских игр. Не беда, если потом парнишка поменяет волейбол на бокс, а вместо бега начнёт заниматься штангой. Главное уже будет сделано: в человеке появится спортивный дух — святая святых, стержень характера, без чего невозможен ни один атлет, какой бы вид спорта он ни представлял. Будет выработана привычка регулярно тренироваться. Такая же крепкая, как привычка по утрам чистить зубы и умываться.

А что мы делаем? Мы упускаем момент. Медлим. Тянем время. Именно для 8-10-летних ребят, нашей надежды на будущее, мы не

делаем ничего, что бы открыло им дверь в настоящий спорт. Чтобы стать конькобежцем, нужен каток. Чтобы играть в волейбол, нужна площадка. Где они? Где свести знакомство со спортом будущему чемпиону? Как я уже писал, наши дворы — это царство пенсионеров и дошколят. Спорт же забился в такой угол, что его и не видать.

В жилищных массивах сотни, тысячи детей собраны в одном месте. А до такой должности, как домовый тренер-организатор, мы почему-то додуматься никак не можем. В итоге даже на существующих площадках чаще всего стоит мёртвая тишина.

Проблем здесь непочатый край. Мы о них чаще всего молчим. А если и говорим, то скупо, мимоходом. Зато сколько тысяч слов мы посвятили бразильскому футболисту Пеле...

Школы, дворы — вот откуда, по-моему, должна начаться работа по омоложению нашего спорта. Именно во дворах и школах берут своё начало все наши удачи и неудачи. Именно с дворов и школ нужно начинать разговор о триумфах грядущих лет...

Нельзя забывать и ещё об одной категории людей. Уже не юнцов, но далеко и не стариков. Однако у жизни одни мерки, а у спорта — другие. Тридцатилетний парень здесь, по нынешним понятиям, как раз "старик". И бесполезно доказывать, что человек, как говорится, "в самом соку". В секцию его уже не возьмут. "Тридцатилетний новичок" — поставленные рядом, эти два слова у любого тренера вызовут только смех.

Чтобы стать спортсменом, надо пройти довольно строгий отбор. Посмотрите на баскетболистов. Почти все они ростом под потолок, длиннющие и долгорукие. Типаж тут выражен предельно

ясно. Хочешь стать хорошим баскетболистом, будь похож на них. Иначе удачи не видать. У таких дядей низкорослый крепыш будет лишь бегать под ногами и напрасно махать руками. Мяча ему не видать, как своих ушей. Кто виноват? Никто. Таковы требования этого вида спорта.

Нечто подобное происходит и в других видах. Здесь тоже есть свой типаж. В него нужно вписаться. И не у всех это получается.

Так происходит деление на счастливчиков и на тех, кому не повезло.

Золотые крупинки — в копилку, пустую породу — в отвал? Так? Нет, не так. Не будем забывать, что речь идёт о людях. И высокий человек, и низкий, и полный, и тонкий — все они нуждаются в крепком здоровье, бодрости, высокой работоспособности. И люди, перенёсшие болезнь, и зимовщики, запертые лютым холодом в четырёх стенах, и жители глубинки, где, к сожалению, ещё не везде имеются спортивные залы и опытные тренеры. Ну, а если кто-нибудь из них вольно или невольно оказывается за бортом физкультурного корабля, то, значит, произошло ЧП. Мускульной недостаточности в наш механизированный век надо опасаться не меньше, чем недостаточности сердечной.

Мы много говорим о важности физического развития, о работе над собой, о том, что физические упражнения необходимы в первую очередь тем, кто отстал в своём развитии, стал жертвой болезней или несчастливого стечения обстоятельств. А много ли мы делаем, чтобы помочь таким людям? Мало. Непростительно мало. И остаются люди вне спорта, наедине со своей

неразвитостью, хотя при другом повороте дела вполне могли бы втянуться в регулярные тренировки, сдать нормы комплекса ГТО, выполнить разрядные нормативы. Нужно только помочь им сделать первый шаг, создать базу для дальнейшего движения вперёд.

Программа нашей партии ясно и чётко формулирует задачи в области развития физической культуры: надо поощрять все виды массового спорта и физической культуры.

В связи с этим не могу не вспомнить об упражнениях с отягощениями. Весьма популярные и любимые в народе, они вместе с тем часто (и несправедливо) остаются в тени.

Задумаемся над таким фактом. Каждый месяц наша торговая сеть продаёт сотни тысяч гантелей, гирь, эспандеров и других атлетических снарядов. А на руках их находится столько, что трудно и сосчитать. Числа получаются просто астрономические. Стало быть, желание заниматься силовыми упражнениями у людей наблюдается большое. А вот где это желание можно на современном уровне осуществить? Где секции, в которых велась бы подобная работа? Их можно по пальцам пересчитать. А где получить информацию, как с наибольшей пользой упражняться? Негде.

Получается, что сотни тысяч людей остаются, как говорится, "тет-а-тет" кто с гирей, кто со штангой и вынуждены полагаться исключительно на себя. Думается, помочь им — значит, совершить благое дело.

А ведь это замечательно, что люди не хотят мириться с хилостью и неразвитостью, что они берут в руки отягощения и упорно заряжают мышцы силой и выносливостью.

Но часто им говорят — это вредно. При выполнении силовых упражнений нельзя глубоко дышать. Поэтому, мол, силовые упражнения вредны.

Как часто мы слышим "дыхательные советы", сводящиеся обычно к одному — дышите глубже, не задерживайте дыхание. Даже при простых элементарных движениях (например, сгибании и разгибании рук в локтях) иные методисты не преминут дать совет: при сгибании делайте вдох, при разгибании — выдох. Поэтому в спортзалах, на зарядках в санаториях, при занятиях лечебной гимнастикой сплошь и рядом имеет место неоправданная гипервентиляция лёгких. Почему неоправданная? Да потому, что, вопреки расхожему мнению, фундаментальными научными трудами абсолютно точно доказано, что искусственная гипервентиляция ведёт только к ухудшению кровоснабжения сердечной мышцы и головного мозга.

Пора пересмотреть привычные, но ошибочные взгляды. Дыхание в организме регулируется автоматически. Нет никакой необходимости специально обращать внимание на фазы вдоха и выдоха. Организм сам приспосабливается к работе, как это происходит (и довольно неплохо) в боксе и плавании, в беге и атлетизме. Если же, несмотря ни на что всё же пытаться во всех случаях жизни — на беговой дорожке, на гимнастических снарядах и т.д. — скрупулёзно выполнять советы вроде пресловутого "дышите глубже", то ничего хорошего из этого не выйдет.

Особенно противопоказана гипервентиляция перед значительными мышечными напряжениями. Например, гипервентиляция перед подъёмом штанги зачастую приводит к потере сознания.

А вот ещё одна псевдоопасность такого рода. Силовая работа, дескать, быстро развивает мускулатуру, а сердце тем временем в развитии отстаёт. Появляется, мол, дисгармония в развитии: сердце уже не в силах снабжать кислородом наросшие мышцы.

Но на самом деле сердце — тоже мышца, которая работает в унисон со всей остальной мышечной массой.

Профессор И.А.Аршавский сравнил продолжительность жизни одинаковых по весу, но разных по двигательной активности животных и выяснил, что чем активнее работают мышцы, тем больше относительный вес сердца, тем продолжительнее жизнь.

У кролика вес сердца составляет 0,3% к весу тела, а число сердечных сокращений в минуту — 250. У зайца соответственно — 0,9 процента и 140. Кролик живёт 5 лет, а заяц в 3 раза больше — 15 лет.

У летучей мыши, производящей большую мышечную работу, сердце в 2 раза больше, чем у домашней мыши, живущей в тесных норках. Домашняя мышь живёт 2 года, а летучая — в 10-15 раз дольше.

Хорошо развитая мускулатура для сердца не обуза, а надёжный помощник. Напрягаясь, она проталкивает кровь по сосудам, как насос (отсюда и выражение "второе сердце"). Расслабляясь, как губка, впитывает кровь.

Впрочем, вряд ли стоит так подробно останавливаться на этом вопросе. Ответ на него дан ещё три четверти века назад самим "отцом русской атлетики" доктором В.Ф.Краевским, который написал:

"Одна немецкая газета утверждает, что занятия атлетикой выводят весь организм вообще и в особенности сердце из состояния необходимого физиологического равновесия: атлеты, прекратившие свои занятия, становятся жертвами ожирения, а потому занятия атлетикой вредны.

Уже очень, очень много лет слежу я за развитием спорта и атлетики. Почти целых 15 лет мне приходится иметь дело с атлетами на практике, и заявление этой немецкой газеты я с уверенностью могу отнести на счёт умозаключений кабинетного учёного.

Сколько мне ни приходилось наблюдать атлетов и людей, стремящихся развить свои физические силы, мне ни разу не пришлось констатировать вреда от атлетических занятий."

Причины этого доктор Краевский объяснил следующим образом:

"...При обыкновенных условиях все части человеческого тела развиваются одинаково. Сердце развивается параллельно со всем организмом и по мере общего физического развития вполне может исполнять все требования, какие предъявляет к тому тело."

Можно и дальше перечислять мнимые опасности, однако, думается, вывод ясен и без того: занятия с отягощениями разумны и полезны и при правильной организации никакого вреда принести не могут. Наоборот. Такие тренировки — источник силы, бодрости и здоровья.

Беда сейчас не в том, что люди занимаются с отягощениями. Большая беда в том, что слишком много людей не занимаются

никакими упражнениями вообще. Поэтому наш прямой долг поощрять и развивать все виды массовой физической культуры. В этом я вижу настоятельное требование времени.

Надо довести до сознания буквально каждого человека, что физкультура — это средство сохранить здоровье, продлить жизнь, это залог того, что прожить свой век можно активно и счастливо. Мы должны убедить в этом каждого члена нашего общества.

В самом деле, до чего это просто — открытая форточка, пара не слишком тяжёлых гантелей и работа для здоровья, которая при всей её утомительности всё же гораздо приятней, чем бесконечные визиты к врачам, тусклые часы и дни, когда человек существует, а не живёт. Если раньше можно было утешаться тем, что болеют в основном люди пожилые (дескать, возраст берёт своё), то теперь в компанию старичков всё чаще попадают люди сравнительно молодые. Да, нам бросает вызов неприятный факт: многие болезни, особенно связанные с сердечно-сосудистой системой, значительно "помолодели". Похоже, что одна медицина уже не в состоянии и дальше теснить болезни и старость, если только... если только на помощь ей не подоспеют физкультура и спорт. Без этих могучих союзников надежды на победоносное наступление мало.

Современному человеку пора с корнем вырвать благодушную мысль о том, что физкультура — дело в основном для молодых ребят. Дескать, можно ею заниматься, а можно и не заниматься.

— Что вы мне твердите о физкультуре? Что за мода? — удивлялся один мой знакомый. — Я не коллекционирую марки. И живу, не помираю. Я не развожу кактусы. И живу. Я не бегаю рысцой по

улицам и опять же, представьте себе, живу. Между прочим, неплохо себя чувствую.

— До поры до времени.

— Разве ваша физкультура обязательна для всех?

— Да, буквально для всех, чья ежедневная порция движений ниже биологически необходимой нормы. Без воздуха человек не проживёт и нескольких минут. Без пищи он протянет несколько недель. Без движений, без активной мускульной работы можно жить годами. Но в конечном итоге гиподинамия — мускульный голод — убивает так же верно, как голод обычный или тяжёлая болезнь.

— Но мы же работаем, ходим по улицам, хлопочем по хозяйству...

— Отчасти это нас выручает. Тем не менее, если мы годами не выполняем двигательную норму, эта нехватка, накапливаясь, отравляет наш организм, словно яд. А мы, вместо того чтобы принимать меры, сами подставляем себя под удар — переедаем, не умеем отдыхать, активно отдыхать, плывём по жизненному течению, безвольно бросив вёсла.

— Разве это не естественно, что каждый человек стремится себя беречь?

— "Себя беречь", "сохранять энергию"... А в итоге — болезни, инвалидность. Человечество каждодневно тысячами жизней расплачивается за такой "покой".

— Как же быть?

— Всё очень просто. Нужно ходить. Бегать. Плавать. Упражняться с отягощениями. До пота. До усталости. Пока не почувствуешь себя бодрым, здоровым, полным сил.

"Особое значение в наши дни, — пишет директор Института кардиологии профессор И.К.Шхвацабая, — и прежде всего в экономически развитых странах, приобретает физическая инактивность, детренированность человека. Она приводит к тому, что поглощённые нами калории сжигаются не полностью, что не расходуется холестерин, сужается просвет сосудов, повышается сопротивляемость току крови. У человека развивается атеросклероз — неизбежный спутник всех заболеваний сердечно-сосудистой системы, который поначалу может долго не проявляться, молчать. В итоге повышается артериальное давление крови, развивается артериальная гипертония, в условиях которой сердцу приходится справляться с повышенными нагрузками. А оно к ним не готово: вынужденное перекачивать прежние объёмы крови, сердце начинает работать на пределе своих возможностей. Нетренированная, "ленивая" сердечная мышца справляется со своими обязанностями всё хуже и хуже, тем более что всё это параллельно сопровождается перебоями в снабжении кровью и самой мышцы сердца. Отсюда уже недалеко до стенокардии и других проявлений ишемической болезни".

"Нужна гимнастика, — справедливо считает и действительный член АН УССР, специалист в области операций на сердце Н.М.Амосов, — которую будут делать люди сами. Нужна система, которая обеспечила бы значительную физическую нагрузку. Вопрос не в том, какие упражнения выбрать, но в том, сколько выполнять этих упражнений, в каком темпе, с каким усилием. Здоровый человек должен делать от 800 до 1000 движений в

течение 20-30 минут, с большим усилием, в быстром темпе. Обязательно до одышки, до пота. Отдохнуть минуту, когда станет трудно дышать, а потом дальше, до завершения комплекса. Для сердца не важно, какие движения в зарядке. Была бы нагрузка".

Прав Амосов и в том, что получить свою биологически необходимую дозу нагрузки не так-то лёгко. Приходится расплачиваться временем, которого и без того обычно не хватает.

Утренняя гимнастика помогает быстро перейти от сна к бодрствованию. Но не более того. Бегать? Я — за. Бег, безусловно, полезен. Но им можно заниматься отнюдь не всегда и не везде. Чтобы пробежать трусцой 15-20 км, потребуется несколько часов. А где их взять? Поэтому, не отрицая пользы бега, я всё же отдаю предпочтение упражнениям с отягощениями. Стоит взять в руки те же гантели, как энергетическая цена движений сразу возрастёт в несколько раз. Одну и ту же нагрузку (если взять за точку отсчёта аналогичные упражнения без отягощений) человек получит не за 3-4 часа, а всего за 40-60 минут.

Расход энергии в наибольшей степени зависит от количества повторений. Чтобы увеличить его ещё больше, надо вовлекать в работу крупные группы мышц. Одно дело, когда человек заставляет работать, к примеру, сгибатели кисти, и совсем другое, когда акцент переносится на работу массивных мышц спины, бёдер, груди. Для таких упражнений удобнее всего штанга.

Вот удельный расход энергии (кал/кгм) в некоторых из них: тяга

широким хватом — 83,5, приседание со штангой на плечах — 88,5, приседание со штангой на груди — 126, жим со стоек — 214, жим лёжа — 215.

Я учитываю, что на некоторых осторожных товарищей от одного слова "штанга" может напасть страх. За этим словом им видится громоздкий, неподъёмный снаряд с полным набором "блинов". "А если надорвусь? А если грыжу получу?" Но я же никого не призываю с места в карьер устанавливать тяжелоатлетические рекорды. Речь идёт всего лишь о работе для здоровья, о простых и легко выполнимых упражнениях, доступных всем. Ведь штанга может "тянуть" не только 230 кг, но и 50, 40, 25 кг. А это коренным образом меняет дело. Любой человек может подобрать себе такой вес, который соответствует его возрасту, полу, физической подготовке.

Странно, что люди, подчас боящиеся "мягкого" бега трусцой, бегут во все лопатки, опаздывая на работу или догоняя отходящий трамвай. Они боятся лёгкой домашней штанги, вес которой можно легко регулировать, и в то же время храбро подставляют спину под многопудовый холодильник, тащат его на пятый этаж. Согласитесь — тут уж работа идёт без всякой подготовки, дозировки и страховки...

По-моему, планомерные тренировки, продуманные занятия всё-таки лучше, чем такие случайные, не поддающиеся контролю и потому опасные "подвиги силы". Уж если где и есть риск надорваться хилому человеку, так это именно в подобных ситуациях, когда хочешь не хочешь, можешь не можешь, а тащи. Тренировка же ничего, кроме пользы, не приносит.

Когда нагрузка (в том числе и тренировочная) начинает

переходить через привычные, через установившиеся границы, появляется усталость, одышка, выступает пот. Движения становятся тяжёлыми, хочется остановиться и передохнуть...

Но если останавливаться каждый раз, когда о себе дают знать первые признаки усталости, то не станешь ни выносливее, ни сильнее.

В этом смысле между спортом и физкультурой принципиальной разницы нет. Просто в спорте несравненно выше нагрузки. Тем не менее, работа для здоровья также требует проявления определённых волевых усилий и преодоления неприятных ощущений. И чем больше результаты, которых надеется добиться человек, тем большей силой воли, настойчивостью, упорством он должен обладать. Чем больше отдашь, тем больше и возьмёшь.

Тренировочные нагрузки молодых атлетов весьма напряжённы, интенсивны и сложны. Счёт в них ведётся на многие часы усилий и на десятки тонн. Такие занятия требуют полной самоотдачи и строятся по законам спортивной тренировки.

А как быть людям в "популярном" возрасте — от 30 до 50 лет, у которых сидячая работа или малоподвижный образ жизни? Ведь за ним, как за ширмой, прячутся сердечно-сосудистые и прочие недуги. Я рекомендую им следующее.

1. Сдавайте нормы ГТО. Осваивайте новые спортивные навыки.

2. Проходите в день не меньше пяти километров. В хорошем темпе. Чтобы ноги чувствовали работу. Ваша спешка не будет бесцельной. Помните: вы спешите вдогонку за своим здоровьем.

3. Выходные дни посвящайте активному отдыху: отправляйтесь в туристские походы, бегайте на лыжах, играйте в мяч. Если в конце дня мышцы нальются усталостью, значит, вы хорошо выполнили свою задачу.

4. Каждый день по 15-30 минут упражняйтесь с отягощениями. Начинайте с ходьбы и бега на месте, затем должна идти разминка — несколько энергичных движений (приседаний, наклонов, вращений туловищем и т.д.). Затем проделайте 5-6 силовых упражнений. Число повторений — 6-8. Вес подберите такой, чтобы последние 1-2 повторения давались с трудом. Число подходов — от двух до трёх.

Я убеждён, что если силовые упражнения станут в вашем доме постоянными жильцами, то болезни никогда не осмелятся постучаться к вам в дверь.

У силовой тренировки сегодня множество друзей. В солдатской казарме и матросском кубрике, на полевом стане и в городской квартире — везде можно увидеть самый разнообразный атлетический инвентарь. От скромного резинового бинта, который, собираясь в командировку, можно легко сунуть в карман, до дорогих, сверкающих никелем штанг, приобретаемых в складчину любителями "железной игры".

Силовая тренировка — это мост, ведущий в спорт, мост, перекинутый через хилость, физическую неразвитость, неуверенность в себе. Конечно, юноша, который у бойких сверстников вызывает смех своей цыплячьей шеей, немощными руками и неловкими движениями, думает вовсе не о рекордах и пьедесталах почёта. Ему хочется просто быть не хуже людей — уметь уверенно подтянуться раз этак десять подряд, чувствовать

силу в руках и ногах, не робеть, когда задорный одногодок вызывает на спортивный спор...

Тренировка с отягощениями делает человека неузнаваемым. Дело не только в том, что тело наливается силой, становится крепче и мощней. Не менее важно и другое: вместе с мускулами закаляется характер, крепнет воля, появляется привычка к тяжёлому, упорному труду... А человеку, закалённому напряжёнными тренировками, привыкшему ощущать вкус солёного пота на губах, найти себя в спорте не так уж и трудно.

Характерно, что в новом комплексе ГТО, введённом 1 марта 1972 года, заметно увеличился удельный вес упражнений из арсенала силовой тренировки: здесь и подтягивание на перекладине, и лазание по канату (ступень "Смелые и ловкие"), и подъём силой из виса в упор, и отжимания в упоре лёжа (ступени "Спортивная смена" и "Сила и мужество"), и толчок штанги (ступень "Физическое совершенство"), и другие силовые упражнения. Вот и получается, что силовая тренировка готовит человека непосредственно к сдаче ряда норм ГТО. А когда успешно сданы знакомые, хорошо освоенные упражнения, то появляется вполне понятное желание и дальше не ударить в грязь лицом. Конечно, подчас приходится серьёзно поработать, прежде чем станет доступным очередной норматив, однако уверенность в себе уже появилась, а трудность задачи только подстёгивает упорство.

Сдать нормы комплекса ГТО — это долг каждого молодого человека. Силовая тренировка поможет успешно справиться с этим делом. Заодно человек попробует свои силы в беге и плавании, в прыжках и стрельбе, в велосипедных гонках и ходьбе на лыжах. И если у него есть склонность к какому-либо виду

спорта, то старты ГТО помогут ему сделать окончательный выбор, найти себе вид спорта по душе. Остальное зависит от его настойчивости и упорства. Впрочем, если человек не согласен оставаться хилым и неразвитым, если его не испугала тяжёлая атлетическая тренировка, если, добившись первых успехов, он вышел на старты ГТО, чтобы завоевать почётный физкультурный значок, то, значит, эти замечательные качества у него уже есть. Доброго ему пути в большой спорт!

Глава 2

"Даже в самоволке надо обязательно приветствовать своё начальство..."
"Мистер Америка" против Аркадия Воробьёва
Чемпионат мира: нервное напряжение и психологические атаки
Неожиданное происшествие с рукопашной схваткой и стрельбой
Жаркие олимпийские схватки и "холодная война"

Ну, а теперь вернусь в тот далёкий день, когда состоялась моя первая встреча со штангой. С утра мы с Чичковым собрались, как на парад. Когда пряжка ремня солнечно засверкала, а складка на клешах стала острей ножа, Боря в последний раз осмотрел меня со всех сторон и, чётко печатая шаг, мы направились в клуб моряков.

— А примут? — в последний раз усомнился я.

— Положись на меня, — уверенно ответил Чичков.

Мы пришли в зал. На меня никто не обратил внимания, и, примостившись на низенькой скамеечке, я стал наблюдать за тренировкой.

Ребята (многие из них уступали мне и в росте, и в весе) толкали штангу. Весила она килограммов девяносто. Я загорелся.

— Можно, я попробую поднять?

Тренер Валентин Лебеденко спросил:

— А ты когда-нибудь брался за штангу?

— За настоящую не брался, — чистосердечно признался я.

— Тогда не надо. Это слишком большой вес.

— Я только попробую. Ну, разрешите. Один раз.

— Ну, давай, толкай, если невтерпёж.

Как был в форменке и клешах, я вышел на помост. С трудом взял штангу на грудь, поднатужился, а поднять от груди так и не смог. Разозлился. Занервничал. Покраснел.

— Разрешите, я сделаю ещё одну попытку?

— Только, чур, в последний раз.

И опять неудача. Что за чёрт? Ребята в секции на вид ничуть не

сильней меня, но девяностокилограммовый снаряд поднимают без особых проблем. А я не могу.

Нет, надо попробовать ещё раз.

— Хватит, хватит! — остановил меня Лебеденко. — Вижу, сила есть. Надо тренироваться. Тогда будешь поднимать.

— Но я должен её поднять.

— Как-нибудь потом.

— Последний раз, честное слово!

— Настырный ты, морячок... Ну ладно. Давай! Уговорил.

И с третьей попытки (от напряжения по всему моему телу волной прошла дрожь) я толкнул свои первые в жизни девяносто килограммов. С тех пор, как только выдавался свободный час, я шёл на бульвар Ришелье.

Через месяц у нас появился новый тренер Александр Давыдович Волошин. Мастер спорта. Человек со своими собственными взглядами на технику и методику тренировок. Тогда ему было лет тридцать пять. Среднего роста, русый, голубоглазый, он стал мне не просто наставником, но и добрым другом. С тренировок я возвращался в часть с таким чувством, словно побывал дома.

В 1946 году, потренировавшись всего три месяца, я поехал на первенство Черноморского флота в Севастополь. Помост стоял на открытом воздухе, на пирсе водной станции. Накануне старта я никак не мог уснуть. Встал не выспавшийся, с одной мыслью: что

угодно, лишь бы скорей.

Выступал я в полусреднем весе — в категории 75 килограммов. Боялся, что после предстартовых волнений подъёмы "не пойдут". Этот, выражаясь языком спортсменов, "мандраж" произвёл на меня очень сильное впечатление. Если я знал бы, что мне ещё предстоит пережить в будущем... Но всё обошлось благополучно: я выжал 85 килограммов, вырвал 90, толкнул 115 и с суммой 290 килограммов (на 15 килограммов больше своего лучшего тренировочного результата) стал абсолютным чемпионом Черноморского флота.

Узнав о моём успехе, ребята сначала оторопели, а потом принялись поздравлять. Никто не ожидал от меня такой прыти. Тем больше радовались мои друзья. Они мне устроили такой приём, что я готов был тренироваться с утра до вечера, лишь бы доставить им радость от моей победы ещё раз.

Тренироваться было тяжело. Близилось первенство Украины, а каждое посещение спортзала выливалось в настоящее приключение. Я так втравился в тяжёлую атлетику, что пропускать тренировки уже просто не мог. Когда меня не отпускали, я уходил тайком. В самоволку. Не было сил хоть день прожить без "железной игры".

До поездки в Киев оставалось всего несколько дней. Однажды, как часто водилось, я сам "уволил" себя в город. Хотелось потренироваться. Проходя мимо оперного театра, я случайно посмотрел в сторону и, о ужас, увидел моего строгого командира, майора Мещерякова. Как ни в чём не бывало он прошёл своей дорогой, а в мою сторону даже не повернул головы. Когда майор проходил в трёх метрах от меня, я затаил дыхание. Но ничего. Кажется, всё обошлось благополучно. Я со вкусом

потренировался. Поднял хорошие килограммы. Но когда вернулся в казарму, майор Мещеряков (нет, не обошлось!) вызвал меня к себе и сказал:

— Рядовой Воробьёв, отправляйтесь на гауптвахту, даю вам двадцать суток ареста. А в следующий раз, даже если будете в самоволке, обязательно приветствуйте своё начальство. Понятно?

— Так точно, товарищ майор!

Я повернулся и вышел. Не видать мне Киева, как своих ушей. Чтобы не терять времени даром, я занимался на гауптвахте гимнастикой, чем немало веселил сторожевших меня матросов. Когда комплекс упражнений подходил к концу, они "с почётом" вели меня на работу — грузить автомашины. Там я получал дополнительную нагрузку. Работа заменяла мне тренировки. Поэтому я старался управляться за троих. Видя, как тёмные пятна пота сквозь робу проступают на моей спине, конвоиры переглядывались и крутили пальцем у виска. Но я только посмеивался в ответ.

Капля камень точит. По этому принципу действовал и я. Я копил силу, как копят золотой песок. Нетерпение толкало меня вперёд. Мне казалось, что я топчусь на месте, что отдача от тренировок слишком мала. Как бы то ни было, но уже через год после начала занятий я выполнил мастерский норматив.

Тренировался я регулярно, без пропусков и опозданий.

Даже "почётная охрана" не могла служить гарантией, что на тренировке я не появлюсь. Ни самочувствие, ни плохая погода, ни праздники не могли меня удержать. Это началось в 1946 году

и продолжалось всё время, пока я участвовал в малой, средней и большой "железной игре".

В 1949 году я демобилизовался. Последний раз бросил взгляд на бухту, на корабли. Один этап в моей жизни закончился, начался новый. Я попрощался с флотом, с друзьями и поехал в Свердловск. Там меня ждала учёба в медицинском институте



и, конечно, штанга, без которой я теперь, наверно, зачах бы от тоски.



Свердловск. 1949 г. Секция, где я тренировался.

Дни мои текли в заботах и трудах. Днём я держал в руках перо и работал головой, вечером брался за стальной гриф и старательно поднимал штангу, пока руки и ноги не отказывались служить.

Результаты росли. И с ними росла моя вера в себя. Просыпалось желание помериться силами с лучшими атлетами страны. Я стучался в двери, ведущие в высший спортивный свет. Дни, когда я выходил на помост, были для меня праздничными. Каждый старт становился ещё одним шагом к мечте. Поиски силы — это романтическое и честолюбивое занятие — захватили меня целиком. Слова тут бессильны. Это надо прочувствовать самому. Богач, прибавивший к своему капиталу ещё один миллион, не радуется больше штангиста, поднявшего лишний килограмм.

В 1950 году я впервые стал чемпионом страны и в составе сборной СССР отправился в заграничный вояж — на первенство мира в Париж.

В команде я был, пожалуй, самым неименитым. Громкие титулы у меня отсутствовали. Поэтому под своды знаменитого дворца Шайо, где в 1946 году впервые собралась Организация Объединённых Наций, я ступил со спокойной душой. Потерять я ничего не мог. Мог только приобрести.

На парижском чемпионате мира. 1950 г.



Зато нашим тренерам спокойствия явно не хватало. Глядя на них, я невольно начал думать: "Что случилось? Какая стряслась беда?" Настроение тренеров передалось всей команде. Нервные, возбуждённые, подавленные тяжестью предстоящей борьбы спортсмены горели прямо на глазах.

Затруднения у нас начались ещё до выхода на помост. По разным причинам не поехали на чемпионат Иван Удодов и Григорий Новак. Чтобы заменить Удодова, Рафаэль Чимишкян должен был срочно перейти в легчайший вес. Когда на теле нет ни жиринки, согнать 5 килограммов — задача не из простых. На лице у Рафаэля остались одни лишь глаза. Как-то он в таком состоянии будет выступать?

Отсутствие Новака тоже не содействовало хорошему настроению. Новак единственный из наших штангистов носил звание чемпиона мира. В те годы его фамилия звучала как синоним слова "победа".

В довершение наших бед заболел Юрий Дуганов. Как было не впасть в уныние? И наши тренеры, видя силу соперников, особенно американцев и египтян, совсем повесили головы.

Потом, много лет спустя, и у меня были моменты, когда я переживал нечто подобное. Тренер тоже человек. Когда победа ускользает из рук, самое трудное — это делать вид, что ничего особенного не произошло. Но другого выхода нет. Ведь ребята смотрят на тебя и по твоему лицу пытаются угадать, что их ждёт впереди: победа или поражение? Если тренер нервничает, суетится, "пылит" по пустякам, то даже отлично подготовленный спортсмен может заволноваться и потерять уверенность в себе. В таком состоянии выходить на помост опасно.

Золото не давалось в наши руки. Чимишкян уступил Намдью. Другой египтянин — Файяд — обошёл Евгения Лопатина. Мы надеялись, что за все наши неудачи возьмёт реванш Владимир Светилко. Но ему тоже не повезло.

Лица наших наставников скучнели с каждым днём. После того как и Владимир Пушкарёв уступил американцу Питеру Джорджу, настала моя очередь выходить на помост.

Всё было словно в первый раз. У меня, как у малого ребёнка, постоянно вертелись на языке слова "зачем?" и "почему?". Американцы почти не разминались. Почему? Перед выходом на помост они мазались каким-то остро пахнувшим составом. Зачем?

Моим основным противником был Стенли Станчик, американец польского происхождения. Мой одногодок. Но, если учитывать стаж занятий спортом, я по сравнению с ним был зелёным новичком. Станчик взял в руки гантели в девять лет, когда поступил в детройтский "Бойз-клаб". Затем тренировался в знаменитом "Йорк барбелл клабе", хозяин которого миллионер Боб Гофман с 1937 года и по сей день финансирует и опекает сборную команду США по тяжёлой атлетике.

В 1950 году, когда я ещё только начинал знакомиться с "большой железной игрой", Станчик уже имел целую коллекцию званий — чемпион мира, олимпийский чемпион, "Мистер Америка".

Американцу повезло. По жребию первым на помост должен был выходить я. Таким образом, зная мои результаты в каждом подходе, Станчик мог всё время держать меня на прицеле.

Американец оказался опытным и хладнокровным бойцом. Я выжал 115 килограммов. Он этот вес пропустил. Я выжал 120 килограммов. Станчик пропустил и этот вес. Я выжал 122,5 килограмма. И этот вес Станчик пропустил. От такого начала впору было заволноваться. Моё счастье, что излишней впечатлительностью я не страдаю. Едва я вышел на помост, как

все мои мысли сразу сфокусировались на штанге. Всё остальное перестало существовать.

Станчик выжал 125 килограммов и заказал 130. Но этот вес ему не покорился. Дважды американец подходил к снаряду, и дважды штанга вырывалась из его рук.

Выступавшие до меня товарищи по команде золото завоевать не смогли. А ведь их опыт, конечно, не мог сравниться с моим. Поэтому в случае неудачи никому не пришло бы в голову в чём-либо меня упрекать. Таким образом, психологический пресс на меня практически не давил.

С другой стороны, наши неудачи меня, что называется, "завели". Соревнования близились к концу. Нужно было навёрстывать упущенное.

Психологическая атака американца не выбила меня из колеи. Я её выдержал и решил "огрызнуться" сам. Кроме желания, у меня для этого имелось и кое-что более весомое, а именно: мировой рекорд в рывке, который я отнял не у кого-нибудь, а как раз у самого Стенли Станчика. После того как мы оба подняли в рывке по 125 килограммов, на штангу поставили 130 кг. Я этот вес пропустил. Станчик заволновался. С большим трудом поднял штангу. Я же повторил в рывке свой мировой рекорд — 132,5 килограмма — и догнал американца. Конечно, ход был рискованным, но, не решись я на него, Станчик наверняка ушёл бы вперёд.

Потом игра пошла в открытую. Если провести параллель с бегом, то Станчик сидел у меня за спиной. Поэтому, пользуясь своим положением, он избрал самую простую и эффективную тактику —

стал заказывать те же веса, что и я. Ведь на взвешивании Станчик оказался легче меня на 600 граммов. Если мы набирали равную сумму, то эти граммы решали судьбу поединка в его пользу.

Я толкнул 160 килограммов. Станчик тоже. Я пошёл на 165 кг. Из последних сил толкнул и этот вес, очень большой по тем временам. Сам не верил, что его одолел.

Но Станчик, видно, был в ударе. Он повторил мой результат, и, хотя мы набрали одинаковую сумму — 420 килограммов, — звание чемпиона мира досталось ему.

Когда мы позировали фотокорреспондентам, Станчик жестом пригласил меня встать на первую ступеньку пьедестала почёта рядом с собой. Так мы и снялись.

От этой борьбы я получил большое удовольствие и постарался хорошенько усвоить те уроки, которые преподнёс мне сильный и умный соперник. Главный из них заключался в том, что в спорте мелочей нет. Важно всё.

Теперь часто видишь, как фавориты до последней минуты не встают на весы, чтобы узнать, сколько весят соперники, и успеть согнать, если надо, несколько лишних граммов. Однажды в Варшаве Рудольфу Плюкфельдеру пришлось даже пойти на хитрость, чтобы заставить Иренеуша Палинского и Джима Джорджа встать на весы раньше себя.

— Ты уже взвесился? — при всех спросил Рудольфа его тренер.

— Конечно, — схитрил наш атлет, заметив поблизости своих

соперников.

Палинский услышал этот ответ, понял русские слова и пошёл взвешиваться. Следом за ним отправился и Джим Джордж. Плюкфельдер дождался, пока они взвесятся, заглянул в протокол, оделся потеплей и согнал ещё 200 граммов. Когда он наконец взвесился, то оказался самым лёгким из основных претендентов на золотую медаль. Теперь он получил возможность загонять соперников на большие веса и в случае, если сумма окажется равной, обеспечил себе победу. Кажется, это пустяк. Но такие пустяки и отличают больших мастеров. Правда, тогда Рудольфу преимущество в собственном весе так и не пригодилось (он победил с большим отрывом), но мастер потому и называется мастером, что не полагается на авось, а умеет всё предвидеть и подготовить на много ходов вперёд.

После парижской неудачи на очередное первенство мира нас решили не пускать. Дескать, зачем возить этих штангистов по заграницам, если они там проигрывают? Пусть лучше сидят дома и тренируются. Вот когда почувствуют, что могут играть первую роль, тогда и поедут.

Много воды утекло с тех пор. Но только и сегодня нет-нет да и пытаются новые болезни лечить старыми испорченными лекарствами.

Вот наши конькобежцы уступили лидерство. Сразу же начинается обсуждение вопроса: нужно ли возить на соревнования людей, у которых нет шансов завоевать золотую медаль? Как будто изоляция от сильнейших спортсменов мира способна укоротить путь до мировых высот.

В 1951 году, пропустив чемпионат мира, мы лишили себя драгоценного опыта международных встреч и не получили взамен ровным счётом ничего. Напротив — мы лишь растеряли тот скромный опыт, который приобрели в Париже.

Похожая история произошла и с нашей сборной по футболу. На Олимпиаде в Хельсинки она проиграла команде Югославии, и в наказание её решили распустить. В общем, несколько последующих лет наша команда не собиралась и с сильными противниками не встречалась. И что мы выгадали? Ничего. В современном спорте нельзя безнаказанно огораживать себя китайской стеной. Там, где появляется такая стена, там непременно тормозится прогресс, начинается застой.

Итак, мы, члены сборной по тяжёлой атлетике, остались в 1951 году без первенства мира. Зато других соревнований хватало. Тяжёлая атлетика хороша тем, что, если нельзя встретиться с противником лицом к лицу, то с ним можно вести заочную борьбу. Поднятые килограммы дают достаточно точное представление о том, кто есть кто. Пользуясь этим, я мысленно примеривался к Станчику и где бы ни поднимал штангу, делал это так, словно "Мистер Америка", как в Париже, идёт за мной по пятам. Я чувствовал, что нам ещё не раз придётся встретиться, и готовился взять реванш.

Встреча со Станчиком состоялась быстрее, чем я предполагал. В октябре наша сборная по приглашению Общества советско-австрийской дружбы отправилась в Вену. В это время в Милане, где нас, к сожалению, не оказалось, американцы легко выиграли мировой чемпионат. Затем и они приехали в Вену, чтобы встретиться со сборной Австрии.

Помост установили в концертном зале. Мы заранее заняли место в ложе и приготовились смотреть тяжелоатлетический спектакль. Конечно, больше всех меня интересовал Станчик. Но, к моему глубокому разочарованию, он выступать не стал.

После соревнований американцы нагрянули к нам в ложу. Мы встретились как добрые друзья. Станчик знал несколько русских слов и, чтобы доставить мне удовольствие, не скупился на комплименты. Широкая улыбка не сходила с его лица. Челюсти непрестанно двигались. Как и все американцы, он не жевал резинку разве что во сне.

— Ты сильный, — говорил он и хлопал меня по плечу.

— Как и ты, Стенли, как и ты, — отвечал я и тоже хлопал его по плечу.

Разговор зашёл о миланском чемпионате. Станчик набрал там в сумме 405 килограммов.

— Потянул ногу, — объяснил он и хлопнул себя по бедру. — Поэтому и здесь решил не выступать.

Возможно, Станчик хитрил. Возможно, и выступать он не стал, чтобы раньше времени не раскрывать свои карты. Но я отнёсся к его словам с полным доверием. Я был в отличной форме. На тренировках набирал 430 килограммов. Однако расслабляться не хотел и настраивал себя на упорную, тяжёлую борьбу.

В Вене я установил свой третий мировой рекорд в рывке, подняв 133,5 килограмма. Там же довёл его до 134 кг. Если учесть, что в Берлине я одержал победу на IX Международных студенческих

играх и второй раз стал чемпионом страны, то год получался неплохим.

Впрочем, не обошлось и без неприятности, которая могла обойтись мне очень дорого. Мы жили на сборах в Серебряном бору под Москвой. Однажды с Бакиром Фархутдиновым — известным в своё время "мухачом" — пошли погулять. У плотины увидели рыбака. Остановились поглядеть — клюёт или нет. Вдруг, словно свалившись с неба, на нас накинулся какой-то человек:

— Ах вы такие-сякие, почему откосы ломаете?

В нашем поведении не было и намёка на то, что мы что-то собираемся ломать. Тем более какие-то откосы. Речь незнакомца показалась нам странной. От него разило перегаром. Поэтому наскоки этого странного человека мы с Бакиром отнесли на счёт выпитого спиртного.

— Ну чего ты ругаешься? — спросил я миролюбиво. — Мы тебя не трогаем. И никаких откосов не ломаем. Оставь нас в покое.

Но его словно бешеная муха укусила.

— А-а, ты ещё и возражать вздумал? — закричал он срывающимся голосом. — Ну погоди. Я тебя проучу. Ты у меня поговоришь. Часовой! Часовой!

К нам подбежал какой-то тип с ружьём наперевес. Если первый незнакомец выглядел человеком, мягко выражаясь, нервным, то второй вёл себя уже просто как псих. Губы у него кривились. Глаза горели лихорадочным блеском. Он наставил на меня оружие и заорал:

— Руки вверх! Иди вперёд!

— Никуда я не пойду, — ответил я.

— Нет, пойдёшь!

— Я не преступник, ничего плохого не сделал и никуда с тобой не пойду.

— Ах так? Сопротивляться?

Он с яростью вскинул ружьё наизготовку и навёл на меня. Я бросил взгляд на его руки, и по спине у меня прошёл холодок: палец этого ненормального так и прыгал на спусковом крючке.

— Опусти оружие! — крикнул я ему, выходя из себя. Вид вояки доверия не вызывал. Всадит со страху пулю в живот, а там разбирайся, кто виноват. Что делать? Улучив момент, я резким ударом отвёл ружьё в сторону. В тот же миг грохнул выстрел.

Раздался пронзительный женский крик. Заряд, пролетев мимо меня, разворотил бедро проходившей мимо женщине.

Я сгрёб мерзавца в охапку и не отпускал. Оглянулся. Бакира рядом уже не было. Как потом выяснилось, он прибежал на базу и всех там переполошил: "Вай-вай, Воробьёва хотели стрелять, женщину убили, беда, ой, беда!"

Немедленно позвонили в милицию. Поставили в известность спорткомитет.

А я тем временем сидел в райотделе милиции и гадал, каким боком выйдёт мне этот досадный случай.

К счастью, всё обошлось хорошо. Выяснилось, что псих с ружьём и его дружок (тот самый, что беспричинно набросился на нас), выпив лишнего, уже не в первый раз приставали к людям и хулиганили с оружием. Но прежде им всё сходило с рук. И вот наконец они попались. Теперь пришлось отвечать. Меня вскоре отпустили, сказав, что я действовал правильно и ко мне никаких претензий нет.

Уже покидая милицию, я узнал, что по иронии судьбы раненая женщина оказалась женой того самого "ругателя", который прицепился к нам с Бакиром у плотины,

Подошёл олимпийский 1952 год. Меня заявили в среднем весе. В той же весовой категории вместе со мной выступал советский штангист Трофим Ломакин. Чтобы крепче стоять против американского тандема — С.Станчик, К.Эмрич — он "спустился" ко мне из полутяжёлого веса.

На торжественном открытии Олимпиады флаг советской команды поручили нести нашему товарищу — тяжеловесу Якову Куценко. Шёл дождь. Зрители на трибунах прятались под зонтиками, газетами, растягивали над собой дождевики. Звучали аплодисменты. Даже дождь, казалось, аплодировал спортсменам, как умел.

Начались игры. Меня и моих друзей одолевали волнение, тревога, нетерпеливое ожидание предстоявшей борьбы. Американцы находились в зените своего могущества. Мы проиграли им в 1946 году. Проиграли и в 1950 году. Теперь мы надеялись победить их. Но стопроцентной уверенности у нас, конечно, не

было. Слишком уж силён был соперник. Чтобы одолеть его, нужно было выкладываться до донышка.

Мы пережили страшную войну. Она сильно выкосила наши спортивные ряды. Много ребят, которые могли бы с успехом защищать нашу спортивную честь, спали в сырой земле. Мы были командой ветеранов. Если судить по большинству, командой довоенного образца. Для того чтобы послевоенная молодёжь окрепла, набралась опыта и сил, требовалось время. И пока не пробил час, на старт выходили люди, за плечами которых стояли голод, холод, боевые ранения, изнурительные трудовые вахты и ужас концлагерей.

И всё-таки оптимизма нам было не занимать. На дворе стоял уже не 1946 год. И даже не 1950 год. Наши силы выросли. Мы чувствовали, что золото олимпийских побед нам теперь по плечу. Верили, что наша спортивная доблесть не уступит доблести солдатской.

Первым из нас завоевал золотую медаль Иван Удодов. Его успех был не просто спортивным торжеством — и только. Этот человек, можно сказать, воскрес из мёртвых. Удодов жил в Ростове, когда туда пришли фашисты и вывезли его на принудительные работы в Германию. Немецкий бюргер обращался с русским парнем хуже, чем со скотом. Работа, а точнее, каторга продолжалась от зари до зари. Кормили Ивана одной баландой — лишь бы ноги таскал. Когда пришло освобождение, Удодов весил всего 29 килограммов.

Иван первым из советских тяжелоатлетов завоевал золотую олимпийскую медаль. Победный счёт был открыт.

Затем сильный сдвоенный удар нанесли Р.Чимишкян (золото) и Н.Саксонов (серебро). Дальше дело пошло тяжелей. Томми Коно (это был его дебют) добыл американцам первую золотую медаль. Наш Е.Лопатин получил серебряную.

В полусреднем весе мы участника не выставили, и Питер Джордж принёс своей команде вторую золотую медаль. Мы по-прежнему вели, но разрыв между командами сильно сократился. Американцы наступали нам на пятки. А впереди предстояла борьба в тяжёлых весах, где наши соперники были особенно сильны.

Приближалась наша с Трофимом очередь выходить на помост. От нас многое зависело, и груз этой ответственности мы постоянно чувствовали на своих плечах. Мы с Трофимом были в одинаковом положении. И всё-таки я немного ему завидовал. Для него Станчик не был так ощутимо грозен, как для меня.

Надо было спать, но предстартовое волнение гоняло меня из угла в угол. Я утешался тем, что Станчик, видимо, чувствовал себя не легче. С этой мыслью я лёг в постель.

Но разве до сна было, когда в глазах стояли тяжелоатлетические кошмары? Конечно, покажи мои видения кому-нибудь другому, ничего страшного он бы в них не нашёл. Подумаешь, выходит Воробьёв на помост и выполняет жим, рывок и толчок. Вот и всё. Какой же это кошмар? Но для меня это был кошмар. Мышцы каменели от усилий. Сердце стучало. Гримасы корёжили лицо. Хоть вскакивай с постели и беги на помост.

Олимпиада в Хельсинки была первой в моей жизни. Поэтому переживаний хватало. Судьба сложилась так, что мне пришлось бороться не только со штангой, как я предполагал.

Всё началось с того, что взвешивание с часу дня перенесли на десять часов утра. Этого мы не ожидали. Быстро, как по команде "тревога", собрались и поехали в зал "Мессухали-2", где соревновались штангисты.

Когда мы подошли к весам, с них сошёл Станчик. Отлично сложённый, с телом, точно изваянным из бронзы, он улыбался, жевал резинку и всем своим видом являл человека, полностью уверенного в себе. Стенли не стал уходить и остался узнать, как мы взвесимся.

— Восемьдесят один килограмм восемьсот граммов, — сказал судья, когда я встал на весы. Трофим потянул столько же грамм в грамм. Парижский урок не прошёл даром: теперь уже не Станчик, а я весил на 600 граммов меньше. Когда американец узнал мой вес, то мне показалось, что улыбка на секунду сбежала с его лица. Мы ещё не выходили на помост, но борьба за олимпийское золото уже началась.

Зал оказался набит до отказа. Даже за кулисами было не протолкнуться. Штангисты наклонялись, растягивались в шпагате, полулежали в креслах в ожидании своего выхода. Возле них суетились тренеры, руководители команд, свободные участники.

Жим я начал со 120 килограммов. Медленно, не торопясь, подошёл к снаряду. Посмотрел на него. В эти секунды ко мне всегда приходит спокойствие, словно минуту назад сердце не билось птицей в груди. Я никого не видел. Ничего не слышал. Передо мной была только штанга, которую надо поднять.

В тишине я взял штангу на грудь. Принял стартовое положение

для жима. Прошла секунда, другая, третья... Где же хлопок — сигнал начинать упражнение? Четвёртая секунда, пятая... Моего спокойствия как ни бывало. Где же хлопок? Я ругался про себя страшными словами. Наконец-то вот он, хлопок — можно жать.

Я еле-еле выжал этот давно привычный вес. Когда уходил с помоста, меня шатало из стороны в сторону. В глазах плыл туман.

Второму американскому участнику — К.Эмричу — вес не засчитали, и он подал протест. Как назло, случилось это прямо перед моим вторым подходом. Разбирательство затянулось чуть ли не на час. Я начал понимать, что всё это не случайно. Американские тренеры Гофман и Терпак, собаку съевшие в "железной игре", вели против нас психологическую атаку.

Я остывал. Приходилось беспрерывно "таскать" штангу. Надо отдать американцам должное: они сумели-таки добиться своего: 125 килограммов я ощущал теперь, как все 150. С весом не справился. Пошёл на третий подход. Судья, немец из ФРГ, снова задержал хлопок. Я начал жать. В глазах появились клочья тьмы. Штанга медленно, страшно медленно пошла вверх. Она была уже над головой, когда помост подо мной стал вдруг всё сильней и сильней крениться, словно палуба корабля. Граммофонной пластинкой начал вращаться зал, судьи, фотокорреспонденты, окружившие помост. И я провалился в темноту.

Когда сознание ко мне вернулось, я обнаружил, что лежу на помосте и держусь за гриф. Падая, я его так и не отпустил. Попытался разжать пальцы, но не смог. Их свело судорогой. Товарищи взяли меня под руки. Я шатался как пьяный. Окончательно пришёл в себя только за кулисами.

Трофим 125 килограммов выжал. Но и он своё не добрал. Ведь в жиме 130 килограммов для него давно уже не составляли проблемы.

Станчик пошёл на 127,5 кг. Жал с большим трудом, грязно. Не мог удержать вес над головой. Но два судьи из трёх зажгли белый свет. Наши представители подали протест. Сорок минут длились дебаты: засчитывать или не засчитывать. Я косил глазом на Станчика. Он от волнения не находил себе места. Я-то понимал, каково нырять из огня да в полымя, каково слышать, что снова придётся штурмовать огромный вес.

После такой передряги впору было опустить руки. Но Станчик их не опустил. За его по-кошачьи медленными движениями угадывалась спортивная злость и боевой настрой. Возбуждение овладевало им всё больше и больше. Возле Станчика колдовали Гофман и Терпак. Лили ему на суставы слонс. Мяли мышцы. Горячо шептали какие-то слова. Станчик рвался из их рук. Они его держали. Казалось, что между ними вот-вот должна начаться настоящая борьба.

Станчик вышел на помост с яростной решимостью. Взвалил груду стали на грудь. С перекошенным лицом выжал штангу вверх. Опять не чисто. Но на этот раз вес ему засчитали.

Итак, Стенли выиграл первый раунд. Ломакин отстал от него на 2,5 килограмма, я — на 7,5 килограммов. Это было много. Это было уже серьёзно.

Я на собственном опыте начинал понимать, что значит "большая железная игра". Парижский поединок казался теперь лёгкой

разминкой по сравнению с тем, что происходило на олимпийском помосте. Побеждает сильнейший.

Слова, слова, слова... Какие нужно иметь нервы, чтобы психологические атаки отскакивали от тебя, как от стенки горох? А они не отскакивают, потому что ты не железный и не стальной. Ты обыкновенный живой человек. Из плоти и крови. Для многих людей тяжёлая атлетика сводится к арифметике с двумя действиями: сложением и вычитанием. Жаботинский поднял 590 килограммов, а Дьюб — всего 550. Значит, первого места ему не видать. Всё просто и понятно.

Я провёл в тяжёлой атлетике почти всю жизнь и сознаюсь, что теперь передо мной куда больше загадок, чем в 1946 году, когда я только начал поднимать вагонеточную ось. Философ сказал, что нельзя дважды войти в одну реку. Я в свою очередь могу сказать, что нельзя дважды соревноваться с одним и тем же штангистом. Опыт убеждает меня, что люди куда изменчивее, чем реки. Поэтому прогнозы в тяжёлой атлетике — очень скользкая вещь. Каждый рекорд и каждый провал делают атлета немного другим человеком. Одного рекорд делает сильнее, другого — слабее. На одних фиаско действует как допинг, заставляет прибавить ходу, трудиться с удвоенной силой и в конце концов через все неудачи приводит к успеху. Другие же от неудач опускают руки и не верят больше ни во что.

В рывке я, Ломакин и Станчик показали одинаковый результат — 127,5 килограмма. До своих максимумов недобрали все трое. Я чувствовал себя хуже всех: ведь в рывке именно я был мировым рекордсменом. На Олимпиаде надеялся вырвать 135 кг. Ан ничего похожего. Станчику было хорошо. Перед последним движением у него имелась какая-то фора. Ломакину тоже было неплохо. Хотя

он и проигрывал Станчику 2,5 килограмма, толчок считался его коронным движением, в котором можно наверстать отставание. Когда Трофим бывал в кураже, он все 10 килограммов мог отыграть.

Толчок. Для начала мы все трое подняли по 160 килограммов. Ломакин заказал 165 кг. Не взял. Станчик тоже. Трофим вышел опять. Мы были здорово измотаны затянувшейся борьбой. Как-то пойдёт вес? Я замер, когда Трофим взялся за гриф. Сейчас он держал в руках успех всей нашей команды.

Ну и силища! Штанга тихонько позвякивала над головой Трофима. Зал шумел, аплодировал, кричал...

165 килограммов я пропустил. Это был риск, но я хотел получить всё. А мог не получить ничего. Я нервничал, волновался, но вида не подавал. 165 килограммов мне ничего не давали. Нужно было поднять 170 кг. Это на один килограмм превышало мировой рекорд. В случае удачи я становился олимпийским чемпионом.

Меня вызвали на второй подход. Но я не собрался, что ли, и штанга, не поднявшись даже до уровня колен, упала обратно на помост.

На меня начали глядеть с сожалением. Кое-кто заулыбался. "Ну, нет, — подумал я, — я ещё не иссяк. Я ещё кое-что могу".

И вот новый подход. Все мои силы, всё моё внимание сконцентрировались на штанге. В мёртвой тишине я легко взял снаряд на грудь. Позабыв о том, какой вес держу в руках, толкнул его вверх. Снаряд взлетел и застыл у меня над головой. Хотя мышцы были страшно напряжены, в душе всё пело. Взял!

Одолел! Победил!

Я рано обрадовался. Где же, чёрт возьми, команда "опустить"? Я смотрел на судью. Смотрел секунду, другую, третью... Гигантский вес начал меня ломать. Напряжение судорогами прокатывалось по телу. И штанга обрушилась на помост вместе с командой судьи.

Один судья засчитал подъём, двое не засчитали. В зале поднялись крик и свист. Каблуки стучали о пол. Наши руководители подали протест. Судьи сбились в кучу у стола апелляционного жюри. Как уже повелось, разбирательство опять затянулось. Да или нет? Да или нет? Мучительная пытка надеждой. Недаром к ней в своё время охотно прибегали отцы-иезуиты. Я хорошо почувствовал, в чём тут соль.

Протест не удовлетворили. Французский судья Жан Дам плюнул, встал со стула и дальше судить отказался. Англичанин Кэрлинг, финн Хокконен и некоторые другие судьи последовали его примеру.

От отчаяния я словно постарел. Но делать нечего, осталась использовать ещё одну попытку. Стараясь казаться бесстрастным, я второй раз вышел штурмовать 170 килограммов. Но что это? Меня не пустили на помост. Сказали, что все попытки использованы. Но ведь движение не считается попыткой, если вес не был поднят выше коленей. Наши тренеры опять подали протест. Сколько их уже подавали за этот день... Канцелярия, а не чемпионат. Опять началось "толковище". Сорок минут судьи наперебой спорили друг с другом. Но вот всё закончилось. Объявили решение: Ломакин — чемпион, Станчик — второй, я — третий.

Я ушёл в раздевалку. Главное мы сделали. Даже если Н.Шеманский, Д.Дэвис и Д.Бредфорд завоюют две золотые медали и серебро, американцам нас уже всё равно не догнать. Молодец Трофим! Хоть и туго ему пришлось, он выдержал характер, устоял.

Но на этом нашем празднике я чувствовал себя, словно гость. Сел в кресло. Расшнуровал ботинки. Мышцы размякли, расслабились. В них тихо зудела усталость. Я старался ни о чём не думать.

Вдруг в раздевалку влетел тренер Николай Иванович Лучкин.

— Аркадий, давай на помост! Быстро. Одна нога здесь, другая там. Тебе разрешили ещё раз подойти к 170 килограммам.

Я не поверил своим ушам. Надо было бы радоваться, но переживания совсем доконали меня. Нервы сдали. Руки стали ватными. Твердо знаю, что вес не подниму, я всё-таки вышел на помост. Резко, отчаянно потянул штангу на себя и вместе с ней бессильно упал. Было стыдно и тоскливо. Не глядя на ребят, возвратился в раздевалку. Зал проводил меня сдержанным гулом.

Три года спустя издаваемый Бобом Гофманом журнал "Strength and Health" ("Сила и здоровье") поместил посвящённую мне статью. Там, в частности, было написано:

"В Милане русская команда не появилась, но на следующий год в Хельсинки она продемонстрировала свой прогресс и несколько замечательных достижений. Воробьёв, до конца используя возможности глубоких "ножниц", во время этих важных

соревнований добрался до самых глубин несчастья и финишировал лишь третьим.

Он выжал всего 120 килограммов, вырвал 127,5 и толкнул 160, то есть большей частью свои стартовые веса. Он потерял равновесие, вырывая 132,5 килограмма. Потом апелляционное жюри жестоко наказало его только за то, что он поднял 170 килограммов до коленей... и опустил назад на помост. Решение жюри обратилось против Воробьёва, и он вынужден был поплатиться одной из оставшихся двух попыток.

Пытаясь догнать и перегнать Ломакина, Воробьёв в стиле "сделать или умереть" в последней попытке достиг цели, толкнув 170 килограммов.

Воробьёв поднял вес на выпрямленные руки и встал из "ножниц". Однако ему пришлось слишком долго ждать сигнала одобрения от судьи, который считал, что ноги атлета не закреплены. Понятно, что при таких обстоятельствах Воробьёв в конце концов вынужден был бросить штангу, и тотчас разразилось вавилонское столпотворение. Сумма советского атлета сразу упала всего до 407,5 килограммов, и по глазам Воробьёва можно было понять, что он находится за тысячи миль от радости."

И вот, когда, находясь "за тысячи миль от радости", я возвращался в раздевалку, кто-то догнал меня и участливо обнял за плечи. Я удивился, повернул голову. Это был председатель Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта Николай Николаевич Романов. Человек, с именем которого связано всё послевоенное становление и развитие физической культуры, спорта, успехи советских спортсменов на XVI и XVII Олимпийских играх, а также достижения на многих чемпионатах мира и Европы.

Спортсмены и тренеры питают глубокое уважение к Н.Н.Романову как блестящему организатору спортивного движения в нашей стране и руководителю, глубоко знавшему спорт и его людей,

— Спасибо тебе, Аркадий! Ты сделал всё, что мог.

Если Николай Николаевич знал бы, как мне в тот момент нужно было доброе слово... А может быть, он как раз и знал, коли подошёл. Я хотел ответить, как-то поблагодарить Романова, но в горле у меня застрял комок, на глаза навернулись слёзы, и, стыдясь своей слабости, я лишь кивнул головой и поспешно скрылся в раздевалке.

Выступая вскоре на пресс-конференции, Романов обратил внимание корреспондентов на крайне необъективное судейство в борьбе, боксе и особенно в тяжёлой атлетике.

"Только по этой причине, — сказал он, — выступления некоторых спортсменов фактически были сорваны".

Тёплые слова Романова и поддержка друзей помогли мне пережить разочарование. Нет худа без добра. Олимпиада здорово потрепала нервы, но зато я набрался такого опыта, что новые испытания меня уже не пугали.

В то время в самом разгаре была "холодная война". Термин этот теперь вышел из моды и употребляется реже, чем в пятидесятых годах. Но когда я иной раз слышу сегодня эти два слова, то неизменно вспоминаю свой неудавшийся олимпийский дебют.

Глава 3

Почём ныне успех?
Кто виноват, если штанга "не идёт"?
Томми Коно: "Свои лучшие результаты я показывал, когда был ограничен во времени"
Радость с потом и солью пополам
Брось вызов удаче

Неторопливые, словно снятые "рапидом" шаги. Уханье металла. Мокрые от пота лица. Короткие, скупые слова, часто даже не слова, а просто восклицания, жесты... Это идёт тренировка. Обычная, каким давно уже потерян счёт. Одна из тех, на которых ничего не происходит и на которых происходит всё.

Я видел тренировки пловцов и футболистов, боксёров и игроков в русский хоккей. Скучнее штанги ничего нет.[1] На что смотреть? Жим, рывок, толчок да несколько вспомогательных упражнений. Паузы между подходами томительны и бесконечны. Порой пройдёт четверть часа, прежде чем штангист снова положит ладони на гриф.

[1] *С этим утверждением Воробьёва ("скучнее тренировки штангистов ничего нет") лично я ну никак не могу согласиться — на мой взгляд, это как раз одни из самых интересных тренировок. Не знаю, что уж увлекательного углядел Воробьёв в тренировках представителей наиболее, на мой взгляд, скучного, тягомотного вида спорта: футбола. Лично для меня тренировка конкретного штангиста — это достаточно ясное и интересное (интересное именно потому, что ясное — я начинаю*

тут сопереживать тренирующемуся) сообщение о том, какие свои физические характеристики атлет собирается развить.

Он всё больше ходит враскачку, молчит, хмурится, тихо потряхивает руками. Глаза такие, словно их повернули зрачками внутрь. Что он там видит, внутри себя?
Тратить время на такую скуку — ради чего? Что даёт штанга в обмен на отданные ей часы — десятки, сотни, тысячи часов? Ну как же — нахожу я дежурный ответ — на тренировках спортсмен бросает вызов металлу и учится его побеждать. Он покоряет сталь. Заставляет её почувствовать, что человек сильней.

Как бы не так!

Дорогой покоритель! Взгляни на себя в зеркало, окинь взором с головы до ног. Штанга, словно камень, лежит на груди, дыхание спёрто, в глазах — тёмная ночь... Ты устал. Ты не можешь дышать. Не можешь стоять. И самое противное дело в этот момент — думать, что с железом происходит какая-то борьба. Куда там!

В голову вдруг приходит мысль, что дело идёт туго, тебе уже не двадцать и что ты не поднимешь штангу на недосягаемую высоту. Да и зачем это делать? Железо ведь бесчувственно. Ему безразлично — поднял ты его или нет. Оно не дрогнет от твоей смелости. Не убоится твоего отчаянного наскока. Дрогнуть и убояться можешь только ты сам.

Эта первая степень усталости, когда ещё помнишь, что штанга всегда одна и та же, а меняешься только ты сам. Тут ты ещё остаёшься материалистом, держишь себя в руках, а не приписываешь снаряду некую одушевлённость.

Вторая степень — это когда ты начинаешь ненавидеть железо и

смотришь на него косо, как на врага. Ты подозреваешь его в коварстве, заговоре, ждёшь от него подвоха. Ты мечтаешь подловить момент и застать его врасплох.

Атлет расхаживает по залу, потряхивает руками, молчит. И вдруг, собравшись, сжавшись в комок, как солдат во время уличных боёв, кидается к штанге... Не упустить момент, не упустить: противник отвлёкся, бдительность его усыплена... Штангист яростно берётся за гриф, с криком тянет его на себя и... со злостью бросает обратно на помост. Ноздри атлета раздуваются. Он глядит исподлобья и бормочет себе под нос что-то недоброе.

Ох, как похож он на проигрывающего боксёра, который в последнем раунде пытается слабеющей рукой поймать противника на удар... У боксёров это изредка выходит. Живой человек может устать, ошибиться, открыть подбородок на короткий миг. Наш же противник — штанга — никогда не ошибается и не устаёт.

На что тут можно надеяться в поединке со штангой? На что уповать? Помню, когда я, учась в школе, участвовал в лыжных гонках, мне тоже, бывало, приходилось туго. Руки-ноги отваливались, под ложечку с каждым ударом пульса словно забивали гвоздь. Но я говорил себе : "Иди, терпи, не останавливайся. Противникам тоже, небось, несладко, а они идут..."

Штанга такого утешения не оставляет. Плохо всегда тебе одному. Пожалуйста, мучай себя, струнами натягивай сухожилия — ей, бездушной, хоть бы что.

Третья степень усталости. Штанга не идёт. Ты уже кидался на

неё зверем и пробовал добром — ничего не помогает. В душе загорается тихое бешенство. Доходишь до состояния, в котором готов пожертвовать собой, лишь бы поднять. Становишься упрям, как осёл. И говоришь себе — до утра буду поднимать, а подниму.

Большая нагрузка из милого застенчивого человека делает динамит, покладистого превращает в упрямца, молчаливого заставляет ругаться на весь зал.

— Лёша, хватит, иди в душ! — говорит Вахонину Алексей Медведев.

— Не пойду. Рано ещё.

— Ну, хорошо. Тогда сбавь килограммов пять. Не перегружайся.

Но маленький Вахонин, когда втянется в "железную игру", становится упрям и строптив. Всё делает наоборот. Вместо того чтобы уменьшить вес, он прибавляет ещё пару "блинов".

— Лёша, кончай! — говорит Медведев. Он молчун. Всю тренировку ходит по залу взад и вперёд и молчит. Всё подмечает. Когда открывает рот, значит, молчать дольше действительно нельзя.

Вид у Вахонина растрёпанный и сердитый, майка потемнела от пота. Он нервничает и назло себе хочет прибавить на штангу дополнительный вес.

Медведев наконец понимает, что слова сегодня бесполезны. Он садится на гриф, подпирает щеку рукой и молчит. Вахонин кидает на него свирепый взгляд и медленно идёт к выходу.

Какой штангист захочет сознаться, что вес ему не по плечу? Конечно, он будет пытаться поднять снаряд снова. И так бесконечное число раз, пока штанга и впрямь не покажется ему одушевлённым, коварным и подлым существом.

Стучишься о непокорный вес, как о каменную стену. И если уж говорить языком битв, то поражений у нас, штангистов, куда больше, чем побед. Поражений не счесть. Каждый подход — это маленькая надежда, которая чаще всего кончается ничем. Что делать? Откуда взять оптимизм, если раз за разом ты откатываешься на исходные рубежи, так ничего и не достигнув, ничего не показав?

Горькая истина — больше чем наполовину наша штангистская жизнь состоит из поражений и неудач. И вот результат: штанга торжествует победу, а мы начинаем искать виновных, нервничать. В нас закрадывается неуверенность. Нам плохо. Нам хочется послать всю эту "железную игру" ко всем чертям.

"Люди, побеждающие железо". Это о нас. Высокопарно и тешит самолюбие. Но ведь это неправда. В лучшем случае здесь её прибранный по случаю праздника фасад. В обычные дни, когда парадный подъезд запирается на ключ, мы ходим на тренировки через чёрный ход. В позу мы не становимся и, картинно выставив ногу, не бросаем перчатку нашему железному врагу. Мы просто работаем. Трудно, долго и одержимо. И втайне надеемся на успех. Потому что без этой надежды сил не хватит переживать неудачи, которые щедро преподносит нам "железная игра". Даже самым удачливым без каменного терпения ничего не достичь. Как бы ты ни был силён, как бы богато ни одарила тебя природа, по всем кругам тренировочного ада ты всё равно обречён пройти. И чем сильней у тебя характер, тем тяжелее твоя судьба. Кто

послабей и посговорчивей, тот ставит на штангу малый вес и в своё удовольствие "покоряет сталь". Но сильные и упрямые через тысячи тренировочных поражений идут к тому часу, когда к мировому рекорду будет прибавлен ещё один килограмм.

Виктор Куренцов. Человек, в руках которого штанга теряет свой вес. Так пишут о нём в газетах. Многократный чемпион мира, олимпийский чемпион. Автор двадцати трёх мировых рекордов. Вроде бы благополучнейший в тяжёлой атлетике человек.

Он подходит к штанге, кладёт ладони на гриф, проворачивает его, примеряется к рывку. Спина выгибается, как тугой лук. Мощное усилие — и штанга послушно застывает над головой.

Куренцов доволен. Тренировка идёт по плану. Вес прибавляется. Новый подход. Штанга поднята, но уже с трудом. Лицо атлета побагровело. Он не ожидал, что придётся так надрываться, чтобы справиться с привычным весом. Где ошибка? Что произошло? А если такая штука получится на соревнованиях?

Силач хмурится. Ему не терпится убедиться, что имела место случайность, впечатление от которой сотрёт следующий подход. Он проскакивает трудный вес. Добавляет на штангу 5 килограммов. Сдавленный крик. Штанга летит в одну сторону, Куренцов — в другую. Не получилось.

От нечеловеческого усилия руки чемпиона дрожат. Получив отпор, он становится расчётливее. Терпеливо ждёт, когда полностью восстановится сила. Злится. Готовится к новому броску на трудный вес.

А тренировка идёт своим чередом. Алексей Медведев по-прежнему

меряет шагами зал. Роберт Роман, наоборот, вцепился в углу в "мухача" и уже наговорил ему тысячу слов. Крищишин жалуется врачу на боль в спине. Врач успокаивает. К завтрашнему дню всё должно пройти, вот увидишь. Тальтс уцепился носками ног за гимнастическую стенку и, перегнувшись через "козла", делает упражнения для мышц живота. Тальтс — эстет. Он хочет, чтобы его сильное тело выглядело красиво.

Куренцов стоит над штангой и смотрит поверх неё куда-то вдаль. Тихонько покачивается вперёд-назад. Собирается. Ждёт момента, когда мышцы скажут "пора".

Физически сильный человек в момент подрыва развивает усилие в 150 килограммов. Куренцов же тянет штангу с силой 600 килограммов. Конечно, длится это доли секунды. Тут уж не зевай, "лови удачи миг златой". Не поймал Куренцов свой миг. Штанга косо врезается в помост. Атлет вздрагивает, словно от испуга. Зло машет рукой.

Виктор, что называется, завёлся. Он бьётся о штангу как рыба о лёд. Каждый раз олимпийский и мировой чемпион, обладатель двадцати трёх рекордов, получает очередной "синяк" и откатывается назад. Силы его тают. А с ними тает и надежда поднять вес. Тут уже не до победы над железным врагом. Свести бы поединок вничью.

Но как? Вопрос поставлен ребром. Поднял — победа, не поднял — проигрыш. Третьего не дано.

Ох, как не хочется отступать... Уходить из зала и уносить с собой мысль, что вес ты не взял. Такая мысль способна расти, словно семечко. Она даёт всходы и корнями рвёт твой покой. А

вдруг и на соревнованиях не подниму? А вес-то надо брать. Вес-то не рекордный, он так себе, пустячок, почему же ты его не взял? Может быть, у тебя плохая методика тренировки и всё давно пора менять? Может быть, ты переборщил с объёмами упражнений? А может быть, это просто первый звонок, сообщающий о том, что ты становишься слабым и что тебе пора уходить из большого спорта?

Впрочем, что это такое я пишу? Какой атлет позволит себе подумать, что в очередном тренировочном фиаско (а в жизни штангиста они случаются почти через день) виноват он сам? Нет, нет и нет. Виноват разбитый помост. Плохо проворачивающийся гриф. Неудачный совет. Старая форма. Невкусная еда. Большие нагрузки. Малые нагрузки. Сухая погода. Сырая погода. И вообще всё, что хотите, но только не сам атлет.

В крайнем случае, штангист скажет, что штангу он поднять мог, но не захотел. Нужна она ему. Осточертело это дело. Он выступает на помосте уже десять лет (пять, пятнадцать и т.д.), всем подавай победы, всем они нужны, а до него самого никому дела нет. Только и слышишь: давай, давай, давай. Выступаешь, выступаешь, а тебе даже штангетки толковые не выдадут. Помост разбитый. Город не город, а дыра. Оторвали от дома, от семьи. Завезли сюда и, пожалуйста, будь любезен поднимать. А как её поднимешь, если даже гриф и тот не проворачивается? И т.д. и т.п. (перечень смотрите выше).

Конечно, на чемпионатах атлет поднимает большие веса, чем каждый день. Но пропасти между тренировками и соревнованиями нет. Чтобы поднять рекордный вес, тренироваться нужно на подступах к нему. Время от времени штурмовать трудный вес. Примериваться к нему. Привыкать, чтобы в назначенный срок

суметь его поднять. Такая работа выматывает душу и тело. Обычай из неё делать нельзя. Нужно уметь отступать, снижать нагрузку в четыре-пять раз, чтобы затем, набравшись сил, снова вести разведку боем, заново переосмысливать атлетические ценности.

Но даже ведя речь о лёгкой тренировке, мы, атлеты, не забываем слово "сравнительно". Потому что совсем расслабиться — нельзя. Чтобы выполнить необходимый объём работы, приходится собирать волю в кулак, беречь крупицы энергии, не разбрасываться по мелочам.

Сегодня тренировка строится на научной основе. Это значит, что она планируется с учётом возможностей штангиста, его особенностей, прошлых достижений, техники, возраста, степени подготовленности и так далее. Но планы обращаются в прах, если они не подкрепляются желанием выполнить их, несмотря ни на что. Ведь нынешние планы, обычные, будничные, на каждый день, дают мышцам такую работу, какую раньше давал не всякий чемпионат.

Составление тренировочных программ — это дело творческое, тонкое. Известно, что число упражнений не должно превышать 5-6, редко 7. Продолжительность занятий — 2-3 часа. Темп выполнения упражнений должен быть то быстрым, то медленным. Сначала должны идти упражнения скоростные, затем силовые и, наконец, на выносливость. Объём нагрузки колеблется. У одних атлетов он достигает пятнадцати-двадцати тонн, у других не превышает пяти.

Уже из одних этих компонентов можно составить несколько сотен вариантов тренировочных программ. А какая лучшая?

Человек — существо пластичное. Как только он приспособится к нагрузке, прежней пользы от неё уже не будет. То есть механическое выполнение однообразной работы успеха не приносит.

У каждого тренировочного средства, у каждого упражнения имеется своя задача. Если нужно шлифовать технику, то для этого лучше использовать средние веса. Если не хватает силы, то нужно использовать большие тяжести. Допускающие максимум три подъёма в подходе. Сила силой, но нельзя забывать и о быстроте. Без неё штангисту беда. Знаете ли вы, что у наших чемпионов В.Беляева, В.Шишова и других время двигательной реакции находится в пределах 0,11-0,16 секунды? Штангисту требуется и прыгучесть. Так, лучший результат в выпрыгивании вверх был равен 1 метру — у В.Куренцова и В.Войцеховского. Даже такой гигант, как Л.Жаботинский, при собственном весе 160 кг прыгнул вверх на 87 сантиметров.

В общем, составление тренировочных планов — это целое искусство. Идёт время, растёт сила, улучшается техника, и, чтобы не останавливался прогресс, меняются планы. Изменение одного фактора ведёт к изменению других.

Как и что менять? Когда? Чем руководствоваться? Какой критерий избрать? Это на глазок не определишь. Нужен научный подход, приборы срочной информации, пристальное наблюдение за организмом спортсмена. Недалеко то время, когда оптимальные планы тренировок будут выдаваться ЭВМ.

Теперь одним увеличением объёмов рекорды не возьмёшь. Нужно ясно видеть свою цель. Тогда не придётся превращать зал

тяжёлой атлетики во второй дом, часами топтать помост.



Встречи, встречи, встречи с Марселем Кашеном...

...с Георгом Гаккеншмидтом...





...с Томми Коно...

...с простой шведской девчушкой.



"Хотите верьте, хотите нет, — написал Томми Коно, — *но свои лучшие результаты я показывал, когда был ограничен во времени. Однако при очень малом времени, затрачиваемом на тренировки, я ухитрялся бить мировые рекорды. Причём от природы я не был одарён, не обладал каким-либо врождённым талантом к занятиям тяжёлой атлетикой. Основной принцип, которого я придерживался, был принцип качества тренировки. Я подчёркиваю — не количества, а качества. Именно в этом секрет успеха чемпионов и причины неудач многих и многих штангистов.*

Я знал выдающихся штангистов, мастеров международного уровня, которые изнуряли себя двух-трёхчасовыми тренировками, занимаясь по шесть раз в неделю и проделывая многочисленные повторения упражнений в не менее многочисленных подходах. Такие спортсмены руководствуются обычно следующим принципом: чем больше времени проведёшь в тренировочном зале, тем быстрее наступит прогресс. Как они ошибаются, рассуждая подобным образом... В большинстве случаев длительное пребывание в тренировочном зале сказывается на штангисте неблагоприятно, поскольку вызывает преждевременное утомление и замедляет процесс восстановления. У таких штангистов нарушается координация движения.

Тяжёлая атлетика — динамичный вид спорта. Выполняя движения, атлет должен уметь сконцентрироваться и быстро, без заминки поднять вес. То же самое и с тренировкой — она не должна быть длительной; в сравнительно короткий промежуток времени нужно суметь использовать наиболее оптимальное количество энергии. За те же два часа можно провести изнуряющую тренировку — следовательно, в основе тренинга лежит не количество, а качество.

Посмотрите, как тренируются чемпионы. Они выделяются среди прочих атлетов целенаправленностью своих тренировок. Чемпион ясно видит свою задачу. У чемпиона есть цель, и отработка каждого движения в его мельчайших деталях — это ступенька к достижению общей цели.

Если приступать к тренировке с мыслями "Куда спешить, ведь впереди ещё два с лишним часа...", то пользы от таких занятий будет мало. Это так называемый "негативный подход". Тренировки должны приносить атлету радость. Штангист должен идти в зал с большим желанием работать, с желанием почерпнуть для себя что-то новое. И если атлет уходит с тренировки с сознанием того, что почерпнул что-то новое, что он обнаружил ещё одну, свойственную только ему ошибку, если ему удалось раскрыть ещё одну особенность своего организма, то пользу от таких тренировок он извлечёт в ближайшее же время. Вне всяких сомнений, чем больше человек узнает о своих особенностях и возможностях, тем лучше он сможет организовать свои занятия. Познание самого себя помогает сделать тренировку по-настоящему продуктивной.

Нельзя забывать также и об общих причинах организации трудового дня. Ни в коем случае нельзя урезать время, отводимое для сна и отдыха. Питаться нужно вкусно и в достаточном количестве. Следует забыть и все дурные привычки. Надо помнить, что никто не может идти против природы и в то же самое время улучшать свои результаты.

Планируйте вашу тренировку так, чтобы у вас была одна какая-то основная цель. В то же самое время в процессе очередной тренировки у вас должна быть промежуточная цель. Цель ближнего прицела должна служить как бы ступенькою к цели дальнего

прицела. Однако не будьте слишком опрометчивы при определении сроков. Будьте реалистичны и планируйте свои задачи таким образом, чтобы у вас было достаточно времени на их выполнение при оптимальном объёме тренировок".

Фанатичное трудолюбие — вот ключ к успеху.[2]
Причём трудолюбие каждодневное, постоянное, без отгулов и выходных. Вообразите, что вы по подвесной лестнице карабкаетесь вверх. Каждая ступенька — это тренировка. Если вы пропустите одну ступеньку, то, значит, когда захотите лезть дальше, вместо опоры встретите пустоту.

Чтобы побить рекорд, не важно какой — личный или мировой, — приходится делать в год не менее 300-400 максимальных напряжений, то есть столько раз испытывать то, что испытывает каждый рекордсмен. Приходят усталость и слабость. А часы показывают, что опять пора идти в зал. И вы думаете: "Какой смысл тренироваться, если нет настроения? Лучше не пойду". И совершите ошибку. Не ждите, пока желание тренироваться снизойдёт на вас само собой. Сами создавайте его.

[2] Вот вопрос: для чего Воробьёв процитировал текст Коно, в котором "фанатичное трудолюбие" как раз осуждается? Напоминаю слова Коно:

"Я знал выдающихся штангистов, мастеров международного уровня, которые изнуряли себя двух-трёхчасовыми тренировками, занимаясь по шесть раз в неделю и проделывая многочисленные повторения упражнений в не менее многочисленных подходах. Такие спортсмены руководствуются обычно следующим принципом: чем больше времени проведёшь в тренировочном зале, тем быстрее наступит прогресс. Как они ошибаются, рассуждая подобным образом...

...Тренировки должны приносить атлету радость. Штангист должен идти в зал с большим желанием работать..."

Рассматривайте своё неважное самочувствие (если только это не болезнь), плохую погоду, приглашение на праздничный банкет как барьеры, которые нужно преодолеть, чтобы достичь успеха. Есть слово "надо", и нет слова "не хочу". Даже у великих атлетов больше половины тренировок проходят без особого желания тренироваться, когда мучают сомнения, когда не выполняются планы подъёма максимальных весов. Но надо бороться, ибо это единственный способ победить.

В 1962 году на одной из тренировок я никак не мог выжать 160 килограммов. Я отдыхал, накапливал в себе энергию. Потом в одном движении выстреливал её вверх. Всё было напрасно. Я до донышка выскреб всю силу, какую имел, но так и не добился своего. Девять раз стрелял мимо, и девять раз штанга падала на помост. Зловещим железным смехом казался мне её лязг.

Меня за руки тащили в душ. Я вырвался и поднял-таки "железку" на десятый раз. Не знаю, кого я тогда победил — себя или штангу, но меня подхватила и понесла волна радости. Я был счастлив, словно выиграл золотую медаль.

Когда случайный наблюдатель видит наши искажённые лица, ему становится не по себе. Платить дорогую дань, чтобы вместо семидесяти килограммов поднимать сто? Абсурд! Ведь золотая медаль вручается одному, а тысячи претендентов остаются ни с чем. С носом. Какая же радость убивать время на "железную игру"?

Радость есть. Она тем больше, чем труднее до неё путь. Радость с потом и солью пополам. Сила прекрасна. А ещё прекраснее чувствовать себя молодым, крепким, здоровым. Как писал Георг

Гаккеншмидт: "Здоровье есть неизменное следствие силы".

Штанга не обделяет никого. И чемпионы, и те, кто в соревнованиях занимают последние места, — все они получают своё. Но...

Чтобы начать плавать, надо залезть в воду. Чтобы ощущать силу, наслаждаться здоровьем, торжествовать победу, надо воевать с железом, бросать вызов себе и другим, быть своим человеком среди людей, каждый из которых стоит троих.

Всякому ли человеку это по плечу? Нынешние атлетические стандарты высоки. Даже большой талант вряд ли без подготовки выполнит норматив третьего разряда. Приходится запасаться терпением. Копить силу, как скупец копит золотой песок. Поднимать тонны, уходить домой усталым и даже во сне чувствовать, как твоё тело гудит, словно каждое мускульное волокно дрожит туго натянутой струной. А добыча — в граммы. Их даже измерить нельзя. Кажется, и за двадцать лет не дойдёшь до тяжёлых весов, которые поднимают сильные мира сего...

Испытание нетерпением, пожалуй, первая проверка, которой подвергается каждый кандидат в силачи. Ребёнок не замечает, как быстро он растёт. Вот и атлет — ему кажется, что соперники наливаются силой прямо на глазах, а сам он топчется на месте.

Вторая проверка — соревнование. Самое первое. Оно врезается в память на всю жизнь. На соревнованиях каждый атлет готовится показать результаты, которые он хорошо освоил на тренировках. Но получается это далеко не всегда.

Атлеты равных возможностей и одинаковой силы, выйдя на помост,

подчас откалывают такие номера, что тренеры только всплёскивают руками. Один вдруг делает большой скачок вперёд. Он буквально перепрыгивает через свою голову, поднимает веса, которые на тренировке никогда не брал. Неожиданно для себя к своей лучшей сумме прибавляет 15-20 килограммов.

А другой, ступив на официальный помост, тоже становится неузнаваем. Но совсем по-другому. Он не справляется с элементарным весом, с которым на тренировках расправлялся шутя. Он нервничает. Не может собраться. Уважение к сопернику достигает у него гиперболических размеров, перерастает в боязнь, в самоуничижение. Парень боится проиграть и проигрывает. Хватает "баранки". Набирает сумму, которая заставляет его и тренера краснеть от стыда.

Кстати, такие срывы бывают не только у новичков. Подчас и опытные мастера, имея в активе великолепный результат, идут вразнос, капитулируют перед разыгравшимися нервами. Нервы несут их "по кочкам", несут словно взбесившиеся кони, и нет твёрдой руки, чтобы их остановить.

Воля — вот эта твёрдая рука. Её необходимо воспитывать, укреплять и развивать так же, как и силу. Ей нужно уделять не меньше времени, чем технике и тактической подготовке. Чтобы когда силы на исходе, бросить её на чашу весов. Чтобы когда ни на технику, ни на тактику надежды уже нет, воля, словно могучий ускоритель, вынесла атлета вперёд.

Все атлеты, и те, которые слывут надёжными, и те, которые такой репутацией не обладают, время от времени попадают в критические ситуации, когда нервные перегрузки достигают максимальных величин.

Мне запомнился случай, который произошёл в олимпийском Мехико в маленьком зале театра "Инсурхентес". Виктор Куренцов, идя к золотой медали, выиграл жим и теперь готовился выполнить рывок.

Штанга, весившая 135 килограммов, дёрнулась, взлетела вверх и как-то быстро и неожиданно грохнулась на помост.

У меня засосало под ложечкой, но усилием воли я подавил волнение и сказал себе: "Ничего особенного. Бывает. Сейчас Витя исправится".

Зал заинтригованно притих, когда Куренцов вышел второй раз. По каким-то еле ощутимым признакам я почувствовал, что за внешней невозмутимостью Виктора таится волнение. И, словно споткнувшись о него, штанга опять рухнула на помост.

На лбу у меня выступил холодный пот. "Ну что ж ты делаешь! Ты в своём уме? Ты понимаешь, что сейчас может произойти?" — кричал я про себя. Сердце моё колотилось от волнения. Я знал, что замешательство, оставшееся у Виктора после первого подхода, теперь только возросло. Ему бы теперь со своими страстями справиться. Зачем же взваливать на него ещё и мои?

В третьем подходе, когда пресса уже ждала сенсации, Куренцов на пределе возможностей всё-таки вырвал снаряд. Кинорепортёры разочарованно опустили свои камеры. Я вытер мокрый лоб. Перевёл дух. Техника сплоховала, сила не сдюжила, но зато воля в нужный момент собрала всё в кулак и спасла положение...

На первых соревнованиях новичок либо переживает неудачу, либо

празднует успех. И то и другое одинаково плохо, если итогом будет нежелание смотреть правде в глаза, то есть самодовольство.

Наверное, у читателя сразу возникает вопрос: "О каком самодовольстве может идти речь, если атлет проиграл?"

Давайте думать.

Парень ещё ничему не научился, ничего не достиг, но ему и в голову не приходит, что истинная причина поражения кроется в нём самом. Тренер, видите ли, просчитался, заказал на первый подход не те веса. Судьи подсуживали другим штангистам. Случайно выпил лишний стакан воды, попал не в свою категорию.

Так разве это не самодовольство, если причины неудачи видятся везде, но только не в себе самом?

Чем больше развито это качество — искать виновных на стороне, — тем больший вред наносит себе спортсмен. И если ему не удастся вырвать зазнайство и самодовольство, как сорную траву, они и в будущем не перестанут приносить вред.

Вы не поймёте, чем силён чемпионский характер, если будете приглядываться к человеку, когда он поднимается на пьедестал почёта, когда его осыпают цветами и носят на руках. Чемпион — он может оказаться калифом на час. Мелькнёт яркой вспышкой, ослепит — и пропадёт из глаз.

Настоящий чемпион показывает свой характер, когда на следующий после триумфа день, как обычно, как всегда, приходит в тяжелоатлетический зал. Если он не устроил себе каникулы — это

уже неплохо. Но всё же если он спокойно тренируется так, как тренировался месяц, два, три тому назад, то, значит, огонь уже побежал по бикфордову шнуру и взрыв, который свергнет чемпиона с олимпийских высот, не заставит себя долго ждать.

Если умный атлет набрал 500 килограммов и оставил соперников далеко позади себя, то он не будет считать эту сумму идеалом и пределом человеческих возможностей и надеяться, что следующая золотая медаль окажется не тяжелей. Нет, настоящий чемпион посмотрит холодным взором, как придирчивый и строгий критик, на своё выступление, проанализирует его и начнёт тренироваться ещё упорней, ещё напористей. Для него слова "железная гонка" — не красивая метафора, а суть атлетического поединка.
500 килограммов, которые он показал вчера, сегодня ему уже не принадлежат. Соперники, набравшие на 20 килограммов меньше, наверняка учли урок и навешивают на гриф дополнительные "блины". Они разводят пары. Они взваливают на грудь такие тяжести, которые ещё вчера их пугали. Закаляя волю, они пробуют на крепость новый рекорд. Они подбирают к нему ключи. И рано или поздно добьются своего.

Лично я расставался со штангой до следующего занятия только после того, как либо несколько раз фиксировал намеченный программой вес, либо после того, как силы совсем оставляли меня. Всегда — и после успехов, и после неудач — я лез в гору, я упорно отвоёвывал и у себя, и у своих соперников каждый килограмм.

Я уверен, что постоянное повышение нагрузок — это не просто закон спорта. Нет, это закон самой жизни. И для новичков он даже обязательней, чем для маститых силачей. Новичкам нет нужды оглядываться назад. Их сумма — не трёх движений, а

долгих грядущих лет — тяжелей пирамиды Хеопса... Нужны терпение и каменное упорство, чтобы её сложить.

Прийти на занятие, выполнить тренировочную программу, уйти... Разве это сложно?

Представим себе, что в зал, где тренируется сборная СССР, пришли бы чемпионы мира прошлых лет: средневесы француз Р.Франкос (1922 г.), чех И.Скобла (1923 г.) и австриец Ф.Халлер (1937 г.). Подозреваю, что они были бы потрясены, увидев, с какими весами работают наследники их титулов. Они, робко мечтавшие о штурме 400-килограммового барьера, вдруг обнаружили бы, что и 500-килограммовый давно позади. Напомню, что Франкос имел результат 460 килограммов, но... в сумме пяти движений. Победная сумма Халлера (жим, рывок, толчок) выражалась числом 375. И её показал не рядовой штангист, каких тысячи, а чемпион мира, первый из первых.

Интересно, что бы творилось у Франкоса в душе, понаблюдай он часа два за Борисом Павловым или Геннадием Иванченко? Каково это — видеть, что твои лучшие веса никого даже не интересуют? Когда-то стапятикилограммовый жим был составной частью победной суммы, которую никто в мире тогда не мог перекрыть. А теперь берут на грудь на 20 килограммов больше и, разминаясь, жмут по нескольку раз подряд. Два часа люди только и делают, что без видимых усилий таскают твои мировые рекорды вверх-вниз. Раньше это называлось подвигом силы, а теперь — прежний рекорд, да ещё пуд в придачу — это лень-халтура, нежелание работать...

Что почувствовал бы я сам, если увидел бы, что какой-нибудь "полутяж" берёт и жмёт для разминки 210 кг, рвёт мимоходом

170 кг, толкает 230 кг, а тренер, заметив баловство, сердито кричит: "Хватит валять дурака! Не мешай новичкам работать. Берись за настоящие веса"?

Вся моя жизнь посвящена тому, чтобы приблизить эти времена, но я обычный человек, и каждый большой вес связан у меня с чувствами, острыми, как боль. Поэтому я вздрагиваю от священного трепета и чувствую свою малость перед непостижимой мощью потомков.

Как легко сейчас иронизировать над килограммами прежних лет... Но давались они так же трудно, как даются и теперь.

300-400 максимальных напряжений в год. А знаете, как сказать проще? Это три-четыре сотни попыток побить мировой рекорд (или почти рекорд).

В авиации есть звуковой барьер. Есть тепловой, У нас, штангистов, есть барьер силовой. Тот самый, который рыцарям штанги придётся преодолевать вновь и вновь.

Этот барьер особый. Его нельзя прорвать, как линию обороны, и выйти на оперативный простор. Его нельзя оставить позади, как лётчики оставляют барьер звуковой, ибо он всегда впереди. Всегда перед тобой. И так будет вечно.

Атлеты будут ходить по залу, отрешённые, погружённые в себя. А на помосте, поблёскивая хромом и никелем, их будут ждать штанги, которые ещё никто не поднимал. Штанги завтрашнего дня. Атлеты будут знать, что никто в мире не растолкует им, что такое 195, 220 или 280 килограммов в рывке. Этого никто ещё не прочувствовал, никто не познал. Это из области загадок. Не

исключено, что задача вообще не имеет решения, что на помосте даже не штанга, а тот самый пресловутый предел человеческих возможностей, о котором сказано столько слов.

Впрочем, люди, штурмующие рекорды, меньше всего думают о пределах. Они ходят вокруг помоста, и в них словно закручивается тугая пружина. Спроси, и они, наверно, не скажут, по каким приметам узнают тот миг, когда настаёт пора идти на помост.

Когда "Синее пламя", реактивный гоночный суперавтомобиль, развил скорость больше тысячи километров в час, его двигатель работал всего 20 секунд. Сгорело около двух тонн топлива. Колоссальная сила, вырвавшись на волю, понесла машину вперёд...

Вцепившись в гриф рекордной штанги (от усилий кисти словно наливаются молоком), атлет быстро, почти ударом выпускает на свободу всю силу, которую накопил. На несколько секунд товарищи по тренировке превращаются в зрителей. Драма. Три акта. Продолжительность каждого — секунда или две. Это в лучшем случае. Если удастся отодрать снаряд от помоста, взять на грудь и встать из подседа. Заключительное усилие — и звук падения штанги возвещает о том, что ещё один залп отскочил от таинственного барьера, как от стенки горох.

Потом у штангиста долго колотится сердце, вздымается грудь. Пока не пройдёт усталость, пока отхлынувшая сила не вернётся в свои берега, атлет к штанге не подойдёт. Движение с предельным сопротивлением, как учит наука, должно проходить на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, не отравленной утомлением, не заторможенной усталостью.

300-400 раз в год повторяется штурм. Если рекорд падает, за ним тебя встречает другой, ещё страшнее.

Крепость штурмуется не только в лоб, но и в обход. Атлет подбирает подсобные упражнения, шлифует технику, приседает со штангой на плечах, выполняет тяги, швунги, подрывы, протяжки... Кажется — ну что может быть проще жима? Если есть сила, значит, будешь жать. И весь секрет. Ан нет. Даже такой мастер жима, как Новак, свою великолепную технику[3] получил отнюдь не в качестве бесплатного приложения к природной силе. Он занимался акробатикой и гимнастикой, легко держал "крест" с двухпудовыми гирями, жал из-за головы 140 килограммов, отжимался в стойке на кистях...

Штангист никогда точно не знает, что его ждёт — успех или провал. А время идёт. Зал, в котором тренируешься, становится тебе родным. Выучиваешь наизусть каждую трещинку в полу. Любишь поднимать одну штангу и не любишь подходить к другой, хотя они как близнецы, сделаны на одном заводе и ни один ОТК не найдёт, чем одна штанга отличается от другой. Привыкаешь к банным запахам душевой. Знаешь, с кем хорошо поговорить, а с кем лучше помолчать. Привыкаешь к "своему" будущему рекорду — и рекорд привыкает к тебе.

[3] *На самом деле подъёмные действия Новака были просто ужасны, их никак нельзя назвать словом "техника" — это была голая и обычно жутко корявая силища. Даже его знаменитый жим являлся совершенно бесхитростным (в то время как техника — это всегда некая двигательная хитрость) движением. Зато, правда, жим Новака можно назвать идеально чистым.*

Словно дикий зверь, он постепенно добреет к тебе, признаёт в тебе хозяина, ещё колеблется, осторожничает, но он уже не страшен, он почти ручной.

Труды не пропали даром. Через неделю соревнования. Умейте, товарищ, властвовать собой — вот и всё, что остаётся себе пожелать.
Утром открываешь глаза, и настроение у тебя такое радостное, будто ты маленький мальчик, у тебя сегодня день рождения, и под подушкой уже лежит мамин подарок. Надо только зажмуриться, протянуть руку и взять его.

Протягиваешь руку, включаешь радио. Слушаешь, какие новости принёс начинающийся день. "Вчера... выступая на первенстве общества... штангист... установил новый мировой рекорд".

Долго лежишь и смотришь в потолок. Не чувствуешь ничего. Внутри какая-то пустота. А где-то вдали тонко и обидно звенят тысячи тонн металла, которые ты поднял неизвестно зачем.

Что дальше? Ничего. Когда наступает положенный час, кладёшь в сумку тренировочную амуницию и идёшь в зал. В тот самый, где каждую трещинку на полу знаешь наизусть. Бодришься, конечно. Делаешь вид, что ничего не произошло. И все, от гардеробщиц до тренера, знают, почему ты делаешь этот вид...

Такая наша жизнь. Если ты настоящий атлет, то заранее приготовься к тому, что тебя будут попеременно окунать то в ледяную купель, то в кипяток. Тут-то и обнаружится, годишься ли ты в силачи. Не надейся на свой талант. Забудь о нём. Вообрази, что его вообще нет. Лучше считай себя самым бездарным из всех людей, кто когда-либо брался за гриф. Талант, пускай даже исключительный, редкий, сам по себе по

нынешним временам — ничто. Его нужно помножить на современные методы тренировки, фанатизм, упорство. Упорство, рассчитанное на десять лет вперёд.

Тяжелоатлетическая элита — это не баловни судьбы. Здесь отыщется множество людей, имеющих за плечами трудную школу жизни, пришедших в спорт с мозолями от отбойных молотков, прикладов оружия, рычагов машин. Они не из тех, кого зовут маменькиными сынками. В жизни они устраивались без "руки" высокопоставленного дядюшки. Никто не говорит о них "мой протеже". Может быть, поэтому так хорошо вписались они в наш спорт, где успех не зависит от мимолётного порыва, вдохновения или природных даров.

Техником-электриком на одном из танкеров Каспия плавал некоронованный чемпион мира довоенной поры Георгий Попов. Уходя в рейс, он брал с собой двухпудовики и тренировался прямо на палубе своего корабля. Девизом Попова были слова: "Нужно много отдать, чтобы достаточно получить". Он, весивший 60 килограммов, вырвал 108,25 кг. Целых пятнадцать лет этот рекорд вызывал отчаяние у силачей, пытавшихся его побить.

Николай Саксонов... Он был тяжело ранен на войне. Сколько воли и упорства понадобилось ему проявить, чтобы стать чемпионом страны и мира! Это был подвиг трудолюбия. И, уйдя с большого помоста, Николай Саксонов остался таким же упорным и трудолюбивым. Он успешно защитил диссертацию на степень кандидата медицинских наук, а сейчас трудится над докторской диссертацией.

Трудный тернистый путь прошёл и чемпион XVIII Олимпийских игр, неоднократный чемпион мира Алексей Вахонин. Много бед и

невзгод выпало на его долю. Война. Бесконечные болезни. Голод. Вместо хлеба ели лебеду. Погиб на фронте отец. В доме было пусто. Корочки не найдёшь. Выживет мальчик или умрёт — вот как порой ставился вопрос. Алексей выжил, не сломался, всем чертям назло поднялся на олимпийский пьедестал почёта. И только он сам знает, каким трудом всё это ему далось.

Куренцов, Иванченко, Колотов, Тальтс, Алексеев... Часто о них судят по газетным снимкам и кинокадрам — взрыв энергии, штанга на выпрямленных руках, всеобщий восторг, объятия, цветы... О них судят по победным реляциям — наборам цифр, глаголов и превосходных степеней...

Но если ты, читатель, захочешь им подражать, то приходи посмотреть на их будничную тренировку. Сядь на скамейке в углу и понаблюдай. А если нельзя увидеть чемпионов мира — не беда. Приходи в любую секцию, где есть штанга и есть упорные ребята, которым она по душе. Глядя на них, ты узнаешь о чемпионском житье-бытье гораздо больше, чем из газетных отчётов и журнальных статей.

Ты увидишь молчаливых людей, мокрые майки, следы магнезии на груди... Наверное, ребята будут неторопливо ходить, ронять скупые слова, затягивать широкие пояса. Упражнения со штангой не эффектны. Ты не увидишь никаких "ультра-си".[4] У штангистов идёт работа. Ухая, как механический молот, штанга час за часом будет долбить и долбить помост.

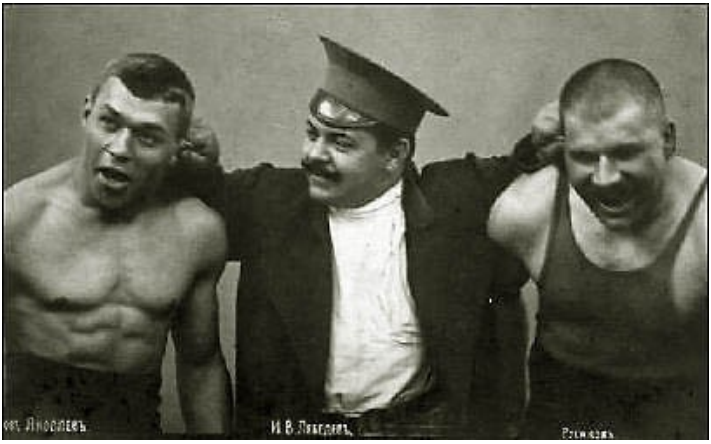
[4] Термин "ультра-си" появился в результате усилий белорусского тренера по гимнастике Ренальда Кныша и его ученицы Ольги Корбут. Гимнастические элементы, которые начала показывать Корбут, резко отличались по сложности от традиционных — в частности, некоторые из этих элементов не могли выполнить даже представители мужской

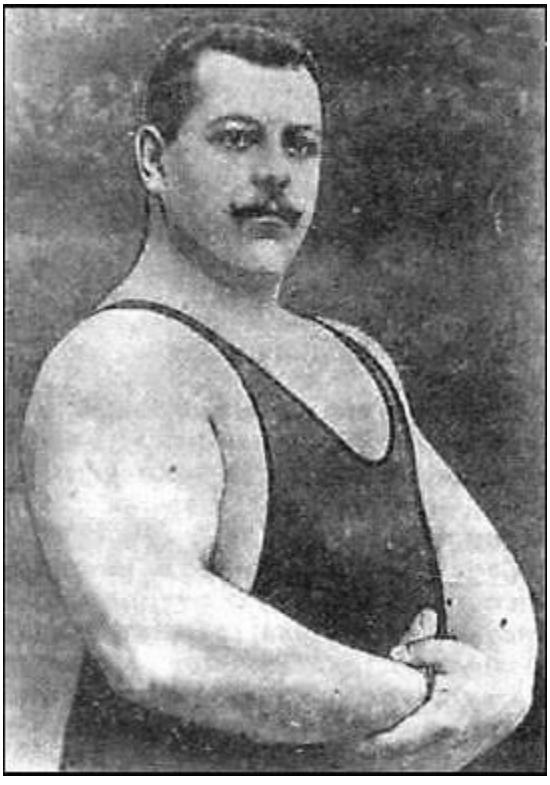
гимнастики. Первое время женский международный технический комитет запрещал женщинам выполнять на соревнованиях "ультра-си" как упражнения, опасные для жизни. И если ты не заскучаешь, если придёшь сюда во второй и в третий раз, если в железном лязге услышишь обращённый к тебе зов, то, значит, право бросить вызов удаче и стать товарищем этих ребят — за тобой.

Глава 4

Чудо-борец Саракики-Куцукума одерживает победу
Континентальный толчок Шеманского
Как делается чудо?
Если вы верите в свою силу, значит она уже есть
Любое человеческое деяние начиналось с мечты

Как-то раз знаменитый в начале нашего века организатор цирковых чемпионатов по французской борьбе, "профессор атлетики" Иван Владимирович Лебедев ("дядя Ваня") попал в щекотливое положение.


ст. Ярославъ
И. В. Лебедевъ
Рем. казак.



Стремясь максимально поднять интерес к французской борьбе, "дядя Ваня", не зная удержу, превращал свои чемпионаты в цирковой аттракцион. С его лёгкой руки на аренах дореволюционных российских цирков появились такие борцовские персонажи, как "Илья Муромец", "Святогор", "Дядя Пуд", "Доктор Смерть", Ванька-Каин и другие. Каждый борец выступал в своём амплуа. Один работал под красавца-любовника, другой смешил народ нелепыми выходками, третий изображал из себя необузданного злодея. В разгаре чемпионата среди публики

появлялся загадочный богатырь в чёрной маске, сбрасывал с плеч плащ и вызывал всех на борьбу.

Но неистощимая фантазия "дяди Вани" продолжала работать. Дело было в 1907 году. Только что закончилась русско-японская война. Понятно, что всё японское вызывало повышенный интерес. Этот интерес "дядя Ваня" и решил превратить в прибыль.

По Петербургу пронёсся слух, что из Японии приехал несравненный знаток приёмов джиу-джитсу Саракики-Куцукума, который грозится одолеть любого борца. "Япошка даже не борется, — говорил весь Петербург. — Он просто хватает человека за запястья и сдавливает их с такой страшной силой, что от боли борец сам укладывается на лопатки".

Японец у "дяди Вани" действительно имелся: его откопали в какой-то захудалой прачечной. К сожалению, японец этот не только не знал ни единого приёма джиу-джитсу, но и вообще не умел бороться. Поэтому в ход и была пущена эффектная выдумка о его "железной хватке". Чтобы хлипкий Саракики-Куцукума, бросая какого-нибудь подыгрывавшего ему здоровяка, сам ненароком не свалился на ковёр, его противники предупредительно ложились на лопатки, делая вид, что "непобедимый" японец с такой силой сдавливает им руки, что другого выхода просто нет.

Реклама "дяди Вани" дала ожидаемые плоды. К японскому борцу поднялся такой небывалый интерес, что на него пожелал взглянуть сам дядя царя, великий князь Константин Константинович, большой любитель спорта и видный покровитель борцов-любителей. Чтобы Саракики-Куцукума мог как следует показать своё мастерство, в противники ему Константин Константинович назначил своего сильнейшего борца, с которым у

"дяди Вани", понятно, не было договорённости на участие в цирковых спектаклях.

"Дядя Ваня" забеспокоился. Если его афера выплыла бы наружу, да ещё на глазах ничего не подозревавшего великого князя, то дело могло бы закончиться большим скандалом. Потому пока не поздно, "дядя Ваня" начал обрабатывать борца-любителя. "Дядя Ваня" рассказывал любителю о необычайной гордости и свирепости японца. О том, что Саракики-Куцукума искалечит, переломает руки-ноги, стоит только начать ему сопротивляться. И в итоге довёл парня до такого состояния, что накануне схватки тот от страха еле держался на ногах.

И вот схватка началась. "Дядя Ваня", наверно, обмер, когда борцы сошлись вплотную. Но волновался он зря. Саракики-Куцукума схватил парня за запястья, и дальше всё прошло как по маслу: любитель захрипел, лицо его исказилось гримасой боли. Он встал на колени, а потом покорно улёгся на лопатки. Для приведения бедняги в чувство его пришлось отливать водой. Так на него подействовал страх.

Когда меня спрашивают: как делается рекорд? — я вспоминаю этот забавный случай. Не будем спорить, чего здесь больше — правды или выдумки. Важно другое.

Спортсмен, который больше всего на свете боится своего противника — будь то бездушный металл или живой человек, — обязательно проиграет. Я видел множество силачей. Видел богатырей, которых природа словно специально создала для побития рекордов. Но если руки у них поднимали штангу, а сами они в глубине души продолжали верить, что покушаются на невозможное, снаряд обязательно падал на помост.

Недавно мне попался на глаза старый журнал за 1955 год, на одной из фотографий которого запечатлён Норберт Шеманский в момент подъёма им штанги весом в 200 килограммов при помощи техники так называемого "континентального толчка".[5] Поднимая этот рекордный вес, Шеманский опередил время. Он сам был, по-моему, настолько ошарашен собственной смелостью, что даже не знал, кто у него противник № 1 — нервы или штанга. А ведь способности Шеманского в самых горячих ситуациях оставаться холодным и невозмутимым десятилетиями завидовал весь тяжелоатлетический мир.

Одна обстановка чего тогда стоила. Шеманский смотрел на штангу, словно на мину, в которой тикают часы. Даже пот поблескивал на лбу. Не хватало только тревожной барабанной дроби, как в цирке, когда выполняется первоклассный трюк. В дополнение сходства с цирком по бокам поднимаемой штанги стояли два страховавших Шеманского ассистента.

[5] *Это произошло под занавес чемпионата мира 1954 года в Вене в четвёртом, дополнительном подходе Шеманского. Описанный подъём имел чисто демонстрационный характер, поскольку на грудь снаряд был поднят Шеманским в два темпа с промежуточным опиранием грифа о пряжку ремня*

Шеманский — неоднократный чемпион мира и олимпийский чемпион — был тогда в расцвете сил. Вес он одолел. Когда стальная громадина очутилась у него над головой, он удивлялся и радовался так, словно сам тут был ни при чём. Вес, даже покорённый, оставался для него нереальным. Это было нарушением законов физики. Исключением из правил. Удачей. Чудом. Подвигом. Чем угодно. Но только не обыкновенным толчком.

Я уверен, что если Шеманскому предложили бы тогда прибавить к штанге ещё несколько килограммов, то он посчитал бы это неуместной шуткой.

24 года выступлений на соревнованиях высшего уровня — это беспрецедентно большой срок. Шеманский впервые отличился в 1946 году, когда стал чемпионом своей страны среди юношей. В 1954 году в возрасте 30 лет он выиграл первенство мира в тяжёлом весе. Этому событию предшествовали его отличные выступления в полутяжёлой категории, в рамках которой в 1951 и 1953 годах Норберт стал чемпионом мира, а в 1952 году — чемпионом Олимпийских игр.

Но не успел Шеманский стать сильнейшим тяжеловесом планеты, как на него свалилась беда — травма поясницы. Последовали две операции, и Норберт надолго выбыл из борьбы. Но Рим, куда, как известно, ведут все дороги, он не пропустил.

Он завоевал там бронзовую медаль. Великий Норберт заметно постарел. Ему шёл уже четвёртый десяток. Звезда его двигалась к закату. 180 килограммов — больше он толкнуть не смог. У меня тогда, грешным делом, мелькнула мысль, что это выступление Шеманского было его лебединой песней.

В тот день (вернее, в ночь) Юрий Власов установил новый мировой рекорд, толкнув 202,5 килограмма. Эра, когда 200 килограммов считались чудом, ушла в прошлое. Теперь требовались не рекордные трюки, выполняемые с привлечением ассистентов, а стабильные результаты. Требовалось прибавить к чуду ещё 10-20 килограммов.

Мы с Шеманским одногодки. Мне не нужно было объяснять, что такое в штанге 37 лет. Именно в этом почтенном возрасте Шеманский снова удивил тяжелоатлетический мир, на 5 килограммов побив рекорд Ю.Власова в рывке. Власов был на 12 лет моложе и несравненно сильней. Но Шеманский не отказался от возможности сразиться с ним лицом к лицу. Непонятно, за счёт чего,[6] но в 1961 году после двух движений он был впереди.

"...Хорошо помню, — написал потом Власов, — насколько расслабляет и настраивает на благодушный лад эта безмятежная уверенность в том, что ты в любом случае абсолютно сильнейший. Дело дошло до того, что на чемпионате мира в Будапеште я чуть не проиграл Норберту Шеманскому, хотя потенциально был, конечно, на голову сильней его".

[6] Скорее всего, Воробьёв, наш первый и главный популяризатор применения в тяжёлой атлетике всевозможных медицинских средств, здесь не совсем искренен — он прекрасно знал, что причиной спортивных успехов очень многих американскх спортсменов являются стероиды (тем более, что тогда, до эры запретов и допинг-контролей, об их применении часто говорили в открытую).

Римская олимпиада стала для меня последней. В Токио я приехал уже в качестве тренера и в третий раз имел удовольствие наблюдать, как Шеманский поднимает штангу. По спортивным меркам это был уже глубокий старик. Я по собственному опыту знал, как живётся в спорте таким великовозрастным спортсменам. Я ушёл с помоста в 36 лет. Шеманский дотянул до 40 лет. И мысленно я снял перед ним шляпу. Мало кто знает, что и после Токио Шеманский не раз выходил на помост. В 1965 году, уже на пятом десятке, он выиграл чемпионат США и был назван лучшим штангистом года, а в 1967 году участвовал в "матче трёх", оспаривая право быть членом сборной своей страны.

Посмотрели бы вы, как он выходил на токийский помост. Десять лет назад, в апогее мощи, он подходил к штанге вершить чудеса. Теперь "последний из могикан" опять творил чудеса. Но чудо теперь было не в том, сколько он поднимал. Чудо я увидел в том, что на закате своей карьеры он новыми глазами сумел взглянуть на тяжёлый снаряд, взглянуть без сомнения и страха. А ведь ещё во времена его "континентального толчка" так легко было поверить, что теперь вряд ли продвинешься вперёд хоть на один килограмм. Перспектив нет. Вершина достигнута. Дальнейший путь — это путь только вниз.

Но Норберт не сломался. Он сумел разрушить психологический барьер, который воображение воздвигло между ним и устрашающей громадой стали. Сумел заставить себя посмотреть на рекордную штангу словно на обычный верстовой столб, когда до цели ещё шагать и шагать. Он заставил себя смотреть на штангу спокойно, как рабочий смотрит на свой инструмент. И это, пожалуй, главное из тех чудес, которые он совершил.

Шеманский никогда не верил, что рекорд настолько прочен, что его нельзя побить. В этом смысле на него похожи все атлеты, которые когда-либо устанавливали рекорды. Потому что рекорд нельзя побить случайно, в порыве вдохновения или вследствие каких-либо других преходящих причин. Точно так же, как, будучи просто хорошим скрипачом, нельзя в один прекрасный день проснуться и начать играть как настоящий виртуоз. Точно так же, как нельзя открыть физический закон только потому, что яблоко упало тебе на голову.

К рекорду ведёт долгий и трудный путь. Приходится поднять тысячи тонн, прежде чем в голове шевельнётся мысль: а не попробовать ли побить рекорд?

Свой первый мировой рекорд я установил в рывке. В 1950 году я приехал в Харьков в надежде встретиться со знаменитым Новаком. Не помню уж почему, но Григорий в чемпионате не выступал. Зато оставались его рекорды. Ещё накануне я не знал, осмелюсь ли на них посягать. Выступал я в среднем весе, штанга пошла у меня хорошо, я почувствовал себя в ударе и подумал: а почему бы и нет? Чем я хуже людей?

Конечно, одного настроения для рекорда мало. Но к тому времени у меня уже появился кое-какой опыт, вес 120-125 килограммов я поднимал в рывке уверенно. С запасом. Пристреливался к 130 килограммам. В общем, ещё немного — и рекорд мой.

Но одно дело тренировка, другое — официальные соревнования, когда на тебя смотрят сотни глаз и волнение наполняет тебя всего, с головы до пят, до самой последней клеточки твоего существа. Как тигр в клетке, я ходил за кулисами взад и вперёд. Зал насторожённо шумел. В моей голове мелькали обрывки

каких-то мыслей. Наконец я услышал свою фамилию. Пора! Волнение как отрезало. Я и штанга — больше в мире не было ничего. Словно кто-то нажал во мне на переключатель, и теперь я мог думать только об одном: надо поднять снаряд.

Я сделал неглубокий вздох. Принял стартовое положение. Прокрутил в руках гриф. Пальцы стиснули сталь, словно собрались выжать из неё воду. Я замер в ожидании того момента, когда все мои мышцы до последней приготовятся, чтобы действовать заодно.

— Пошёл! — скомандовал я самому себе.

Штанга полетела вверх. Она ещё не остановилась. Замедляя движение, она ещё всплывала вверх. Но вот-вот должна была остановиться. Вот-вот вес должен был начать расти, как снежный ком. Из штангиста — сила превыше всего — я мгновенно превратился в эквилибриста.[7]

[7] *Просто к слову пришлось: на форуме powerlifting.ru кто-то из лифтёров довольно метко назвал тяжёлую атлетику (судя по всему, имея в виду именно рывок) "силовой акробатикой".*

Равновесие — вот что могло меня подвести. Замерев, не умом, а мышцами я пытался понять, куда меня тянет штанга, чего она хочет. Я успокоил её. Удержал. И секунды не прошло с тех пор, как я рванул её вверх.

Штанга лежала на моих выпрямленных кверху и в стороны руках, как на стойках. Теперь мне надо было встать. Каждое неверное движение словно вселяло в холодный металл дух неистовства. С искажённым лицом я, словно с диким зверем, поднятым над головой, боролся с рекордным весом. Не давал штанге крутиться, качаться, идти вперёд или назад... А потом скомандовал себе: "Поднимать, поднимать, поднимать!" Встал. Полегчало. Я держал над головой успокоившийся металл, не решаясь перевести дух. Как там судьи? Засчитают или нет?

Передо мной вспыхнули три белые лампы.

— Опустить! — скомандовал судья и махнул рукой сверху вниз. Но я не стал спешить. Подтолкнул штангу вперёд и отпустил захват. Снаряд вышел из равновесия и с нарастающей скоростью полетел вниз. Его удар о помост прозвучал в моих ушах победным грохотом. Я сошёл с помоста. Побит всесоюзный рекорд. Установлен новый мировой — 132,5 килограмма. Счастливый, я принимал поздравления друзей. Как быстро всё произошло! Но как трудны были эти секунды. Напряжение, словно мокрое бельё, выкручивало мускулатуру, до последней капли, до боли выжимая из неё всю силу. Но как приятно было теперь вспоминать и заново переживать эти секунды! В них сконцентрировалась вся соль жизни.

Как штангист переживает свою победу? Немаловажный вопрос.

Напряжение, страшное, нечеловеческое, до темноты в глазах, самое большое впечатление производит не на зрителей, а на самого атлета. Со стороны никогда не поймёшь и не почувствуешь даже десятой доли того, что чувствует он. После такого дела появляется желание взглянуть на себя новыми глазами. Вот, дескать, что я совершил. Какую тяжесть вымахнул. Ай да я! Ай да молодец!

Не стоит осуждать штангистов за эту простительную человеческую слабость. Это их радость. Это их награда за труд. В конце концов, и строителю, и конструктору, и педагогу — всем, кто на земле не бездельничает, а трудится, свойственно оглянуться назад и порадоваться на плоды своих усилий.

Но беда, если честно заработанная радость переходит в восхищение собой, самолюбование, непомерное удивление тем, что совершил.

Говорят, что плотник, поставивший Преображенскую церковь в Кижах, по окончании работы забросил в озеро топор и сказал: "Никогда не было и не будет на свете такой красоты..." Хороша церковь в Кижах! И если я о чём-нибудь жалею, глядя на неё, то это лишь о заброшенном в озеро топоре. Не могу поверить, что человек, создавший такое диво, до донышка исчерпал себя в этом храме.

Легенда есть легенда. Что же касается моего любимого вида спорта, то настоящий штангист никогда не должен бросать свой "топор". Иначе его первый рекорд окажется и последним.

К счастью, когда я установил свой первый мировой рекорд, меня радовало не только то, что я совершил, но и то, что ждёт меня

впереди.

Я подумал, что, если я вырвал 132,5 кг, то, значит, для меня не заказаны и 135 кг. Подготовлюсь и попробую поднять их.

Среди спортсменов часто встречаются "заводные" ребята, великие спорщики и задиры. Скажи такому:

— А вот сто десять ты не порвёшь!

И он сразу откликнется:

— А вот и порву. Спорим?

И будет спорить. Подойдёт к штанге. Его лучший результат на 5-10 кг меньше, но ему и горя мало. Мол, вчера было 100 кг, а сегодня вот возьму и подниму 110 кг. Это не хвастовство. Это и есть спортивный характер, который не даёт человеку поверить, что дальше пути уже нет.

Я сам такой. Правда, я не люблю громких обещаний. Про меня говорят, что я холоден и невозмутим. Наверно, нет. Просто на вызов я отвечаю не вслух, а про себя. Привлекать к себе внимание не люблю, но в главном, в сути своей я такой же — несогласный и заводной.

Однажды в юности из-за этого я чуть-чуть богу душу не отдал. Мальчишки затеяли соревнование — кто нырнёт и достанет со дна песок. Никто не достал. Я тоже. И жутко на себя разозлился. Но вида не показал и полез в воду опять. Не знаю, какая в том месте была глубина, но дна я достиг буквально на последнем издыхании. Пока всплывал, сознание помутилось, и быть бы,

наверно, беде, если не выручили бы дружки. Они схватили меня, вытащили на берег и привели в чувство. Я сидел на песке весь зелёный, в глазах плыли круги, меня мутило, но зато сердце так и скакало от радости: нырнул, доказал, не оплошал... Наверно, это и был мой первый рекорд.

Чтобы устанавливать рекорды, требуется мужество. Ещё больше мужества требуется, чтобы смотреть, как рекорды устанавливают другие. Смотреть, а назавтра снова браться за штангу, не зная, сколько придётся работать — год, два или три, — чтобы когда-нибудь взять эту новую высоту, не зная, удастся ли её вообще когда-нибудь взять.

В олимпийское Мехико венгерский "мухач" Имре Фёльди приехал в 31 год. Готовый, как никогда. За его спиной остались годы работы и надежд. На соревнованиях он выжал из себя всё. Повторил мировой рекорд в сумме троеборья — 367,5 килограмма. Но ровно столько же набрал иранец Нассири. Кому вручать медаль? На вопрос ответили весы. Иранец оказался на 300 граммов легче, и эти граммы в один момент перечеркнули все надежды Имре Фёльди.

До следующей Олимпиады оставалось четыре года. Шансов завоевать золотую медаль в 35 лет куда меньше, чем в 31 год. Да и мало ли что может произойти за эти четыре года? Травма, болезнь, застой... Или просто-напросто появится молодой талант и шутя сделает на 15 килограммов больше тебя. А если даже и не появится, то и так уже есть везучий тегеранский клерк Нассири, которому всего-навсего 23 года от роду.

В 1969 году Фёльди приехал на чемпионат мира в Варшаву. Но словно судьба смеялась над ним. Снова победа, словно локоть:

близко, а не укусишь. "Баранка" в толчке — и всё пошло насмарку. А время всё отсчитывало годы: 31, 32... Как подниматься на ноги после таких ударов? Как поверить, что есть ещё порох в пороховницах?

"Железный Имре" поднялся и поверил. В конце 1969 года на первенстве Будапешта он первым в мире достиг в сумме троеборья рубежа 370 килограммов.

Талант. Способности. Возможности. Когда говорят о рекордах, то всегда подразумевают, что не каждому дано их устанавливать — дескать, нужно обладать определёнными данными, без которых удачи не видать. Да, действительно. Физические параметры штангиста, который способен показать высокий результат, рисуются сегодня ясно и определённо. Каковы же они?

Средний рост штангистов легчайшего веса — 150 см, полулёгкого — 156 см, лёгкого — 161 см, полусреднего — 165 см, среднего — 169 см, полутяжёлого — 174 см, тяжёлого — 180-188 см.

Индекс Кетле (отношение веса тела к росту) выражается в следующих величинах:

Весовая категория

56 кг —370 г/см

60 кг — 384 г/см

67,5 кг — 421 г/см

75 кг — 465 г/см

82,5 кг — 493 г/см

90 кг — 510 г/см

сверх 90 кг — 800 г/см и более

Формула О.А.Суханова позволяет приближённо рассчитать затрату сил на противодействие гравитации для каждого отдельного спортсмена, то есть к.п.д. атлета, степень его мастерства.

$$n = \frac{Lc + 3}{3\left(0{,}45 - \frac{g - 60}{900}\right)}$$

где n — показатель мастерства, Lc — отношение суммы троеборья к собственному весу спортсмена, 0,45 — отношение веса мышц к весу всего тела, принятое для тяжелоатлетов, g — весовая категория, 60 — вес атлета.

Выражение $0{,}45 - \frac{g - 60}{900}$ показывает уменьшение силы на 0,0011 на каждый килограмм сверх 60 кг: эта сила затрачивается на противодействие гравитации.[8]

[8] Формула Суханова исходит из странных, из ложных предпосылок: в частности, из того, что у всех тяжелоатлетов отношение веса мышц к весу всего тела равно 0,45 — а это, понятно, очень далеко от действительности. Соответственно, формула Суханова не носит общего характера и является математическим механизмом выравнивания

тяжелоатлетических рекордов, зарегистрированных именно и только в конце тысяча девятьсот шестидесятых годов.
Решив уравнение Суханова относительно суммы троеборья каждого рекордсмена мира, можно, в частности, установить, что уровень мастерства выше всех в мире у Д.Ригерта (СССР), за ним идёт В.Башановский (Польша) и В.Куренцов (СССР). Самый низкий уровень мастерства наблюдается у тяжеловесов.

Чем больше вес атлета, тем больше его абсолютная сила. Эта зависимость выражается формулой:

$$F = aw^{2/3}$$

где "F" — максимальная сила, которую может проявить спортсмен, "w" — его вес, а "a" — постоянная величина, характеризующая свойство мышц.

Что же касается относительной силы (то есть отношения силы к весу тела), то по мере увеличения собственного веса атлета она снижается.

С точки зрения телосложения у штангистов лёгкого и среднего весов преобладает мускульный тип, то есть они отличаются цилиндрической формой грудной клетки, крепким животом, хорошо развитыми мышцами, слабым подкожным жировым слоем.

У тяжеловесов же преобладает брюшной тип сложения — конической формы грудная клетка, выпуклая брюшная стенка, большие отложения жира, среднеразвитая мускулатура, мягкая эластичная кожа, сутуловатая спина.

Мы накопили множество данных о кровообращении у атлетов в

условиях покоя и при работе, о характере сердечной деятельности, об артериальном давлении, о водно-солевом обмене, мы знаем диапазоны, в которые (применительно в каждой весовой категории) должны "влезать" различные величины, характеризующие работу тренированного организма.



О штанге говоришь с друзьями...

...о ней думаешь, на минуту отвлекшись от работы...





...ради нее каждое утро делаешь специальную зарядку.



Дела штангистские: их обсуждаешь с товарищами по сборной...

(Третий слева — Александр Курынов)

...с учеными...



Ну и что? Можем ли мы сказать, что атлет, вписывающийся в эти параметры, обязательно установит рекорд? Нет, не можем. И наверно, не сможем никогда.

Гонщик, стартующий на могучей машине, давит на акселератор до тех пор, пока его смелость не уравновесит страх. Можно бы и прибавить, но уже возникло нестерпимое желание сбросить газ. И вместо сердца — пустота. С самолётной скоростью надвигается

поворот, где слепая центробежная сила постарается сбросить машину в кювет, исковеркать, разбить, разломать на куски. И, не выдержав напряжения, гонщик давит на тормозную педаль.

А в это время сбоку впритирку проходит другая машина. Похуже, послабей... Но пока один гонщик тормозит, другой с безоглядной отвагой жмёт на газ. Именно он и побеждает. Человек, а не его машина.

Конечно, с хорошими данными легче покушаться на рекорды. Но я никогда не взял бы на себя смелость выдать окончательное "нет", даже если парень — щепка, "фитиль" и вполне годится играть в баскетбольной команде средней руки. Да, я могу усомниться. Покачать головой. Я могу сказать, что он почти наверняка не дойдёт до атлетических высот. Но, поверьте, слово "почти" даже в самых безнадёжных случаях я не пропущу. Надежда, хоть маленькая, всегда есть. Шанс, пускай один из тысячи, остаётся.

Г.Здражила, по нынешним понятиям, недопустимо высок, но он олимпийский чемпион. Н.Озимек, экс-чемпион мира, тоже довольно высок, но, как можно видеть, это не помешало ему добиться цели.

А есть и такие атлеты, сами успехи которых с точки зрения спортивной технологии сплошной парадокс.

С двух до четырнадцати лет мальчик страдал астмой. Лекарства не помогали. Чтоб хоть как-то компенсировать свою неполноценность, мальчик занялся культуризмом. Звали мальчика Томми Коно.

В 1953 году в разгар стокгольмского чемпионата мира за кулисами появился скромный, застенчивый гигант. Его правая голень была заметно тоньше левой. Выходя на помост, он надевал наколенник и высоко поднимал толстый грубошёрстный носок. Странный это был атлет. Он приехал один, чувствовал себя неуверенно, скованно. Как когда-то я сам. Я стал его добровольным секундантом. Мой подопечный выжал колоссальный по тем временам вес — 167,5 килограммов, а толкнул всего... 165. Подвела больная нога. И всё-таки этот хромой атлет стал чемпионом мира. Это был канадский тяжеловес Даг Хэпбурн.

История повторяется. Хрупкий паренёк был серьёзно болен, перёнес детский паралич. Тренироваться начал без тренера, самостоятельно. Болезнь даёт себя знать и теперь: во время толчка штангист, щадя больную правую ногу, припадает на левую. Речь идёт о рекордсмене мира среди юниоров Райнере Доррцапфе (ФРГ).

Мы ищем таланты. Мы мечтаем о чудо-богатырях, которые в один прекрасный день приедут из сибирской тайги или из северных краёв, неуклюже схватят и поднимут двухсоткилограммовую штангу. Колоссальная одарённость быстро себя проявит, и после короткого периода тренировок рекорды падут.

Ведь примерно так всё и было, когда спортивный мир потрясли 512,5 килограммов Пауля Андерсона. После этого все мы ждали пришельца из тайги. Напряжённо вглядывались в парней-перевесков. А между тем курсант Юрий Власов уже давно и вполне буднично ходил на тренировки. Но до поры до времени он никого особенно не интересовал. Ведь он выглядел обыкновенно. Человек как человек.

А сколько было сказано и написано по поводу другой заветной суммы — 600 килограммов, хотя "исполнитель" уже давным-давно был у всех на виду? Однако стереотип ожидания "пришельца из тайги"[9] сработал и в этом случае. Опять ждали мессию, чудо, феномена. Чтобы пришёл, увидел и победил.

Что же такое талант? В чём он заключается? Наверно, не только в физических предпосылках. Видимо, железная воля в тяжёлой атлетике стоит не меньше железных рук. Данные сами по себе ещё ничто, если за ними нет готовности тренироваться фанатично и самозабвенно, долгие годы идти к мечте, жертвовать ради неё удовольствиями, избегать соблазнов, сносить насмешки друзей, которым будет чужд и непонятен этот атлетический аскетизм. Готовность к такой жизни, быть может, и есть главный спортивный талант.

И ещё надо верить. Ведь вера творит чудеса. Если человек верит в свою силу, значит, она у него уже есть.

[9] *Василий Алексеев, человек, первым в мире поднявший в сумме троеборья 600 кг, за четыре года до этого события приехал в Шахты в секцию к Рудольфу Плюкфельдеру практически как раз из тайги — он работал мастером на Котласском целлюлозно-бумажном комбинате в Коряжме (Архангельская область), а до того на лесоповале в Тюменской области, а до того на лесоповале в посёлке Рочегда всё той же Архангельской области.*

В 1950 году на парижском чемпионате мира появился странный парень. Вид у него был такой, словно его шлёпнули по мягкому месту, поставили в угол и теперь он думает, заплакать ему или нет. Взглянув на парня, я, честно говоря, даже не подумал, что такой невзрачный на вид человек приехал сюда, чтобы оспаривать титул чемпиона мира. Он был высок, мускулатурой не блистал и резко отличался от того типа силачей, к которому мы привыкли. Его внешность оказалась обманчивой. Он набрал тогда 390 килограммов в полусреднем весе и получил серебряную медаль. А через год на Олимпиаде в Хельсинки он поменял её на золотую. Это был американец Питер Джордж.

В последующие годы Питер Джордж выступал в полусреднем весе и до 1956 года никого не выпускал вперёд.

Что же помогло ему стать чемпионом мира и Олимпийских игр, устанавливать мировые рекорды, которых на его счету было немало? "Психологический настрой", — отвечает ветеран "железной игры". Вот что он написал, подводя итог своему долгому спортивному пути.

"Многие не видят связи между интеллектом и силой. Почему рекорды всё время растут? Одни усматривают причину в улучшении качества питания, другие — в технической эволюции. Третьи многое объясняют спортивной формой атлета. Мне же кажется, что в основе всего лежит психологический фактор.

Любой спортсмен в любом виде спорта, приступая к тренировкам, устанавливает "потолок", который несколько выше существующего мирового рекорда. Затем он идёт к своей цели. У каждого свой путь, но у всех цель одна — рекорд. Взять, например, психологический барьер четырёх минут в беге на одну милю. В

любом виде спорта определённый результат на определённом этапе представляет собой некий символ, который канонизируется спортсменом. Роджер Баннистер убедил себя в том, что он в состоянии пробежать одну милю быстрее четырёх минут. Начав проводить тренировки более целенаправленно, с большей решимостью, он вскоре сумел преодолеть величайший из всех психологических барьеров, существовавших когда-либо в спорте.

И стоило одному человеку преодолеть барьер, считавшийся непреодолимым, как вскоре десятки спортсменов сделали то же самое.

Психологический настрой должен стать составным элементом любой тренировочной программы. Однако это не волшебная палочка, которая освобождает от кропотливой работы на помосте. Совершенствование физической кондиции должно быть неразрывно связано с психологическим настроем. Без этой гармонии не достичь вершины. Для того, чтобы стать чемпионом, необходимо иметь: 1) цель; 2) желание; 3) уверенность в себе.

Иными словами, человек должен знать, чего он хочет, он должен хотеть это сделать и должен верить в то, что он сможет это сделать.

Итак, первое, что человек должен сделать, — поставить перед собой цель. Психологи говорят, что многие терпят неудачу в жизни потому, что не знают, чего хотят. Многие плывут по течению и практически ничего не добиваются. Они вовсе не лентяи, нет. Это порой весьма трудолюбивые люди, но их усилия не целенаправленны. Они стремятся к чему-то, но не знают к чему. Образно говоря, они идут по жизни извилистой дорогой, которая кончается не так уж далеко от той точки, в которой

начинался их путь. Намного эффективнее было бы иметь определённую цель. Даже если скорость, с которой человек идёт к цели, невелика, всё равно на финише он будет впереди тех, у кого не было никакой цели.

Выбор цели не так прост, как может показаться. Задумав стать чемпионом, человек вначале должен спросить себя, действительно ли он хочет им стать. Насколько важно для него принятое решение? Каким чемпионом он решил стать? Хочет ли он стать сильнейшим в секции, где он тренируется, в районе, городе, стране, где он живёт, или же он хочет стать чемпионом мира?

Большинство спортсменов думает так: "Буду тренироваться, насколько мне позволяет организм, а чемпионские титулы и звания придут сами".

Такой подход к делу неправилен. Не следует умалять свои способности. Большинство людей не достигают в жизни больших высот лишь потому, что их конечные цели слишком малы. Такие люди используют лишь часть своего потенциала, даже не сознавая и не подозревая о тех ресурсах, которыми они располагают. Однако не следует мечтать о звёздах, не побывав предварительно на Луне. Не нужно ставить перед собой невыполнимых задач. Неудачи лишь ослабят веру в себя и делают нерешительным.

Другим немаловажным фактором для человека является желание. Страстная любовь к спорту, горячий энтузиазм — качества, помогающие спортсмену стать чемпионом. Энтузиазм более присущ молодым. Возможно, это объясняется тем, что молодые настроены менее скептически к своим возможностям, чем их взрослые товарищи. Закат чемпиона начинается тогда, когда спортсмен уже

не ощущает радости победы в той степени, в какой это было первый раз. И первое, что "сдаёт", — не ноги спортсмена, не спина или руки, а его психика.

Желание — это движущая сила, помогающая спортсмену достичь вершин, помогающая преодолеть трудности и стойко переносить поражения. Желание порождает энтузиазм, без которого невозможен рост. Желание — это качество, которое можно развить и усилить. Степень его развития должна быть решающим фактором. Вне всякого сомнения, ваше желание, мой читатель, выше среднего уровня. Тот факт, что вы читаете эту страницу, доказывает это.

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

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

Вот я и подошёл к третьему, весьма существенному элементу развития в себе психологических качеств чемпиона: твёрдой уверенности в себе и в своих силах.

Посмотрите на себя в зеркало. Кого вы видите, глядя на своё отражение? Видите ли вы неудачника, который постепенно теряет веру в свои силы, кляня себя за то, что был рождён под несчастливой звездой, или же перед вами решительный молодой

человек, твёрдо верящий в свои силы и отлично понимающий, что решающий, определяющий успех фактор — это не "судьба", а сам человек?

Чтобы добиться успехов в тяжёлой атлетике, поставленная цель должна быть соразмерна уверенности в себе.

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

В первую очередь вы должны:

1. Думать только об успехе. Думайте о том высоком результате, который вы показали сегодня, и ещё больше о том результате, который вы покажете завтра. Помните: ваше подсознательное мышление аккумулирует мельчайшие оттенки мысли и влияет самым существенным образом на ваш психологический настрой.

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

3. Не разменивайтесь по мелочам.

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

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

их устремлённости.

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

О спортивной психологии много рассуждают не только за океаном, но и у нас в стране. Причём подчас рассуждают настолько смутно и неопределённо, что она, спортивная психология, приобретает характер таинственной науки. Выступая на совещании, один тренер дал ей следующее шутливое определение: "Спортивная психология — это нечто неизвестное, о чём каждый желающий может говорить с большим знанием дела".

Главная беда заключается, по-моему, в том, что спортивная психология слишком часто рассматривается как нечто оторванное от тренировки, как вещь в себе. Я в такую психологию не верю. Не верю, что если спортсмен один раз в жизни пробежал 100 метров за десять секунд, то каким-либо комплексом воздействий — убеждением, аутогенной тренировкой, гипнозом и соответствующими беседами — этот результат можно стабилизировать. Некоторые взгляды Питера Джорджа тем и хороши, что за психологическим настроем он отсылает спортсмена в тяжелоатлетический зал, к работе, к труду, к непрестанному штурму рекордных вершин.

В общем, настрой не может появиться на пустом месте. Он выковывается в тяжёлых тренировках. Его питают маленькие "промежуточные" победы, упорство в достижении мечты. Не хорошая психологическая подготовка порождает успех, а, наоборот, мастерство, сила в мышцах, высокие и стабильные результаты как раз и выливаются в силу духа, жажду борьбы,

психическую устойчивость в трудных условиях соревнований.

"Общеизвестно, — спросили у тренера чемпионок мира — сборной СССР по волейболу — Г.Ахвледиани, — что в успехе команды большую роль играет хорошая психологическая подготовка спортсменок. Но правильно ли это — делать главную ставку именно на психологическую подготовку?"

"В этой проблеме, — ответил Г.Ахвледиани, — я хочу подчеркнуть одну сторону. Психологически сильный, морально устойчивый игрок — это прежде всего большой мастер своего дела. Практически никогда не бывает так, чтобы виртуоз, положим, в волейболе чувствовал бы себя неуверенно перед любым, самым грозным противником. Напротив, такой спортсмен прямо-таки рвётся в бой, горит желанием сразиться с противником. И если этого желания нет, то следует искать для начала изъяны в мастерстве неустойчивого волейболиста... Срывам чаще всего подвержен именно посредственный игрок".

Питер Джордж написал много правильных вещей. Но он не рассказал всего. Он почти ничего не рассказал об интеллекте спортсмена, о научной основе его тренировок. А без этого мечты о рекордах — напрасные мечты.

Предвижу, что часть моих читателей улыбнётся и вспомнит о чемпионах, чья мускульная сила намного опередила силу умственную. Такие есть. Но разве можно забывать, что за данными спортсменами всегда стоят думающие тренеры, опыт предшественников, научные разработки, теоретические труды?

Тот, кто не верит, пусть попробует потренироваться по учебникам, выпущенным в тридцатые или сороковые годы. Можно

ставить десять против одного, что если неверна сама научная основа тренировок, то не поможет никакое фантастическое упорство.

В ГДР всего 31 закрытый плавательный бассейн. У нас же только на Украине их около 150. Однако на последнем первенстве Европы по плаванию немецкая команда оставила нашу далеко позади.

В чём тут дело? У меня нет никаких оснований считать, что наши ребята ленятся и тренируются спустя рукава. Видимо, больших различий, объясняющих неудачу одной команды и успех другой, тут не найдёшь. По массовости мы даже впереди. И по числу бассейнов тоже далеко впереди. но вот по спортивным результатам в плавании — позади.

Объяснение напрашивается одно — немцы обогнали нас в методике. Вернее, в её практическом применении. В 1972 году мы по-прежнему исповедуем устаревшие концепции пятидесятых, а то и сороковых годов, в то время как наши соперники живут по современному календарю.

Чемпион мира в полутяжёлом весе (90 килограммов) Норберт Шеманский (США) в 1951 году набрал в сумме троеборья 427,5 кг. Как потом рос результат? В 1953 году тот же Шеманский поднял 442,5 кг. В 1955 году я показал 455 кг, а в 1957 году — 470 кг. В 1959 году Луис Мартин (Великобритания) показал нетипичную (в смысле прогресса) сумму — 455 кг. В 1961 году Иренеуш Палинский (Польша) поднял рекорд на новую ступень — 475 кг.

Может быть, всё дело в людях: старый чемпион добивается максимального для себя результата и уходит, а на смену ему

приходит другой, более способный и сильный, и заносит своё имя в тяжелоатлетические анналы? Но тогда давайте вспомним "слабака" Л.Мартина, который в 1959 году не сумел установить новый рекорд: Л.Мартин исправился в 1963 году, когда "наскрёб" 480 килограммов. А в 1965 году он же довёл рекорд до 487,5 кг.

А что с ним случилось потом? Кончился? Иссяк? Нет. Исчерпали себя старые методы тренировки, которые он представлял.

Выразителем обновлённых методических концепций стал К.Кангасниеми (Финляндия), который в 1968 году (в 1967 году чемпионат мира не проводился) довёл сумму троеборья до 517,5 кг. Эту сумму называли фантастической, уникальной, невероятной, хотя она ничуть не хуже и не лучше тех, которые я уже перечислил, и тех, которые ещё ждут, когда на них посягнут.

Год 1970. Восхождение продолжается. В.Колотов в сумме трёх движений поднял 537,5 кг, а Д.Ригерт — 540 кг. В 1972 году Ригерт довёл сумму троеборья до 562,5 килограммов.

Чемпионы молоды и честолюбивы. Понятия "я и мой рекорд" для них настоящий гордиев узел, который им самим и трудно, и не хочется развязывать. На свой рекорд они смотрят как на продолжение своего "я".

Иногда я достаю с книжных полок старые тренировочные планы, листаю пожелтевшие страницы. Я вглядываюсь в неровные строки и россыпи цифр и вижу механизм рекордов, которые когда-то устанавливал сам и которые устанавливали мои друзья. Грешен: бывало (как бывает и сейчас), я с чувством превосходства

смотрел на тренеров — ведь мои штанги были гораздо тяжелее тех, которые когда-то поднимали они.[10]

Бельгиец де Хасс, который полвека назад в полулёгком весе (60 кг) выжал жалкие по сегодняшним меркам 60 кг, и американец А.Терлаццо, показавший 92,5 кг, и наш Р.Чимишкян, поднявший 97,5 кг, и остальные: И.Бёргер (США) — 107,5 кг, Е.Минаев (СССР) — 120 кг и Мияке (Япония) — 122,5 кг — для них всех борьба с железом была такой же тяжёлой, как и для сегодняшних чемпионов. С теми же мучениями, сомнениями, надеждами. С той же темнотой в глазах...

Чувства не измеришь механическим прибором. Не скажешь, где их было больше, где меньше. Ведь и сегодня человек чувствует боль и разочарование с той же остротой, что и сто лет назад. А что касается рекордов и их "фантастических" определений, то я утверждаю одно: рекорд неотделим от времени, которому принадлежит. Он — чудо своей эпохи.

[10] Аркадий Никитович Воробьёв напустил здесь, увы, изрядного тумана. На самом деле никакого особого "развития" тренировочных методов (в смысле — характера нагрузок), конечно, нет (характер нагрузок, описанный выше Томми Коно — это и есть фактический их идеал). Если Воробьёв в данном вопросе был бы прав, то в спорте наблюдалось бы непрерывное и неуклонное движение вперёд — за счёт якобы непрестанного "развития" тренировочных методов, отражённых в "тренировочных планах". Но на самом деле и в тяжёлой, и лёгкой атлетиках (то есть в тех видах спорта, где достижения спортсменов можно объективно измерить) сегодня произошёл значительный откат в результатах по сравнению с восьмидесятыми годами прошлого века.

В женской лёгкой атлетике незыблемо стоят (и, судя по всему, не будут превышены до тех пор, пока не уймётся нынешняя антдопинговая истерия) результаты Мариты Кох и Ярмилы Кратохвиловой на средних беговых дистанциях, рекорд Йорданки Донковой в барьерном спринте, рекорды в гладком беге на 100 и на 200 метров Флоуренс Джойнер-Гриффит, рекорды в прыжках в высоту и длину Стефки Костадиновой и Галины Чистяковой, рекорд в толкании ядра Натальи Лисовской; у мужчин не будут побиты рекорды Сергея Бубки, Ксавьера Сотомайора, Юрия Седых, Юргена Шульта и т.д.

В тяжёлой атлетике сегодняшним спортсменам тоже никак не удаётся даже приблизиться к довольно обычным в прежние времена результатам — например, рекорду Нено Терзийского в толчке для категории 56 кг: 171 кг (170 кг толкал, в частности, ещё и Наум Шаламанов). Единственное, что удалось в последнее время побить — это рекорды самого Шаламанова в рывке и в сумме двоеборья.

Абсолютно недостижимы сегодня рекорды Наима Сулейманоглу, Исраила Милитосяна, Ангела Генчева, Асена Златева, Благоя Благоева, Нику Влада, Юрия Захаревича, Антонио Крыстева, Александра Вырбанова, Анатолия Храпатого, Александра Попова, Леонида Тараненко, Юрика Варданяна и Виктора Солодова (см. Таблица 3, Таблица 4 и Таблица 7).

Так какие же факторы обеспечивают рост спортивных результатов на самом деле? Перечисляю их.

1. Более ранняя специализация: люди приходят в конкретный вид спорта в более раннем возрасте, и соответственно увеличивается их тренировочный стаж перед выходом на максимальные результаты.

2. Ужесточение отбора по принципу физической одарённости: например, сегодня в наиболее коммерчески привлекательном беге, спринте высшего уровня, практически нет представителей европеоидной расы — результаты высшего уровня в спринте при нынешнем разгуле допинг-контроля могут показывать только представители физически более одарённых рас.

3. Более узкая специализация: результаты в толчке и рывке сразу сильно повысились, когда отменили жим и отпала нужда тратить время и силы на его тренировку.

4. Успехи медицины, особенно в области фармакологии (в частности, успех упомянутого выше Каарло Кангасниеми объясняется как раз массированным использованием стероидов).

5. Применение оборудования, способствующего достижению более высоких результатов: у бегунов вместо дорожки, посыпанной шлаком (гаревой), появились дорожки с упругим покрытием (тартановая и рекортановая); у прыгунов с шестом их снаряд сперва был деревянным, потом бамбуковым, затем алюминиевым, а сегодня стал фибергласовым; у прыгунов в высоту вместо глубокой ямы с песком появились высокие поролоновые маты; у штангистов появились так называемые "мягкие" или "эластичные" грифы, позволяющие накапливать и затем отдавать при подъёме от груди некоторое количество энергии; более же всех преуспели в применении нового спортивного оборудования (экипировки) пауэрлифтёры, натягивающие и наматывающие сегодня на себя всевозможные резиномоторные майки, бинты, комбинезоны и эректоры.

6. Изменение реальных правил выполнения упражнения: например, в жиме стоя результаты резко рванулись вверх, когда он, жим стоя, благодаря попустительству судей превратился в швунг с последующим сильным отгибом туловища назад; в жиме лёжа результаты также резко увеличились, когда атлетам разрешили изгибаться колесом и жать от груди не по хлопку судьи.

В 1953 году в 29 лет я набрал в троеборье всего 430 килограммов. А сколько было силы! Сколько жажды борьбы! И как же нерасчётливо я распоряжался этим богатством... Прибавлял килограммы, а мог бы прибавлять пуды. В 35 лет я был готов на 480 кг. Всего на 480 кг. А ведь была возможность показать 500 кг с гаком. Да, возможность была. Только не было машины времени, чтобы заглянуть в сегодняшнюю методику и затем возвратиться назад, в молодость. Я был связан со своим временем. И шёл вперёд вместе с ним, приобретая опыт, приобретая знания, но расплачиваться за всё приходилось золотой монетой молодости. Если молодость знала бы, если старость могла бы...

В темноте неизвестности наука освещает нашим рекордам путь вперёд. И если я, человек не оптимального возраста, всё же кое-чего достиг, то, в частности, потому, что не позволял себе расслабиться, почивать на лаврах, беспощадно тащил себя не только в спортивный зал, но и к письменному столу. Лекции в медицинском институте я слушал с таким же вниманием, с каким внимал откровениям признанных королей "железной игры". Как о дерзости мечтал я о возможности самому судить о методах тренировки. Компетентно. Вникая в нюансы. Имея собственное мнение. Вникая не только в текст, но и в подтекст. Я изучал человеческий организм. Изучал себя. И те мысли, которые вынес из занятий наукой, я делал своими "аргументами" в "железной игре".

Надо всегда учиться. Учиться, даже если сильнее нет никого в мире. Учиться складывать воедино силу мышц и мощь интеллекта. Только тогда в тяжёлой атлетике откроются новые рубежи.

Глава 5

Тренировки по грудь в воде
Мысли о возрастной вакханалии и принципах спортивной борьбы
Горький подарок самому себе
Упавший должен подняться и продолжать путь
Счастье, ослепительное, как солнце

Силы не покидают нас в один день. В 35 лет чувствуешь себя ничуть не хуже, чем год или два назад. И хотя победы даются нелегко (а когда, спрашивается, они давались шутя?), хочется верить, что в спортивной борьбе ты ещё долго будешь задавать тон.

В основе спорта лежит надежда на успех. Если ты победил, то непременно будешь верить, что счастье и в следующий раз улыбнётся тебе. Если проиграл, то тебя тоже утешит надежда на успех. Поэтому, наверное, так трудно добровольно покинуть спорт, самому отказаться от борьбы. Где нет борьбы, нет и надежды.

Сознательное решение оставить спорт обычно приходит задним числом. Череда соревнований — это словно бесконечный и всё убыстряющийся бег. Вначале ты чувствуешь себя свежим и полным

сил. Ты можешь делать ускорения и рывки. Отставать и снова догонять. Но усталость, как яд, уже пропитывает мускулатуру, хватает за горло, повисает на плечах. И вот лидер растворяется в общей группе. Из авангарда переходит в арьергард. Тяжело спотыкаясь, бежит один. Он и не думает сходить. Ещё надеется, что передохнёт на ходу и ликвидирует разрыв. Но когда поднимает голову, то его быстроногие противники уже так далеко, что остаётся только одно — сходить с дистанции, прекращать этот изнурительный бег. Можно до конца, пускай последним, но всё-таки от начала до конца пробежать марафон. Однако спортивную жизнь от начала до конца не пробежишь.

Началом конца моей спортивной карьеры стал 1959 год. На Спартакиаде народов СССР я попытался поднять штангу на грудь — и упал на помост. Подняться самостоятельно уже не смог. "Скорая помощь" отвезла меня в Центральный институт травматологии и ортопедии (ЦИТО). Врачи поставили диагноз — отрыв приводящей мышцы бедра.

Неделю я провалялся на больничной койке, а как только почувствовал, что могу двигаться, "сбежал" домой. Семь дней — срок небольшой. Но за это время, как оказалось, произошло немало событий.

Мне шёл тридцать пятый год. Пока я выигрывал, меня терпели. Травма всё переменила. Штангу я уже поднимать не мог, и тренеры сборной сразу же сбросили меня со счетов. Так я оказался за бортом тяжелоатлетического корабля. Однако, в отличие от морских обычаев, кричать "человек за бортом" никто не стал.

Пока я лежал в ЦИТО, никто не поинтересовался моим здоровьем,

никто не вспомнил, что я есть. Сознаюсь: я чувствовал себя глубоко уязвлённым. Пусть кончился спортсмен, но человек-то остался.

Да, судьба нанесла мне свой удар в тот момент, когда я его меньше всего ожидал. Однако, как ни странно, намерения оставить помост у меня не появилось. Правда, после того как мне стукнуло 30 лет, я не раз думал об уходе, но приближались очередные соревнования, и, забыв о сомнениях, я снова брался за гриф штанги. Когда выигрываешь, трудно уходить в отставку только потому, что соперники моложе тебя. Мне везло. Я стал чемпионом даже той самой Спартакиады, которая уложила меня на больничную койку.

Впрочем, один человек меня не забыл. Однажды в палате, где я лежал, появился Юрий Власов. Он осторожно открыл дверь и почти заполнил своей могучей фигурой дверной проем. Положил что-то вкусное на мой столик и присел сбоку на кровать, отчего она застонала всеми своими пружинами.

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

Мне тогда показалось, что герой рассказа слишком уж копается в

своих переживаниях, слишком уж бравирует своим снисходительным отношением к собственной славе. Может быть, я был и не прав, но у меня сложилось именно такое впечатление.

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

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

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

Положение моё было плачевным, будущее — неопределённым. Но Юра не стал служить надо мной товарищескую панихиду, а сказал слова, в которых я нуждался больше всего:

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

Дать бой — это совпадало с моими желаниями. Но как? Нога и низ живота были синими, как баклажан. Я взял жену, пятилетнюю дочку Алёнку и поехал в Сочи. Сходя с поезда, я больше всего

боялся, как бы какой-нибудь болельщик случайно не узнал меня в толпе, хотя, если честно, признать во мне штангиста было нелегко. Кроха-дочка ходила в два раза быстрей, чем я. Жена несла мой чемодан, словно я был инвалидом. А я, припадая на палочку, еле-еле тащился следом за ней.

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

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

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

Рано утром я шёл к морю, залезал в воду по грудь и начинал тренироваться. На суше каждое неосторожное движение отдавалось в травмированной ноге болью, в воде же я чувствовал себя намного свободней. Я часами двигал ногой вперёд-назад. Тренировался трижды в день. Постепенно амплитуда движений стала шире, притупилась боль. Однако прошло десять дней, прежде чем я отважился робко подумать о тяжестях. Это были обыкновенные гантели, весившие по десять килограммов.

Когда я научился крепко стоять на земле, дальнейшие тренировки решил проводить уже в зале. Ребята, ждавшие, что чемпион Союза

возьмётся за большие веса, были, наверно, разочарованы, когда я попробовал взять на грудь 60 килограммов и не взял. А вот 50 килограммов поддались. С них-то я и начал своё возвращение в строй.

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

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

Когда именитый спортсмен борется или дерётся на ринге с молодым неизвестным соперником и поединок не даёт явного перевеса ни одному из них, судьи обычно становятся на сторону обладателя громких титулов и званий. Наверное, это правильно. Для большого мастера поражение — настоящая драма. Даже если он провёл не лучший свой поединок, то его репутация говорит сама за себя. Конечно, молодому спортсмену обидно

вести равную борьбу и проиграть. Но на то он и претендент, чтобы доказывать своё превосходство, не становиться вровень с ветераном, а обгонять его. Без этого движения вперёд спорт забуксовал бы на месте.

Однако в то время, о котором я рассказываю, имел место совсем другой подход. Если раньше обязанность доказывать своё превосходство и право на место в сборной лежала на молодых, то теперь ветеран, даже ещё не побеждённый, должен был лезть из кожи вон, чтобы, избави бог, никому не уступить нигде и никогда, всегда одерживать верх. Третье и четвёртое места "олимпийской надежды", случайный срыв, травма — всё это легко прощалось. Но когда эти беды постигали ветерана, то его несчастья немедленно рассматривались как криминал.

В своё время, покажи я с Новаком примерно одинаковый результат, мне бы и в голову не пришло, что предпочтут меня. А теперь я твёрдо знал, что счёт 1:1 в поединке с молодым для меня означает проигрыш.

На первый взгляд, теоретические построения выглядят логично: одному атлету 20 лет, другому — 30; стало быть, есть веские основания полагать, что ветеран скоро сойдёт, а двадцатилетнему ещё предстоит выступать и выступать. Он и сейчас дышит в затылок "старику". А что будет потом? Об этом не трудно догадаться: "старик" не выдержит и через год-другой окажется далеко позади. Так не лучше ли ускорить этот естественный процесс? Зачем посылать на чемпионат бесперспективного спортсмена? Пускай лучше поедет молодой.

Но если заранее предопределено, что вскоре молодой спортсмен по всем статьям обставит "старика", то почему бы не подождать

немного и не предоставить ему возможность сделать это в честной борьбе? Тогда всё будет чисто, спортивно, без обид. Ну, а если молодой хоть и дышит "старику" в затылок, но не может его обогнать, не значит ли это, что ветеран просто-напросто сильней? Ведь пока дышишь кому-нибудь в затылок, первым финишную ленточку не порвёшь.

Надежды тренеров питают. В слове "молодость" им видится возможность взлёта, в слове "ветеран" — призрак провала, отступления, бегства с завоёванных некогда рубежей. Действительно. Когда ветеран, обладатель многих наград и титулов, уступает чемпионский трон, шум поднимается, как в курятнике, куда забралась лиса. Второе место — провал, третье — катастрофа, четвёртое — позор...

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

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

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

Конечно, возраст многое значит. Но молодость лишь одна из опор, на которых зиждется успех. Кроме неё, есть ещё опыт, трудолюбие, мастерство, талант, упорство, воля и много других факторов, которые нельзя сбрасывать со счетов. Судя по возрасту, сорокадвухлетнему С.Ульянову не полагается покушаться на рекорды, а он их устанавливает. На зимней Олимпиаде в Гренобле удачнее всех выступил тридцативосьмилетний Евгений Гришин, а его молодые товарищи по команде, к сожалению, ничего сделать не смогли. Вратарь Лев Яшин даже на пятом десятке защищал ворота московского "Динамо" и остаётся гордостью отечественного футбола. И никто меня не убедит, что наш спорт многое бы приобрёл, если на рубеже 30 лет Яшина и других ветеранов росчерком пера отправили бы на покой.

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

Увы, искусственное омоложение команд не принесло золотых плодов. Смысл спорта — в борьбе. Именно в схватке, в столкновении воль и характеров рождается настоящий боец. Теоретики "зелёной улицы", осуществляя популярный лозунг и убирая препятствия с пути восходящих звезд, пользы им не принесли. Шахматы не имеют ничего общего с игрой в поддавки. Борьбу нанайскую не надо путать с борьбой вольной. Хорошо ещё, что никто не додумался облегчить для молодых штангу...

Проблема ветеранов, которую я познал на своём опыте, продолжала развиваться и после моего ухода из спорта. Её

решали с двух сторон. Иногда волевым решением освобождаясь от "стариков", иногда подталкивая в спину молодых. Но от этого молодые не чувствовали себя уверенней. Словно бежали-бежали по земле и вдруг с разбегу очутились на скользком льду.

Порой кампания омоложения принимала формы совсем непонятные. Видимо, позаимствовав опыт военкоматов, в запас отправляли целые возрастные пласты. В административном порядке предписывалось, сколько в командах может играть двадцатипятилетних или двадцативосьмилетних игроков. Указывался даже точный процент. Каждое спортивное ведомство и общество мерило возрастную проблему на свой аршин. Вето налагалось и на 30 лет, и на 26, и на 24 года. Появилась реальная опасность, что вакханалия борьбы за омоложение спорта скоро и двадцатилетних не оставит в стороне.

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

Я как раз и оказался в положении такого своеобразного "подозреваемого". Обладая титулами чемпиона Олимпийских игр, чемпиона мира и чемпиона страны, я, тем не менее, должен был постоянно доказывать своё право находиться в сборной. Престиж прикидок (кстати, никто и никогда не устанавливал их статус и не ограничивал их число) подмял под себя авторитет национальных, олимпийских и мировых чемпионатов. Хотел я или

не хотел, но вынужден был принимать это в расчёт. Прикидку могли назначить на любой момент. А момент этот может оказаться и не самым благоприятным для испытуемого спортсмена.

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

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

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

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

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

Сколько проявлений горя видел я за свою спортивную жизнь! Когда в Мельбурне Пауль Андерсон толкнул штангу и, не продержав положенных двух секунд, бросил на помост, стасорокатрёхкилограммовый аргентинец Хумберто Сельветти впился глазами в судей. Не засчитай они вес, и он стал бы чемпионом. Но судьи вес Андерсону засчитали. Гигант-аргентинец вскочил на сцену, поднял свои похожие на пивные кружки кулаки и, рыдая, обрушил на головы судей трескучие испанские проклятия. Лицо его стало скомканным и жалким. Рухнули надежды. Пропала жизнь. Обильные слёзы текли на помост и блестели в лучах прожекторов.

Я смотрел на Сельветти и ничего не понимал. Словно марсианин вылез из летающей тарелки и сильно меня заинтересовал. Сельветти и впрямь был человеком из другого мира. Из мира побеждённых. Я же в тот раз праздновал победу.

3 октября 1959 года был день моего рождения. Мне исполнилось 35 лет. Казалось, жизнь моя загублена навсегда. По лестнице я взошёл походкой старика, и горе моё было столь велико, что я

почти ощутимо чувствовал его тяжесть на своих плечах.

В тот день планировалось пойти в ресторан. Но я категорически отказался, повернулся и ушёл к себе. Скрыться с глаз долой, ни на кого не смотреть, ни с кем не говорить — других желаний у меня тогда не было.

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

— Ну как? — спросил Власов.

Ему завтра предстояло выступать. Я не захотел тревожить его своей бедой.

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

Перед глазами стоял поединок с Мартином. У меня заело уже в первом подходе. Неожиданно и нелепо. Я взял на грудь 140 килограммов и приготовился жать. Но хлопок судьи — сигнал начинать упражнение — почему-то запаздывал. Сила уходила из

рук, как вода из решета. Каждая секунда промедления словно утяжеляла штангу на десятки килограммов. Так и не дождавшись сигнала, я бросил штангу на помост.

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

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

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

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

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

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

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

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

Мартин смог толкнуть 175 кг. Этот вес давно был для меня привычным. Я поднимал и 180 кг. В прошлом. Когда был молодым. Когда мне было 34, а не 35, как в тот злополучный день. Теперь же, как я ни старался, больше 170 кг не осилил.

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

Мартин ослепительно улыбнулся и эффектным жестом бросил свою медаль Оскару Стейту. Тот поймал её и улыбнулся в ответ. На точёном теле Мартина танцевали мышцы. Он играл ими, как

жонглёр, и жадно вдыхал воздух победы, пахнущий растирками и потом.

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

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

Осматривая меня после варшавского фиаско, врач сказал: "У вас позвоночник шестидесятилетнего старика". Ещё в 1949 году я заработал травматический радикулит. Чем большие веса я поднимал, тем больше давало себя знать сплющивание позвонков. Последние годы резкие боли подчас не отпускали меня по полмесяца. Стоило переусердствовать на тренировках, как я сгибался в три дуги. И всё-таки я не мог избежать искушения поехать в Рим. Разумеется, никто меня туда не звал. Предстояло сделать себе новое имя, прибавить в сумме троеборья 10-15 килограммов, то есть установить новые мировые рекорды. Только так после всех неудач я мог завоевать право на олимпийский билет.

Почти год я не видел жизни. Я стал мечтателем. Все дороги ведут в Рим. Я шёл туда каждый день. Во сне и наяву. Я

продумывал своё олимпийское выступление и рассчитывал его, как математик. Я был от Рима дальше, чем от Луны, но уже выступал там, в зале "Палацетто делла спорт".

Предолимпийский сбор проходил в Латвии. Мы тренировались в местечке Дзинтари, где шелестит в соснах солёный ветер и навевает сон ровно гудящая прибоем синяя ширь. Но вдруг налетает шквал, разводит волну. Стонут, сгибаясь, сосны. Белые буруны летят на гребнях волн. Проснёшься ночью и слушаешь, как тревожно названивают стекла. Словно далёкий набат.

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

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

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

Если утром сильней был я, то вечером Степанов собирался с

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

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

В Рим, чтобы выступить в полутяжёлом весе, полетели Трофим Ломакин и я. Чувствовал себя я неважно. Болела спина. Чтобы укротить проклятый радикулит, стал принимать процедуры — токи Бернара. Отдыхал. Отходил от сбора.

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

— А сколько ты думаешь поднять? — спросил Рудольф.

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

— Ты закончишь, — засмеялся Рудольф, — а Воробьёв прибавит ещё килограммов пять и тогда начнёт выступление.

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

проиграть.

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

С каждым днём предстартовое волнение, словно пресс, давило всё сильней. Мысли были целиком заняты предстоявшими соревнованиями. Я пытался отвлечься, забыть, что я тяжелоатлет, выбросить эти мысли из головы, но сие, увы, было свыше моих сил. Как стрелку компаса притягивает север, так и мои мысли притягивал к себе помост. Навязчивые мысли, словно детский мячик на резинке: чем сильнее кидаешь его прочь, тем быстрее он возвращается назад.

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

Заходил в Пантеон, где погребён Рафаэль, видел могилу Ромула, мифического основателя Рима, и жертвенник, на котором был сожжён труп Юлия Цезаря, дом жриц-весталок и монументальный Колизей. Побывал в грандиозном храме святого Петра, самом большом христианском соборе мира. Он построен по проекту архитектора Браманте и сооружён в виде латинского креста. Тут же за храмом находится Ватикан. Нас он интересовал не как

резиденция папы римского, а как музей, где хранятся величайшие произведения живописи и ваяния. Чтобы разместить их, понадобилось 1400 залов.

Над вечным городом бушевали бури олимпийских страстей, а мы прятались от них за древними стенами Сикстинской капеллы — в прошлом домовой церкви пап. Её главная ценность — фрески потолка, где изображен "Потоп", и алтарная сцена, на которой Микеланджело написал "Страшный суд".

Как непривычен изображённый здесь бог-отец... Это не спаситель, а враг людей. Жестокий и ненавидящий. Он проклинает их, и сильный жест поднятой руки живо напоминает движение атлета, метающего копьё. От смирения и милосердия ничего не осталось. Всё вытеснили страсть и гнев.

Стендаль приводит любопытную историю, связанную с работой над "Страшным судом". Папа Павел III решил осмотреть наполовину выполненную работу. Его сопровождал церемониймейстер мессер Бьяджио, который пренебрежительно сказал, что такому произведению место в каком-нибудь трактире, а не в папской капелле. В отместку разгневанный Микеланджело по памяти написал портрет мессера Бьяджио в виде Миноса и поместив его на картине в ад. Увидев готовую картину, Бьяджио пришёл в ужас и бросился к папе с мольбами вмешаться и приказать художнику стереть портрет, но глава церкви ответил ему: "Вы знаете, мессер Бьяджио, что я получил от бога полноту власти на небе и на земле, но в аду я не имею никакой силы, поэтому так уж там и оставайтесь".

Размеренно звучали рассказы гида. Прохладой веяло от стен. Наконец-то я забылся, отвлёкся. Покой. "Посмотрите налево...

Посмотрите направо..." И вдруг раскалённой иголкой в мозг впилась мысль: "А где, Аркадий, через несколько дней будешь ты сам — в раю или аду?" И сердце невольно ускорило бег. Кровь прилила к щекам. Штанга, словно гильотина, вновь и вновь рушилась на меня с высоты. За громом железа пропали другие звуки. Гид шевелил губами, как в немом кино. А я был уже не на экскурсии. Я был уже в борьбе. Меня окружал не покой Сикстинской капеллы, а страсти "Палацетто делла спорт".

Первым из наших на помост вышел Евгений Минаев. Самым опасным из его соперников считался американец Исаак Бёргер. Обычно в тяжёлой атлетике соревнования редко продолжаются более трёх часов. Но тут один только жим занял три часа. Подняв 120 килограммов, Минаев на 2,5 килограмма обошёл Бёргера.

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

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

Но два часа — это два часа. Тут недолго и "перегореть". Ждёшь. Остываешь. Вместо того чтобы отдыхать, каменеешь от навязчивых мыслей о штанге, чутко вслушиваешься в шум зрительного зала, мечешься, как попавший в клетку зверь. Мысли скачут с пятого на десятое. То бледнеешь, то идёшь пятнами. Зеваешь, и людям со стороны кажется, что ты самый флегматичный человек на свете

и, пожалуй, вот-вот уснёшь... Они и не догадываются, что твоя зевота от нервов, от волнения, от сладкого предчувствия борьбы... Лицо посерело, как пепел. Но под этим пеплом пылает огонь.

Минаев отлично справился с волнением и в рывке выиграл у американца 5 килограммов. Волнение давило на всех. Но похоже, что Бёргера оно ударило тяжелее. Великолепный атлет, фаворит, он проигрывал нашему спортсмену уже 7,5 килограммов. Но ещё ничего не решилось. Ведь главным козырем Бёргера был толчок. Так что всё могло измениться в любой момент.

Конца событий я не видел. Было уже 12 часов ночи, и тренеры прогнали меня спать. Они был, конечно, правы: надо соблюдать режим. Лицом к помосту, пятясь, я вышел из зала.

Заснул, как убитый. Ранним утром меня разбудил какой-то шум. "Что они, с ума посходили?" — подумал я. Посмотрел на часы — начало седьмого. Чего ради ребята повскакали в такую рань? Протирая глаза, я вышел в коридор. Навстречу шёл Минаев. Вид его был ужасен. Лицо осунулось. Но глаза блестели шало и лихорадочно. Оказалось, соревнование полулегковесов закончилось буквально 30-40 минут назад. Чудовищно! Девять часов непрерывного напряжения. Я мирно спал, а Женька ночь напролёт вырывал победу у Бёргера. Вырвал ли?

— Выиграл! — сколько счастья было в этом коротком слове.

Честно говоря, никто не верил, что Бёргера можно обыграть. Минаеву прочили серебро. А он взял и перевернул все прогнозы вверх дном. Ну и дела!

— Врёшь, не верю! — закричал я с восторгом.

Минаев достал из белой коробочки медаль и повесил мне её на шею. Всходило солнце. Медаль ярко горела в его лучах. Женька прильнул к моей груди. Я обнял его и был, кажется, счастлив не меньше, чем он сам. Победа! По лучшим килограммам выходило одно, а очная ставка всё повернула по-другому. И от этого мы были с ним счастливы вдвойне.

Проигрыш Бёргера нанёс американским претензиям на командное первенство чувствительный удар. Впрочем, неожиданные потери были и у нас. После победных выступлений Бушуева и Курынова следующую золотую медаль ждали от Рудольфа Плюкфельдера. Но у него разболелась поясница. Плюкфельдер взвесился, начал разминаться, но затем отказался от выступления.

Регламент Олимпиад суров. После подачи заявки никакие замены не разрешаются. Учитывая это, руководитель советской делегации Николай Николаевич Романов попросил Рудольфа выступить, чтобы принести команде очки и тем самым застраховать её от каких-либо неожиданностей. Рудольфу сказали, что, даже если он займёт четвёртое-пятое место, никто в обиде на него не будет. Все понимают его трудное положение и будут благодарны ему даже за одно зачётное очко. Но Рудольф не согласился.

Его просил и я. И как врач, и как товарищ по команде, который на собственном опыте хорошо знает, что такое травматический радикулит. Сам Плюкфельдер о нашем разговоре написал так:

"Я умывался. Подошёл Аркадий Воробьёв.

Спросил:

— Ну как?

— Вы же знаете, как, — ответил я.

— Считаю, что ты просто трусишь, — ответил он.

Я смотрел в лицо этого человека и думал. Думал вот о чём. Природа и люди дали ему многое. Воробьёв стал замечательным спортсменом, проявил и в жизни, и в спорте великолепные качества бойца. Но характер у Аркадия Никитовича...

Слова о трусости, сказанные им, обидели и оскорбили меня. Как не стыдно было ему произносить это не имевшее под собой никакой почвы обвинение? Да разве могла испугать олимпийская дуэль шахтёра? Разве мог дрогнуть перед нею человек, знакомый с подземными обвалами, взрывами, суровой подземной жизнью?.. Нет, ничто не могло бы меня удержать, тем более и соперник казался далеко не страшным — я выиграл у Палинского совсем недавно в Милане, и выиграл с большим преимуществом".

"Герой", "мужество", "баталия", "подвиг" — эти слова прочно вошли в спортивный лексикон. Мы привыкли к ним и уже воспринимаем их всерьёз. Но если быть честным, то любой солдат, поднимающийся в атаку, всегда рискует в тысячу раз больше, чем атлет за долгую и изменчивую карьеру.

И если я сказал Рудольфу о трусости, то вовсе не боязнь боли или травмы имел я в виду. Верю — травма его не испугала бы. И не боль остановила его. Если захотел бы, то сумел бы её перенести.

Дело в другом. Репутация Плюкфельдера как штангиста находилась на большой высоте. Рудольф — закалённый спортивный боец. Отличный техник и тактик. От него ждали золота и только золота. Но надежды грозили рухнуть, потому что проклятый радикулит мог украсть те (самые тяжёлые) килограммы, которые обеспечивают победу. Второе или третье место (это парадоксально, несправедливо, но это уже другой разговор) для атлета экстра-класса — неслыханный провал. Поди потом объясни, что у тебя болела поясница, и ты ходил, словно с пулей в спине. Отмахнутся. Даже не захотят слушать. Дескать, проигравшие всегда так говорят.

Рудольфу пошёл уже четвёртый десяток. И мы с ним хорошо понимали, что значит в таком возрасте с треском проиграть. Лучше не выступать совсем. Победителя не судят, зато проигравший немедленно становится козлом отпущения, и на него дождём сыплются все шишки. А на нет, как говорится, и суда нет. Поэтому с точки зрения сухого личного рационализма Рудольф был, по существу, прав.

Но ведь на Олимпиаде он представлял не только самого себя. Поэтому его отказ выступать хотя и спасал его атлетическую репутацию, но одновременно бил по интересам команды. Бил по общему делу. А это дело весило гораздо больше, чем репутация одного отдельного штангиста. Перед Рудольфом встал выбор, что предпочесть: слово "я" или слово "мы"? К сожалению, у него не хватило того великодушия, той особой спортивной самоотверженности, которой от него ждали. Он испугался выбора, испугался разом потерять то, что имел. Именно это я и имел в виду, говоря ему про трусость.

В Риме тяжелоатлеты выступали в последние дни игр. Кругом

побеждали, проигрывали, радовались, рыдали... А я смотрел и ждал своего часа.

Термометр показывал 40 градусов по Цельсию. В этих условиях соревновались участники велосипедного марафона — дистанция 175 километров 380 метров. Накануне, когда в таких же условиях проводилась гонка на 100 километров, один из датских велосипедистов после теплового и солнечного ударов рухнул на асфальт и остался недвижим. Усилия медиков ни к чему не привели. Поэтому, учтя урок, все наши свободные от тренировок и соревнований ребята расположились вдоль обочины дороги с вёдрами, чашками, стаканами в руках. И как только показывался наш велосипедист, мы окатывали его разгорячённое тело холодной водой.

Эксперты считали, что велосипедный марафон, равно как и сотку, выиграют итальянцы. И это было похоже на правду. После 130 километров впереди уверенно шли двое: итальянец Ливио Траппе и наш Виктор Капитонов. Идущему сзади легче крутить педали. Поэтому, словно заключив джентльменское соглашение, они попеременно брали на себя в гонке временное лидерство.

Неподалёку от финишной линии, ошибочно решив, что пройден последний круг, Капитонов сделал отчаянный рывок, пересёк линию финиша и радостно вскинул руки вверх. Ноги его, неустанно крутившие педали, остановились.

— Вперёд, вперёд, остался ещё один круг! — яростно закричал ему тренер.

Тем временем Траппе приблизился к Капитонову вплотную. Они пошли на последний круг тандемом.

Раньше времени никто из них делать спурт не хотел: ведь на финиш выгоднее всего кидаться из-за спины противника. Но в данном случае следование этому старому правилу могло привести и к проигрышу, поскольку Капитонова и Траппе быстро настигала большая группа гонщиков. Промедлишь — и растворишься в этой велотолпе. Поторопишься — позволишь сопернику сесть на колесо. А это примерно то же самое, что в воздушном бою позволить противнику зайти со стороны хвоста. Зажатые между двумя одинаково рискованными решениями, Траппе и Капитонов катились к финишу.

Впоследствии Капитонов вспоминал:

"Я решил, что буду ждать до последних метров, когда Траппе начнёт финишировать. Но противник тоже ждал этого. Должен был выиграть тот, у кого нервы окажутся крепче."

А сзади всё ближе шуршали колёса атакующих. Кто первый не выдержит? За 200 метров до финиша сломленный жутью этого ожидания итальянец рванулся вперёд. Капитонов тотчас сел ему на колесо. Как два соединённых одною цепью ядра, гонщики полетели к финишу. Оба выжимали из себя последние силы. Но если Траппе просто отдавал всё, что мог, то Капитонов, уже знавший, сколько стоит победа, имел возможность за его спиной прикинуть, какие добавочные "невозможные" усилия надо бросить на чашу весов. Траппе уже ничего не мог рассчитывать, Виктор же эту возможность сохранил. На самом финише наш гонщик, словно диск, метнул вперёд себя и свой велосипед. За миг до ожидаемой победы итальянец увидел, что отстал от счастья на полколеса.

Об этой гонке написано немало слов. Причём суть дела, как правило, сводится к тому, что два спортсмена без затей, ноздря в ноздрю "пилили" последний круг, и вся заслуга Капитонова только в том и состоит, что он, себя не жалеючи, "напилил" на полколеса больше. Я с такой трактовкой событий не согласен. Со стороны Капитонова это была блестящая тактическая импровизация в крайне сложных условиях. Рвануться вперёд — опасно. Не рвануться — тоже опасно, потому что близка настигающая погоня. Сохранять сложившееся положение бессмысленно. Ведь этак прикатишь на финиш вторым.

Траппе не был слабее Капитонова. Победа над итальянцем не из тех, которые можно объяснить превосходством в силах. Пусть даже минимальным. Заслуга Капитонова в том, что он изумительно точно угадал момент, когда судьба давала ему выигрышный шанс. Вот она воля — суметь себя сдержать, обуздать, когда всё в тебе кричит: "Вперёд!" Секундой раньше или секундой позже этот шанс был бы потерян навсегда. Но замечательный спортсмен ударил именно в нужный момент и победил.

Траппе был разочарован и потрясён. Он упал на землю, схватился за голову и зарыдал. Но я не смотрел на него. Я смотрел на Виктора Капитонова и думал: "Только так и можно побеждать."

Наконец настал и мой черёд выходить на помост. На взвешивании я оказался тяжелее и Ломакина, и Мартина. Но от этого моя уверенность в победе нисколько не ослабела. Чтобы победить, надо верить в себя.

"Очень часто успешное выступление на соревнованиях связано со специфическими аксессуарами (диск, копьё, шест и т.п.), — написал в "Спорте за рубежом" Б.Йорданов (№ 1, 1971). —

Внушение или самовнушение способно привести атлета к вере в то, что он может достичь максимального результата только тем снарядом, который приносил ему успех ранее. Спортсмены нередко верят в различного рода "талисманы", приметы (любимый свитер вратаря, клюшку хоккеиста и т.д.). Всё это в известной степени мобилизует спортсмена на победу, если он, помимо всего прочего, хорошо подготовлен и правильно оценивает возможности соперника".

Что же касается моих взглядов на данную проблему, то они всегда были диаметрально противоположными. Чёрные кошки, встречные попы, любимые свитеры и клюшки — это же верные признаки психической неустойчивости, страха перед предстоящей борьбой. Суеверные спортсмены никогда не вызывали у меня никаких иных чувств, кроме досады и негодования. В ответе за свой результат только сам атлет. Выходящий на старт как бы берёт на себя обязательство быть стойким, несгибаемым борцом, отдать победе все свои силы. В такой обстановке нет места никаким суевериям. Человеку доверено защищать честь родной страны, а он устраивает истерику потому, что куда-то, видите ли, запропастился его любимый свитер. Под это надо не базу подводить, а гнать подобных спортсменов из сборной. Либо умейте властвовать собой, либо освободите спорт от своего присутствия.

Конечно, проигрыш "на взвешивании" к приметам прямого отношения не имеет. Просто к слову пришлось. В отличие от примет он относится к категории вещей реальных. Я утешил себя словами: "Всё идёт к лучшему в этом лучшем из миров".

На представлении справа от меня стоял Ломакин, слева — Мартин. Я снова оптимистично подумал: "Ничего не имею против, чтобы и

на пьедестале почёта сохранился тот же порядок".

Так я себя развлекал.

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

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

Трофим переминался с ноги на ногу, облизывал губы. От нас требовалось немного — постоять перед публикой несколько минут и уйти. Но в Трофиме уже зажёгся внутренний огонь.

Как безжалостно губил себя последние годы этот талантливый атлет... Невольно вспоминается, как он однажды приехал на сборы. И в первый же вечер с ним случился приступ психоза. Глаза вдруг расширились. На лице отпечатался ужас, хотя пугаться было абсолютно нечего. Трофим вытянул руки вперёд, словно от кого-то защищаясь.

Трудно поверить, но это был типичный алкогольный психоз. Доктор Казаков, не мешкая, принялся за работу. Успокоил Трофима, дал ему лекарство, уложил в постель.

Через несколько дней Ломакин пришёл в норму. Начал тренироваться наравне со всеми. Но, конечно, нервы у него были уже не те, что несколько лет назад. Однако на кого тут обижаться? На кого пенять? Он сам придумал себе такую жизнь.

На разминке я почувствовал себя великолепно. В жиме на первый подход заказал 145 килограммов.

Из иностранных соперников лучше всех выступил американец Пулскамп — 140 кг. Мартин поднял 137,5 кг.

Когда я вышел выполнять жим, мной овладело огромное возбуждение. Чтобы успокоиться, я несколько раз прогулялся перед помостом. В зале было тихо. В Рим туристкой приехала моя жена. Теперь из зала на меня неотрывно смотрели её глаза.

Я взял штангу на грудь. Выжал. Тихо. Неужели не засчитали? Разом вспыхнули белые лампы. Раздались аплодисменты. Порядок!

К потяжелевшей на 5 килограммов штанге мелкими шажками, словно рысь, просеменил Трофим. Встряхнул огромными бицепсами и с необычайной лёгкостью поднял снаряд.

Снова подошла моя очередь. Я добавил к результату Трофима ещё 2,5 килограмма. Мне нужно было выиграть поединок с ним. Не в жиме, а в целом. И я выжал штангу. Это был мой лучший личный результат. Отлично! Борьба складывалась, как по заказу.

Тем временем Трофим установил новый мировой рекорд в жиме — 157,5 кг и стал лидером. Но мои нервы были крепче. Вожжи поединка находились в моих руках. Я чувствовал, что веду этот железный бег.

Случайно я услышал часть разговора Ломакина с тренером Божко.

"Трофим: Не могу понять, ну как он выжал такой большой вес!

Всё! Я проиграл.

Божко: Ещё не всё потеряно. Он может сорваться..."

Уговоры на Трофима не подействовали. С отрешённым видом он лёг на кушетку и не вставал до самого рывка. Выигрывая, лидируя, внутренне он уже готовился проиграть.

Я продумал всё до мелочей. После жима вышел в раздевалку. Жена была уже там. Она принесла с собой воду, витамины и белковые концентраты. На соревнованиях масштаба Олимпиады всё, в том числе и питание, должно быть продумано до мелочей. Иначе недалеко и до беды. Я не забыл, какая неприятная история случилась однажды в Мюнхене с Трофимом Ломакиным. Шёл чемпионат мира. Трофим находился в отличной форме. Коно должен был пасть. Утром Трофим съел бифштекс. Мы остались вдвоём. Ему предстояло выступать вечером, мне — на следующий день.

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

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

Запасной штангист Василий Степанов начал срочно сгонять 2,5 килограмма. Ломакин тем временем впал в ужасное состояние. Его мучила жестокая головная боль. Температура подскочила до 40 градусов. Только благодаря неустанным заботам врача М.Б.Яновицкого поздно ночью, когда Степанов уже занял второе место вслед за Коно, Трофиму немного полегчало.

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

Я не верил, что такое может повториться в Риме. Но, как говорится, бережёного бог бережёт.

Начался рывок. К штанге пошёл Трофим. Пошёл невесело, словно на постылую, осточертевшую работу. Снаряд он вырвал не до конца и потому вынужден был его дожать. А это нарушение правил. Подход пропал. Только в третьем подходе Трофим с натугой зафиксировал первоначально заказанный вес.

Я прибавил к штанге ещё 2,5 килограмма и, внутренне ликуя, легко выхватил снаряд. В этот день мне всё удавалось. Штанга потяжелела, но удача снова оказалась на моей стороне. Так же легко я вырывал 145 килограммов, и лишь небольшая техническая ошибка помешала мне удержать снаряд. Тем не менее, я был как никогда уверен в себе. Ни что не могло меня огорчить, выбить из седла.

Начался толчок. Закончив выступление, с помоста ушёл Луис Мартин, показавший "не меньше, чем в Варшаве". Ломакин толкнул 170 килограммов. Я поднял на 2,5 килограмма больше. Заказал 177,5 кг. Трофим этот вес решил пропустить.

Я подошёл к снаряду. "Толкнёшь эту штангу, — сказал я себе, — и победа твоя". Эта мысль никак не шла из головы. Я разволновался, размечтался, и штангу не поднял. "Чёрт возьми, надо работать, сжать зубы и работать, а радоваться или горевать успеем потом".

Вышел снова. Это был мой последний подход. Я отрешился от всего. Была штанга. И был я. Больше в мире не было ничего. Я долго, очень долго стоял перед снарядом. В груди жгло, словно там горел бикфордов шнур. Надо было точно угадать тот момент, когда сила готова будет взорваться и поднять снаряд над моей головой. Тяжкая махина легла на грудь. Вот он, мой миг. Штанга взлетела вверх и, о проклятье, чуть вбок. Я был скручен, сломан, штанга вынуждала меня бегать по помосту, выталкивая за его границы...

— Держать, держать! — закричала вся наша команда.

То же самое кричал (про себя, конечно) и я. На самом краю я упёрся в помост. Дальше отступать было некуда. Я держал штангу и чувствовал, что это победа. Что-то подкатилось к горлу. Я улыбался, а у самого в глазах стояли слёзы. По щекам лился солёный пот и капал на мокрый герб у меня на груди.

— Опустить! — скомандовал судья.

Опускать было жалко: ведь не штангу держал я в руках, не поднятый вес, а своё тяжёлое спортивное счастье. Как дорого оно мне досталось! Я опустил штангу на помост и снова поднял руки над головой, приветствуя аплодировавший зал.

— Ну, кто ещё хочет на Петроград?

Не знаю, почему вырвалась у меня эта фраза, произнесённая хриплым, севшим, счастливым голосом, и что она означала.

Поздравить меня с победой подошёл и Трофим.

— У тебя же осталось ещё две попытки, — напомнил ему я. Но он только махнул рукой.

Чутьё меня не обмануло. Главный соперник отдал победу ещё задолго до того, как истекли девять часов борьбы. Правда, Трофим оба раза всё же подошёл к снаряду. Но это была уже проформа, а не борьба.

Медали нам вручали перед началом соревнований тяжеловесов, поскольку наш поединок закончился слишком поздно — вернее, слишком рано: в четвёртом часу утра. На пьедестале почёта мы с Мартином стояли вдвоём. Ломакин же ещё утром улетел в Москву.

Как я был счастлив... Готов был обнять весь мир! Порой мне даже казалось, что я подхватил какую-то странную болезнь — таким необычайным и безграничным было моё счастье. Я мог бы разделить его на десятерых, на тысячу человек и не почувствовал бы себя хуже. Это ощущение походило на вечность. Его нельзя было измерить и охватить. Да, за него стоило платить ту цену, которую я заплатил. Я не жалею ни о чём.

Что было потом? Рассказывать, как в 1962 году на первенстве Союза в Тбилиси я схватил "баранку" в жиме, — разве это интересно? Лучше поставлю точку и начну следующую главу.

Глава 6

Слава — сила или болезнь?
Мюнхенская метаморфоза
"Господин 547"[11]
Слабость одерживает верх
Субординация, которую нужно соблюдать

Проблема славы...

Живёт скромный человек. Ходит в секцию. Слушает тренеров. Уважает соперников. Уходя из зала, гасит свет. Входя, вытирает ноги о половик. Если его журят, оправдывается и обещает исправиться. Если хвалят, краснеет и опускает глаза. В общем, человек как человек.

Потом приходит успех. На грудь человеку вешают медаль. Вручают грамоту, дарят большой букет цветов. Незнакомые, чужие люди кричат и радуются так, словно получили тринадцатую зарплату. Какие-то мальчишки и девчонки просят автограф.

[11] *Намёк на знаменитую в конце пятидесятых — начале шестидесятых годов прошлого века индийскую киномелодраму Раджа Капура "Господин 420" (420 — это номер статьи в индийском уголовном кодексе, предусматривающей наказание за мошенничество).*

Герой неумело раскланивается, ошалело крутит головой. Но ничего не имеет против. За утренним кофе он с удовольствием читает посвящённую своей персоне статью. Катает по языку прилагательные и чувствует сладость, как от халвы. Появляется потребность встать перед зеркалом и разглядеть себя получше. Неужели он и впрямь такой своеобычный и одарённый? Наверно, да. Ведь это он не сам выдумал. Люди говорят. Им со стороны видней.

Чемпион лезет в почтовый ящик, а там дюжина писем. Одиннадцать местных и одно из Парижа. Одиннадцать советских гражданок и француженка Николь предлагают дружить. После обеда приходят интервьюеры. Спрашивают, какого мнения герой насчёт того, насчёт сего...

Бремя тренироваться. Приятели по секции мнениями чемпиона не интересуются. Они знают героя не первый год. И тогда герой высказывает мнения по собственной инициативе и, полный благих намерений, даёт ценные указания своим друзьям. Его слушают невнимательно. Что же это такое получается: журналистам интересно, а им, видите ли, нет? Серые люди... Назревает конфликт, появляется отчуждённость.

Тренироваться некогда. Трудно. Герой устаёт, как чёрт. Выступает перед пионерами и работниками треста столовых и ресторанов. На личном примере пропагандирует спорт среди астрономов и гастрономов, физиков и лириков, фанатиков и астматиков... Когда же поздним вечером уставший герой выходит на улицу, что он видит? Другой чемпион (случайно где-то победил, повезло) садится в собственную "Волгу" и едет в трёхкомнатную квартиру с раздельным санузлом. Выходит,

дискриминация получается. Одному — бублик, другому — дырка. Не ценят, не берегут, игнорируют...

Утро вечера мудренее. Утром оскорблённый кумир болельщиков заявляется к большому спортивному начальнику и, не тая обиды, режет правду-матку ему прямо в лицо. Начальство отпихивает кресло в сторону, выходит из-за стола, успокаивает, обещает, просит малость подождать. Вот достроят дом, и в этом доме...

Но наш герой ни в какую. "Да мне у соседей в два раза больше дадут плюс генеральский чин. Не хотите — не надо. Я пошёл".

Через неделю вселяется в дом. Закатывает новоселье. Всё есть, а чего-то всё-таки нет. Ага, генеральского чина нет. Фигура есть. Голос есть. Командовать привык. А чина нет. Где справедливость? Значит, опять обманули? Опять объехали? Как бы не так!

Чемпион идёт к соседям. Но разве есть справедливость на этом свете? Ты к ним с открытой душой, а они в неё плюют. Надругаются. Топчут ногами. Обещали генерала, а больше полковника не дают. А разве удобно ему, с его-то титулами, с его-то заслугами, без лампасов ходить?

С горя герой начинает потихоньку выпивать. На тренировки не ходит. Сидит за столиком, уронив голову в винегрет, и слушает с закрытыми глазами, как соловьи-собутыльники поют ему хвалебную песнь. "Нет, не все сволочи, — оптимистически думает чемпион, — есть ещё люди с большой буквы "Ч". Понимают, ценят. Надо им, корешам, ещё бутылочку коньячка заказать".

Внимает чемпион величальным речам. Поднимает хмельную голову,

добавляет, уточняет, раскрывает истинное значение своих побед, ссылается на печать и вдруг вспоминает, как засудили его в прошлый раз, вывели из сборной, поставили на вид. Ох, какая буря поднимается в измученной душе... А тут ещё какие-то штатские неуважительно дёргают за рукав, требуют дать прикурить. "Сейчас я вам дам прикурить! — думает чемпион. — Сейчас дам!"

Дебош. Битьё посуды. Перевёрнутые столы. Расквашенные носы. Милиция. Протокол. И, наконец, диагноз: "Звёздная болезнь".

"Как так могло случиться? — спрашивает спортивная общественность и сама же отвечает: — Захвалили, испортили. Надо было меньше хвалить, больше требовать."

Что же это такое — "звездная болезнь"? Судя по многочисленным источникам, в общих чертах она протекает так, как я уже написал — скромный хороший парень, трудолюбие, успех, квартира, машина, слава, зазнайство и в качестве морали сокрушительное поражение под конец.

Моё отношение к подобному традиционному объяснению, наверное, понятно уже из самого стиля повествования.

Но где же прячется вирус? В чём квинтэссенция зла? Как ни жаль, убогая схема, видимо, настолько въелась в сознание, что при каждом рецидиве болезни мы берём это привычное клише, подставляем конкретную фамилию и, телеграфным стилем описав болезнь, даже не пытаемся её лечить. Дескать, и так всё ясно.

А что, собственно, ясно? Отчего свихнулся чемпион? От того, что заимел машину? Однако тысячи людей ездят на машинах и не

становятся от того хуже. Может, виновата квартира? Но миллионы новосёлов не проявляют никакого зазнайства, вселившись в новый дом. Остаётся пресса. На неё-то чаще всего и взваливают всю вину. Почему хвалили? Зачем поспешили?

А что прикажете делать? Где альтернатива? Каждую похвалу запирать в ящик письменного стола и, как солидный роман, выдерживать по нескольку лет? Несерьёзно это — рассуждать о прессе так, словно она издаётся специально для узкого кружка чемпионов, а не для широких масс. Думаю, что журналисты правильно делают, когда ярко и не жалея красок описывают спортивную борьбу, не скупятся на добрые слова, поднимают спортсменов на пьедестал. Ведь читает всё это не только виновник торжества, но и миллионы болельщиков. И многих этот пример чемпиона, наверно, приведёт в спорт. Им в первую очередь и предназначены строки журналиста.

Ну, а если даже и перехвалили, хватили через край? Спортсмен выбился в чемпионы трудолюбием, а в газете чёрным по белому: природный талант. Атлет выступал вполсилы, а репортер ахает: дескать, ложился костьми. Пробежал парень первый раз в жизни сотку за десять секунд, а вдогонку ему уже летят слова о том, что быстрее никого в мире нет. Преувеличения, неточности, конечно же, не украшают делателей новостей. Наверно, они и сами это сознают. Ведь "ляпы" как сорняки — они растут вовсе не потому, что кто-то их специально посадил.

Вернёмся к вышеописанной схеме. Рассмотрим самое её начало. "Умный, скромный, трудолюбивый парень..." Сотни советских спортсменов, "умных, скромных, трудолюбивых парней и девчат", завоёвывали громкие титулы, слышали о себе тысячи красивых слов, годами жили под дождём сравнений, эпитетов и метафор. И

успех был, и слава. Но ничего страшного с ними не произошло именно потому, что, кроме славы, были у них ум и совесть, честное отношение к жизни и интеллект.

Проблема славы... Да существует ли она вообще? По-моему, нет. Если восстановить естественный порядок вещей, следствия поставить после причин, а не наоборот, то за ходульной схемой, за призрачной проблемой славы мы увидим гигантскую проблему формирования личности, проблему воспитания человека.

Не надо прятать людей от славы. Не надо её бояться. Когда она приходит, не надо закрывать перед нею дверь. Слава, если она честно заслужена, — это стимул. Слава — она как орден. И ещё слава — это лакмусовая бумажка.

Крепкому уму не вскружат голову лесть и похвала.

"Помню, в училище на стрельбах, — вспоминал испытатель первого в мире сверхзвукового пассажирского самолёта заслуженный лётчик-испытатель СССР Эдуард Елян, — я удачно поразил наземную мишень, в то время как другим курсантам это не очень удавалось. Меня ставили в пример, но я-то знал, что мои удачные попадания — случайность, и ни чьи похвалы не радовали".

Зато если человек недалёк, склонен желаемое принимать за действительное, если засел в нём эгоизм, и личная известность и личный успех для него превыше всего, то опасна и страшна для него слава. Держите его в руках, не спускайте с него глаз. Иначе его занесёт. Занесёт, как мчащуюся машину, которой на крутом повороте плеснули под скаты масло.

Спорт создаёт не сам эгоизм, а именно условия для его проявления, если он, эгоизм, в человеке уже есть. Подчас за один день человек становится известен всей стране. Ещё неделя, и его имя узнает мир. Человек, словно в ракете, стремительно возносится на высоту, на которой никогда раньше не бывал. И там, совершая кульбиты и перевороты, он может с непривычки потерять ориентировку. Большое покажется ему ничтожным, а муха вырастет в слона.

Да, обычно вначале приходят газетная шумиха, интервью, снимки на первых полосах. Падение — оно бывает потом. Потом, но не вследствие. Так, ночь приходит на землю не потому, что до неё был день.

В 1955 году я стал свидетелем любопытной метаморфозы. Дело было в Мюнхене, где в середине октября проходил чемпионат мира и Европы. Это был самый разгар борьбы между советской и американской командами за мировое первенство в "железной игре". Обе стороны отчаянно боролись за каждое очко. Наши "мухачи", как и ожидалось, удачно взяли старт. В легчайшем весе Володя Стогов на 17,5 килограммов обошёл Чарльза Винчи. В полулёгком весе дуплетом без промаха выстрелили Рафаэль Чимишкян и Иван Удодов. Первый взял золото, второй — серебро.

Американцы отстали. Но мы не обольщались. Мы знали, что они обязательно перейдут в контрнаступление, когда подойдёт очередь выходить на помост атлетам более тяжёлых весовых категорий. Питер Джордж, Томми Коно, Клайд Эмрич, Пауль Андерсон — эта "могучая кучка" не привыкла оставаться без наград. Мы знали, что очки, проигранные на старте, американцы постараются возвратить на финишной прямой. Таково было тогда реальное соотношение сил. В общем, хорошее выступление в

лёгком весе значило для нас тогда очень много. "Ребята, сейчас самое главное — жать на газ и не оглядываться по сторонам", — сказал нам Яков Григорьевич Куценко.

"Жать на газ" должен был Николай Н., дебютант [12]. Николай имел в активе отличную сумму, но каждый из нас по личному опыту знал, что такое в первый раз выступать на чемпионате мира. Если честно, то никто не мог ручаться за победный финал. В спорте одно неверное движение может всё поставить вверх дном. Поэтому нам оставалось одно — волноваться, надеяться и ждать.

К счастью, страхи оказались напрасными. Николай показал себя молодцом. Египтянин Гоуда после жима отстал от него на 10 кг. После рывка разрыв составлял уже 17,5 кг. А когда Николай великолепно толкнул 145 килограммов, мы поняли, что дебют состоялся. Потом вокруг новоиспечённого чемпиона мира закрутилась обычная в таких случаях кутерьма — юпитеры, блицы, кинокамеры, автографы, медаль на мокрой от пота груди, похлопывания по плечу, объятия друзей, толпа поклонников, каждый из которых стремился пробиться к новому кумиру.

Соревнования закончились за полночь. Усталые, мы сели в автобус и поехали в отель. Сразу легли в постель и постарались уснуть. Наутро хозяева чемпионата организовали для нас экскурсию по городу и посещение знаменитых мюнхенских пивоваренных заводов.

[12] *Речь идёт о Николае Костылеве, 67,5 кг (112,5 + 125 + 145 = 382,5).*

Утром автобус подали к отелю. Все были в сборе. Не хватало только нового чемпиона мира.

— Хлопцы, пойдите, поторопите его, — попросил Куценко.

Тем временем чемпион с олимпийским спокойствием прихорашивался у себя в номере.

— Сейчас придёт, — сообщил вернувшийся гонец.

Герр Мюллер, наш гид, дипломатично поглядел на часы. Шли минуты. Ребята теряли терпение. Педантичный немец продолжал изучать свои часы.

— Какого чёрта? — не выдержал Яков Григорьевич. — Что он там, уснул?

Обстановка накалялась. Мы ждали уже, наверно, полчаса. Герр Мюллер явно всё больше утверждался во мнении, что русские — неорганизованный народ. Нервничая, ребята смотрели на вращающуюся дверь отеля, ждали — вот-вот, стуча каблуками, по лестнице скатится опоздавший и бегом кинется к автобусу. Действительно, опоздавший показался в дверях. Но он не стучал каблуками, ниоткуда не скатывался и никуда не бежал. Боже! Что с ним произошло? Какая снисходительность читалась в его взоре! Какая сановная неторопливость! Сразу было видно, что к нам шёл один из тех важных людей, которые не опаздывают, а задерживаются.

Ребята были так удивлены, что у них пропало желание ругаться. Между тем чемпион не спеша подошёл к автобусу, неторопливо

поднялся по ступенькам и важно уселся в кресло. Похоже было, что он нисколько на нас не сердится.

— Пожалуй, можно ехать, — произнёс он и небрежно махнул рукой.

Мы ходили по цехам, слушали пояснения гида, пробовали (у кого выступления остались позади) разные сорта пива. Но, откровенно говоря, самым интересным для нас было поведение нового чемпиона. Был Колька — и весь вышел. Теперь он не ходил, а шествовал. Право слово, не штангист, а китайский мандарин!

— Аркадий, не знаешь, что с ним случилось? Может, он заболел? — спросил меня Удодов.

Я пожал плечами.

— Хотите, скажу? — заговорщически прошептал Яков Григорьевич. Глаза его смеялись. — Ну как вы не понимаете? Он же чемпионом мира стал. Чем-пи-о-ном ми-ра!!! Понятно?

По команде прошёл смешок. Мы исподтишка посматривали на Николая. Это вчера он мог спешить, бегать и приходить вовремя. А сегодня он должен был вести себя так, чтобы за версту было видно — вот идёт знаменитый спортсмен, всем силачам силач, чемпион мира. И Коля старался изо всех сил. Аж жалко его было, бедного!

"За одну ночь совсем переменился человек, — думал я тогда, — лёг спать одним, а встал совсем другим. Чудеса!"

С тех пор минуло 15 лет. И там, где раньше я видел чудеса, теперь вижу закономерность.

Нет, человек не меняется за одну ночь. Николай не отличался скромностью и до своего заслуженного триумфа. Но до триумфа окружавшая его среда была такой, что до поры до времени Коле приходилось смирять гордыню и держать себя в руках. В самом деле: его бы засмеяли, если он, особыми заслугами не обладавший, стал бы кичиться славой перед чемпионом мира Владимиром Стоговым или олимпийским чемпионом Рафаэлем Чимишкяном. И до поры Коля мужественно "себя преодолевал".

Но вот наконец появился повод. И человек, что называется, "прорезался". Попал в элиту. Он давно ждал этого момента. Он загонял себя, беспощадно терзал свои мышцы на тренировках, лишь бы стать чемпионом, лишь бы удовлетворить честолюбие, которое сжигало его на медленном огне.

Ему не терпелось. Ему хотелось не просто выступать, а красоваться, вызывать всеобщий восторг. Играть роль. И, выходя на помост, он начинал безвкусно кривляться, не замечая, какой это вызывает отклик у зрителей. Однажды в Париже за кулисы поднялся советник нашего посольства и, стыдясь, что приходится вмешиваться, сказал:

— Да одёрните же вы его наконец! На него неловко смотреть!

Николая одёргивали. Некоторое время всё шло нормально, но потом начиналось по-новому. Николая постоянно терзало неудовлетворённое тщеславие. Он жил как в лихорадке. Обижался на невинные замечания. Психовал, когда что-нибудь не получалось. Противоречил сам себе. Один раз выступал великолепно, в другой — проваливался.

Он измаялся, прежде чем завоевал заветный титул. А когда это произошло, тут уж его понесло. Он не стал ждать, когда печать и радио сделают его знаменитым. Весть о его победе, наверно, была ещё в пути, а Коля уже поспешил встать в позу, чтобы все видели, каков он есть. В общем, он захотел привести себя в соответствие с тем образом классического чемпиона, который сам себе нарисовал. А нарисовал-то он карикатуру.

Но вот пришёл черед новых соревнований. Их выиграл уже другой спортсмен — и Николай стал прежним хорошим парнем.

Что же такое слава — сила или болезнь? Думаю, что однозначного ответа нет. Ответ каждый раз даёт сам человек. Слава проходит через него, как рентгеновский луч, и что он покажет — несокрушимое нравственное здоровье или "звёздную болезнь", — зависит от того, что у человека внутри. Каков человек, такова и его слава.

Американцы говорят: "Сначала паблисити, потом просперити". То есть вначале приходит известность, слава, реклама, а следом за ними — деньги, процветание, достаток, "сладкая жизнь". С точки зрения данной формулы, слава — это те же деньги. Как пар и лёд — разные состояния воды.

Иной раз поклонение килограммам, секундам и очкам и у нас создаёт конъюнктуру, которой не прочь воспользоваться отдельные спортсмены. Филантропы их опекают. Журналисты хвалят. Спортобщества наперебой зовут в свои ряды. В итоге вокруг атлета нередко создаётся базар. И никто вроде бы не виноват. "Я только сказал..." "Я только позвал..."

Когда Виктор Андреев выжал 198 килограммов и побил мировой

рекорд Юрия Власова, к атлету немедленно поднялся большой интерес. Вскоре Андреев прибавил к рекорду ещё полкилограмма, а 547,5 килограмма в сумме троеборья (больше тогда имели только Ю.Власов и Л.Жаботинский) прочно закрепили за ним славу восходящей звезды.

В жизни Виктора произошёл резкий перелом. Сумма 547,5 кг вознесла Андреева на пьедестал. И сразу вокруг атлета закружился филантропский хоровод. К сожалению, меценаты мало думали об Андрееве-человеке. Отношение к Виктору определялось исключительно его успехами на помосте. Поэтому он не без основания заключил, что суммой надо дорожить.

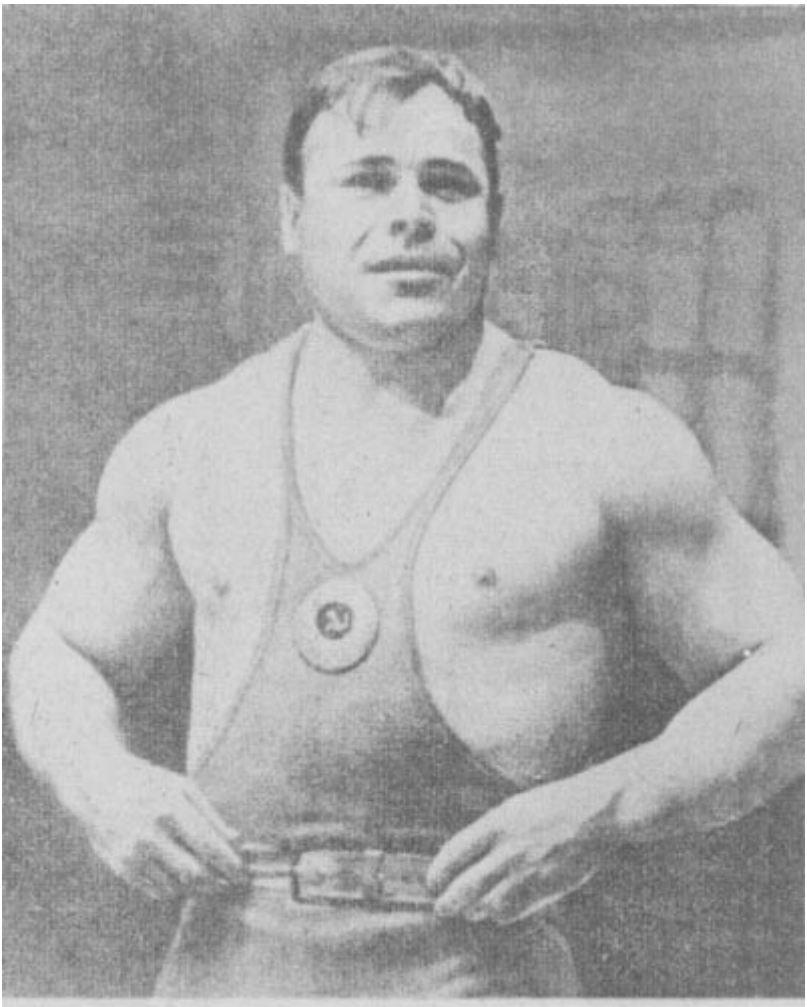
Спорт — это не только тренировки, соревнования, выработка определённых физических качеств. Это ещё и долгий, не всегда лёгкий процесс воспитания. Но об этом наставники Андреева нередко забывали. Боялись, что силач обидится, сочтёт себя оскорблённым и предпочтёт выступать за то общество, где не особенно докучают требовательностью.

Стоит ли удивляться, что с каждым годом атлет был склонен всё меньше выслушивать критические замечания, осознавать ошибки, стремиться их исправлять? Вместо этого он предпочитал выступать за ту команду, в которой на его недостатки закрывали глаза.

Размышляя о спортивной славе, я не могу не вспомнить и о судьбе Трофима Ломакина. Слава высоко подняла этого талантливого штангиста. Но он не сумел удержаться на высоте и упал. Низко упал.

Ни в детстве, ни в юности Трофим никаким спортом не занимался.

Впервые он познакомился со спортом в армии, где по долгу службы вынужден был упражняться на турнике, метать гранату, преодолевать полосу препятствий. Никакой радости эти занятия, впрочем, ему не приносили.



Т. Ломакин

"То, что мои товарищи сами, добровольно в свободное время

занимались физкультурой, — признавался Ломакин, — поражало меня. А моих друзей, в свою очередь, поражало моё полнейшее равнодушие к спорту".

По части "физики" Трофим был феноменально одарён. Такой талант трудно скрыть. Поэтому друзья постоянно тянули его то в футбольную команду, то к метателям молота, то в лыжную секцию, то в гимнастическую. А он упирался и упорно никуда не шёл. Тем не менее, однажды ему пришлось выступить на спартакиаде. Граната, брошенная Трофимом, пролетела 66 метров. Тогда младшему сержанту интереса ради предложили поднять вагонеточную ось, весившую около девяноста килограммов. Он поднял её без видимого труда.

Силача представили майору Игумнову, знавшему толк в атлетических делах. Майор захотел посмотреть на силушку Трофима собственными глазами: "Девяносто поднимешь?"

Трофим поднял. Потом поднял и 95, и 100, и 105. Майор перестал улыбаться и сказал: "Если будешь заниматься, станешь отличным спортсменом. Понял? Приходи на следующую тренировку".

Ломакин на тренировку не пришёл. Физрук Илиневич напрасно зазывал его в спортзал. Трофим никак не мог понять, что в этом увлекательного — за здорово живёшь таскать тяжести.

Как-то раз, когда Трофим был занят работой, к нему подбежал запыхавшийся дежурный: "Ломакин, быстро к командиру полка!"

Командир полка встретил его грозно:

— Младший сержант Ломакин, почему не ходите на тренировки?

Особого приглашения ждёте?

И отрубил:

— Завтра в восемнадцать ноль-ноль быть на занятиях. Можете идти.

Так, в приказном порядке, Ломакин начал приобщаться к спорту. Майор Игумнов преподал ему несколько уроков штанги, и после короткой подготовки Трофим отправился на первенство армии в Ленинград.

Как видите, сам Трофим и шага не сделал, чтобы прийти в тяжёлую атлетику. Но такова наша жизнь, что всегда найдутся хорошие люди, которые не дадут таланту пропасть, помогут найти себя, укажут правильный путь. Лейтенант Орлов, сержант Илиневич, майор Игумнов, сержант Голубцов и многие другие — они не уставали рассказывать Ломакину о спортивной борьбе, тянули его в зал, ломали его лень. Они, — не он, а они добились своего: Ломакин стал тяжелоатлетом.

Жизнь его кругом изменилась. Проведший всю жизнь в глухих уголках Алтая и Якутии, никогда не видевший России (так сибиряки и дальневосточники называют центральные районы страны), он впервые попал в Москву и Ленинград, увидел от края и до края свою Родину.

Путь Ломакина в большой спорт начался с пятого места на первенстве Советской Армии. Результаты росли, как на дрожжах. Никому не известный солдат удостоился печатных похвал. Ему создавали не просто удобства, но и комфорт. Им восхищались.

Трофим сделал выводы. Теперь тянуть на тренировки его уже не приходилось. Трофим понял, что только спорт, который он по простоте душевной раньше считал забавой, пустяком, может дать ему почёт, уважение, материальные блага...

Спорт никогда не был для Трофима потребностью. Если его перестали бы возить по стране, кормить, одевать, обувать, развлекать, то он не стал бы надрываться и одного дня.

Если честно, то я понял это только много лет спустя, когда Ломакин уже покинул спорт. В дни моей молодости Трофим казался мне хорошим товарищем, рубахой-парнем. Никаких мало-мальски достойных разговора недостатков я в нём не замечал. Меня восхищала его одарённость. Силач от природы — вот кем он был. Я любовался им. Трофим, как мне казалось, платил мне взаимной приязнью.

В гостиницах мы часто жили в одном номере. Вместе тренировались, попеременно бывая то в роли тренера, то в роли ученика.

Судьба частенько сводила нас на помосте лицом к лицу. В таких ситуациях, где двоим не разойтись. Например, на XI Всемирных студенческих играх в Берлине я побил всесоюзный рекорд Ломакина в толчке. Он тут же подошёл к снаряду и перекрыл мой результат на 0,5 килограмма. Я снова вышел на помост и улучшил новорождённый рекорд ещё на 2 килограмма. Но столь острое соперничество нисколько не мешало нашей дружбе.

Трофим блестяще выступил на Олимпиаде в Хельсинки. Слава подхватила его и понесла. Встречи, выступления, цветы, звание заслуженного мастера, интервью, газетные статьи, восторги,

похвалы...

Он получил всё, что хотел иметь. Он хотел бы избавить себя и от изнурительных спортивных хлопот, жить в своё удовольствие, но освободиться от штанги, которую он по-настоящему так и не полюбил, означало вернуться на круги своя, стать одним из многих, а на это он решиться уже не мог.

Жизнь Ломакина разломилась надвое, словно торпедированный корабль. Он не любил штангу, но она была неразделима с ним, словно тень. Эта любовь-ненависть, когда штанга то одаривала Трофима своими щедротами, то заставляла тяготиться собой, внесла в его жизнь непрекращающийся разлад.

Ломакин стал всё чаще выпивать. До меня начали доходить слухи о его сомнительных похождениях. Я пытался поговорить с ним, но он только отмахивался. Со смешками и прибаутками спускал разговор "на тормозах".

Спортсмену нельзя безнаказанно нарушать режим. Сила уходит из мышц, слабеет воля к борьбе. Падают результаты. Замечая это, Трофим пугался. На время придерживал, укрощал свой нрав. Тренировался. До изнеможения, на совесть. Но приходил очередной успех, и всё повторялось сначала.

Трофим не думал о будущем. Он жил одним днём. Как забулдыги пропивают свою зарплату, так и он пропивал свои победы, свой редкий талант.

Хороший парень понемногу стал исчезать. Победы давались Трофиму всё тяжелей. Если бы не колоссальная одарённость, то Трофим давно уже сдал бы. Но уйти с помоста означало

расстаться с жизнью, в которой он кое-что собой представлял. Ему, повидавшему Париж, Берлин, Вену, Нью-Йорк, это было невмоготу. Толком он не знал никакого дела. Он умел лишь поднимать штангу. И Трофим поднимал: сегодня штангу, завтра стопку. От честного соревнования с товарищами-штангистами переходил к "конкуренции" с собутыльниками, где тоже не хотел уступать.

Как такой человек должен был относиться к другому, который своими спортивными успехами грозил оттеснить его на второй план? Двух ответов не могло быть. Во мне, Р.Плюкфельдере, В.Степанове, В.Двигуне, В.Ляхе и других атлетах Трофим видел уже не друзей-соперников, а людей, грозивших его жизненному благополучию.

В итоге однажды я узнал, что его будут судить.

Из чувства спортивной солидарности я пошёл на суд. Мне казалось, что произошло какое-то недоразумение. Ошибка, которую не поздно исправить. Я ещё не представлял, как низко пал Трофим, и от души его жалел. Выступления свидетелей раскрыли мне глаза, заставили краснеть. Кого я хотел защищать? Поднять руку на слабого. Терзать родных. Выгонять на улицу жену с маленьким ребёнком на руках. По привычке, пускай с поправками и оговорками, я считал Трофима простым гулякой, рубахой-парнем, способным наломать дров, погорячиться, но, в сущности, неплохим человеком. Однако этот Трофим уже исчез, растворился в собственной жадности и безволии, спасовал перед настоящей жизнью, пропал без следа. Новый Ломакин оказался человеком мелким, завистливым и злым.

Трофим был сильным физически и слабым душой. Долго, не один

год, тянулся этот поединок — силы со слабостью, — и слабость в конце концов одержала верх. В спорте так не бывает. А в жизни случается довольно часто. Под конвоем, с опущенной головой ушёл из спорта этот большой атлет.

***

Разные случаи. Разные люди. Разная степень вины. Смешное тщеславие Николая. Досадный эгоизм Андреева. Пугающая эволюция Ломакина. Но во всех этих случаях есть и нечто общее. В каждом из них не выдержал испытаний человек. Подчеркиваю: не спортсмен, а именно человек. А что спорт? Ничего. Он, словно лакмусовая бумажка, показал наличие того, что без него, быть может, так и осталось бы незамеченным.

А какую же роль сыграла спортивная слава? Я бы сравнил её с катализатором, который ускоряет реакцию проявления в человеке отрицательных черт. Разумеется, при условии, что они есть. Этим, собственно, всё и сказано.

Если человек умён, добр, честен, скромен, то слава сделает его ещё лучше, добрее, умнее. Слава — она как знак ордена на груди. Слава — это доверие. Слава открывает перед человеком большие возможности, и не от неё, а от него самого зависит, на что он их употребит. Будет ли он с новой силой сеять разумное, доброе, вечное, или же надует щеки, наберётся спеси и изо всех сил будет наталкивать окружающих на мысль, выраженную в двустишии:

Ни талант, ни ремесло
Не нужны, чтоб делать зло.

Воспитывая спортсмена, надо одновременно воспитывать и человека. Причём предпочтение всегда должно отдаваться именно человеку. Спортсмен — это частное, человек — общее. Человек главнее. И эту "субординацию" мы должны свято соблюдать.

Опасно раздвоение личности, когда берут под руку и уводят в большую жизнь спортсмена, хвалят спортсмена, заботятся о спортсмене, интересуются спортсменом, а в нём, словно в скафандре, забытый всеми остаётся человек. Со спортсменом носятся, а на человека не обращают внимания. Спортсменом восхищаются, к человеку же остаются равнодушны. На спортсмене ставят крест и уходят, не замечая, что человек не кончился вместе с ним.

Как же следует относиться к славе? Да, пожалуй, никак. Вот и вся наука, постигнуть которую многим не удаётся всю жизнь.

Я пишу эти строки и вижу гагаринскую улыбку. Надо ли к ней что-нибудь добавлять? Какая слава! Какой пример для всех нас! Какой человек!

Глава 7

Рекорды падали, словно кегли

Спортивная жизнь — это борьба

Просчёт Сурена Богдасарова

"Во мне постоянно боролись два чувства..."

Рекорды имеют свой вес. Но где?

15 июня 1955 года в Москве шёл дождь. День выдался холодным и сырым. Закутавшись в плащи, растянув над собой газеты, распустив зонтики, пятнадцать тысяч зрителей сидели под открытым небом Зелёного театра в ЦПКО имени Горького и терпеливо ждали начала тяжелоатлетического спектакля.

О предстоявшей встрече штангистов СССР и США говорили в трамваях, банях, магазинах, ресторанах, кино... К вечеру улицы начали вымирать. Неудачники, не попавшие в Зелёный театр, мотыльками летели на огонёк телевизионных экранов. Переворачивая все привычные понятия о числе своих приверженцев, штанга брала реванш у шайбы и кожаного мяча.

Честно говоря, если встреча команд не состоялась бы и лишь один человек остался показать себя и свою силу, то, наверно, из-за него одного со своих мест не ушли бы тысячи людей. Но с

одним условием: этим человеком должен был быть Пауль Андерсон.

Когда на Внуковском аэродроме он вышел из самолёта и ступил на шаткий трап, восторженное "ого-о-о!" вырвалось из наших уст. "Дикси Деррик" — подъёмный кран, как прозвали Андерсона, действительно потрясал воображение. Короткий рукав рубашки обнажал мощные руки. Формой они напоминали бычью ногу. Чудовищный бицепс Андерсона имел окружность 57 сантиметров. Если одну ногу у Пауля можно было бы отнять, а из оставшейся сделать две, то они и тогда удивляли бы своей толщиной.

Двадцатидвухлетний Андерсон при росте 177,5 см весил 165 кг. При ходьбе он раскачивался из стороны в сторону и здорово напоминал циркуль: стоя на одной ноге, другой он чертил дугу и выносил её вперёд. Перенеся на неё опору, чертил дугу первой. Такая походка ещё больше подчёркивала громоздкость и мощь Пауля.

Едва ступив на московскую землю, Андерсон сразу стал необычайно популярен. Научные работники и пенсионеры, школьники и домохозяйки жадно впитывали новости о чудо-человеке. Толки и кривотолки расходились по Москве, как круги по воде. Говорили, что вице-президент США Ричард Никсон принимал Андерсона в Белом доме. Что тренируется Пауль прямо у себя в спальне, где он установил помост и оборудовал маленький спортивный зал. Что уже в 19 лет он весил 120 килограммов. Что он метал диск, толкал ядро и в университетской команде штата Южная Каролина считался одним из лучших игроков в американский футбол. Но в конце концов ему надоело таскать по полю своё грузное тело, и в 1952 году Пауль впервые пришёл в тяжелоатлетический зал. Он стремительно прогрессировал и в 1954 году, наверно, мог бы стать чемпионом мира, но подвела

травма — он порвал связку на левой руке. И едва только поправился, как попал в автомобильную катастрофу. И всё-таки своё тяжелоатлетическое счастье Пауль не упустил.

О штурме 500-килограммового рубежа тогда говорили гораздо меньше, чем впоследствии о 600 килограммах. Наверно, потому, что мало кто верил в успех такого штурма. 30 лет ожидания сделали скептиками даже самых заядлых оптимистов. И тут, как джинн из бутылки, возник чудо-силач и, небрежно проломив непреодолимый барьер, сразу набрал (правда, официально результат этот тогда не был утверждён) 518,5 килограммов. Тяжелоатлетический мир был шокирован. Он вынужден был поверить в чудо.

Андерсон стал живой легендой, которую можно потрогать и пощупать. Одному журналисту Пауль в шутку сказал, что на лужайке перед его домом пасётся несколько коров, чтобы он, Пауль, каждое утро мог выпивать 12 литров молока. Журналист на полном серьёзе сообщил об этом факте своим читателям. Если Андерсон сказал бы, что каждое утро съедает на завтрак жареную овцу, то, наверное, и тогда никто не осмелился бы в этом усомниться.

На совместную тренировку с американцами мы шли, ожидая встречи с чудо-штангистом. Что мы увидим: природный талант или торжество метода?

Разминаться Андерсон, оправдывая свою кличку "Подъёмный кран", не стал — к чему тратить время на ерундовые веса? Он просто сразу взял на грудь 147,5 килограммов (с результатом 145 кг и меньше Джон Дэвис пять раз становился чемпионом мира) и спокойно выжал 6 раз подряд. Ничего себе начало! Потом Пауль

заказал 172,5 килограмма, что на 4 килограмма превышало мировой рекорд канадца Дага Хэпбурна. Не замечая нашего остолбенения, Пауль 3 раза подряд выжал и этот вес. А потом вырвал 135 килограммов и, лёжа на скамье, на три раза выжал 205 килограммов.

Под занавес босой Андерсон снял со стоек на плечи 275 килограммов. Гриф согнулся дугой. Пауль тряхнул штангу, словно показывая, что этот чудовищный вес для него пустяк. И действительно, сила его циклопических ног, похожих на перевёрнутые пирамиды, не знала границ. Он легко присел пять раз. По всему было видно, что это не предел. В зале, куда до предела набился народ, вспыхнули аплодисменты. Мы и сами не заметили, как тренировка превратилась в спектакль. Никаких методических или технических открытий я не сделал. Однако факт оставался фактом: мировые рекорды падали, словно кегли. Добродушный курчавый американец шведского происхождения баловался ими, как двухпудовичком.

В Зелёном театре мой старый соперник Дэвид Шеппард взял у меня реванш за поражение на венском чемпионате мира. В минуты вдохновения он умел забывать о своих и чужих рекордах и был смел, как только может быть смел штангист. Я упорно боролся в каждом движении, но он оказался ещё упорнее и обошёл меня на 7,5 килограммов. К счастью, на командный результат это уже не могло повлиять. Победу мы себе обеспечили. Тем не менее, самое интересное оставалось впереди.

Андерсон выступал следом за мной. Потный и разгорячённый, я стоял за кулисами, а он невозмутимо лежал на кушетке, и грудь его тихо вздымалась, как у человека, который после неторопливого воскресного обеда прилёг отдохнуть. Когда

назвали его фамилию, Андерсон со слоновьей грацией слез с кушетки и отправился прямиком на помост.

Хотя член нашей сборной Алексей Медведев находился на сцене и подходил к штанге, его присутствие не ощущалось. Полновластным хозяином помоста был Дикси Деррик. Своё тяжелоатлетическое соло он исполнял с каменным спокойствием. Унизанная дисками штанга послушно путешествовала вверх и вниз. Но она наливалась неимоверной тяжестью, когда её пытался поднять Алексей Медведев. В тот вечер наш атлет отстал на 67,5 килограммов.

Андерсон уехал в свою Америку, оставив убеждение, что клин можно вышибить только клином. Чтобы соперничать с чудом, требовалось иметь на своей стороне такое же чудо.

Медведев всё же сумел через несколько лет отыграть у Андерсона 57,5 килограмма. Он приблизился к нему вплотную. Почти догнал. Но годы уже давали себя знать. Андерсон к тому времени ушёл в профессионалы. Преемников равного калибра у него на родине не нашлось. Рекорды "крошки Пула" стояли как скала. Уходя, он хлопнул дверью на первенстве США, и тяжелоатлетический мир вздрогнул от новой суммы Пауля: 533 килограмма — такое "завещание" оставил он силачам, которые шли по его стопам.

Пять лет на рекорды Андерсона никто не посягал. Но начало было положено. Штанга, которую поднимал Пауль, стала камертоном, по которому сильнейшие атлеты мира упорно настраивали свою мощь.

Первый виток спирали

В 1959 году на первенстве мира в Варшаве от нашей команды выступил новый чемпион Советского Союза Юрий Власов, сменивший Алексея Медведева на посту сильнейшего человека страны. 500 килограммов в сумме троеборья — столько потянула в тот год корона чемпиона мира. И поскольку рекорды Андерсона продолжали стоять, легенда об атлете, который рождается один раз в сто лет, осталась жить.

Дикси Деррик создал себе репутацию сверхчеловека, мышечного чуда, феномена от штанги. Когда он сложил с себя звание сильнейшего на земле, его слава от этого не растаяла. Она лишь как бы повисла в воздухе в ожидании человека, который приберёт её к рукам. Судьба заранее обрекала такого человека на исключительную популярность. Слава Андерсона сама по себе была необъятной, глобальной величиной. Слава богатыря, который сумеет Андерсона побить, равнялась этой величине, возведённой в квадрат.

В своё время Дикси Деррик появился в тяжелоатлетическом мире, словно свалился с луны. Возможно, американцы этого не почувствовали, но нас быстрота появления Андерсона застала врасплох. Вероятно, по аналогии и своё отечественное чудо мы ждали, как пришельца с другой планеты. Дескать, где-то в тайге, в Сибири, живёт гигант, который даже не подозревает, насколько он силён... Его только нужно искать — как ищут золото и драгоценные камни.

А чудо тем временем уже давно созрело. Юрий Власов готов был доказать миру, что рекорды в тяжёлом весе не зашли в тупик. Правда, в отличие от Андерсона он весил всего 123 килограмма,

но зато был быстр, резок, хорошо координирован. Как известно, сила равна массе, умноженной на ускорение:

P = та

Андерсон обходился без всяких ускорений. Его сила была медленной, незамысловатой. Власов же стал первым из породы атлетов будущего — он отличался необычайной для тяжеловеса стройностью, нервностью, в нарушение всех канонов не обладал выпирающим вперёд животом. Там, где его предшественники равномерно и медленно жали штангу вверх, он призывал себе на помощь мышечный взрыв.

В чём это проявилось? И в 1959 году, когда Власов впервые стал чемпионом мира, и на Римской олимпиаде, и в 1961 году, и даже в 1962 году в жиме Юрий не сумел перекрыть медленную андерсоновскую мощь. И потом, когда по сумме троеборья Пауль остался далеко позади, отрыв в жиме всё равно имел место (хотя был уже сравнительно невелик). Зато в рывке и толчке Власов заставил ускорение работать вовсю. Именно темповые движения обеспечили его преимуществу перед Андерсоном солидную величину.

Римский поединок Власова и американского негра Бредфорда — это было столкновением школ, новой и старой. В этом смысле другой американец, Шеманский, хотя по спортивным понятиям и был стар, но, тем не менее, олицетворял собой новый стиль.

В сопровождении почётного эскорта — четырёх наших только что "состоявшихся" чемпионов игр — Власов с безоглядной решимостью направился в "Палацетто делла спорт". Вес Юрия составлял 123 килограмма. Бредфорда — 143. Кто победит? Мнения резко

расходились.

Ещё с конца прошлого века повелось, что тяжеловесы сложением напоминают платяной шкаф, имеют необъятные животы и спины шириной с парадную дверь. Природа работает над ними не резцом, а топором. Джим Бредфорд был продолжением этой древней династии.

Когда Бредфорд с его чудовищно широкой грудью и огромными глыбами мышц появился на сцене, зал восторженно зашумел. Белое трико трещало на могучем чёрном теле. Прежде чем взяться за гриф, Бредфорд мелко перекрестился. Положив штангу на грудь, он одними руками выжал вес 175 килограммов.

По сравнению с соперником Власов казался поджарым и сухощавым. Массивность у него отличались лишь ноги.

Натерев ладони магнезией и поправив очки, Власов с усилием взял штангу на грудь и потом натужно, на одной воле выжал снаряд. 180 килограммов. Великолепный результат! Но Бредфорд, искусно прикидывавшийся слабачком, повторил его. Что ж, пока он был в своей стихии.

Разминаясь перед рывком, Власов нервничал. Спортивная "разведка" нас подвела. Считалось, что американец гораздо слабей. В 1959 году на чемпионате мира Бредфорд выжал всего 170 килограммов, а теперь столько же одолел даже более лёгкий Шеманский.

Боб Гофман давно уже подметил эту черту Власова — излишнюю восприимчивость, быструю и, увы, часто неадекватную реакцию на обстановку борьбы. Теперь Гофман надеялся, что его

штангисты зажмут Власова в психологические "тиски": Бредфорд был спокоен, как гора, а Шеманский кого угодно, даже самого Томми Коно, мог поучить умению владеть собой.

В рывке американцы подняли по 150 килограммов. Отлично! Андерсон, чья тень витала над олимпийским помостом, таких весов в рывке не одолевал. К тем же ста пятидесяти килограммам, явно волнуясь, подошёл Власов. Но вес взял чисто и аккуратно. Заказал 155 килограммов. И тут от его волнения не осталось и следа. Произошёл психологический перелом. Американцы нахмурились: Власов, штангист новой формации, одним движением поднял над головой 155 килограммов. А впереди было коронное упражнение Юрия — толчок.

Власов страшен, когда он уверен в себе. Словно раскрываются ворота шлюза, и сила, хлынув буйным потоком, не оставляет никакой надежды её остановить.

Для толчка нужен не домкрат, а поршень, под которым гремит взрыв. Бредфорд взрываться не умел. Сегодняшние атлеты жим всеми правдами и неправдами пытаются превратить в толчок. Бредфорд же толчок выполнял так, словно это был жим. Он устал. Движения его стали ещё медленней, чем всегда. 177,5 кг Бредфорд толкнул лишь со второй попытки. В третьей, взяв на грудь 182,5 кг, Бредфорд на пределе сил выдавил штангу вверх. Новый олимпийский рекорд!

Была уже глубокая ночь. Над Римом высыпали крупные звезды. Затихли даже те кварталы, где сосредоточены злачные заведения. Но "Палацетто делла спорт" продолжал бурлить. Призрак небывалой сенсации начинал материализовываться в высоком стройном силаче из СССР. Мозг зрителей сверлила мысль, что,

если повезёт, не их дети, а они сами будут присутствовать при свержении андерсоновских "рекордов века".

Все устали. Измучились. Глаза закрывались. Клонило в сон. Но когда на помост выходил Юрий, по рядам прокатывалась волна энтузиазма. Обстановка была, как на страшном суде: принеси сюда мёртвых, они бы встали и пошире раскрыли глаза.

На штангу поставили 185 килограммов. Словно бросаясь головой в омут, Юра широким шагом подошёл к снаряду, без промедления взял его на грудь, толкнул от груди, и перед ним вспыхнули три белые лампы.

Есть сумма 520 килограммов! Официальный мировой рекорд Андерсона был побит. Что тут началось в зале: свист, рёв, стон, грохот... Власов тяжело дышал и слушал, слушал, слушал эту музыку победы. Это не публика гремела овациями — это с грохотом рушился и окутывался пылью старый рекорд.

Юра был в ударе. Он выбил соперников из борьбы и остался один. Глаза его сверкали лихорадочным огнём. Он был суров, словно перед ним стояло целое войско врагов. Он был готов на всё. Власов попросил установить на штангу 195 килограммов.

В мёртвой тишине он поднялся из подседа с тяжким грузом на груди. Его глаза без всякого выражения смотрели в темноту зала. На последние ряды. Власов как будто уснул. И вдруг штанга подлетела и, звякнув, застыла над его головой. Есть сумма 530 килограммов!

Атлет был щедр. Он был не в силах остановиться. В шум зала врезался голос диктора: "Власов просит установить

202,5 килограмма. Это на 1,5 килограмма больше мирового рекорда американца Эшмана".

Власов вышел жутко сосредоточенным. Он был словно не от мира сего. Кто-то уже начал аплодировать. На него зашикали: "Силинцио (тишина)! Силинцио!"

На помосте стоял уже не просто Власов. На помосте стоял человек из XXI века. Ведь ожидалось, что рекорды "Подъёмного крана" падут только в начале третьего тысячелетия от рождества Христова.

Когда Власов взял штангу на грудь, многие заволновались. Боялись, что сломается гриф. Юрий собрался, приготовился разом выстрелить всю силу мышц.

Толчок! Титаническая борьба с весом. Секунды, доли секунд, после которых отходишь и не можешь отойти месяцами. Мышцы штангиста затвердели, как булыжники. На лице вздулись вены. На лбу засверкали бисеринки пота. Есть сумма 537,5 килограммов! Лучшая сумма Андерсона была перекрыта сразу на 4,5 килограмма.

Болельщиками овладело безумие. Толпа, опрокинув кордон полицейских, ворвалась за кулисы и на руках понесла Власова. К нему тянулись сотни людей. Все хотели до него дотронуться. Кто-то в суматохе украл его старые, потрёпанные и от того ещё более драгоценные ботинки.

На закрытии Олимпийских игр Власов нёс советский флаг. Но и выйдя из ворот римского стадиона, он не кончил почётный марш, а только начал его. На него обрушились миллионы похвал. Его узнавали на улицах. Его слушали, как оракула. За каждым его

шагом следили тысячи глаз. Боже, как только его не называли: несравненный, феноменальный, могучий, непобедимый... Называли по заслугам. Но...

С тех пор как девятнадцатилетний слушатель Военно-воздушной академии Юрий Власов сидел на мокрой скамье Зелёного театра в Москве и подавлённо следил за подвигами андерсоновской силы, прошло пять лет...[13]

Какой парадокс! Власов, наверно, никогда не думал о том, что, если отвлечься от чисто физической силы, то тогда, в том далёком 1955 году, он был сильней, чем теперь, в апогее славы, когда всего достиг, всё сумел сделать. Толпа преследователей осталась позади. Он был невероятно силён, Юрий Власов. Хорошо сложён. Тонко чувствовал вес. Отличался быстрой реакцией. Но как тупится и ржавеет забытый в ножнах клинок, так и атлет топчется на месте и теряет силу, если каждодневно не готовит себя для новых схваток.

[13] На самом деле Власов тогда вовсе не сидел на зрительской скамейке, а стоял прямо на сцене, маскируясь под зарубежного кинооператора.

"Я взял 16-миллиметровую кинокамеру "Болекс" — подарок отца, надел кожаную куртку и двинул прямиком в Зеленый театр. Я молчал — и меня принимали за иностранца. Любительских кинокамер в ту пору у нас вообще не было. К тому же я повесил через плечо фирменную сумку с набором объективов — ну чем не кинооператор! Словом, миновал все посты и оказался на сцене! И там никто не спрашивал документы. Я делал вид, что снимаю, а сам глазел на Эндерсона! Я заглянул к нему и в раздевалку. Как же я был счастлив!.." (Юрий Власов "Справедливость силы" — М., Молодая гвардия, 1984, стр. 31)

Юрий не был зазнайкой. Когда журналисты позволяли себе отпускать по адресу Андерсона шутливые замечания, Власов раздражался, называл Андерсона великим и говорил о нём с пиететом и даже с пафосом. Но Пауль был соперником вчерашним. Для Власова он остался позади. Впереди — никого. Только сам чемпион. А соперничать с собой порой не под силу даже великим силачам.

После Римской Олимпиады Власов очутился в своеобразном вакууме. Он мог бы первым набрать в сумме 600 килограммов, но завеса из похвал скрывала от него эту даль. Он работал в полсилы, редко выступал в состязаниях.

Только в 1962 году он побил рекорд Андерсона в жиме, утяжелив его на полкилограмма. В 1961 году на чемпионате мира Юрий набрал всего 525 килограммов, в 1962 году — 540. Как можно видеть, он кружил возле своих прежних результатов, не осмеливаясь далеко от них отходить.

Судьба сжалилась над ним и послала соперника. Сначала Леонид Жаботинский был у Власова чем-то вроде ассистента. Он подавал надежды. Не больше. Но постепенно Леонид стал убыстрять ход и даже осмелился побить рекорд товарища в рывке. Дальше — больше. Хотя сумма троеборья Власова стояла к тому времени на отметке 557,5 килограммов (соперничество началось), Жаботинский в марте 1964 года предпринял на неё успешную атаку. Получилась замечательная сумма — 560 килограммов. Впервые с 1960 года журналисты не знали, кого называть сильнейшим человеком на земле.

Это был год Токийской Олимпиады. До сих пор результаты Власова двигались вперёд как бы по инерции. Но она уже гасла, и оказавшийся впереди Жаботинский зримо показал это всем, кто имел глаза. Во Власове наконец проснулся дремлющий лев. Два лидера вышли на финишную прямую и теперь отдавали все силы, чтобы вырваться вперёд. На первенстве Европы в Москве в отсутствие главного соперника Власов перечеркнул его рекордную сумму и поставил новую — 562,5 килограмма. Леонид чувствовал, что токийское золото потянет не меньше 570 килограммов, и готовился к этому весу.

Но накануне Олимпиады Власов нанёс Жаботинскому удар неслыханной силы. Он побил все рекорды, побил жестоко и убедительно, доведя сумму троеборья до 580 килограммов. В поединке нервов Жаботинский оказался на полу.

Наступило короткое затишье. Сумма 580 килограммов сулила Власову золотую медаль. Жаботинский, зачарованный этим магическим числом, видимо, смирился с серебром. В конце концов его рекорды были всего лишь отдельными эпизодами в битве гигантов, после которых сильнейший неизменно восстанавливал статус-кво.

Как бы то ни было, из создавшейся ситуации Леонид мог извлечь для себя нечто важное — спокойствие. Золотая горячка его не касалась. Он мог спокойно тренироваться, копить силы, а там, как говорится, "смотря по обстановке".

Власов обладал всеми титулами, какие только мог предложить ему тяжелоатлетический спорт. Четыре года он купался в славе. Он имел на боевом счету 580 килограммов. И, наверно, одна лишь мысль, одна лишь вероятность того, что в силу каких-то

трагических случайностей он может упустить золотую медаль Олимпиады в Токио (ведь спорт есть спорт), наполняла его существо бездонным ужасом.

Леонид мог, как бедняк, с лёгкой душой уходить из дому и не запирать дверь. Власову же судьба предопределила другую участь — сидеть на своих атлетических сокровищах и сторожить их, не зная покоя ни ночью, ни днём. Наверно, поэтому в день решительной схватки признанный лидер нервничал и не находил себе места. Леонид был более спокоен, даже флегматичен.

Власов ринулся в битву с места в карьер. В нём чувствовалось неистребимое желание бить, рубить, колоть... Холодок расчёта растаял в огне его страстей.

В жиме Власов зафиксировал 192,5 килограмма, Леонид отстал на 10 килограммов. В рывке Жаботинский выступал успешнее, однако Власов по-прежнему оставался на 5 килограммов впереди.

Азарт хорош, когда атлет держит его в руках. В случае же Власова азарт руководил самим атлетом. Подняв в рывке 162,5 килограмма, что было на 5 килограммов меньше результата Жаботинского, Власов захотел убедить себя, что его относительная неудача — игра случая, которую он исправит за несколько секунд. Власов решил установить новый мировой рекорд в дополнительном подходе, вырвав 172,5 килограмма. Власов надеялся, что соперник будет сражён. Ничего, что подход четвёртый, незачётный. Зато это будет отличным поводом убедиться в своей власти над штангой, стать спокойным, как сталь, удостовериться в умении себя преодолеть,[14] проводить свои решения в жизнь.

[14] *В данном случае употребление выражения "себя преодолеть" является, судя по всему, лёгкой издёвкой со стороны Воробьёва: "Себя преодолеть" — это одна из как бы программных книг Власова*

Власов о противнике судил по самому себе. Его самого такой ход со стороны соперника, наверно, мог бы выбить из колеи. Но дело в том, что Жаботинский — человек уравновешенный. К психическим атакам он был равнодушен. К тому же он приехал в Токио за серебром. О золоте Леонид, конечно, мечтал, стремился к нему, хотел завоевать, — но только в том случае, если повезёт. Ведь 580 килограммов — не шутка. Всё в целом и шло так, как должно было идти. Поэтому установленный Власовым новый мировой и олимпийский рекорд в рывке особого впечатления на Леонида не произвёл.

Сурен Петросович Богдасаров, тренер Власова, не оказывал особого влияния на ход борьбы. Он, как толстовский Кутузов, предоставил событиям идти своим естественным чередом. На его глазах Юрий щедро бросил на помост солидную толику душевных и физических сил. Но удар пришёлся по пустоте. Атлет разрядил мышцы (и это перед последним решающим движением), не увеличив свою сумму троеборья ни на грамм. Однако, как ни странно, Сурен Петросович даже не попытался отменить безрассудное решение своего подопечного.

Начался толчок. Жаботинский поднял 200 кг, Власов — 205 кг. И тут Алексей Медведев, тренер Леонида, повёл тонкую тактическую игру. Первоначально на второй подход Жаботинского были заказаны 212,5 килограммов. Этот заказ отменили, поскольку данный вес ничего не давал Леониду.

Для Жаботинского попросили установить на штангу 217,5 килограммов. Расчёт оказался верным. Жаботинский, который до этого момента невозмутимо совершал свой путь к серебру, теперь вдруг почувствовал, что до золота рукой

подать. Ему было нечего терять. Он мог только приобрести. В Жаботинском проснулась необычайная жажда борьбы.

Жаботинский потянул штангу вверх, но не взял даже на грудь. Говорили, что у него болело плечо. А может, это был просто блеф? Впоследствии многие считали (замечу от себя, совершенно необоснованно), будто Медведев и Жаботинский специально договорились играть втёмную до последнего хода, когда уже поздно будет что-либо менять.

Но как бы то ни было, их успех превзошёл все ожидания. Но не хитрость, не уловка была тому причиной. Всё оказалось гораздо проще. Власов и Богдасаров, вместо того чтобы вести свою игру, во второй раз совершили непростительную промашку.

"Ах, Жаботинский заказал 217,5 килограммов? А чем же я хуже? Я тоже должен заказать 217,5 килограммов". Это было очень по-власовски. Не уступать ничего. Оставаться лидером даже в мелочах.

Но где в этот момент был тренер Богдасаров, где был его трезвый расчёт? 215 килограммов Юрий толкал уже много раз. Он освоил этот вес. Психологически был готов его поднять. Толкни Власов 215 килограммов, и Жаботинскому пришлось бы толкать 222,5 килограмма, ибо по собственному весу он Юрия превосходил. Такая тяжёлая штанга тогда ему была явно не по силам. Очевидное, простое решение. Оно обещало Власову успех. Жаботинского же оно выводило за границы тогдашних тяжелоатлетических реальностей. Но это простое решение Богдасаров проглядел.

217,5 килограмма Власову не поддались. Но он ещё верил, что

золото никуда от него не уплывёт. А Жаботинский уже выходил на помост. Он был сосредоточен и спокоен. Он почувствовал, что пробил его звёздный час.

Короткий миг, и штанга, в которую не верил Власов, очутилась у Леонида над головой. Всё счастье Жаботинского и всё отчаяние Власова вместились в тот короткий миг.

Раньше Власов на удар всегда отвечал ударом. Спортивный мир с нетерпением ждал, какова будет его реакция на этот раз. Ждал долго. Создавалось впечатление, что Юрий уже никогда больше не выйдет на помост. Только в марте 1965 года затворник показался на людях. Выход в свет был ознаменован мировым рекордом в жиме. И Власов снова исчез. Наверно, он и сам не знал тогда, что на сей раз исчез насовсем.

Власов уходил. Потом возвращался. Принимал решение бросить штангу. Потом отменял его. После Олимпиады в Токио прошло два года, а до 580 килограммов никто так и не смог дотянуться. В том числе и Жаботинский. Для Власова в этом таилось великое искушение. И он его не преодолел. В начале 1967 года он дал следующее интервью:

"...Во мне постоянно боролись два чувства: с одной стороны, желание вернуться на помост, победить и вновь обрести всё, что приходит с победой, с другой стороны, страх снова потерять это и вторично пережить ту драму, которую я однажды уже пережил. В конце концов пересилило первое. Я понял: если снова не возьмусь за штангу, то всю жизнь потом буду думать, что упустил верную возможность победить, и никогда не прощу себе этого. Таковы личные мотивы моего возвращения на помост".

Но возвращение не состоялось. Свои надежды на новый успех Власов, очевидно, связывал с числом 580. Однако он ещё не шагнул на помост, когда Жаботинский нанёс ему сокрушительный удар — на соревнованиях в Софии Леонид набрал в сумме 590 килограммов. Этой суммой Власов был выбит из "железной игры" окончательно и навсегда. Теперь на мировом помосте остался лишь один суператлет — Леонид Жаботинский. В обозримом будущем никто не мог угрожать его царствованию. В тяжёлой весовой категории наступили мир и покой.

Второй виток спирали

Слава Джона Дэвиса, Дага Хэпбурна, Норберта Шеманского, Пауля Андерсона, Юрия Власова — Жаботинский унаследовал её без остатка. Под этими именами он подвёл итоговую черту и золотыми буквами написал своё имя. Началась его эра. Он правил единолично. Он создал положение, когда на первенствах страны, Европы и мира разыгрывались все места, кроме первого. Первое было заранее отдано ему.

Украинский паренёк, каким был Жаботинский лет пять тому назад, перестал существовать. Тот Леня ходил с авоськой на тренировки, знал, что впереди у него ещё целый воз работы, и старательно учился у мастеров. Теперь же в его поведении появились солидность, важность, сановность. Всем своим видом он словно говорил: "Я себе цену знаю".

Не ищите здесь подтрунивания. Это был редкостный силач. По

своему весу он оставил позади даже "крошку Пула". Но сходство между ними ограничивалось только весом. Какой это был вес? Человек, решивший, что вместе с Жаботинским тяжёлая атлетика вернулась к эпохе силачей-комодов, ошибся бы по всем статьям. Грузный на вид, Леонид тем не менее отличался необыкновенной для своего веса подвижностью и быстротой. С места он выпрыгивал вверх на 87 сантиметров. Многих в команде обыгрывал в прыжках в длину с места. Когда он играл в настольный теннис, зрители невольно забывали о его гигантском весе. Настолько легко он двигался.

Жаботинский отменно чувствовал пространство и вес. Стоя спиной к баскетбольному щиту, с места штрафного бросал мяч и клал его в корзину два раза из трёх. Он обладал отличной гибкостью и мышечной чувствительностью. Его техника (особенно, рывок) — это готовое учебное пособие.

Но вот он достиг всего. До его средних результатов соперники не добирали пуды. Никто ему не угрожал. Никто не беспокоил. Только что набранные 590 килограммов поставили его особняком.

А теперь давайте проследим, как и с чего началось падение одного из самых великих атлетов нашего столетия. Другого такого поучительного примера, пожалуй, не сыщешь. Редко кто забирался на такую высоту, и никто в своём поражении не был повинен больше, чем Леонид в своём. Но в тяжёлой атлетике это не исключительный случай. Поэтому вдуматься в уроки, которые преподала Жаботинскому жизнь, полезно не только тяжеловесам и не только тяжелоатлетам.

Если Леонид хорошенько проанализировал бы эволюцию Власова как спортсмена, то он имел бы возможность сделать вполне

определённые выводы: отсутствие конкуренции, недостаточная работа, редкие старты, безмятежная уверенность в себе — все они, словно мины, взрывались у Власова под ногами на разных этапах его спортивного пути. Власов честно и открыто сказал об этом сам. Он понял, что без Жаботинского его главный рекорд никогда бы не появился на свет.

"...Когда о себе серьёзно заявил Жаботинский и я увидел, что это тот человек, который не постесняется наступать мне на пятки, я взял себя в ежовые рукавицы и за два года довёл рекорд до 580 килограммов. Конечно, в том, что этот рекорд появился, есть немалая доля "вины" Жаботинского".

После Олимпиады в Токио некоторое время Леонид ещё держал себя в руках. Тень Власова ходила за ним по пятам. Юрий отсиживался дома, но в печати изредка появлялись его обещания всерьёз вернуться на помост. Но дальше риторических восклицаний дело не пошло. И Жаботинский потихоньку расслаблялся и благодушествовал. Тренеры досаждали ему лозунгами типа: "Надо работать! Надо увеличивать нагрузки!" Но чего стоили их лозунги, если на горизонте не было ни одного настоящего противника? А соревноваться с самим собой Леонид не умел.

Он и сам не заметил, как на свой лад стал повторять просчёты Власова. Он уже не участвовал в "железной гонке". Он бежал для здоровья. Поддерживал форму. На помост выходил раз в год по обещанию. Скучал на сборах и, не дождавшись их конца, уезжал домой. К жене, к детям. 560-570 кг он мог "сделать" в любой момент. Чемпионаты мира выигрывал. Чего же боле?

Леониду казалось, что в тяжелоатлетическом мире стоит тишина. Покой. И конца им не видать. Конечно, всякие там Рединги,

Пиккетты, Дьюбы пытаются что-то сделать, но проку-то не видать. Возможности не те.

Он напрасно так считал. Непобедимость Жаботинского вселила дух неистовства в его противников.

В июне 1967 года (в тот год Леонид как раз набрал в сумме 590 килограммов) американский машинист Пиккетт после долгого перерыва вышел на помост. Набрал он... 390 килограммов. Отчаявшись, он отказался выступать на первенстве США. Но не отказался от своих надежд.

В августе того же года Пиккетт (ему было 30 лет, рост 2 метра, вес 135 килограммов) впервые набрал в сумме 500 килограммов. А уже в сентябре он победил в "матче трёх", обойдя "старика" Шеманского и Гари Габнера. Сумма была посредственной — 528,5 кг.

Пиккетт был чертовски упорен и в феврале 1968 года, выступая в Чикаго, нанёс Жаботинскому первый удар — набрал в сумме 562,5 килограмма и одновременно на 0,5 килограмма превысил мировой рекорд Леонида в жиме, подняв 202 килограмма.

Пиккетт был, безусловно, силён и быстр. Он обладал неплохой техникой. Но по сумме качеств, по своему потенциалу уступал Жаботинскому гораздо больше, чем число 560 уступает числу 590. Зато наш атлет уступал ему в упорстве. Звонок Леонид услышал, но проснуться всё же не захотел.

Включился в работу и чемпион панамериканских игр Джо Дьюб. На третьей предолимпийской неделе в Мехико, увидев Дьюба, Вальдемар Башановский сказал Бобу Гофману: "Пожалуй, из этого

парня скоро выйдет неплохой конкурент Жаботинскому".

Вот уж кто рвался к славе, так это Дьюб. Американский журнал "Стренгф энд Хэлф" писал:

"Малыш Джо не собирается почивать на лаврах. В настоящее время он тренируется как одержимый. Джо жмёт со стоек 207 килограммов, берёт на грудь и жмёт на два раза 193 килограмма, вырывает 146, толкает 218 и приседает со штангой весом 250 килограммов на груди. Весит Джо пока 145 килограммов."

Противники шли вперёд, Жаботинский же стоял на месте. И в августе 1968 года Дьюб нанёс ему новый удар. Вернее, уже не ему, а своему соотечественнику Джорджу Пиккетту, у которого он отобрал мировой рекорд в жиме, подняв 204 килограмма.

Были и другие противники. В 1966 году в Берлине на чемпионате мира Жаботинский в гроссмейстерском стиле обыграл молодого американца Боба Беднарского. Правда, был момент, когда нескольким товарищам из нашей делегации требовался валидол. Специалист рывка, Леонид угробил два подхода, так и не подняв начальный вес. Но третья попытка вышла как нельзя лучше.

Беднарский был побит, но поражение только подогрело его честолюбие. Стоя на второй ступеньке пьедестала почёта, он обронил: "Леонид, в Мехико мы поменяемся местами". Не слишком скромно, но зато выразительно.

На Панамериканских играх Беднарский повредил локоть, перенёс по этому поводу операцию. Полагали, что он потерян для спорта навсегда. Но к концу 1967 года Боб опять показался на помосте

и снова перебрался через рубеж 500 килограммов. Рекорд в жиме Беднарский довёл до 207 килограммов. Он же на 0,5 килограмма перекрыл мировой рекорд Леонида в толчке, показав 220,5 килограммов. "Нападки" на рекорды в тяжёлой весовой категории превращались в опасную традицию.

31 августа 1968 года в игру вступил Дьюб. Он показал результат высокого класса — 574,5 килограмма и попутно установил мировой рекорд в жиме — 209,5 килограммов.

Мексиканская Олимпиада сильно пощекотала мне нервы. К счастью, старый тяжелоатлетический конь и на этот раз не испортил борозды. Жаботинский показал свой стабильный результат — 572,5 килограмма. Соперники в полную силу выступить не смогли. Не столько сила, сколько опыт Леонида, его спокойствие (столь злившее меня в других ситуациях), непробиваемая уверенность в себе отбросили их на второе и третье места.

Но тайное уже стало явным. Задачу 570 килограммов Дьюб успешно решил и теперь шёл дальше. 581 килограмм имел на своем счету Беднарский, 562,5 — Пиккетт. В десятке сильнейших тяжеловесов мира их подпирали советские атлеты Дьяченко и Алексеев с суммой 540 килограммов, делившие шестое и седьмое места.

Никто и не заметил, как в тяжёлом весе не стало короля. Жаботинский оставался. И все его титулы были при нём. Но соперники уже почувствовали, что на следующем чемпионате будет не урок штанги, а настоящая борьба.

Умом Жаботинский понимал, что пора поднажать. И время от времени пытался это сделать. Но привычку за один день не сломаешь. Бывали тренировки, когда Леонид резко увеличивал

нагрузку, начинал "новую жизнь", но потом приходила усталость, наступали спад, вялость, и всё возвращалось на круги своя.

Вот когда у Жаботинского появилась острая нужда в тренере — жёстком, властном, чьё слово — закон. Его воля должна была подпирать и направлять ослабевшую волю чемпиона. Только такой человек мог вдохновить Жаботинского на новый взлёт.

В хоккее, например, таким человеком был Анатолий Владимирович Тарасов. Его ребятам на тренировках приходилось туго. Они работали на пределе, может быть, втайне поругивая своего непреклонного наставника, но в победный час каждый раз говорили ему спасибо за его требовательность.

Ни Ефим Айзенштадт, ни Алексей Медведев, тренеры Жаботинского, на тяжелоатлетического Тарасова не походили. Они обладали совещательным голосом, а требовался решающий.

Когда в 1969 году Боб Гофман привёз Дьюба на варшавский чемпионат мира, Джо уже вполне созрел для борьбы за мировой престол. При росте 183 сантиметра он весил около 150 килограммов, обхват его груди равнялся 136 сантиметрам, бицепса — 50 см, шеи — 52 см, окружность талии составляла 115 сантиметров, каждого бедра — по 82,5 см.

Журнал "Стренгф энд Хэлф" писал о Дьюбе:

"Несмотря на свои огромные размеры, Джо передвигается легко и быстро. У него хорошая реакция. И это прямой результат специальных упражнений на гибкость, которые входят в его ежедневный тренировочный комплекс. По натуре Джо весельчак с большим чувством юмора. Однако на помосте он предельно

серьёзен. В такие минуты он может даже оскорбить товарища по команде, и это лишний раз свидетельствует об удивительном сочетании в этом человеке врождённой доброты и необыкновенного честолюбия.

Джо слывёт человеком с крепкими нервами. Его способности преодолевать психологическое давление могут позавидовать многие люди. Что же касается взрывной силе Джо, то она поистине невероятна. Всё это вкупе с прилежанием и упорством делает Дьюба потенциальным соперником самых тяжёлых штангистов Земли."

И вот в Варшаве началось мировое первенство 1969 года. На помост вышли уставший от славы Жаботинский и целая дюжина его преследователей: американец Дьюб, бельгиец Рединг, наш Батищев, немцы Ригер и Манг, финн Лахденранта... Все они горели жаждой борьбы, все жадно предчувствовали заветный выигрыш — чемпионский титул. Стоило бороться, стоило рисковать.

В жиме Леонид отстал от Дьюба на 5 килограммов, подняв всего 187,5 кг. Раньше американец был слаб в темповых движениях. Но на сей раз он не уступил в рывке ни грамма. Леонид травмировался. Мог ли он в таких условиях надеяться на толчок? Нет, не мог. В итоге впервые за много лет чемпионом снова стал американец. Ему хватило для этого 577,5 килограммов.

"Вернёт ли себе Жаботинский звание чемпиона мира? — писал в газете "Советский спорт" заслуженный мастер спорта Д.Иванов. — Думаю, что вернёт, если в нём заговорит честолюбие. Не хочу принижать успех призёров варшавского чемпионата, но ни Дьюб, ни Рединг, ни Батищев не имеют столь выдающихся атлетических

данных, какими наделён Жаботинский. И среди молодёжи пока тоже не видно второго подобного богатыря.

Конечно, то, что пережил Жаботинский в Варшаве, трагично, но не послужит ли это доброму делу? Всё может быть. По-моему, наш гигант ещё не сказал своего последнего слова. Вместе с Виктором Куренцовым и Яном Тальтсом Леонид Жаботинский вполне может возглавлять нашу дружину вплоть до Мюнхенской Олимпиады.

Но сумеет ли за это время подрасти достойная смена? Появятся ли новые Куренцовы и Жаботинские? Вот в этом я не уверен".

Действительно, трудно было предвидеть, что Жаботинский никогда уже больше не ступит на помост.[15] Наверно, и Власов бы вернулся, не встань перед ним стеной 590 килограммов.

Удар Жаботинскому был нанесён ещё быстрее, ещё сильнее, а главное, совершенно неожиданно. Как гром с ясного неба!

Да, "крошка" Андерсон проборoздил в нашей памяти глубокий след. Мы и по сей день никак не можем привыкнуть к мысли, что новые таланты не появляются, как чёртики из табакерки, а медленно растут среди нас, под боком, прямо на глазах. Из месяца в месяц, из года в год.

[15] *"Действительно", "предвидеть, что Жаботинский никогда уже больше не ступит на помост", "было трудно", и Аркадий Никитович Воробьёв с этой сложной прогностической задачей, увы, не справился.*

Данная книга Воробьёва вышла в свет в 1972 году, а уже в следующем, 1973 году Леонид Жаботинский, вопреки ожиданиям автора данной книги, всё-таки "ступил" на помост и установил следующие рекорды (все в рывке): 6 сентября 1973 года в Тренчине — 180,5 кг (рекорд СССР), 18 декабря 1973 года в Туапсе (там он стал чемпионом

СССР) — 183,5 кг (рекорд СССР и мира), 21 февраля 1974 года в Москве — 185,5 кг (рекорд СССР и мира).

В 1968 году на первенстве страны в Луганске Василий Алексеев с суммой 540 килограммов был третьим вслед за Жаботинским и Батищевым. В следующем году у Василия наступил спад. Его мучили травмы. Алексеев показал всего 530 килограммов. Но зато в январе 1970 года его сумма потрясла весь мир.

Жаботинский получил возможность составить чёткое представление о том, что чувствовал в своё время Власов. Надежда, заключавшаяся в числе 590, рухнула, когда Алексеев (больше, чем неизвестный — он несколько лет был рядом, у всех на виду, но даже специалисты смотрели сквозь него, как сквозь стекло) в Великих Луках набрал 595 килограммов (210 + 165 + 220). Все рекорды Жаботинского оказались побиты одним махом. Это был чувствительный удар в солнечное сплетение, но ещё не разгром. Будь в запасе время, Жаботинский, пожалуй, мог бы отдышаться и прийти в себя, приготовиться к борьбе. Но никакой передышки Леонид не получил.

Алексеев отдыхал только два месяца, а в марте учинил новый "набег". Он атаковал уже не Жаботинского, а самого себя. Это произошло в Минске на международных соревнованиях "На приз дружбы". 18 марта 1970 года в 21 час 14 минут фантастическая сумма в троеборье — 600 килограммов наконец-то покорилась человеку.

Прошёл месяц, и на первенстве страны Алексеев снова устроил погром в таблице рекордов. Титан поднял мировой рекорд ещё на 7,5 килограмма. Он выполнял работу, которой Жаботинскому хватило бы на несколько лет. Алексеев словно торопился, словно боялся опоздать. Он как будто задался целью сверхактивностью,

сверхнапором, сверхрезультативностью подчеркнуть своё отличие от предшественников, умевших ценить покой. В конце июля в венгерском городе Сомбатхее, где проходил чемпионат Европы, Алексеев в третий раз вступил в "большую железную игру". В финале богатырской симфонии он как по клавишам прошёлся по своим рекордам, и родилась новая сумма: 612,5 килограмма.

Три месяца спустя последовал новый старт — за океаном, на первенстве мира в американском городе Колумбус. Алексеев в очной ставке с главными соперниками доказал, что 612,5 кг — это не озарение, не вдохновение, не минутный порыв, и повторил рекордную сумму у всех на глазах. Попутно был установлен и мировой рекорд в толчке — 227,5 килограмма.

Жаботинский, чуть-чуть поднимаясь, чуть-чуть опускаясь, царствовал пять лет на уровне 570 килограммов. Со времени варшавского триумфа Дьюба прошёл год. В Колумбусе Джо выступил в полную силу, и снова набрал 577,5 килограммов. Но на этот раз они не принесли ему даже бронзовой медали. С появлением Алексеева жизнь в тяжёлом весе понеслась вскачь.

Под новый год неутомимый силач стартовал в соревнованиях на Кубок СССР. Верный себе, он извергал мировые рекорды, как вулкан — 222 килограмма в жиме, 240 в толчке и, наконец, 625 килограммов в сумме. 1970 год был прожит на одном дыхании. Алексеев вступил в него малоизвестным штангистом, а закончил спортсменом № 1, владельцем 26 мировых рекордов.

От Алексеева ждали рекордов на каждом соревновании, и надо отметить, что он почти никогда не обманывал ожиданий. Иногда он даже превосходил самого себя, как это случилось, например, на V спартакиаде народов СССР, когда за один вечер Василий

установил сразу семь мировых рекордов, доведя сумму троеборья до 640 кг. А выступая в апреле 1972 года на первенстве СССР в Таллине, Алексеев прибавил к этой сумме ещё 5 килограммов. Поистине чудо-атлет!

Итак, если Власову достался один удар, то в Жаботинского их попала целая серия. Своими результатами Алексеев решительно выбил Леонида из игры. Выбил раз и навсегда. Не оставив для возвращения никаких надежд.

Третий виток спирали

По гигантской спирали тяжелоатлетическая история совершила ещё один круг. Был Андерсон, был Власов, был Жаботинский... Они ушли. На богатырскую вахту заступил Алексеев. Теперь ему предстоит пережить драму страстей, которую пережили они. Ему придётся заново решать, что такое 645 килограммов — тяжело это или нормально, страшно или легко, тупик это или промежуточный финиш на дальнем пути. Все люди в мире, кого только интересует спорт, будут думать, что Василий достиг немыслимых высот. По-человечески ему захочется поверить в свою исключительность, в свои авторские права на чудеса. И это искушение, против которого трудно будет устоять. Хватит ли у Алексеева сил?

Своё веское слово Алексеев сказал. Положение определилось. За возмутителем спокойствия в тяжёлом весе отряжена погоня. Года два назад 645 килограммов могли бы морально подавить любого силача на Земле. Теперь же сильнейшие даже не готовятся

повторить этот результат. Они готовятся его побить. Значит, спокойной жизни не будет.

Парадокс. У рекордов века подчас бывает короткая жизнь. Алексеев ещё не набрал полную скорость, а к нему в кильватер уже пристроился бельгийский чемпион Европы Серж Рединг. 18 мая 1970 года он вторым в мире набрал в сумме 600 килограммов. Два новорождённых алексеевских рекорда — в жиме и толчке — на время переменили прописку. Это походило на стрельбу влёт. Так быстро всё произошло.

Перед Колумбусом Рединг грозился выжать 220 килограммов, вырвать 170, толкнуть 225 и в сумме набрать 615 килограммов. Психологическая подготовка? Возможно. Как известно, в Колумбусе Рединг недобрал до своей "угрозы" 25 килограммов. Но в хвастовстве его не уличишь. Он хорошо понимает, что 612,5 кг весили медали вчерашние. Завтрашние будут тяжелей.

В июле 1971 года на первенстве Европы в Софии Рединг в жиме атаковал вес 220 килограммов. Он поднял штангу на выпрямленные руки, но окончательно зафиксировать её так и не сумел. Убитый этой неудачей, Рединг не нашёл в себе сил продолжать атлетический спор и, будучи в полном здравии, неожиданно ретировался из Софии восвояси, тем самым основательно поколебав представление о своей психологической устойчивости.

Несколько месяцев спустя на первенстве мира в Лиме спор гигантов возобновился. На сей раз Рединг в одном движении удалось оказать достойное сопротивление нашему богатырю. После того как Алексеев выжал 227,5 килограммов, Серж заказал 228. И он поднял этот колоссальный вес, установив новый мировой рекорд. Увы, торжество бельгийского силача длилось всего

несколько минут — до тех пор, пока невозмутимый Алексеев не перекрыл этот результат на 2 килограмма. Серж, как говорят, повредил руку и, таким образом, открыл перед основателем "Клуба 600" дорогу к титулу чемпиона.

"Для того чтобы стать олимпийским чемпионом в Мюнхене, — считает Рединг, — потребуется поднять в общей сложности 630-640 килограммов. Кому это по силам? В первую очередь такую сумму могут набрать Алексеев, американец Патера или Манг из ФРГ".

(И ещё, добавлю я от себя, добрый десяток атлетов, которые сейчас заметны не больше, чем Алексеев два года назад. Как быстро летит время: не так давно 640 килограммов, о которых говорил Рединг, казались фантастикой. Теперь же это давно пройденный этап.)

Спортивные прогнозы — они самые неточные. Ещё ни один мудрец не снискал славу провидца на этом поприще. И если я рассказываю о некоторых претендентах на олимпийскую медаль, то вовсе не в надежде кого-либо угадать, а для того, чтобы удовлетворить интерес, который вызывают к себе потенциальные соперники нашего богатыря.

Начну с самого Рединга. Одногодок Алексеева, он в юные годы занимался гимнастикой и плаванием, пока его собственный вес не пришёл в противоречие со спецификой этих видов спорта. Тогда восемнадцатилетний Серж решил поднимать тяжести. В 1961 году он стал чемпионом своей страны и с тех пор никому не уступает там этого титула.

На тренировках Серж работает как вол. "Упорство и труд всё

перетрут" — эти слова можно было бы вышить в качестве девиза на тренировочной майке Рединга, бельгийского "аналога" нашего Алексея Медведева. Рединг много раз аккуратно приезжал на первенства Европы и мира, но его результаты не шли ни в какое сравнение с результатами победителей. Недаром чуть ли не десяток лет он слыл в атлетическом мире безнадёжным середнячком. Однако в последние годы Серж сильно прибавил. О был вторым в Мехико и Колумбусе. Вторым в мире набрал в сумме 600 килограммов.

К поражениям Серж относится по-философски. Конечно, они его задевают за живое, он не показывает вида и остаётся таким же, как всегда — спокойным и добродушным. Однако режим его сразу становится ещё более строгим, требовательность к себе увеличивается.

Своими успехами Серж обязан труду. Только труду. Тяжёлая и долгая атлетическая карьера убедила его в том, что сила штангиста — в целеустремленности и решительности в достижении целей. Если завтра рекорд достигнет отметки 650 килограммов, Серж не ударится в панику, не опустит руки, а с ещё большим упорством начнет штурмовать новые веса.

Американец Кен Патера, как и Рединг, в школьные годы увлекался сразу нескольким видам спорта: играл в баскетбол и американский футбол, а занявшись лёгкой атлетикой, специализировался сначала в барьерном беге, а затем в метании диска и толкании ядра. Он даже попал на отбор кандидатов в национальную команду США. На одной из тренировок Патера показал результат мирового класса, толкнув ядро на 20,5 м.

К чемпионату мира в Колумбусе сумма Кена Патеры достигла

584 килограмма. Стартовал Кен неплохо. Выжал солидный вес — 207,5 килограммов. Пытался поднять 212,5 кг, но подвернулась ступня, и атлет вынужден был сойти.

В 1971 году Патера 212,5 килограммов всё-таки покорил. К этому весу он прибавил 167,5 килограммов, поднятых в рывке, и 212,5 кг — в толчке. Набранная сумма — 592,5 килограмма — принесла Кену серебряную медаль чемпионата мира. Года три назад о таких килограммах трубили бы на всех тяжелоатлетических перекрёстках. Но сегодня этот результат способен разочаровать даже самых горячих поклонников американского штангиста. Другие времена, другие килограммы...

Родился Патера в 1943 году. Его рост — 188 сантиметров. Вес — около 140 килограммов.

Рудольф Манг, ФРГ. Самый молодой из всех тех атлетов, которые собираются спорить за олимпийскую медаль. Родился в 1950 году. В юности увлекался борьбой. Трое его старших братьев в гараже оборудовали зал, где качали мускулатуру. В этом гараже двенадцатилетний Рудольф и познакомился с "железной игрой". В 16 лет он весил уже 100 килограммов. К 18 годам при росте 181 сантиметр его вес равнялся уже 112 килограммам. Однако Манг не выглядел громоздким. Стройность и пропорциональность сложения скрадывали вес.

Манг очень быстр. Стометровку пробегает за 12 секунд. Очень любит ходить на руках, а плавание и велоспорт до сих пор входят в его тренировочную программу.

Рубеж 500 килограммов Манг преодолел прежде, чем ему исполнилось 17 лет.

В самом начале 1970 года гроссмейстерская сумма — 570 килограммов — снова привлекла к Мангу внимание всего атлетического мира: так много килограммов и так мало лет! Ведь этот результат штангист показал, ещё не достигнув двадцатилетнего возраста.

Напомню, что "смотрины" Манга состоялись на Олимпиаде в Мехико, где с суммой 525 килограммов он занял пятое место. А в июне 1971 года на первенстве Европы в Софии любители тяжёлой атлетики увидели уже не мальчика, но мужа. Выступая не по годам уверенно, в рывке он сумел опередить даже самого Алексеева, в отличном стиле подняв 175 килограммов. В итоге трёх движений получилась внушительная сумма — 602,5 килограмма, — автор которой стал четвёртым членом "Клуба 600".

В марте 1972 года Манг показал результат 625 килограммов и побил рекорд Алексеева в жиме. В мае того же года на первенстве Европы в Констанце (Румыния) немецкий атлет выступил ещё успешней. Он опередил Алексеева в жиме и рывке, подняв соответственно 230 кг и 177,5 кг. В сумме троеборья немецкий силач отстал от Алексеева всего лишь на 2,5 килограмма, показав впечатляющую сумму 630 килограммов.

Вот что написал о Манге американский журнал "Лифтинг Ньюс":

"Рудольф Манг, надежда ФРГ на Олимпийских играх 1972 года, продолжает прогрессировать. В 16 лет этот паренёк показывал результаты, которые Ю.Власов и Л.Жаботинский показывали в 21 год. Молодой штангист тренируется по специальной

программе, которая рассчитана на 5 лет вперёд вплоть до Олимпиады 1972 года. Чтобы хорошо подготовиться к Олимпийским играм в Мюнхене, немцам придётся затратить только на питание Манга кругленькую сумму в 4,5 тысячи фунтов стерлингов. Однако они считают, что золотая олимпийская медаль на шее Манга стоит таких затрат".

После того как Манг набрал в сумме 570 килограммов, его тренер Томми Коно сказал:

"Никогда ещё за всю мою многолетнюю практику на помосте я не видел ни одного спортсмена, который бы выполнял жим так безукоризненно чисто, как это делает Манг. Его жим 200 килограммов был поистине фантастичным."

Я уважаю Коно и очень ценю его мнение, однако лично мне кажется, что к Олимпиаде в Мюнхене Манг вряд ли успеет "созреть". Вероятнее всего, сила Манга достигнет вершины не к 1972 году, а к 1976 году. Но, как говорится, спорт есть спорт. Поживём — увидим.

Ну, а если не забывать никого, то наберётся не трое, а добрый десяток претендентов на олимпийскую медаль. У всех у них отменные физические данные: подходящий возраст, богатырский вес, отличная техника, необыкновенное упорство. У Василия Алексеева перед ними нет никаких преимуществ, кроме одного: он чемпион мира и поднимает на несколько пудов больше, чем они.

Сумеют ли его догнать? Вряд ли стоит лезть за ответом в протоколы соревнований, кропотливо сравнивать вес, рост, возраст и другие данные силачей. Есть такое понятие — характер. Его не учтёшь в таблицах, но последнее слово

остаётся всегда за ним.

Алексеев хорошо начал. Он победил всех соперников. Впереди у него теперь самая тяжёлая задача — победить самого себя. Его рекорды уже не принадлежат одному ему. Они начали самостоятельную жизнь. В тяжелоатлетических залах сильнейшие штангисты планеты уже примеряют их к себе. Своими достижениями Василий Алексеев убедил и бельгийца Рединга, и американца Дьюба, и немца Ригера и многих других, что человеку под силу поднять намного больше 600 килограммов.

Алексеев снял со своих противников давящий психологический груз. Он подарил миру свою силу. Каждый из его соперников взял частицу этой силы себе. И теперь они налились его, Алексеева, силой. Отныне к рекордом они станут подходить с другими мерками.

Рекорды Алексеева — это первые залпы по олимпийскому золоту мюнхенского литья. Залпы, которые противники не оставят незамеченными. Потом они сделают свои залпы. Наверно, поначалу будет недолёт. Но затем тяжелоатлетические залпы всё ближе и ближе будут подвигаться к рекордам, пока, наконец, точно не накроют цель. Выход тут один — не надеяться на запас прочности, на мощный тяжелоатлетический бетон. Нужно двигаться. Уходить. Атаковать соперников на их исходных рубежах. И не забывать, что рекорды Жаботинского для своего времени значили не меньше, чем рекорды Алексеева — для своего.

Конечно, 645 килограммов больше 590. Но где? На весах. Только на весах, которые показывали одно и то же и в 1920, и в 1950, и в 1970 годах.

В тяжёлой же атлетике всё обстоит совсем по-другому. Здесь вес — величина переменная. И об этом мы, штангисты, не должны забывать никогда.

Глава 8

Обидчивый, взрывчатый, нетипичный, "железный" класс
Мы жили трудней и проще
Наставники, ковыляющие по шпалам
Победителя не судят
Вагоновожатый ищет новые пути

В сборную страны я входил больше десяти лет подряд. Перед моими глазами прошла целая череда тренеров: "дядя Саша" Бухаров, Н.Шатов, Я.Куценко, Е.Лопатин, Н.Лучкин, А.Божко, С.Богдасаров, А.Чужин... Я сам надеялся когда-нибудь стать тренером и поэтому внимательно приглядывался к своим и чужим наставникам. Десять лет — это немалый срок. В конце концов мне стало казаться, что в этом деле для меня секретов нет. Увы, блаженное самодовольство длилось только до тех пор, пока я сам не сунул голову в тренерский хомут.

Вам когда-нибудь случалось наблюдать прыжки в воду с десятиметровой вышки? Снизу кажется, что ничего страшного в этом деле нет. Очень легко представить, как ты поднимаешься по ступенькам на площадку, легко отталкиваешься и ласточкой летишь вниз. Но когда, поднявшись в реальности на эту вышку, бросаешь с неё взгляд вниз, то сердце замирает в груди.

Подобное чувство испытал и я, впервые приехав на сбор не в привычной роли атлета, а в качестве тренера сборной страны.

Как на грех, мне с ходу пришлось решать задачу скорее медицинскую, чем спортивную. Когда я пришёл в пансионат ЦСКА, он был пуст. Первый штангист (по понятным причинам его фамилию я называть не хочу) появился после обеда. К приёму ребят всё было готово, и я уже собирался показать парню его комнату, как вдруг он озадачил меня словами:

— Я приехал с вами проститься.

— Вот тебе раз! Что случилось?

В ответ он начал говорить, что с ребятами ему не ужиться. Они смеются над ним. Он чувствует себя среди них чужим. Ему обидно. И лучший выход из положения — уехать домой.

Кое-как я успокоил его. Парень остался на сборах и через месяц даже установил мировой рекорд в рывке. Но весь тот месяц я провёл как на иголках, в постоянном беспокойстве, не сводя с парня глаз. К сожалению, мои подозрения подтвердились. Причиной странного поведения оказалось психическое заболевание — шизофрения.

Больше я с такими случаями никогда не сталкивался, но если вы подумаете, что дальше всё пошло как по маслу, то здорово ошибётесь. Легче мне отнюдь не стало.

По численности сборная не превышает обычный школьный класс. Но какой разношерстный, честолюбивый, обидчивый, взрывчатый, нетипичный и ни на что не похожий этот "железный" класс...

С самого начала я пытался определить правила и закономерности, по которым он живёт. Но едва я успевал ухватиться за кончик

путеводной нити, как она рвалась у меня в руках. Едва я начинал думать, что нашёл объяснение одному происшествию, как другое, похожее на него будто две капли воды, поворачивало мои мысли вспять. Пытаясь ответить на вопрос, за какие рычаги надо тянуть, чтобы держать сборную в руках, я не раз мысленно возвращался в первые послевоенные годы.

Кто тогда жил, тот помнит. Война кончилась, но жизнь ещё долго оставалась тяжёлой. Кусочек хлеба, такой тонкий, что сквозь него легко пробивался свет, стоил на рынке десять рублей, стакан пшена — пятьдесят. В таких условиях никому не приходило в голову требовать вырезку и чёрную икру.

Сборная была по-солдатски самоотверженной и по-солдатски простой. Здесь нет упрека нынешним силачам. Просто тогда было такое время. Поэтому такими были и мы.

Но время изменилось. И вместе с ним изменились люди.

После войны советская тяжёлая атлетика поднималась, как поднимаются из руин города. Многие богатыри, наши краса и гордость, не вернулись с фронтов. На перекличке дружбы отсутствовали павшие смертью храбрых Вл.Крылов и П.Петров, В.Чудновский и И.Бениат, Д.Горюнов и А.Регонян... Стоя на посту номер один у Мавзолея Ленина, принял смерть от фашистской бомбы чемпион ВЦСПС В.Гасаненко.

По состоянию на 1 мая 1941 года 27 достижений наших атлетов превышали мировые рекорды. А всего Международная федерация (мы тогда ещё в неё не входили) зарегистрировала их 35. Война резко изменила соотношение сил. Многие наши рекордсмены сложили свои головы. Оставшиеся в живых звенели орденами и

медалями. Боевыми медалями. И не их вина была в том, что в окопах и землянках растеряли они прежнюю спортивную форму, что скудные солдатские пайки не очень-то способствовали приросту мышц.

Как тяжело давалась тогда каждая победа... Сейчас к прежним рекордам прибавлены пуды, но не так-то легко прибавить что-нибудь к силе духа, стойкости и доблести силачей тех лет.

"Меня военкомат послал в танковое училище, — вспоминает мой друг и тренер, многократный чемпион страны в тяжёлом весе Яков Григорьевич Куценко. — В холодных, мокрых сараях Кунгура мы изучали боевую технику. А спорт? Только один раз мне пришлось вспомнить, что я спортсмен, когда старшина сказал: "Тебе для поддержания сил приказано давать две порции супа".

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

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

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

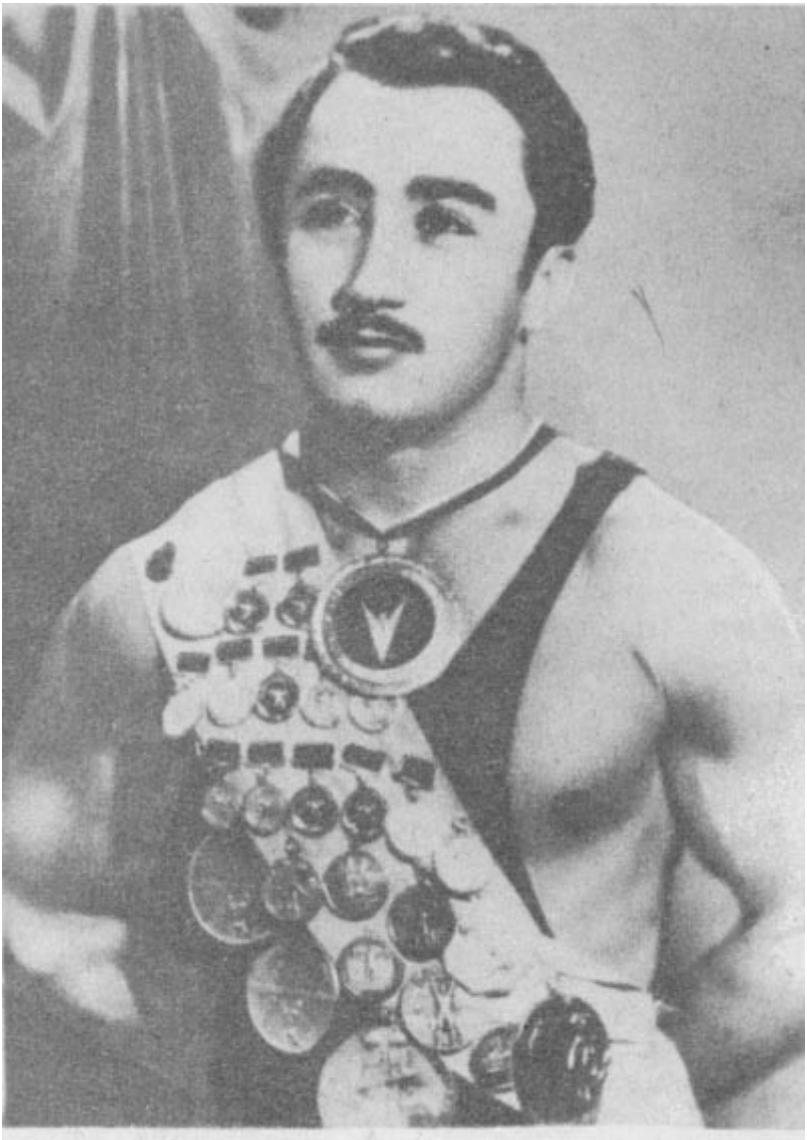
Сейчас Яков Григорьевич Куценко тяжело болен. Болезнь приковала его к постели. 171 килограмм ныне пустяк даже для средневесов. А рекордсмен мира в тяжёлом весе Василий Алексеев толкает на 60 с гаком килограммов больше. Но если эти строчки

попадутся Якову Григорьевичу на глаза, пусть он знает — на весах сердца, на весах памяти рекорд в 171 килограмм военных голодных лет по-прежнему сохраняет своё первозданное величие. Мы не забываем об этом. Помните об и вы, читатели этой книги. И гордитесь.

В 1950 году на первенство мира в Париж по ряду причин не смог приехать наш "мухач" Иван Удодов. Тренеры ходили мрачнее тучи. Даже полным составом нам потребовалось бы "живот свой положить", чтобы выиграть, а тут такая непредусмотренная потеря... В общем, пришлось нам производить срочную перегруппировку сил: просить нашего полулегковеса Рафаэля Чимишкяна экстренно согнать больше пяти килограммов, чтобы перейти в легчайший вес.

Для несведущих поясню: когда на теле ни жиринки, а последний раз ты пил воду два дня назад, согнать пять килограммов — это всё равно, что босиком пересечь пустыню Сахару. Но Чимишкян не отказался.

За сутки до старта он отправился в парную, просидел там несколько часов и, наверно, напарился на десять лет вперёд. Но до нормы (если это можно так назвать) вес всё же не согнал. Ему просто нечего было сгонять. Глаза у Рафаэля запали и лихорадочно блестели. Губы обветрились. Кожа обтянула скулы, и Чимишкян стал похож на восточного пророка, сжигаемого внутренним огнём.



Р. Чимишкян

Мы жили с ним в одном номере. Ночью меня разбудил какой-то странный звук. Я открыл глаза и увидел: Рафаэль поднялся с постели, походкой лунатика пересёк комнату и остановился у стола. Стал шарить по скатерти. "Что он там ищёт?" — подумал я. Потом забулькала вода. Задрав голову и не открывая глаз, Рафаэль лил воду себе в рот прямо из графина. Я бросился к нему.

— Стой, ты что делаешь? — закричал я, тормоша его за плечо. — Тебе же через несколько часов взвешиваться, выступать...

Рафаэль вздрогнул. Открыл глаза. Пальцы его разжались, графин выпал из них и, ударившись о пол, разлетелся на мелкие куски. Рафаэль молча стоял и смотрел на меня в упор. Постепенно взгляд его стал осмысленным.

— Полночи мучился. Где-то шумит вода, а я слушаю и не могу уснуть. Наконец задремал. Вижу — вокруг лес, невдалеке журчит ручей. Прозрачный, холодный... А мне до смерти хочется пить. Пошёл к нему. Стал пить. Если ты не крикнул бы, то я ни за что не перестал бы...

Он с сожалением посмотрел на воду, расплескавшуюся по полу, и пошёл назад в постель.

Наутро Рафаэль всё ещё весил на полтора килограмма больше, чем нужно. А времени до взвешивания оставалось в обрез. Тренеры нервничали. Смотрели на часы. А Рафаэль, красный, словно раскалённый металл, в обжигающем тумане парной освобождался от "лишнего" веса. За несколько минут до конца взвешивания Чимишкян появился в судейской комнате. Вернее сказать, его

привели. Под руки. Когда стрелка весов закачалась вверх-вниз, мы онемели от волнения. Норма! Словно камень упал у нас с души.

Чимишкян вздохнул и сделал шаг в сторону. Губы его потрескались и кровоточили. Под глазами залегли тёмные тени. Руки бессильно болтались. Не надо спрашивать, был ли он похож тогда на атлета.

Не Чимишкян, а мощи Чимишкяна вышли в тот день на помост. Но в них жил неукротимый дух бойца. Рафаэль отчаянно сражался с феноменальным иранцем Намдью, проиграл, но его серебряная медаль, право же, отливала в наших глазах чистым золотом.

Про Чимишкяна я рассказал не потому, что он как-то выделялся из команды. Вовсе нет. Просто легче рассказывать о том, что видел собственными глазами. Но доведись Саксонову, Дуганову, Удодову, Лопатину, Пушкарёву и другим моим товарищам по сборной очутиться на месте Чимишкяна, они, не сомневаюсь, не пожалели бы себя точно так же. Порукой тому — их безупречные военные биографии, их честные раны, полученные в огне Великой Отечественной войны.

Сегодняшние силачи что-то потеряли, что-то приобрели. Нет, они не хуже. Они другие. А какими были мы?

Гимнастёрки мы быстро поменяли на штатские пиджаки, но наши загрубевшие на войне души ещё долго не могли перестроить на гражданский лад. Многое нам не нравилось, многого мы не одобряли, но поступали мы, как солдаты, которые выполняют приказ не потому, что испытывают от этого большое удовольствие, а потому, что так надо, потому что другого пути

нет...

Если честно, то до нынешнего поколения атлетов мы во многом не дотягивали. Мы жили трудней и проще. Нам не хватало образования, знаний, начитанности. Наука, музыка, литература — зачастую мы знали о них лишь понаслышке. Взгляды наши были подчас узкими. Мы знали арифметику, а высшую математику интеллекта нам ещё только предстояло одолеть.

Наши пальцы, огрубевшие от железа, неловко держали перья. Мы засыпали на занятиях в вечерней школе. Некоторые не выдерживали. Уступали табаку и вину. Останавливались передохнуть, а жизнь тем временем уходила вперёд. И оставались ребята с несбывшимися надеждами, со случайной профессией в руках.

Но как бы то ни было, все мы, одни медленней, другие быстрей, шли в будущее. Нынешняя сборная — это великолепное созвездие. Предшественники выглядели скромней. Вплоть до 1952 года, до Олимпиады в Хельсинки, в сборной, по сути дела, не было премьеров и статистов, "звёзд" первой и второй величин. Все мы были равны. Как пушкинские тридцать три богатыря. Центрифуга успеха ещё не закрутилась. Правда, был среди нас человек, популярности которого мог бы позавидовать любой нынешний чемпион. Я имею в виду Григория Новака.

Конечно, мне могут напомнить, что теперь у нас в стране есть немало неоднократных чемпионов мира и Олимпийских игр. Есть спортсмены, которые дважды выигрывали Олимпиады. Гребцу Вячеславу Иванову это удалось сделать даже три раза подряд. А Новак завоевал титул чемпиона мира всего лишь один раз. Кого, казалось бы, этим можно удивить?

Сейчас действительно никого. Но ведь мой рассказ относится к тому, что происходило не вчера, а четверть века тому назад. В этом-то и весь секрет. Как ни популярен был Юрий Власов, свою популярность (причиной тому бурный прогресс спорта в нашей стране) ему пришлось делить с Борисом Майоровым и Валерием Брумелем, Борисом Лагутиным и Львом Яшиным. А рядом стояли ещё десятки других "звёзд", десятки других известнейших имен. Что же касается Григория Новака, то он не делил славу ни с кем. Она досталась ему одному почти вся.

Атлет-премьер, Новак устроил незабываемый "железный" фейерверк, когда в 1946 году появился на помосте парижского дворца Шайо. Тогда (впрочем, как и сейчас) первый подход к снаряду был страховкой, обеспечением плацдарма, с которого в дальнейшем начиналась борьба за высокий титул. Штангист заказывал вес, который уверенно поднимал всегда, и уже только потом позволял себе рисковать, штурмовать рекорды, играть ва-банк. Безумцы, которые уже в первом подходе покушались на слишком большие веса, играли с огнём. Хотели получить всё, а часто не получали ничего. Эти нехитрые соображения понятны каждому, кто может отличить штангу от судьи. Вот почему весь зал удивлённо ахнул, когда Новак для своей первой попытки в жиме попросил установить 125 килограммов: этот вес на целых два килограмма превышал тогдашний мировой рекорд.

Здоровяк с необъятной спиной и сорокадвухсантиметровыми бицепсами поднял штангу так, словно она была деревянной, а не стальной. И немедленно, не дав никому опомниться, попросил приготовить следующий вес — 140 килограммов. К только что установленному мировому рекорду прибавлялся без одного килограмма пуд. И во втором подходе человек-домкрат, повергнув

в замешательство соперников, судей, зрителей и специалистов "железной игры", вознёс этот гигантский вес над головой.

Первый советский чемпион мира, Новак стал знаменем нашего спорта. Тысячи новобранцев пришли в тяжёлую атлетику только потому, что в ней был их кумир — Новак. Команда равнялась по нему. Сам я, почувствовав силу, как о большой удаче мечтал о возможности выступить с ним на одном помосте. Мечтал, замирая от собственной дерзости, побить хоть один его рекорд.

Но, как это ни парадоксально, жим, принёсший Новаку столько славы, "аукнувшись", превратился со временем в его ахиллесову пяту. Дело в том, что между результатами в жиме, с одной стороны, и результатами в рывке и толчке — с другой, существует довольно тесная связь. Чем сильнее жим, тем относительно бледнее выглядят остальные два упражнения классического троеборья. И наоборот. Выдающиеся результаты в темповых движениях сплошь и рядом сопровождаются довольно посредственным жимом. Но недаром говорится: конец — делу венец. Именно здесь, в рывке и толчке, создаётся успех выступления в целом. Поэтому атлетам, желающим преуспеть в сумме троеборья, целесообразней нажимать не на жим, а на рывок и толчок.

Во времена Новака об этой закономерности только начинали догадываться. Поэтому никто не мог предупредить Григория, что конь, на котором он собирается въехать на Олимп, хромает на две ноги.

На Олимпиаде в Хельсинки Новак выступал в полутяжёлом весе. Оставшись верным себе, Григорий послал американца Шеманского в своеобразный нокдаун, выжав 140 килограммов. Соперник сразу

отстал на 12,5 килограмма. Но, оправившись от шока, Шеманский нанес такой ответный удар, после которого Гриша уже не поднялся — американец вырвал 140 килограммов, а наш атлет только 125. Довершением трагедии стал толчок. Шеманский вымахнул 177,5 килограмма (о таких весах в то время никто даже не мечтал), Гриша же одолел только 145. Так ушёл со спортивной сцены великий атлет. Так другой великий атлет утвердился на его месте.

На следующий день мы пошли погулять по городу. Гриша заметно хромал и волочил травмированную ногу. Поток машин отсёк его от нас. Не заметив "пропажи", мы свернули за угол, потом за другой... Когда обнаружилось, что Новак исчез, я пошёл назад, чтобы его отыскать. Стоя в тени, под витринным тентом какого-то магазина, я крутил головой, выглядывая товарища в уличной толчее. И вдруг увидел Новака. Не замечая меня, Гриша резво перебегал улицу, словно забыв о травмированной ноге. Я повернулся к нему спиной и стал ждать. Новак увидел меня, подбежал, и мы пошли вместе. Я осторожно взглянул на него. Он опять хромал и волочил ногу по мостовой.

Я всё понял. И не раз потом вспоминал трагическую фигуру Новака, остро переживавшего непоправимую беду — разгром. Его притворство было наивной попыткой спасти свою репутацию непобедимого силача, хоть как-то оправдаться в глазах друзей. Без вины виноватый, он казнил себя за честное серебро.

"Как же всё относительно... — подумал я тогда. — Бронзового Воробьёва хвалят и поздравляют. Влез в тройку — и молодец. А Гриша второй силач в мире, и у него по этому поводу большое горе. Ведь он непобедимый, великий. Поэтому по всей стране люди сегодня пожимают плечами, узнав, что Новак всего-навсего

второй..."

Впрочем, до конца я понял Новака только годы спустя, когда сам побывал в его шкуре и так же прятался от людей, так же прятал глаза, чтобы в них не читали мою тоску.

Новак — это было горе, Удодов и Чимишкян — радость. Все вместе мы были командой, но, наверно, уже не той, какой она была в 1946 году. И даже не той, какую я застал три года спустя.

Раньше мы были вроде мальчишек, впервые решивших поиграть в футбол и ещё не знающих, кто есть кто (Новак был единственным исключением). Теперь же, когда к нам пришёл большой успех, многое изменилось.

Как об этом рассказать? Какие подобрать слова? Дело не в том, что кто-то задрал нос и стал свысока смотреть на необлачённых титулами друзей. С ребятами ничего не произошло. Произошло с тренерами. Да, пожалуй, именно так. Престиж тренера, поначалу даже незаметно для глаз, начал падать. Я был бы рад, если следом за минорной фразой мог бы написать другую, о том, что, дескать, это дела давно минувших дней и что сейчас кризис тренерского положения имеет чисто исторический интерес. К сожалению, основания для подобного оптимизма у меня пока нет.

После XV Олимпийских игр представления о спорте у миллионов людей сильно изменились. Взамен прежних представлений была построена новая конструкция — пышная и величественная. Случилось это словно по мановению волшебной палочки. Скоморохам понадобились века, чтобы из изгоев и никчёмных людей стать актёрами — людьми уважаемыми, популярными, полномочными представителями культуры своей страны. Спорт же

совершил эту метаморфозу прямо на наших глазах. Вчерашняя потеха, игра, забава стала государственным делом, а успехи в спорте — выражением физической и духовной мощи народа.

Так образовалась питательная среда, в которой престиж чемпионов рос как на дрожжах. И это было здорово. Успех наших олимпийцев всколыхнул спортивное движение в стране. Встречая фамилии друзей в газетах, видя их на теле— и киноэкранах, слыша по радио их голоса, я был горд за нашу тяжёлую атлетику, за замечательные успехи советского спорта.

А тренеры? Их тоже хвалили. Подчас им даже перепадали крошки славы с чемпионского стола. Но если чемпионы поспешали к известности и почёту на самолётах и курьерских поездах, то их наставники ковыляли туда пешком, по шпалам. Как известно, способ передвижения не самый быстрый. Выход из такого положения напрашивался простой: уцепиться за подножку. Уцепиться любой ценой.

Яйца курицу не учат. Дети не воспитывают родителей. Школьники не учат преподавателей. Это очень старый порядок. И потому, что он мудрый, он существует до сих пор. Везде, кроме спорта, где рекордсмены снисходительно терпят опеку своих наставников, где дети до седых волос не верят, что они продолжение своих родителей, где ученики как перчатки меняют своих учителей и с очаровательной непосредственностью бегают из класса в класс.

Я побывал в двух ипостасях. Ходил в чемпионах и тянул тренерскую лямку и, поверьте, знаю, о чём пишу. Итак, на свет олимпийской славы как мотыльки, устремились тренеры. Взять новичка и воспитать из него чемпиона — тут работы на годы, и впереди туманная неизвестность. То ли что-то выйдет, то ли

нет. Другое дело готовый чемпион. Сумей найти к нему подход, уговори, ублажи, и можешь считать, что карьера твоя сделана.

Понятное дело, я утрирую. Я рассказываю о тенденции, о скрытых пружинах, приводящих в действие сложнейший механизм, где ни один винтик не крутится сам по себе. Да, не только тренер заинтересован в знаменитом ученике, но и ученик, в свою очередь, нуждается в маститом пробивном наставнике, который может успешно защищать его интересы и быть его полномочным представителем в высоких спортивных кругах.

Конечно, одними высокими кругами дело не ограничивается. Уровни бывают разными. Никаких правил на этот счёт не существует. Подчас и в быту, и даже в сфере личной жизни иной тренер не забывает, что у него есть ученик, и этот ученик тоже человек. Таким был наставник Рафаэля Чимишкяна Павел Гумишьян. Знакомясь с девушками, Павел никогда не говорил "я", а только "мы", ибо представлял своей персоной трогательный тяжелоатлетический дуэт, творческий тандем, двуединство родственных душ.

Однажды в зал, где мы тренировались, вошла миловидная девушка. Не увидев знакомых лиц, эфирное создание смутилось и выпалило:

— А где здесь тренер Павлик, мастер Рафик?

Умри, лучше не скажешь. Мы покатились со смеху. Долго потом, появляясь в компании штангистов, многие из нас деловито осведомлялись:

— А где здесь тренер Павлик, мастер Рафик?

Нормальные отношения в спорте выражаются всего тремя словами: тренер воспитывает ученика. Так получилось, что на практике рядом с этой линией протянулись ещё две: ...тренер выбирает ученика... ...ученик выбирает тренера...

Не знаю, может быть, я не прав, но, вращаясь в спортивной среде, я подметил одну закономерность: почти все спортсмены (слово "почти", пожалуй, излишняя осторожность — лично я исключений не встречал) искренне благодарны своему первому тренеру и хранят о нём самые тёплые воспоминания. Первый тренер — это как первая любовь.

Ты приходишь к нему нескладёхой. Не знаешь, за что взяться, куда ступить. Стесняешься собственной неловкости. В спорте ты, естественно, никто. Абсолютный ноль. С тобой нянчатся. Тебя учат. Радуются твоим первым победам. Ободряют после неудач.

Такие отношения тренера и ученика просты, бескорыстны и чисты. Поэтому их и нельзя забыть.

А когда, будучи уже зрелым, известным спортсменом, ты выбираешь тренера или тренер выбирает (иной раз можно сказать и пожёстче — вербует, принуждает, ставит перед недвусмысленным выбором) тебя? Что означает этот альянс? Ведь обе высокие договаривающиеся стороны нередко хорошо сознают, что отнюдь не сердечное влечение свело их вместе.

Я пишу эти строки, а сам мысленно вижу перед собой могучую фигуру атлета. Он развалился в кресле, заложив руки за голову, а перед ним в позе "чего изволите?" стоит тренер с планом тренировок в руках.

— Ну что, — говорит тренер, — будем тренироваться?

— Можно, — добродушно соглашается спортсмен.

— Значит, так, сегодня пожмёшь 190, вырвешь 165...

— Дай-ка сюда, — атлет протягивает руку, и тренер, запнувшись на полуслове, вкладывает в неё листок с планом. Атлет молча перечёркивает цифры и взамен "рисует" другие, поменьше.

Подтекст этой сцены, немой диалог действующих лиц можно выразить следующими словами.

"Спортсмен: Что мне с тобой церемониться? Кто ты такой? Я без тебя обойдусь. Попробуй обойдись без меня ты.

Тренер: Вот ведь чудак — сам себя губит. Ну да ладно. С ним спорить опасно. Не буду настаивать. Пускай тренируется, как хочет. Запас прочности у него пока есть. Авось, выиграет и на этот раз..."

Вспоминается и другой случай. Там тоже была "звезда". И был старший тренер сборной страны, то есть я. По мнению "звезды", моё мнение многое решало при окончательном определении состава, который должен был выступать на Токийской олимпиаде.

Мы жили тогда в местечке Хортица под Запорожьем. Ночью ко мне в окно постучали. Я выглянул наружу и увидел взволнованное лицо Александра Курынова, любимца команды.

— Аркадий Никитович, можете вы со мной поговорить?

— По-жа-луй-ста... — протянул я, гадая, что такое могло случиться, — когда угодно.

— Сейчас.

Я вышел к на улицу, мы с Александром сели на скамеечку, и беседа началась.

В тяжёлой атлетике Александр оставил яркий след. Он заявил о себе, когда на мировом помосте безраздельно властвовал "блуждающий атлет" Томми Коно. Происхождение прозвища легко понять, если учесть, что Коно из лёгкого веса "гулял" в полусредний, из полусреднего — в средний, и нигде никто не мог его одолеть. Победа на Олимпиаде в Хельсинки в 1952 году, победы на первенствах мира в 1953-1955 годах, вторая победа на Олимпиаде в Мельбурне и снова победные чемпионаты мира в 1957-1959 годах... Бесконечный список побед. Спортивный мир был заинтригован. Да вообще, победим ли он, этот непроницаемый японец в роговых очках? Федор Богдановский, судя по результатам, был не слабей Коно. Но когда Томми останавливал на Феде свой спокойный холодный взгляд, штанга вырывалась у Богдановского из рук.

Коно, собственно, тем и был знаменит, что вёл себя так, словно никаких нервов у него нет. Трудно было представить себе человека, который заставит его разволноваться и выйти из себя.

Таким человеком стал Александр Курынов. В 1960 году на Олимпиаде в Риме он выиграл у Коно и психологически, и чисто физически и таким образом поставил точку в конце безупречного послужного списка американца. Эта победа принесла Александру громкую и заслуженную славу.

В 1961-1963 годах Александр благополучно выиграл все чемпионаты мира. К сожалению, слава подействовала на него, как дурман.

Победитель Коно слишком уверовал в свою непобедимость. До тренерского совета стали доходить слухи, что дома Саша тренируется мало, ленится. И действительно, результаты талантливого спортсмена застыли на одном месте. В поединке с Коно Александр набрал 437,5 килограммов. Три года спустя его результат оставался тем же.

Остановился — значит проиграл. Так и случилось. В олимпийском 1964 году Виктор Куренцов, новичок на большом помосте, выиграл все соревнования сезона и оставил Курынова у себя за спиной.

В ту ночь возбуждённый Курынов со слезами на глазах говорил мне о своей заветной мечте — стать трёхкратным олимпийским чемпионом. Это походило на исповедь. Александр уверял меня, что весь пропитан жаждой борьбы, готов поднимать рекордные веса и ни за что не заставит раскаиваться поверивших в него людей.

Я внимательно слушал и сочувствовал ему. Потому что на самом себе ощутил, как это больно и несправедливо, когда после первой неудачи на человеке ставят крест.

Но постепенно мне стало казаться, что взволнованные слова Курынова — это не импровизация, а хорошо продуманная речь. Курынов просто хотел заручиться моей поддержкой.

До вылета в Токио оставались считанные недели. В команде часто

гадали, кого возьмут в полусреднем весе. На тему "Куренцов или Курынов?" говорил со мной и Виктор Куренцов. Теперь, слушая речь Курынова, я не мог не вспомнить, что сказал его основной конкурент.

— Возьмите Сашу Курынова, — говорил Виктор. — Он не подведёт. Выступит хорошо. А я что? Я ещё своего добьюсь. У меня ещё всё впереди.

Александр ушёл тогда от меня разочарованный и злой. Заслуги победителя Олимпийских игр и трёхкратного чемпиона мира не перевесили тяжёлых килограммов нового чемпиона страны.[1]

Право сильнейшего. Всё тут вроде бы просто и ясно. Но сколько раз, думая, как его осуществить, я чувствовал себя в лабиринте, где то и дело натыкаешься на тупики. Сколько недругов я себе нажил, принимая это право всерьёз...

Прошёл не один год, прежде чем наши тренировки перестали мне нравиться. Началось с мелочей. С эмоций.

Когда шла подготовка к Римской олимпиаде, с Власовым, мною и Богдановским занимался Сурен Петросович Богдасаров. Слабых штангистов в сборной нет. Но уж если искать людей, разнящихся своим положением, лучше пары Власов — Богдановский, пожалуй, не сыскать. Даже ничего не понимая в тяжёлой атлетике, наблюдательный человек мог бы понять это, посидев на нашей тренировке полчаса.

Богдасаров опекал Власова, ходил за ним по пятам, а Федя тем временем напрасно пытался перехватить тренерский взгляд.

— Меня словно и нет, — обижался он.

— А ты подойди к нему, скажи, — советовал я.

— Сурен Петросович, ну посмотрите хоть раз в мою сторону, когда я поднимаю, — просил Богдановский.

— Сейчас, сейчас, Федя, Юра поднимет, и я подойду.

В методике царил разнобой. Каждый тренер считал, что секрет успеха знает только он один. Источником знаний были собственный опыт, личные ощущения. Записи не велись. Математика, объективный анализ, средства срочной информации — они ещё только робко топтались у дверей тяжелоатлетических залов.

В физиологии есть такое понятие — "подпороговое раздражение". Само по себе подпороговое раздражение слишком ничтожно, чтобы заставить мышцу сократиться. Но когда несколько таких слабых раздражений следует одно за другим, складываясь, они заставляют мышцу дёргаться, как от боли.

Вот и мы, штангисты и тренеры, мало-помалу складывали свои ощущения и приходили к мысли, что в нашем деле нужно многое менять. Разумеется, недостатки проистекали не от того, что кто-то их "учредил" и держится за них. Каждый тренер, если войти в его положение, был по-своему прав. Веря в ученика, в его успех, в его будущее, он, естественно, стоял за парня горой. А разве мог тренер не верить в свой опыт, который годами добывал на тренировках и соревнованиях? Ведь в свои концепции каждый верил не потому, что ему в голову пришла такая блажь. Нет, когда-то эта методика принесла успех самому

тренеру, привела к громким победам многих его учеников. И тренер чистосердечно считал, что методика, эффективная вчера, будет столь же эффективной и завтра, и послезавтра.

Но к чему это приводило? Каждый тянул в свою сторону. Каждый считал правым только себя. Процветал субъективизм, и потому трудно было прийти к одному решению, что-нибудь друг другу доказать. Словно строители вавилонской башни, мы говорили на разных языках.

Победителя не судят. Когда ты выигрываешь, так и подмывает взглянуть на себя одобрительным взглядом как на совершенство, как на своего рода эталон. Но в реальности это будет заблуждением. Например, я не раз удостаивался похвал за свою технику. А теперь, вспоминая их, стыжусь. Неверная, невежественная, нерациональная, моя техника была замешана на голой силе. И хорош я был бы, если стал бы навязывать её другим. А ведь тоже когда-то не хотел слушать советов, отмахивался от тренеров. Наверно, нелегко было сносить мои выходки, терпеливо разъяснять ошибки, которые я не всегда хотел замечать и признавать.

"Вся его жизнь прошла в беспрерывном усилии, — писал обо мне мой наставник Яков Григорьевич Куценко. — Добровольное заточение в тяжелоатлетических залах в течение многих лет. Всегда сосредоточенный, порой грубый. Может быть, грубость — это постоянная борьба с собой, самопринуждение, преграда для общения, которого он почти всегда избегал. Он выглядел хмурым и одиноким. Уязвлённые тренеры, завистливые друзья и настоящие

товарищи страдали от его грубой справедливости. У него была цель, тяжёлая, как металл, который он поднимал, и он постоянно был напряжён как струна.

У него часто не получалось то, что запланировано. Но если он чувствовал, что может что-то сделать, он делал это безотлагательно. Затем передышка — и вновь напряжение, труд, труд, труд. Чем больше его давили и преследовали неудачи, тем больше в нём пробуждалась жадность к победам".

Здесь всё больше добрые слова. И совсем нет слов жалящих и злых, хотя я великолепно знаю, что их заслужил. Было дело. Надо это признать. Теперь, когда я и сам имею опыт наставника сборной страны, я могу точно представить и понять (увы, задним числом), как трудно было со мной работать.

Да, на компанию ангелов сборная походит меньше всего. Эпитеты, применяемые по отношению к штангистам — "железный", "несокрушимый", "стальной", — порой заставляют думать, что как люди тяжелоатлеты — это само воплощение спокойствия, невосприимчивости к волнениям, каменной уверенности в себе. Но на самом деле это заблуждение чистой воды.

Борьба за результат не проходит даром. Учёный Л.Поллини, наблюдавший в 1964 году за 418 итальянскими олимпийцами, обнаружил, что элементы психопатологии наблюдались среди этой группы чаще, чем среди населения вообще. Некоторые исследователи, изучавшие личность спортсменов, выделяют даже особый собирательный тип спортсмена — "Homo sportivus". Этот термин был предложен профессором Дженаро ди Маццо больше десяти лет назад. В 1965 году вопрос о конституциональном типе личности спортсмена вновь поднял Флорес, полагавший, что он,

этот тип, характеризуется не только физиологическими, но и некоторыми психологическими особенностями. Ярче всего психологические особенности "Homo sportivus" проявляются в индивидуальных видах спорта, бледнее — в командных.

Каковы же они? Основные отличия спортивного типа личности, по мнению Флореса, заключаются в затруднённости углублённого контакта с окружающими при лёгкости внешнего, поверхностного контакта. Причину этого Флорес усматривает в конкуренции.

Трудности работы со сборной (а сборная любой страны — это, по сути дела, коллектив, почти целиком состоящий из чемпионов) несколько прояснится, если взглянуть на неё глазами исследователей, которые изучают чемпионов и только чемпионов. Например, рассматривая социо-психиатрические аспекты спорта, Галлери и Фриши выделили психопатологию чемпионов, считая "чемпионство" особым состоянием. В его развитии они указали на два направления. Во-первых, Галлери и Фриши высказали мысль, что чемпионы должны быть особыми личностями, отличными от всего прочего населения и, следовательно, с элементами психопатологии. Во-вторых, развитию психопатологических черт способствует сам чемпионский титул, которого, по мнению данных исследователей, добиваются лишь избранные.

Не разделяя этих концепций в целом, я должен признать, что фундаментом для них послужили факты, действительно встречающиеся в спортивной среде.

Интересные результаты дало обследование двадцати семи американских пловцов-олимпийцев 1964 года, проведённое Ожилви и Тутко. Использовались шестнадцатифакторный тест Кеттела и целый ряд других тестов. Шесть олимпийских победителей и

призёров (Саари, Шолландер, Рот, Иллмэн, Кларк, Остин) и остальные 21 человек исследовались отдельно.

Ожилви и Тутко обнаружили, что самое явное отличие олимпийских призёров — это их выраженное стремление "быть наверху". В этом отношении они намного опережают рядовых студентов. У них же обнаружилась наибольшая потребность в свободе и в праве самостоятельно судить о том, что для них плохо и что хорошо. По сравнению с рядовыми студентами олимпийские призёры ощущают заметно большую потребность во внимании, одобрении и рекламе. Им легче выражать свои агрессивные тенденции и отстаивать свою точку зрения. У них более острое чувство реальности и стремление называть вещи своими именами. В то же время невротичность медалистов значительно превысила невротичность представителей остальных групп.

В сборную команду страны я входил с 1949 по 1962 годы. Могу точно подсчитать, сколько раз за это время выходил на помост. Но сколько раз стартовал в других "соревнованиях", подсчитать не могу, потому что мы соревновались буквально во всём, в чём только может соревноваться человек. Эта постоянная готовность ввязаться в спор, отстаивать своё превосходство, не уступать даже в пустяках пропитывала каждый день нашей жизни, как кровь пропитывает человеческий организм.

Вот характерная сценка — частное проявление того чемпионского комплекса, о котором психологи всё чаще толкуют в своих трудах.

В комнату входит Трофим Ломакин, мой конкурент.

— Ага, явился! — радостно говорю я, потирая руки. — В

шахматишки сыграем?

— Отстань, не хочу.

Притворно сочувствую ему: дескать, ты специалист больше по части мышц, а тут нужно работать головой. В общем, изо всех сил вывожу его из себя.

Трофим горячится, оправдывается и обещает как-нибудь разделать меня под орех.

— Зачем ждать? Я тебе, гроссмейстер, фору ладью дам, играй!

Трофим не соглашается. На него, бедного, сыплются шутки, насмешки... Каждый подзадоривает его, как может.

— Ладно, возьми коня любого... — пою я, с удовольствием наблюдая, как "заводится" Трофим. Наконец, он садится за доску. Под скулами ходят желваки. Всем своим видом он как бы говорит: "Ну погоди, игрок, сейчас я тебе покажу!"

Воцаряется гробовая тишина. Я играю так, словно от этой партии зависит моя судьба. И когда одному из нас удаётся победить, боже, какое тут начинается торжество... Какими воплями встречают ребята победный ход! Проигравший сереет от досады, и это ещё больше увеличивает всеобщий восторг. И так во всём, всегда и везде.

Если ты тренер сборной, будь настороже. Помни, что в кругу претендующих на высшие результаты атлетов любой пустяк может вызвать буквально дуэльную ситуацию. Большие атлеты чрезвычайно самолюбивы. К каждому из них нужен особый подход.

Невзначай скажешь одному "здравствуй, Николай Иванович!", а другому "здорово, Витя!" — и твои подопечные будут долго обдумывать, почему такая разница в обращении, в чём тут соль, в чём секрет. И если один из них сочтёт себя уязвлённым, попробуй тогда разгадай, почему парень дуется и прячет от тебя глаза.

Слава и молодость — это слишком много для простого смертного. Безусловно, спорт — великое благо, великолепное средство воспитания человека. Но верно и другое: каждое человеческое начинание — это палка о двух концах. Развивая и совершенствуя человека, спорт вместе с тем создаёт и почву для проявления эгоистических наклонностей. Об этом нас предупреждал ещё первый нарком здравоохранения Н.А.Семашко.

Перед каждым тренером, как перед полководцем, стоит цель — победа. Но разве нам безразлично, кто победит — хороший человек или плохой, законченный себялюбец или парень, для которого интересы команды так же дороги, как свои? Конечно, нет.

Один мой знакомый тренер долго держал в команде спортсмена, который давно был, учитывая нашу специфику, дремучим стариком, редко выходил на площадку, не всегда удачно играл, но места своего, тем не менее, почему-то не терял.

— Почему ты его держишь? — спрашивали коллеги. — Он же "старик".

Но тренер только загадочно улыбался и упрямо держался за своего "старика". Однажды он всё-таки под большим секретом сказал мне:

— Да разве дело только в игре? Он же умница. Разве он позволит себе опоздать на тренировку? Никогда. Глупое слово стерпит? Нет. Станет беречь себя в тяжёлый момент? Ни за что. Это же камертон. Убери я его, и команда начнёт фальшивить. Понятно?

В нашей сборной тоже всегда находился такой человек. Они были и есть. Надеюсь, и в дальнейшем судьба не обделит нашу тяжёлую атлетику подобными людьми. Чимишкян и Саксонов, Степанов и Удодов, Тальтс и Куренцов...

Бывало, наш товарищ терпит поражение, но команда благодарна ему, потому что знает — никто другой не мог бы отдать борьбе больше сил, чем он.

Иногда спрашивают: спортивный характер, нервы бойца, привычка к титанической борьбе — и рядом неврозы, срывы, поведение, больше свойственное кисейным барышням, а не богатырям. Нет ли здесь неувязки, противоречия?

Противоречия нет. Когда случайный человек берётся за штангу и не может её поднять, ему, конечно, досадно, но эта досада не проживёт и минуты. Другое дело, когда за штангу берётся настоящий спортсмен.

Время невозвратимо. А ты месяцами не вылезал из тяжелоатлетического зала. Отказывался от удовольствий. Лечил травмы. Когда пресса хвалила тебя, ты хотел, чтоб похвалы не пропали зря. Когда недоброжелатели ставили на тебе крест, злословили по поводу твоих неудач, ты стискивал зубы и снова шёл в зал. Мечтал о дне, когда самая тяжёлая в мире штанга победно зазвенит над головой. Ты боролся со страхом,

неуверенностью, усталостью, с самим собой. Ты давно бы бросил, давно бы выбрал дорогу полегче и попрямей — вот она, иди, шагай, скинь с себя гнёт добровольных трудов — если бы не гордость, если бы не надежда на успех.

Чем больше на штанге вес, тем больше ставка. Послы вручают верительные грамоты. Твоя верительная грамота — у тебя на груди. Герб страны. Конечно, ты знаешь, что страна не станет слабее оттого, что снаряд вырвется из твоих рук. Но как его уронить, если тотчас бросятся к телефонам проворные репортёры, застучат машинки и телетайпы, схватятся за голову твои болельщики и друзья? И понесётся твоя фамилия, фамилия побеждённого, во все концы земли, мелькая на телеэкранах, оттискиваясь на миллионах газетных листов, гудя в телеграфных проводах... И как укор, как боль, сотни миллионов раз повторится рядом с ней название твоей страны...

Конечно, болтая с друзьями, потягивая пиво и изредка бросая взор на телеэкран, весьма легко критиковать силачей. Но пытались ли вы когда-нибудь понять: каково им? Вникали ли вы в их одиночество — одиночество на глазах у всех при том, что впереди неизвестность, при том, что до славы или провала остаются считанные секунды?

Ты наклоняешься над снарядом, проворачиваешь гриф, запираешь дыхание... Тишина. И в ней нарастающий тревожный стрекот кинокамер. Три, два, один...

Говорите, не надо волноваться? А почему же, дорогой болельщик, у вас у самих начинает частить пульс, едва вы садитесь в кресло к зубному врачу? Ведь это так обычно, так буднично...

Почему потеря близких людей заставляет вас рыдать, не заботясь о том, насколько эстетично вы выглядите со стороны? Ведь всю свою сознательную жизнь вы знали, что когда-нибудь это должно будет произойти. И всё-таки не привыкли, не сумели спокойно принять эту весть.

Так и тяжелоатлет. Он знает, что спорт не обходится без неудач, но, когда гром грянет, когда срыв произойдёт, первозданное горе, незнакомое и новое, тяжко рушится ему на плечи. Тут только держись, не дай отчаянию себя победить, терпи и мужайся, пока опять не научишься соображать как нормальный человек.

В Токио чех Г.Здражила завоевал золотую медаль, в Мехико же судьба отвела ему лишь скромное шестое место.

"Я был одним из тех, — написал председатель Федерации тяжёлой атлетики ЧССР Б.Поула, — кто видел Г.Здражилу у дверей автобуса тот в момент, когда он принял решение покинуть олимпийский помост. Передо мной был душевно надломленный человек, который, как мне показалось, не понимал, что происходит вокруг".

От великого до смешного всего один шаг. От силы до слабости расстояние ещё короче. Атлет, который только что совершал подвиги силы, исторгал вопли из сотен глоток, к немыслимым килограммам прибавлял пять, а то и десять, проиграв, вдруг становился ребенком, грубил, искал виновных, подчас плакал, бил себя кулаками в грудь, с маху перечёркивал свою неудавшуюся жизнь — я видел это много раз. Штанга? К чёрту! Хватит! Он начнёт новую жизнь. Пойдёт по новым путям!

Это как раз тот случай, о котором Э.Кроткий написал: "Когда вагоновожатый ищет новых путей, трамвай сходит с рельсов".

В 1968 году на первенстве Европы в Ленинграде от советской команды выступал герой Токио Алексей Вахонин. Было это накануне Олимпиады в Мехико. Успешное выступление обеспечивало билет за океан, неудача выводила вперёд конкурента — Геннадия Четина.

Первое поражение Вахонин потерпел уже на весах. В то время как Фёльди (Венгрия) весил 55,7 кг, а поляк Шолтысек 55,4 кг, Вахонин потянул все 56 кг.

В первом движении король жима Фёльди поднял 117,5 килограммов и опередил обоих соперников на 15 килограммов. От такого запева может дрогнуть кто угодно. Шолтысек и Вахонин не дрогнули.

В рывке Вахонин отыграл у Фёльди 5 килограммов, но ровно на столько же пропустил вперёд поляка.

В толчке Фёльди остановился на 135 кг, Шолтысек поднял 137,5 кг. Равная сумма с соперниками Алексея не устраивала — ведь он был тяжелее всех. Вот так обстоятельства борьбы загнали его на колоссальный по тем временам для "мухача" вес — 142,5 кг. 135 кг могли бы обеспечить ему серебро. Но Вахонин был согласен только на золото и он, как и всегда в подобных случаях, пошёл на риск.

Когда непокорённая штанга, ломая руки Алексея, упала на помост, шансы Четина резко взлетели вверх. Но к кому оставшийся на третьем месте Вахонин пошёл искать участия?

Именно к Четину, потому что во всей команде для него не было более близкого человека.

Иногда соперничество на помосте приводит к тому, что в отношениях между атлетами появляется холодок. Так, Власов и Жаботинский, точно одинаково заряженные тела, никогда не сближались. Но чем больше соперничали Четин и Вахонин, тем больше крепла их взаимная приязнь. И когда с одним из них случилась беда, другой (замечу: лично ему эта беда открывала путь на олимпийский помост) принялся его утешать. Было сказано немало хороших слов. К сожалению, иногда Вахонин с Четиным совершали такие поступки, которые хорошими назвать никак нельзя.

Чемпионат Европы был в самом разгаре. Утро всех членов сборной начинается с зарядки, обязательной для всех. Однако Четин и Вахонин на неё не вышли. Я попросил врача сходить за ними, поторопить... Врач вернулся ни с чем. Он стучал в дверь, но ему никто не открыл. Тогда я пошёл сам.

— Почему вся команда должна ждать двух человек? — возмущался я. — К ним стучатся, зовут, а им и горя мало...

Но и мне никто не открыл. Я вспомнил, что когда спросил перед строем, почему отсутствуют "мухачи", ребята стали как-то странно мяться и перешёптываться. Стоя у закрытой двери в комнату Вахонина и Четина, я почувствовал, что всё это было неспроста. И предчувствие меня не обмануло.

После громкого настойчивого стука (из дверей по коридору начали высовываться жильцы) я нетерпеливо толкнул дверь плечом и оторопел. Казалось, здесь провели ночь не члены сборной

страны, а компания гусаров, пировавшая до самого утра.

"Скатерть белая залита вином,
Все гусары спят беспробудным сном..."

В номере царил хаос. По полу раскатились бутылки. А посреди всего этого хаоса сном праведников спали в обнимку друзья-соперники: победитель Олимпиады прошедшей и главная надежда Олимпиады будущей.

Моему гневу не было границ. Конечно, оба атлета получили по заслугам. Но горький осадок от того случая остался у меня до сих пор.

Когда время остудило страсти и я спокойно стал думать над смыслом того, что в нашей среде принято стыдливо называть "нарушением режима", драма Вахонина снова прошла передо мной. Я увлёкся чемпионатом, ходил вокруг тех, кому ещё только предстояло выступать, и совсем забыл о человеке, который нуждался в поддержке и участии больше всех. Я был виноват в том, что со своей бедой Вахонин пришёл не ко мне, а предпочёл запереться в номере на замок и там водкой глушить свою тоску.

На помосте Вахонин себя не щадил. Его атлетический талант имел свойство проявляться в ситуациях критических, в ситуациях "пан или пропал". На второстепенных соревнованиях Алексей ещё мог делать ошибки, выступать спустя рукава, но чем больше ответственности ложилось на его плечи, тем большие веса он поднимал — качество, в котором Четин ему уступал.

В Токио, чтобы победить, Алексей должен был толкнуть 142,5 килограмма — вес, который никто в мире, в том числе и он

сам, прежде не поднимал. В тот раз Алексей с рекордным весом справился. А вот в Ленинграде ему это сделать не удалось.

В Мехико поехал Четин, а на Вахонине поставили крест. Конечно, проступок Алексея был серьёзным, но после того как он получил своё, я считал несправедливым отлучать его от большого спорта, да к тому же в самый трудный для него момент.

Словно хороший рассказ, жизнь сборной не обходится без кульминации. Когда подходит время определять состав, силачей начинает одолевать лихорадочное волнение.

Вопрос, возьмут или не возьмут (редкие счастливчики не в счёт) как дамоклов меч висит у всех над головой.

Однажды я раздал ребятам анкету, где, в частности, был и такой вопрос: "Что необходимо предпринять для создания дружного, сплочённого коллектива?" "При конкуренции, — ответил кто-то из ребят (имя указывать не требовалось, чтобы каждый мог высказаться от души), — коллектив вряд ли будет сплочённым". Этот ответ был нетипичным. Больше того, единственным в своём роде. Но я не отложил его в сторону, не забыл. Действительно, возможно ли это — примирить лёд и пламень, соперников превратить в союзников?

Я верил в своих ребят. Верил в их совесть и честность. Я видел их в минуты слабости. Знал их недостатки. Но я был среди них, был вместе с ними и тогда, когда "железная игра" поднимала их до высот, на которых со всей первозданной красотой звучат такие слова, как "мужество", "стойкость", "самоотверженность". Какая решимость горела в их сощуренных глазах, когда они шли на помост, чтобы совершить то, что до них ещё не совершал

никто... Если говорить с ними прямо, доверять им целиком, до конца, ничего не скрывая и не тая, то они никогда не обманут и не подведут. На том я стоял.

Кого поставить на чемпионат мира? Этот вопрос я задал им самим. Я предложил им решать его вместе со мной. Никто не знает лучше об истинных возможностях атлета, чем товарищ, который тренируется с ним на одном помосте, живёт в одной комнате, ест за одним столом. Когда такой вопрос задаётся в лоб, честно, прямо, настоящий спортсмен не сможет солгать, покривить душой.

Свой список сильнейших я составил. Что же скажут они, самые заинтересованные лица? Когда я взял их список и сравнил его со своим, то они почти целиком повторили друг друга. Мне оставалось только учесть явную скромность сильнейших — против которой я нисколько не возражаю.

Глава 9

Битва идей

Наука начинается с той поры, как начинают измерять. Точная наука немыслима без меры.

(Д.И.Менделеев)

Круговращение проблем

Однажды, ожидая в библиотеке, когда мне отыщут нужную книгу, я раскрыл пожелтевшую ветхую подшивку газеты "Советский спорт" — ещё старого удобного маленького формата. Скользнул глазами по первой попавшейся статье. Заинтересовался. Стал читать внимательней. В конце концов погрузился в чтение с головой. Найденная книга давно лежала рядом, но оторваться от газеты я уже не мог. Меня увлекла тема, которую для себя я назвал так — круговращение проблем.

Сейчас поясню, о чём идёт речь. Я обнаружил, что некоторые проблемы у нас словно кнопки на шахматных часах: если одна утоплена, то другая обязательно торчит наружу. Например, такой "актуальный" вопрос: как готовить сборную по футболу — на основе одного клуба или по принципу "звезда к звезде"? Когда один принцип себя не оправдывает, мы хватаемся за другой. Потерпев поражение, опрометью бежим назад. Разумеется, в переходные периоды вовсю идут дискуссии, высказываются мнения, поносится "старое", а "новое", как и положено, получает одобрение и поддержку. В итоге чей-нибудь очень важный палец топит одну кнопку, и ей на смену выскакивает "новая", блестящая от частого употребления, как рельсы, по которым беспрестанно идут поезда.

Проблем не обязательно должно быть две. Но суть дела от этого не меняется. Словно попав на заколдованное место, мы без устали (причём не первый десяток лет) пляшем вокруг роковых вопросов. Давать основную нагрузку в клубах или на сборах? Чаще соревноваться или реже? Увеличивать продолжительность совместных тренировок или уменьшать? За какой рычаг хвататься — за интенсивность или за объём? Готовиться на равнине или в

горах? Делать ставку на ветеранов или молодых?

В горячке споров мы не уточняем терминов, практику одного вида спорта переносим на другой, надеемся отсидеться за личным опытом как за каменной стеной. В итоге наши споры часто теряют конкретность, отрываются от грешной земли, остаются бесплодными, как брошенные на неподготовленную почву семена.

Рене Декарт сказал: "Уточните значение слов, и вы избежите половины всех заблуждений". Но нет. У нас это никак не получается. Возникающие проблемы мы привыкли мерить на свой аршин. Одного подхода у нас нет. Это обстоятельство подводит нас на каждом шагу. Спортивная жизнь в избытке поставляет нам примеры того, как много у нас этих единоличных аршинов и с каким удивительным упорством мы отказываемся признать один, обязательный для всех.

Вот тому пример. Общеизвестный. В 1970 году в Любляне состоялось первенство мира по гимнастике. Наши мужчины проиграли его, уступив японцам 6,75 балла. С разгромным счётом, если перевести разговор на более понятный футбольный язык.

Чтобы разобраться в причинах неудачи, тренеры, спортсмены, представители общественности собрались за "круглым столом". Выступления участников "круглого стола" были опубликованы затем в газете. Конечно, обсуждались там проблемы исключительно гимнастические. Но я прошу своего читателя подумать и вспомнить, не слышал ли он и других дискуссий, подобных разбираемой, где речь шла о футбольных, плавательных и прочих делах?

Я не считаю себя специалистом в области гимнастики. И весьма далёк от стремления выступать с импровизированными советами и кого-либо поучать. Но как читатель, как учёный и как спортсмен я вправе недоумевать, когда компетентные товарищи, занятые одним общим делом, не в состоянии договориться по элементарным вещам, словно бог лишил их общего языка.

Был задан вопрос: чем сильны японцы? Заведующий кафедрой гимнастики Московского государственного института физической культуры (МОГИФК) профессор М.Л.Укран высказал мнение, что японцы сильны

"...только добросовестным отношением к делу. Комбинации их ненамного сложнее наших. Со снарядов они тоже срываются."

В том же ключе высказался и старший тренер сборной В.М.Смолевский, усмотревший подавляющее превосходство японцев в упражнениях на перекладине. Он также отметил, что если в процентном отношении комбинации японцев по сложности несколько и превосходят наши, то тем не менее после Олимпиады в Мехико в целом они в трудности не прибавили.

Судья международной категории, заместитель председателя Федерации гимнастики СССР Л.Аркаев с ними не согласился:

"Японцы разительно отличаются от наших гимнастов, особенно на перекладине. Наши ребята, думаю, просто не в состоянии выполнить их комбинаций — физически не в состоянии."

"Мы значительно потеряли в сложности комбинаций, — сказал заслуженный мастер спорта А.С.Абрамян. — Я не согласен ни с Украном, ни со Смолевским. Говорят, что у японцев комбинации

не сложнее, чем у нас. Сложнее!"

Обратите внимание: с одной стороны, "ненамного", "несколько", "не прибавили", с другой — "разительно", "значительно", "сложнее".

Но пойдём дальше. Какие же меры нужно предпринять, чтобы ликвидировать отставание?

"Система японцев почти не отличается от нашей, — считает Смолевский. — Больше того, это они, японцы, взяли на вооружение нашу систему. Но они развили наши идеи, и теперь уже нам надо учиться у японцев творческому подходу к делу, трудолюбию и настойчивости".

К сожалению, старший тренер ничего не сказал о том, какие именно идеи развили японцы. Что касается пользы трудолюбия и настойчивости, то без них, конечно, не обойтись. Так же считает и Укран, рекомендации которого просты и прямолинейны:

"Извините, но мне надоело говорить одно и то же, тут никакая наука не поможет, нужны крепкие нервы тренеров и добросовестная работа спортсменов... Изменения нужны. И какие, тоже известно. Мы знаем методику, по которой готовились Латынина, Чукарин, Шахлин и другие из старшего поколения. Не все из них смогли стать чемпионами мира, но тренировались они добросовестно."

Итак, Укран видит причину поражений гимнастов-мужчин в недостаточном трудолюбии спортсменов. А что думают по этому поводу сами спортсмены?

"Говорят, мы стали меньше тренироваться, — сказал неоднократный участник Олимпийских игр Виктор Лисицкий. — Я, например, с 1960 года, с момента прихода в сборную, тренируюсь дважды в день — прежде думал, не выдержу таких нагрузок".

И тут концы не увязываются с концами. Ведь две тренировки в день — это не пустяк. Больше практически и не потренируешься.

Другой вопрос. Что предпочтительней — сложность упражнений или чистота исполнения? Неужели нашим ребятам не под силу "ультра-си"? Заслуженный тренер СССР Ю.Э.Штукман приводит пример обратного:

"Лисицкий создал элемент, который вызывал бурю восхищения: соскок "двойной пируэт". Но сегодня Лисицкий делает простой лёт."

Чем вызван шаг назад? Автор знаменитого пируэта даёт довольно убедительный ответ:

"...шли годы, и ко мне стали предъявлять суровые требования по части чистоты. И вот я выбросил двойной пируэт, о котором здесь много говорили. А теперь вижу, что не прав."

Но, чёрт возьми, за счёт чего же всё-таки мы будем выигрывать будущие чемпионаты? Есть ли у нас хоть какой-нибудь подход к решению этой проблемы?

В своё время немало писалось о том, что многие талантливые спортсмены на местах находятся в своеобразном вакууме. Нет условий. Нет достойных соперников. Потом положение изменилось. (В лучшую или худшую сторону — не мне судить.) Спортсменов

стали собирать в крупных городах, где есть и условия, и достойные соперники, и опытные тренеры.

"Но вы посмотрите, что получается, — недоумевает М.Л.Укран. — В своё время Чукарин не покидал Львова. Латынина, Шахлин, Титов никуда не уезжали из Киева. Сейчас ни одна гимнастка не уезжает из Воронежа, да и Расторопский с нынешней абсолютной чемпионкой мира Людмилой Турищевой сидят себе в Грозном, и то, что они на родной земле, видимо, помогает им выигрывать. Зачем же мы вырвали Диомидова из Ташкента и привезли в Москву?"

Итак, Укран за то, чтобы гимнасты оставались в своих родных городах, на местах. Увы, заместитель председателя федерации тотчас выносит этому суждению приговор:

"Мне кажется, наша беда в том, что тренеры на местах работают по шаблону, по привычной схеме."

В итоге обсуждения председатель Федерации гимнастики СССР Г.В.Бакланов сформулировал резюме:

"...Нужны радикальные меры. В чём они будут заключатся? Весь мир вооружился нашей школой гимнастики. Японцы, которые в своё время не смогли освоить нашу школу, подошли к ней своим специфичным путём, который наши тренеры расценили как японскую школу. В этом была наша роковая ошибка, которая сказалась в ходе прошедшего десятилетия. Мы вдруг разочаровались в собственной школе, начали хватать урывками откуда угодно что-то на первый взгляд новое, а "новое", открытое нам японцами, — это всего лишь трудолюбие, работоспособность и колоссальная приверженность гимнастике."

Хочу, чтобы меня поняли правильно. Дискуссия есть дискуссия. На то она и затевается, чтобы из столкновений мнений высекались искры новых мыслей, неожиданных озарений. Однако за "круглым столом" этого не произошло. Говорили собеседники на разных языках, подчас метко и справедливо судили о вещах, но убедить друг друга, боюсь, так и не смогли. Почему? На мой взгляд, потому, что не имели под рукой модуля, единицы измерения, мерила, которое могло бы объективно показать, кто прав, а кто нет. Безусловно, разговор был бы намного плодотворней, появись возможность анализировать ситуацию, пользоваться сравнимыми понятиями и соизмеримыми единицами, а не судить обо всём по наитию, не оценивать положение на глазок. Спортивная наука — вот общий знаменатель, который мог бы помочь. Именно наука — тот пробный камень, который истинное суждение отличает от ложного, тот компас, без которого так трудно сегодня нашему гимнастическому кораблю.

"Считаю большой недоработкой то, что у нас до сих пор не создана унифицированная система анализа техники и методики обучения. У каждого тренера есть своё особое мнение по поводу того, как учить..." — сказал Ю.Менхин.

"...Мне кажется, у нас очень плохо используются возможности спортивной науки, — справедливо заметил В.Коренберг. — В частности, мы забываем о биомеханическом анализе упражнений, который должен быть основан на хорошем знании механики. Вряд ли можно ожидать, что тренер, достаточно загруженный в наших условиях, будет в состоянии овладеть этим анализом. А сегодня получается, что у нас больше времени уходит не на то, чтобы учить элементы, а на разбор ошибок."

Судя по всему, наука в гимнастике — гостья редкая. Чаще она

подменяется бесконечными и бесполезными призывами: "Давай, ребята, давай! Ухватимся, поднатужимся, поднапружимся!" Печально, но даже профессор М.Л.Укран употребил слово "наука" в очень характерном контексте: "...Тут никакая наука не поможет..."

А что же тогда поможет? Почти все спасительные средства уже испробованы. Интенсивность менялась и так и сяк. То же не раз происходило и с объёмом. Но ведь метод проб и ошибок — это не лучший способ добиваться успеха, если на каждый вариант (а их неисчислимое множество) уходят месяцы, а то и годы. С такими подходами проблему не решишь и за сто лет.

Стоит ли, например, увеличивать объём, если не знаешь, к чему это приведёт? То ли выиграешь, то ли проиграешь ещё разгромнее, чем теперь. Вот и вынуждена Л.Латынина, старший тренер нашей женской сборной, просить:

"Товарищи учёные, девочки сумеют сделать столько комбинаций, сколько нужно, но вы скажите, сколько?"

Не говорят.

К сожалению, подобный разнобой существует не только в гимнастике. Футбол и лёгкая атлетика, плавание и коньки — их точит тот же недуг. Часто мелочи возводятся в ранг стратегический, принципиальные же вещи проходят мимо внимания. Отсутствует чёткое представление о направленности тренировочного процесса. Очутившись перед запутанным клубком проблем, специалисты порой не знают, за какую нитку потянуть. Поэтому тянут за все по очереди.

Футболисты спорят о методах формирования сборной. Одни стоят за сборную "звёзд", другие предпочитают видеть в качестве костяка национальной команды сильный и сыгранный клуб. Оба варианта применялись уже не раз, но большой успех заставляет себя долго ждать. Однако споры не утихают. И никого не смущает тот факт, что практика давно уже убедительно доказала, что и на той, и на другой основах можно и с блеском выиграть, и с треском проиграть.

Не значит ли это, что успех определяется какими-то другими, более важными факторами?

Разве после неудач не увеличили объём нагрузок наши конькобежцы? Увеличили. И весьма существенно. Количество набеганных километров, наезженных на велосипеде часов, поднятых тонн достигает внушительных величин. Но трудолюбие, показанное на шоссе, на беговых дорожках, в тренажёрных залах, почему-то никак не аукается, когда наши конькобежцы выходят на лёд.

Когда нет ясного представления о механизме тренировочного процесса, не помогает даже заимствованный со стороны и с успехом апробированный опыт, который уже принёс нашим соперникам немало побед. Наши пловцы, не имея научно обоснованной методики, стали копировать периодизацию, календарь и объём работы спортсменов США и ГДР. Но эта копия, увы, оказалась намного хуже оригинала.

Иными словами, к каждой запертой двери мы подходим с огромной связкой ключей и наугад подбираем тот, который может подойти.

На мой взгляд, нужно другое: иметь в руках ключ, который

сделан специально под замок, точно к нему подходит, открывает быстро и легко.

Ключ этот — наша отечественная спортивная доктрина, то есть научно обоснованная концепция подготовки ведущих спортсменов к большим, ответственным соревнованиям. А из этой общей концепции, применимой ко всем видам спорта, должны выводиться опирающиеся на неё концепции частные, приложимые к конкретным видам спорта, учитывающие их специфику.

Испытание неудачей

Есть ли у нас надежда быстро и, главное, верно создать свою собственную научно обоснованную спортивную доктрину, которая с позиций современных спортивных достижений будет определять наш подход к соперничеству на международной арене? Безусловно, такая возможность есть. Квинтэссенцию нашей доктрины я вижу в сердцевине того передового опыта, который накопил советский спорт. Я имею в виду не победы. Вернее, не только их. Я имею в виду то знание, которое даже в тяжёлые дни поражений даёт тренеру право сказать: "И всё-таки мы правы. Мы стоим на правильном пути и никуда с него не сойдём".

Победителя не судят. Его трудно упрекнуть даже за явные ошибки: ведь он победил. Но зато поражение бросает тень на всё, в том числе и на правильную методику. Конечно, именно неправильная или устаревшая методика чаще всего и является основной причиной неудач. Но "чаще всего" — ещё не значит

"всегда". Поражение и неправильная методика отнюдь не синонимы. Но много ли у нас тренеров, которые способны научно обосновать свой подход к спорту? Не очень. А "реформаторов", которые не произвольно, а с платформы точных наук говорят о необходимости перемен? Меньше, чем хотелось бы иметь. В конечном итоге часто получается, что направление задаётся не штурманом-специалистом, а голосованием заинтересованных лиц — хотя где север, а где юг, голосованием не решишь. Это нужно знать. Это нужно уметь определять. А мы нередко прикидываем, пытаемся угадать, не замечая даже, как истина отступает перед авторитетами, званиями и хорошо поставленными голосами. Однако реально действующие законы, как известно, не зависят ни от воли отдельных лиц, ни даже от мнения большинства. Поэтому от исследования к знанию, от победы в теории к победе на практике — таков должен быть наш путь.

У спорта было своё детство и своё отрочество. Эти наивные времена прошли. Сменились вывески. Там, где раньше значилось: "увеселительное заведение", теперь можно прочесть: "научно-исследовательский институт".

Мне вспоминаются дни в Риме накануне Олимпийских игр, когда я был ещё аспирантом и, вольно или невольно, смотрел на всё, что происходило вокруг меня, сквозь призму теорий. Иногда мы ходили на тренировки наших соперников. Там я часто видел не столько науку, сколько то, как великолепно можно без неё обойтись.

Американцы, наши главные противники, жили в Риме так, словно приехали повеселиться на каникулы, а не выступать на олимпийском чемпионате. Когда остальные команды выходили делать обязательную утреннюю разминку, американцы ещё

досматривали сны. Завтракали они чуть ли не в полдень. В обеденное время тренировались. Обедали в 18 часов. В 22 часа ужинали. Спать ложились за полночь. Никакого режима, даже приблизительного, у них не было. Поэтому об их распорядке дня можно вести речь лишь в первом приближении.

Анархия царила у американцев и на тренировке. Я пытался угадать, какого тренировочного плана придерживаются подопечные дядюшки Гофмана, но так ничего в их действиях и не понял. Конечно, у каждого из американцев были свои представления о тренировке, однако объём и интенсивность нагрузки, вес снаряда, количество подходов и повторений и т.д. зависели больше от настроения, темперамента, стечения обстоятельств, чем от планов и предписаний науки. Бывали дни, когда Винчи, Бёргер, Пулскэмп, Бредфорд и другие их товарищи выглядели вялыми, тренировались без вкуса, на малых весах. Но всё менялось, когда в зале появлялись фоторепортёры и начинали снимать американских атлетов, а журналисты брались за свои блокноты. В такой обстановке к американцам обычно приходило желание себя показать. Законы спорта отступали, и в свои права вступали законы азарта. Лица американских тяжелоатлетов розовели. В зале поднимался шум. Подчас перед подходами заключались пари. Ставки росли: 25, 50, 100 долларов... В зал штанги бурей врывался дух карточной игры. Начиналась нешуточная борьба. На гриф ставились веса, достойные олимпийских медалей.

Я был свидетелем, как однажды, уже помывшись и переодевшись, американцы по дороге домой вдруг опять "завелись", вернулись в зал и снова затеяли долларовую войну. Тренеры Б.Гофман и Д.Терпак молча взирали на эти шалости, жевали резинку и добродушно улыбались. Подозреваю, что в те времена они

чистосердечно полагали, что так всё и должно быть.

С тех пор утекло много воды. В тяжёлой атлетике американцы давно уже довольствуются ролью статистов, а Боб Гофман написал не один десяток статей, в которых ратует за фанатизм, серьёзность, научный подход и учёбу у нас.

"Чтобы победить русских, — написал он в своём журнале, — надо тренироваться так же, как они".

Да, сегодня советская и американская школы тяжёлой атлетики имеют разный вид. Но тогда, в 1960 году, мы отличались от американцев скорее по форме, нежели по существу. Мы соблюдали режим, питались по часам, в тренировках придерживались плана. Но слабое обеспечение этого плана обоснованиями уже тогда бросалось в глаза.

Между тем в наши времена "глазок" не настолько точный инструмент, чтобы во всех случаях жизни заменять научный анализ и точный математический расчёт. Половина международных рекордов принадлежала нам. Но десятки лучших атлетов мира показывали, что в тяжёлой атлетике наш удельный вес падает из года в год. Так перед бурей падает барометр.

Как раз в это время, в 1961 году, я в последний раз вышел на мировой помост. Физически я был готов хорошо, но существовавшая тогда система подготовки не позволила мне выступить в полную силу. Поверьте, я смотрю на события не с вершины прошедших десяти лет. И тогда наукой было собрано немало данных, которые наверняка могли бы сделать наши мышцы сильней. К сожалению, наука и спорт, как повздорившие соседи, никак не могли договориться между собой. Поэтому тренеры, не

мудрствуя лукаво, действовали по привычной, испытанной методе, осторожно и боязливо встречая отдельные новации, забредавшие в тренировочный зал. В методическом плане тренировку определяла сила тяжелоатлетических традиций, а не сила науки и новых идей.

Я остался на третьем месте. Более прогрессивная система подготовки, может быть, и позволила бы мне ещё раз вырвать серебряную или даже золотую медаль. Однако надо было смотреть правде в глаза — я начинал сдавать. Приближалась пора сказать штанге "прощай!". Но я не мог себе представить, что уйду из спорта совсем. Спортсмен — это было для меня не временным званием, а состоянием души. Оставался один выход — перейти на тренерскую работу. Так я и поступил. В 1963 году с благословения Н.Н.Романова я принял сборную команду страны.

Этот пост достался мне в таком возрасте, когда от юношеской восторженности давно исчезает след и человек смотрит на жизнь трезво, не ожидая от неё щедрых авансов и неожиданных подарков. Я знал, что мне придётся вести нелёгкую борьбу не только с железом. Однако меньше всего я предполагал, что именно курс на научную объективность — стремление внедрять в спорт математические методы, относительно точно определять параметры тренировок, выражать свои взгляды языком формул и цифр — вдруг вызовет такой отпор. По простоте душевной я не сомневался, что в этом-то направлении передо мной откроется широкий и гладкий путь — но вместо этого тотчас упёрся в невидимый, но хорошо осязаемый барьер.

Я уже писал про то, как гимнасты обсуждали свои дела. Наши тяжелоатлетические "беседы" отличались темой, но по уровню стояли отнюдь не выше. Смысл многих суждений, словно солнечный

зайчик, никак нельзя было ухватить. А тем более проверить, потому что мнения составлялись по правилам, которые каждый формулировал для себя сам. Мы все с азартом твердили своё, не замечая, что звуки сравниваем с запахами, а дядьку в Киеве с бузиной в огороде.

Обидно, что в этой алогичности, как золото в пустой породе, терялись опыт и знания, которым не было цены. Многие тренеры, отличные специалисты и труженики, знали верные тропки, ведущие на Олимп. И умели по ним ходить. Но рассказать об этом товарищам не могли. Словно жители разных стран, мы говорили на разных языках. Чтобы понять друг друга, нам требовался переводчик по имени Наука.

Первый же тренерский совет, который я проводил, оставил тяжёлое впечатление. Я надеялся на помощь и понимание, но мой призыв поставить тренировочный процесс на рельсы точного знания часть коллег встретила иронией и насмешливым холодком.

...Лопатин говорил о тренировке, называл имена, строил прогнозы, делился впечатлениями, сообщал о поднятых весах. Всё шло заведённым порядком. Но вот я задал вопрос:

— А почему?

— Что "почему"?

— Почему этот штангист должен поднимать именно 150 кг, а не 140 кг или 160 кг?

— Ты что, сам не знаешь?

Начался общий разговор, и я с ужасом стал убеждаться, что он катится по тем самым путям, с которых я мечтал его увести. "У попа была собака, он её любил..." Начались ссылки на тренерскую интуицию, на опыт, вспоминались выигранные чемпионаты. Вместо доказательств — "ты уж мне поверь", "послушайся, Вася, моего совета, "баранку" бы не схватил", "перед соревнованиями надо отдыхать, а не нагружаться..."

— А я говорю — надо работать.

— Мы от того и проигрываем, что выложимся, когда не надо, а потом и поднимать уже нечем.

— Как бы не так: до соревнований ещё добрых две недели, а мы уже начинаем лениться, дурака валять. А в итоге — "баранки"!

Такие препирательства вроде кольца, а у кольца, как известно, нет начала и конца. Я обратился с вопросом к Шатову.

— Николай Иванович, ваше мнение — как нужно тренироваться? Сколько тонн надо поднимать в течение недели? А в течение месяца? Года?

В качестве ответ я услышал лекцию о том, что тренерское дело — это творчество. А творчество и примитивная арифметика не одно и то же. Музыку "железной игры" нельзя разъять на части, словно хладный труп и т.д.

Я предложил начать тщательно регистрировать объём нагрузки за неделю, за месяц, за год. Особенно те веса, которые вызывают большие напряжения — 90% от максимума и выше.

Согласиться со мной — значит взвалить на свои плечи хотя и не очень большие, но всё-таки лишние хлопоты. Некоторых моих коллег это не совсем устраивало. Но они молчали. Неодобрительно. Осуждающе. Выскочка, дескать, нашёлся, учёность свою показывает. Ну-ну...

В воздухе, который пахнет грозой, словно помидоры, краснели щеки моих будущих противников.

Говорят, что современного человека захлёстывает поток информации. По моим наблюдениям, он захлёстывает далеко не всех. Помню, в секторе зарубежного спорта ВНИИФК тяжёлой атлетикой занимался Георгий Павлович Тенно. Он был, пожалуй, единственным человеком, который и по долгу службы, и по велению души в интересах нашего дела регулярно читал и обрабатывал зарубежную спортивную печать, по крупицам отбирая информацию, представлявшую для штангистов непосредственный интерес. Но выглядел он, честно говоря, чудаком. Фанатиком. Любителем чистого искусства. Потому что ни тренеры, ни Федерация тяжёлой атлетики не проявляли к его работе никакого внимания. Тенно не хвалили. И не ругали. Его просто не замечали. Вернее, к самому Георгию Павловичу специалисты относились с неизменной симпатией. Но вот парадокс: к новостям в мире штанги специалисты по штанге проявляли поразительное равнодушие.

— Как же так? — удивлялся Тенно. — Почему им не интересно, что делается в мировой тяжёлой атлетике? Не зайдут, не спросят, не полюбопытствуют. Ну и дела...

Я тоже недоумевал. В библиотеках учебного и научно-исследовательского институтов физкультуры я просмотрел

читательские формуляры и убедился — тяжелоатлетическую литературу многие мои коллеги давным-давно не читали. А ведь именно в этих библиотеках она собрана воедино и общедоступна. Может быть, мои коллеги брали её в других библиотеках или покупали? Пользуясь случаем, я завёл разговор о последней новинке и убедился — не читали, не знают.

Началась борьба. Я постоянно (сознаюсь, довольно едко) иронизировал над теми, кто не хотел учиться и довольствовался старым багажом. Я наверняка проиграл бы эту тихую войну, не найдись у меня союзники и единомышленники. Вместе с Н.Н.Саксоновым, Р.А.Романом, А.С.Медведевым, доктором М.Б.Казаковым и другими приверженными науке специалистами, мы медленно, но верно добивались своего. Меня радовало, когда тренерский совет, где раньше любая "лирика" сходила с рук, теперь всё чаще и чаще прерывал пустопорожние рассуждения:

— Вы отошли от темы. Слов больше не надо. Давайте займёмся фактами.

Мы разработали и разослали по местам карточки и формы отчётов. Стала поступать информация. Обрабатывая её, мы обобщали полезный опыт и одновременно составляли объективное представление о том, как тренируются наши силачи. Шаг за шагом мы внедрялись в объективные закономерности своего вида спорта.

Тем не менее, и в тренерском совете, и в Федерации тяжёлой атлетики не затихала подспудная борьба. Если нас побили бы — другое дело. Но мы продолжали выигрывать мировые первенства. Мы были сильнее всех. Пока сильнее. Поэтому тренеры, страдавшие консерватизмом, не хотели менять методику, которая изживала себя, хотя по инерции ещё выносила нас вперёд. Но

каждый, кто хотел видеть, видел: соперники растут быстрей. Да, мы выигрывали. Однако римского блеска в этих победах уже не было. Раньше только американцы могли поспорить с нами за мировое лидерство. Теперь же атлеты экстра-класса появились сразу в нескольких странах. Венгры Дьёзе Вереш и Имре Фёльди, японцы Иосинобу и Иосиюки Мияке и Сиро Исиносеки, поляки Иренеуш Палинский, Мариан Зелинский, Норберт Озимек и Вальдемар Башановский уверенно наступали на рубежи, которые ещё недавно мы считали своими. Старая добрая эмпирика на наших глазах испускала дух. Предстояло срочно модернизировать нашу работу, взять на вооружение науку, слить воедино практику и теорию.

Разработанные тренерским советом формы регистрации тренировочных нагрузок (слушая гром тренировок, мы точно записывали партитуру нашей музыки — музыки "железной игры") позволили нам увидеть картину, которая раньше ускользала от глаз. Мы словно прозрели. Мы увидели, что многие спортсмены планируют тренировки нерационально, контрольные цифры берут буквально с потолка. Эти цифры свидетельствовали больше о самоуверенности, чем о действительном знании своих возможностей.

К первенству мира 1963 года многое изменилось. Тренеры купили логарифмические линейки. Затихли споры на тему: интенсивность или объём? Мы стали разрабатывать индивидуальные перспективные планы, упорядочили нагрузки, а объём и интенсивность работы определяли в зависимости от запланированного результата. Планы были сугубо личными. Они строго учитывали "кто есть кто".

В общем, объём нагрузок возрос. Но этот процесс не возводился во всеобщий закон. Вспомните коньки, где после поражения на

чемпионате мира 1963 года все, как один — и кому нужно, и кому не нужно — в два-три раза увеличили объём работы. Но чуда, увы, не произошло.

Мы пошли другим путём. Леониду Жаботинскому и Владимиру Голованову порекомендовали увеличить объём тренировок на 50%, потому что эти штангисты тренировались мало, поднимали меньше, чем того требовал запланированный результат.

А вот Рудольф Плюкфельдер и его подопечный Алексей Вахонин ударились в другую крайность. Поэтому им пришлось несколько сократить объём работы.

Что касается интенсивности, то мы определяли её так:

$$\frac{\text{сумма поднятых тонн}}{\text{общее количество подходов}}$$

И она возросла у всех без исключения.

С волнением ждал я, к чему всё это приведёт. К моей радости, надежды понемногу сбывались. Наше сползание с ведущих позиций замедлилось, затем остановилось совсем. К концу 1963 года в ряде весовых категорий советские атлеты вернули себе мировые рекорды. Уверившись, что мы на верном пути, я с оптимизмом ждал токийского экзамена.

Чтобы победить на Олимпиаде, в среднем ребятам нужно было увеличить сумму троеборья минимум на 10 килограммов. Эта задача решалась сообща. Не только тренерами и атлетами. В тесном контакте с нами работала целая группа учёных. Мы

ставили вопросы, крайне необходимые для практики. И как только получали ответы, сразу корректировали тренировочный процесс.

Например, устаревшая техника классических упражнений вызывала немало сомнений. Но основательны ли они? "Расследование" по этому делу мы предприняли с помощью динамографического помоста конструкции Л.Н.Соколова — большого энтузиаста спортивной науки. И выяснилось, что многие наши "звёзды", полагавшие, будто уже достигли потолка, на самом деле использовали свою силу далеко не рационально.

В сборной стал регулярно проводиться контроль за деятельностью организмов атлетов. Применялись методы срочной информации. Конечно, ведущими критериями в оценке готовности спортсмена к состязанию были педагогические, спортивные. Исключительно ценной оказалась для нас также методика исследования лабильности (подвижности) нервно-мышечного аппарата, предложенная Г.А.Титовым. Суть её заключалась в том, что спортсмен за несколько часов до тренировки узнавал своё состояние. Процедура исследования занимала всего 5-7 минут. Сложная современная аппаратура автоматически производила несколько анализов, и в итоге ещё до начала соревнований мы с большой точностью могли сказать: готов или не готов спортсмен. За счёт этого мы получали заметное преимущество над соперниками уже на старте соревнований, поскольку свой сильнейший состав мы определяли объективно, в то время как они вынуждены были пользоваться субъективными критериями.

Пока мы довольно успешно разбирались со своими тяжелоатлетическими делами, глобальное движение за увеличение объёмов ширилось и росло. Всем вдруг стало ясно, на чём зиждется спорт. Стоило нашим спортсменам где-нибудь

споткнуться, как им тотчас давали универсальный совет — надо увеличивать нагрузки. Параллельно подчёркивалась и неоправданно раздувалась роль общефизической подготовки.

Нетрудно заметить, что в ряде видов спорта ОФП и специальная подготовка — это словно два толстяка в телефонной будке. И где тесно двоим, они начинают воевать за место. Мы этого конфликта ОФП и специальной подготовки смогли избежать. Не отрицая значения ОФП, мы в то же время решительно восстали против увлечения ею в ущерб спецподготовке.

Однажды мы рассматривали годовой план нагрузки. Выяснилось, что иные пловцы, конькобежцы и метатели за месяц поднимают больше тонн, нежели штангисты. Кое-кого это неприятно удивило. Но на деле ничего удивительного в данном факте нет. После того как штангист толкнёт, например, 200 килограммов, ему нужно 3-5 минут отдохнуть. За это время крепкий парень типа пловца или борца может взять 50-килограммовую штангу, выжать её десять раз подряд и, таким образом, в общей сложности поднять в 2,5 раза больше, чем тяжелоатлет.

В физиологии есть закон средних нагрузок, согласно которому, в частности, наибольшая работа может быть выполнена лишь с отягощениями среднего веса. В области труда исследователи давно уже искали такой "энергетический оптимум", при котором с наименьшими энерготратами можно выполнить наибольшую по суммарному объёму работу. В соответствии с законом средних нагрузок в разных видах спорта и набираются десятки поднятых тонн.

Перед штангистами же стоит совсем другая цель. Нас не прельщают десятки и сотни тонн, поднятые за неделю, месяц или

год. Нас больше всего интересуют именно максимальные веса, поднятые в жиме, рывке и толчке. А это начисто исключает ненужную погоню за объёмами.

Однажды мы долго и утомительно спорили на эту тему с одним административным работником, который никак не мог свыкнуться с мыслью, что штангисты, эти богатыри и силачи, за месяц поднимают меньше, чем конькобежцы или пловцы. Как же такое возможно?

Наконец мы его убедили. Отвернувшись, я украдкой вытер с лица пот. Слава богу, черта между тяжёлой атлетикой и погрузочно-разгрузочными работами была проведена.

— Ладно, — проворчал наш оппонент, — будь по-вашему.

Я уже собирался идти к дверям, как он вдруг добавил:

— В общем, договорились, товарищи: специальную подготовку вы оставите на прежнем уровне, а объём постараетесь добрать за счёт ОФП.

Я вздохнул, чертыхнулся про себя и даже не стал ему говорить, что организму совершенно безразлично, на какую работу — общефизическую или специальную — тратится энергия. Важно, что она черпается из одного "котла". Поэтому если ОФП отдать большую часть, то на долю специальной останется меньшая. Таково свойство организма.

Мы упорно защищали свои взгляды. Иногда нас пощипывали, пробовали на крепость, но мы стояли на своём. Олимпиада в Токио укрепила наши позиции. В Риме мы имели 40 очков и

опередили американцев, занявших второе место, на 8 очков. В Токио мы набрали уже 43 очка. Поляки, финишировавшие следом, отстали на 18 очков.

Но вдруг грянул гром. В 1965 году мы два раза подряд проиграли полякам. И наша методика, которая добывалась столь дорогой ценой, в глазах многих людей сразу превратилась в бросовый товар.

Мне было горько. Методика оказалась поставлена в прямую зависимость от капризного спортивного счастья. Рациональная, объективно выработанная методика — и слепая удача! Словно сиамские близнецы, они обречены были вместе торжествовать и вместе умирать. Я недоумевал. Методика, если она научно обоснована, объективно связана с реально действующими законами, с суммой знаний, которая накапливается годами. Совсем другое дело удача. Уж не распространяясь о том, что удачливый противник может пользоваться той же методикой, что и мы. Так за что же отвергать методику? Судьбу победы, когда борьба идёт за каждое очко, часто решает малость, везение, непредвиденная случайность... нулевые оценки. Но как можно методику — отражение точных знаний — менять словно перчатки, ставить в зависимость от того, передом или задом повернётся к атлету удача, выпадет ему решка или орёл?

На первенстве мира в Колумбусе (США) наши штангисты одержали яркую победу, завоевав пять первых мест из девяти. Но даже столь мощное выступление не могло застраховать их от всех случайностей. Как известно, наша команда набрала 43 очка, а польская — 42 (разумеется, беспрецедентную дисквалификацию призёров из социалистических стран я в расчёт не беру).

Теперь вспомним, какая сложилась ситуация в соревнованиях полутяжеловесов. Первое место завоевал наш Василий Колотов, оторвавшийся от ближайших соперников на 47,5 килограмма. А за второе спорили сразу три участника: американец Гриппальди, венгр Тот и поляк Голомб. Последний взял на грудь 185 килограммов, хорошо вытолкнул вес на выпрямленные руки, но не додержал всего какую-то долю секунды. А если додержал бы? Тогда у поляков было бы не 42 очка, а 45. Таким образом, "чуть-чуть", которого не хватило Голомбу, при другом повороте событий решило бы судьбу командной борьбы в пользу наших польских друзей.

Но разве наша методика стала бы хуже оттого, что судья на миг позже дал команду "опустить" или атлет на миг дольше держал снаряд?

О методике "железной игры" я не раз говорил с работником тогдашнего Совета спортобществ и организаций, кандидатом педагогических наук С.М.Вайцеховским. Он призывал меня изменить свою точку зрения, за счёт работы с меньшими весами резко увеличить объём.

Весьма знающий человек, Сергей Михайлович всегда вызывал во мне уважение широтой своих суждений, стремлением ко всему новому, что появляется в науке и практике. Однако о поднятии штанги он судил с позиций других видов спорта, заметно отличающихся от тяжелой атлетики физиологическими особенностями. Что я мог ему ответить?

Эксперимент, предлагавшийся Вайцеховским, давно был поставлен самой жизнью. Я имею в виду атлетизм. Модель тренировки, которую Сергей Михайлович нам предлагал, нашла в нём

практическое применение. Действительно, работая с меньшими весами, любители атлетизма намного (в четыре-пять раз) превосходили объёмы, типичные для штангистов. Но, развивая достаточно высокую силовую выносливость, атлетизм не способен был обеспечить максимальные результаты в троеборье. Именно потому и не мог, что был нацелен на решение совершенно других задач.

В каждой сложной проблеме обязательно есть нюансы, специфические детали, характерные особенности, которые нужно знать, принимать во внимание, но вместе с тем не терять из вида то главное, что составляет суть проблемы. Под главным я подразумеваю отнюдь не один-единственный критерий, единственное средство или метод, при помощи которого якобы можно достичь успеха. Главное — это умение воспринимать проблему в целом, воспринимать её суть, умение в механизме победы или поражения видеть взаимодействие отдельных частей, понимать их назначение и роль.

И здесь я опять возвращаюсь к вопросу о спортивной концепции, которая задаёт направление поиску, не позволяет за деревьями потерять лес.

В 1965 году, задумываясь над уроками поражения, мы пришли к выводу, что было бы ошибкой затеять экстренное методическое перевооружение. И оказались правы. На следующий год мы уверенно выиграли чемпионат мира в Берлине (пять золотых медалей из семи разыгрывавшихся), оторвавшись от поляков на 10 очков. На Олимпиаде в Мехико мы завоевали 3 золотые медали, опередив поляков на 15 очков. Разговоры об устаревшей методике стихли сами собой.

Тяжёлые вериги догм

Если обратиться к первоисточникам многих наших теоретических построений, то обнаружится, что своё начало они берут в классических принципах педагогики. Принося дань древней традиции, многие работники физического воспитания и сегодня верноподданнически кланяются принципам постепенности, разносторонности, стараются непременно идти от простого к сложному и т.д.

Но так ли уж прочны эти основы, на которых ещё совсем недавно студенты педвузов (и физкультурных тоже) приучались строить педагогический процесс?

Сотни тысяч людей на собственном опыте познакомились с классической педагогикой, когда в школьные годы по 7-8 лет пытались овладеть иностранным языком. От части они шли к целому. От букв к слогам. От слогов к словам. От слов к предложениям. Они заучивали сотни слов и оборотов. Долбили грамматические правила. Делали упражнения. Учились по учебникам, написанным в соответствии со всеми канонами педагогической науки. И всё без особого успеха. Оглядываясь назад, они потом с сожалением констатировали, что ощутимого толка эти занятия им почти не принесли.

Но есть и другие методы. Их авторы исходят из простой мысли: овладеть какой-либо деятельностью можно только через эту деятельность. Поэтому, нисколько не заботясь о чистоте древних

принципов, они начинают бомбардировать ученика иностранной речью. Они ставят его в такие ситуации, где язык нужен позарез. Не умеющего плавать они бросают в стихию чужой речи и заставляют в ней плыть. И, вопреки всем канонам, человек плывёт. Проходит несколько месяцев, и ученик начинает вполне прилично говорить на иностранном языке.

Немало таких парадоксов и в области физического воспитания. Сплошь и рядом мы опираемся на испытанный педагогический костыль, даже не задумываясь над тем, что между усвоением знаний и усвоением движений есть не только сходство, но и различия. То, что кажется, то, что мы чаще всего слышим, то, что мы принимаем за суть вещей, постепенно возводится в догму. И когда она пускает прочные корни в сознании, то безапелляционно начинает диктовать нам, что правильно, а что нет. И, рабски прислушиваясь к догмам, мы проверяем тональность новых идей по этому фальшивому камертону. Увы, очень часто мы осуждаем новое только потому, что оно не похоже на старое. А между тем, как писал К.Маркс:

"Научные истины всегда парадоксальны, если судить на основании повседневного опыта, который улавливает лишь обманчивую видимость вещей."

Когда мы терпим поражения, специалисты начинают жаловаться на отсутствие талантов. Дескать, ветераны уходят, а достойной смены им нет. Вряд ли с этим можно согласиться. Среди многотысячной армии спортсменов всегда были, есть и будут способные, талантливые люди. Но разве мы вправе рассчитывать только на самородков? По-моему, надежды надо возлагать на передовую методику, а не на сверходарённых атлетов, которые, словно выигрыш в лотерее: приятно, когда он выпадает, но

нельзя строить жизненные планы в надежде, что везти будет всегда.

Первая ступень в подготовке классных спортсменов — это подготовка классных специалистов. Поэтому, думается, нам нужно подтянуть теорию, которая слишком часто плетётся в хвосте у практики. И это не удивительно. Законодатели нынешних теоретических положений — это учёные, которые далеко не всегда имеют в практическом спорте глубокие корни. Принципы тренировок, из которых они исходят, порой не обоснованы фактами и глубокими экспериментальными исследованиями. Это подчас плод умозаключений, самоочевидность, о которой справедливо замечено мудрецом: "Нет ничего обманчивей так называемых "самоочевидных вещей"".

Нередко наши учебники для институтов физической культуры бывают похожи друг на друга, как однояйцевые близнецы. Чрезмерно выделяется роль нервной системы в регуляции различных функций организма и одновременно игнорируются периферические процессы, недооценивается возможность экстренной саморегуляции, самонастройки.

Организм спортсмена как живая система — это взаимодействие и единство всех его частей. Работа одной части влияет на функционирование других, и наоборот. В настоящее время всё больше учёных признают факт регуляции и контроля всех функций организма по принципу обратной связи.

На невысоком уровне в отдельных видах спорта находится сегодня и теория методики тренировки. Вот, например, уже упоминавшийся выше принцип постепенности, взятый напрокат у классической педагогики и признаваемый основополагающим и для большого

спорта. Объективные данные показывают, что для построения тренировочной нагрузки этот принцип приемлем отнюдь не всегда. Сие объясняется индивидуальной реакцией организма на различные дозы нагрузки, а ведь реакция подчиняется не педагогическим, а физиологическим закономерностям.

Тренировочная нагрузка — это раздражитель, это определённый стимул, вызывающий в организме ряд приспособительных сдвигов. С увеличением силы воздействия и силы раздражения до определённого уровня увеличивается и ответная реакция организма. Однако чрезмерное повышение силы раздражения оказывает на организм уже тормозящее влияние.

Для усиления реакции в ответ на раздражение в физиологии увеличивают стимул или изменяют его характер. Что же касается стандартных, медленно и постепенно изменяющихся условий, то к ним организм привыкает быстро. В итоге мы не получаем необходимой реакции. Соответственно, прогресс идёт медленно.

Постепенно ли увеличивается нагрузка в практике ведущих тяжелоатлетов страны? Нет. Вместо постепенных переходов к повышенной или пониженной нагрузке тренеры меняют нагрузку скачкообразно, что обеспечивает более быстрое развитие необходимых качеств. Я хочу, чтобы меня поняли правильно: полностью отбрасывать принцип постепенности будет так же неверно, как и игнорировать принцип скачкообразного построения тренировочной нагрузки. Оба эти положения, сохраняя между собой определённый баланс, должны найти отражение в современном тренировочном процессе. В некоторых наших руководствах утверждается, что "повышенный объём нагрузки трансформируется в спортивный показатель лишь спустя довольно продолжительное время после того, как объём нагрузки

начинает уменьшаться". Факт снижения спортивных показателей в период применения больших нагрузок объясняется тем, что идёт приспособительная перестройка организма спортсмена.

Но какая может быть "трансформация" за длительный период, если для этого нет никаких физических оснований? Во-первых, нагрузка сама по себе не способна ни во что превращаться (в том числе и в высокий спортивный результат), потому что это не вид энергии. Во-вторых, рост спортивных результатов наблюдается лишь в тех случаях, когда этому процессу сопутствует тренировочная нагрузка. Без неё никакого увеличения результатов не происходит. Как показывают объективные данные, снижение нагрузки у тяжелоатлетов уже в течение десяти дней сопровождается заметным уменьшением силы. Даже относительно короткое пребывание в постели приводит к дезорганизации сосудистой и некоторых других систем. Надежды на обратное столь же безосновательны, как и надежды на то, что "спустя довольно продолжительное время" автомобиль поедет быстрее, если сбавить обороты его двигателя.

Известно, что снижение нагрузки у интенсивно тренирующегося спортсмена уже через 12-15 дней сопровождается уменьшением объёма сердца. Это свидетельствует о том, что никакой "трансформации" здесь нет, а есть адаптация, то есть приспособление организма к той нагрузке, которую он выполняет.

Знакомство с новыми диссертациями показывает, что молодые учёные часто стараются блеснуть обработкой полученных данных на электронно-вычислительной машине, словно уже одно это обстоятельство повышает научную ценность и достоверность указанных данных. Между тем часто убеждаешься, что в применении ЭВМ не было вообще никакой нужды. Напротив, к

помощи ЭВМ прибегать было нецелесообразно, потому что перевод цифрового материала на "язык" машины отнял куда больше времени, чем то, которое ушло бы на обработку этих данных на обычных механических счётных машинках. Можно утверждать, что применение в подобных случаях электронно-вычислительных машин бывает столь же нелепо, как и применение их в целях прогноза исхода спортивных состязаний.

Болельщики, вероятно, помнят выданные ЭВМ прогнозы результатов футбольных матчей на первенство СССР, Европы и мира. Несмотря на все надежды, несмотря на кучу информации, заложенной в "мозг" наших электронных помощников, последние так и не смогли выдать точный (или мало-мальски близкий к истинному) результат. В этом отношении какой-нибудь дядя Вася с восточной трибуны превосходит "электронных кудесников" на две головы.

Конечно, ЭВМ в этих неудачах не виноваты. Как не виноват и грузовик, который нетрезвый водитель направляет в кирпичную стену. Иными словами, создавая машины, не нужно забывать, для какой цели они созданы и согласно каким принципам работают.

Очень интересно наблюдать, как своеобразно преломляется в физической культуре принцип разносторонности. Речь идёт о принципе всестороннего развития двигательных качеств и скелетной мускулатуры, который отстаивают многие наши научные работники.

Надо оговориться, что для человека, который занимается спортом ради сохранения и укрепления своего здоровья, данное положение совершенно справедливо. К здоровью ведёт множество путёй, и если в тренировке используется сразу несколько средств физического развития, то ничего страшного в этом нет. Полезно

и бегать, и плавать, и упражняться с отягощениями, и грести, и ездить на велосипеде. Поэтому адаптация сразу к нескольким видам нагрузки никаких проблем не создаёт.

Другое дело большой спорт. Цель здесь — высокий результат. И это определяет средства её достижения. Случайный подбор таких средств исключается. Для атлета очень важно найти такой способ подготовки, который быстрее всего приведёт к цели, будет самым эффективным и экономичным. При такой направленности тренировочного процесса возлагать большие надежды на общефизическую подготовку — значит потерять из виду ведущий к успеху прямой путь.

Пригодятся ли гимнасту массивные тяжёлые ноги штангиста? Их сила в гимнастических соревнованиях окажется "не у дел", потому что ни по величине, ни по характеристикам (напомню, что в каждом виде спорта проявляемые усилия имеют свои отличительные черты) не совпадет с теми требованиями, которые предъявляются к специфическим физическим качествам гимнаста. Ноги, привыкшие к штанге, в гимнастике будут не столько помогать, работать на результат, сколько мешать. Значительная часть массы мышц ног штангиста обернётся дополнительной нагрузкой для рук гимнаста. В свою очередь, двигательные навыки, выработанные в тяжёлой атлетике, не впишутся в эстетику гимнастического выступления.

Логичен также вопрос: зачем нужна лишняя мышечная масса плечевого пояса велосипедисту, конькобежцу, футболисту или марафонцу? Только для того, чтобы во имя пресловутой разносторонности таскать лишние килограммы на ответственных соревнованиях, где не всегда прощаются даже лишние граммы? Видимо, представителям разных видов спорта требуется не

какая-то абстрактная гармония (одна на всех), а сугубо функциональное, особое развитие мышц и физических качеств, гармония, которая согласовалась бы не с неким расплывчатым образцом, а с комплексом требований, предъявляемых к организму конкретным видом спорта. А это может дать только специализированная подготовка.

Возникает вопрос: как же быть с ОФП? Ведь многие упражнения из общефизической подготовки воздействуют на организм иначе, чем специальные. А иногда даже просто вредят спортсмену — вспомните про так называемый "отрицательный перенос". Мне думается, что подобная "общефизическая подготовка" из большого спорта должна быть исключена. На мой взгляд, нужно подбирать и использовать только такие упражнения, которые активно работают на результат. И смело отказываться от таких, которые попали в арсенал большого спорта исключительно из уважения к идее гармонического развития.

Мне кажется, ошибочно считать, что "ОФП — это база высшего мастерства". Такой базой всегда была и будет именно специальная подготовка.

Роль ОФП исследовалась И.Э.Мюльбергом в эксперименте. Тренировались три группы. Первая специализировалась только в тяжёлой атлетике. Вторая занималась штангой и ОФП с силовой направленностью. Третья — штангой плюс одно занятие в неделю обычной ОФП.

Эксперимент показал, что в первой группе рост результатов в килограммах был в два раза больше, чем в третьей. Вторая группа заняла промежуточное положение.

Замечено также, что лица, пришедшие в тяжёлую атлетику после занятий какими-либо другими видами спорта, где они имели высокие результаты, травмируются в два-три раза чаще, чем "чистые" штангисты.

Я надеюсь, что многое из вышенаписанного станет очевидным, когда в нашем спорте физиологические, биохимические и биологические критерии начнут потихоньку вытеснять чисто субъективный, "педагогический" подход. Дело за учёными, потому что без их помощи тренеры наверняка будут проходить мимо новых средств подготовки, будучи не в состоянии воспользоваться ими и внедрить в свою повседневную работу.

Давайте вспомним сейчас ещё и о том, как несколько лет назад в практику зарубежного спорта широко вошли так называемые "анаболики" — вещества, усиливающие различные процессы в организме, и прежде всего биологический синтез белков. Под их влиянием резко повышается усвоение питательных веществ, происходит ускорение процессов восстановления. Нет нужды объяснять, насколько это важно для атлетов. Расскажу об этих веществах несколько подробнее, поскольку в кругах, близких к спорту и тяжёлой атлетике, они сейчас вызывают большой интерес.

Все анаболизаторы (это их научное название) могут быть разделены на две группы:

1. Стероидные, близкие по химическому строению к половым гормонам, но не обладающие выраженным гормональным (андрогенным) действием.

2. Пиримидиновые, являющиеся производными пиримидинов или

предшественниками их образования в организме.

Согласно современным данным, стероидные анаболизаторы стимулируют действие ферментов, активизирующих синтез аминокислот. Главное в их действии — это усиление строительства тканевых белков, особенно при рационе, богатом белками.

Применение зарубежными спортсменами анаболизаторов (их, в частности, использовал олимпийский чемпион в полутяжёлом весе финн Каарло Кангасниеми) приобрело широкие масштабы. Объясняется это очень просто. В ряде случаев спортсмены, долгое время буксовавшие на одном месте, резко повысили уровень своих достижений.

Как же нам следует относиться к анаболизаторам? Что это такое — зловредные допинги или благотворно действующие физиологические препараты? Хотя потребление "анаболиков" растёт, этот вопрос остаётся открытым до сих пор.

Сегодня без научных знаний нельзя браться ни за одно серьёзное дело. Спорт — не исключение. Но может ли наша наука о спорте решиться на далеко идущие и ответственные суждения, если она находится на положении содержанки у практического спорта, у живого дела, если она не возглавляет, а замыкает широкое спортивное движение? Пока такое положение сохраняется, наука вряд ли сможет открывать новые пути. Между тем мы все заинтересованы в том, чтобы работы учёных, как мощные прожекторы, высвечивали неизвестность впереди.

С чего начать?

Что бывает, когда "безумец" высказывает идеи, не являющиеся продолжением или развитием мыслей, канонизированных в данный момент? Обычно включается механизм противодействия, и идеи "безумца" начинают активно сталкиваться в наезженную колею. Старые мысли, словно упрямые мулы, тянут нас не туда, куда нам нужно, а туда, куда нужно им самим.

"Трудность в том и состоит, — написал академик А.Минц, — что при оценке перспективности научной идеи не помогает ни "средний метод", ни благоразумие, ни благородный риск... Лучше открыть "зелёную улицу" нескольким идеям, которые впоследствии окажутся неплодотворными, чем преградить дорогу хотя бы одной блестящей идее, родоначальнице нового научного направления, а может быть, и новой науки".

Однако новаторская идея зачастую появляется на свет голой, беспомощной и невзрачной, как новорождённый младенец. И требуется время, чтобы она окрепла.

Конечно, нет худа в том, что суждение (даже отрицательное) выносится после большого заинтересованного разговора, жаркого спора, в котором каждой стороне предоставляется право высказать своё мнение. Беда в том, что таких споров у нас в спортивной науке до обидного мало, что вопросы решаются без должной проверки, без рассмотрения, часто административным путём — а в такой атмосфере новые идеи выживают с трудом.

Я сам убедился, какие неожиданные формы принимает у иных

товарищей защита их научного реноме, когда после XIX Олимпиады опубликовал несколько статей, где критиковал отдельные взгляды наших учёных. Реакция была странной. Серьёзной дискуссии, на которую я надеялся, не получилось. Зато посчитавшие себя обиженными лица пошли жаловаться на меня начальству, требуя сатисфакции и защиты от моих нападок.

В своих статьях никого лично я не затрагивал, ибо ко всем моим оппонентам отношусь с уважением вне зависимости от того, нравятся мне их научные работы или нет. Что же касается самих работ, то, по-моему, лучшего способа их скомпрометировать, чем тот, к которому прибегли наши жалобщики, не выдумаешь. Неужели запас прочности их трудов настолько мал, что любое критическое выступление смерти подобно?

Надеюсь, меня не обвинят в нескромности, если я сообщу, что мировому и олимпийскому чемпиону, доктору медицинских наук А.Н.Воробьёву в таких ситуациях отстаивать свою точку зрения значительно легче, чем, например, младшему научному сотруднику или спортсмену третьего разряда, не обременённому вообще никакими титулами и степенями.

Но ведь способность мыслить не является привилегией ни маститых профессоров, ни олимпийских чемпионов, ни высоких должностных лиц [2]. Поэтому лучшее, что нам остаётся делать, — это организовать постоянный и поощряемый обмен мнениями (лучше даже знаниями), в котором аргументированная критика была бы столь же необходима, как для горения необходим кислород. Нужно всячески приветствовать творческое соревнование.

Кстати, почему бы нам время от времени не объявлять открытый творческий конкурс на лучшую разработку какой-нибудь

актуальной спортивной проблемы? Полагаю, что если охотники попробовать свои силы находятся среди артистов, журналистов, зодчих, инженеров-проектировщиков, то найдутся они и среди учёных. А интересных тем для них хватит с избытком.

Во многих видах спорта вначале разучиваются простые элементы, потом посложнее и т.д. По восходящей. Однако сегодня в правильности данной концепции появились сомнения.

Дело в том, что специалисты по различным видам борьбы давно заметили, что спортсмены, хорошо усвоившие, допустим, подножку (это сравнительно простое движение), с трудом осваивают подхват — сложное движение. На уроке у начинающих борцов всё получается хорошо, но вот на соревнованиях после освоенной подножки начать столь же успешно применять подхват молодым борцам никак не удаётся. В сложной соревновательной ситуации спортсмены снова и снова прибегают к старому испытанному приёму, а на подхват, хоть кол на голове теши, не идут. Хотят, но словно наталкиваются на какой-то барьер. Зато после подхвата освоить подножку обычно не составляет особого труда.

Об этом говорят. Спорят. Ссылаются на опыт, наблюдения. Но так ли это на самом деле? С какого конца нужно подходить к изучению техники? Ответа нет. Ведь отрывочные, несистематизированные наблюдения — не основание для конкретных рекомендаций. Потому остаётся только пожалеть, что до сих пор мы не занялись этим вопросом вплотную. Ведь если наблюдения подтвердятся, то их можно будет рассматривать как аргумент в пользу того, что принятая последовательность в изучении техники (от простого к сложному) не всегда самая оптимальная.

А вот другой вопрос, по которому давно спорят боксёры, борцы и игровики: что предпочтительнее — иметь большой арсенал приёмов или же полагаться на несколько, как говорят, "коронок", то есть немногочисленных, но отработанных до совершенства приёмов? Вопрос этот важный, прямо влияющий на стратегию подготовки к соревнованиям. К сожалению, пока об объёме двигательной памяти мы имеем довольно смутное представление. Поэтому одни тренеры к технической вооружённости спортсмена относятся как к зарплате: чем больше, тем лучше. Другие же сравнивают приёмы с патронами в полной обойме — с одного края вдвинешь один, с противоположного конца выпадет другой. Как ни старайся, а больше, допустим, пяти — не вставишь. Кто прав?

Наука в этом вопросе соблюдает нейтралитет. Поэтому тренеры вряд ли имеют шансы договориться между собой. На каждый довод "pro" всегда найдётся довод "contra". Поскольку ни то, ни другое как следует не обосновано, слова теряют свою цену, словно денежные знаки, не имеющие за собой товарного обеспечения.

Итак, спорт ставит перед наукой множество проблем. Больших и малых. Полагаю, что если вместо нынешней моды при всяком удобном случае растекаться мыслию по древу мы начнём чётко и ясно формулировать условия задачи и ставить её перед учёными, то в скором времени на ясные вопросы начнут поступать не менее ясные ответы.

Что значит связать науку с практикой? Это значит давать науке "производственные" задания, требовать от неё советов, которые способны работать в условиях практического спорта, двигать наше дело вперёд. А не ждать, пока из проводимых наугад опытов авось да вылупится какая-нибудь идея. Впереди опыта должны

бежать практическая необходимость и научная мысль.

Учёный — это тот, чей ум в неизвестности ищет новые пути, чьё воображение живёт непрестанным предчувствием встречи с тайной, кто, как альпинист, цепляясь за редкие расщелины и опираясь на малейшие выступы, стремится ввысь, к вершине.

К сожалению, у многих наших диссертантов фантазии хватает лишь на 1001-ю серию экспериментов, начало которым положено ещё в петровские времена. Читаешь иную диссертацию и досадуешь: "Зачем было мучиться, огород городить, если подобных опытов и так уже поставлено несметное количество, а закономерности, которые ты, дорогой друг, подтвердил, можно найти в любом, даже не очень новом учебнике физиологии?"

Затраты на науку с каждым годом растут. На исследования развитые страны тратят до 0,3% своего ВВП. И наша задача — добиться того, чтобы коэффициент полезного действия науки рос с каждым годом.

Разумеется, помимо решения спортивно-технических задач наука должна подниматься и до больших принципиальных выводов. Например, как я уже отмечал, давно пора создать фундаментальную и научно обоснованную спортивную концепцию, которая вела бы всю нашу работу верным курсом и не позволяла ей уклоняться в сторону от истины под влиянием второстепенных факторов и преходящих обстоятельств.

Сейчас накопилось немало научных данных для формирования новых положений и представлений, способных прийти на смену старым, выдвинутым ещё 20-30 лет тому назад и требующим пересмотра или уточнений. Образно выражаясь, в нашу методическую повозку пора

запрячь свежих лошадей. Не надо этого бояться. Ведь никто ещё не доказал, что есть такие концепции, которые приемлемы на все времена.

Фундамент большого спорта — концепцию — не под силу построить одному человеку. Задача автора этой книги — начать разговор, который, как я надеюсь, поддержат мои коллеги. Уверен, что перед нашей совместной мозговой атакой не устоит ни одна проблема, какой бы сложной она ни была.

А теперь к делу.

Принципы, о которых я хочу рассказать, уже прошли практическую обкатку. В дни поражений они помогли нам, тяжелоатлетам, не разувериться в своей методике, не сойти с избранного пути. Эти принципы определяют общий подход к тренировке и являются платформой, на которой ведётся разработка деталей, специфичных для каждого отдельного вида спорта. Поэтому я надеюсь, что читателями нижеследующих строк будут не одни лишь штангисты.

Принцип адекватности

Биохимический механизм, делающий возможным высокое спортивное достижение или рекорд, основан на явлении адаптации (термин происходит от латинского слова "адаптаре", что значит "прилаживать"), то есть на целом ряде приспособительных реакций органов и систем на определённые раздражители — например, физическую нагрузку. Это означает, что уже в

характере нагрузки в значительной мере запрограммированы те изменения, которые должны будут произойти в организме.

Таким образом, тренировочную нагрузку можно рассматривать как входной сигнал, а результирующим, выходным сигналом будут отклонения и сдвиги в органах, тканях и функциях организма спортсмена.

Изменения специализированного характера можно наблюдать уже на примере изолированных мышечных волокон. При тренировке мышц в динамической работе расположение миофибрилл (это тонкие сократительные нити, которых в каждом мышечном волокне насчитывается до ста), а также форма, количество и расположение ядер получается одним. Если же мышцы тренируются в статических усилиях, картина изменяется, словно перед глазами исследователя повернули калейдоскоп.

Если взять организм как целое, то его приспособительные реакции оказываются чрезвычайно сложными и затрагивают деятельность всех систем — нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д. Организм спортсмена активно реагирует на спортивную нагрузку, приспосабливая свои системы функционально и морфологически таким образом, что последующая работа такого же характера производится легче, с большим экономическим, энергетическим и материальным эффектом. Выражаясь словами академика П.К.Анохина, в организме возникает "опережающее отражение действительности".

Параметры нагрузки можно сравнить с командами, в соответствии с которыми организм тонко меняет свою работу, особым образом мобилизует все элементы своей системы, проводит сдвиги в

химизме мышц. Однако делается это далеко не на все случаи жизни. Изменения не универсальны, а специализированы. Поэтому сдвиги, полученные при тренировке средствами одного типа, могут оказаться напрасными, если работа будет заметно отличаться от той, к которой организм успел привыкнуть.

Чем выше спортивная квалификация, тем больше тренировочная нагрузка должна соответствовать соревновательной. Тем строже должен соблюдаться принцип адекватности. Приведу пример. На первый взгляд, различные виды бега похожи друг на друга. Однако в физиологическом и биохимическом смысле стайерский бег и спринт разделяет целая пропасть. Поэтому когда спринтеры высокого класса начинают увлекаться сравнительно медленным продолжительным бегом, они не только не начинают бегать лучше на своей коронной дистанции, но, наоборот, могут растерять уже завоёванные секунды или доли секунд.

Часто бывает, что спортсмен вырабатывает нужное качество (например, силу), но мало заботится о тех "оттенках", которые данное качество имеет. Так, самое важное в тренировке штангиста — это не то, что он поднимает штангу, а её вес. Поскольку на соревнованиях вес штанги всегда бывает весьма большим, околомаксимальным, то и на тренировке атлет должен поднимать в основном именно большие веса, то есть интенсивность тренировок следует поддерживать на высоком уровне.

Между тем на практике многие штангисты (в том числе и опытные) злоупотребляют работой с лёгкой штангой, поднимают её бессчётное количество раз и тем самым набирают очень большой тоннаж. Происходит ли в таких случаях адаптация? Конечно, происходит. Но к чему? К той конкретной работе, которую

выполняют вышеописанные атлеты. Проводись сейчас соревнования в подъёме штанги "на разы", эти любители лёгких штанг и больших тоннажей могли бы оспаривать первый приз. Но вот для выступлений по программе классического троеборья они оказываются подготовленными не лучшим образом.

Вспомним, как игнорировали принцип адекватности наши прыгуны в высоту прежних лет. Тренируясь, они по многу раз переходили планку на высоте 190 сантиметров. И настолько хорошо привыкали это делать, что приобретали способность преодолевать указанную высоту буквально десятки раз за тренировку. Но вот двухметровая высота планки ставила их в тупик, ибо это уже не только десять сантиметров прибавки высоты, но ещё и соответствующий скачок в приспособленности организма.

В данном вопросе много нюансов. Специалисты различных видов спорта "грешат" против принципа адекватности самыми разнообразными способами, не замечая даже, что в одном случае тренируются в обход соревновательных правил, в другом любят делить упражнение на части и забывают в достаточной мере отрабатывать его целиком, в третьем на соревнованиях предполагают придерживаться одной тактики, а тренируются совсем в другом ключе и т.д. Полагаю, что ясное понимание и осознание адаптивной природы спортивного успеха поможет нашим спортсменам и тренерам избегать этих распространённых ошибок.

Не приведёт ли принцип адекватности к унификации тренировочных планов? Нисколько. Ведь общепринятые правила грамматики и пунктуации не приводят писателей к унифицированным темам и унифицированному языку.

Например, в отличие от наших штангистов японцы очень редко

используют изометрические упражнения. По мнению К.Онумы, известного японского специалиста по тяжёлой атлетике, усилия штангиста по преодолению веса не должны носить статического характера, поскольку в основе движений — жима, рывка и толчка — лежит скоростно-силовой фактор, в результате чего в работу вовлекаются мышцы всего тела. Это обстоятельство заставляет японцев искать пути развития силы и совершенствования техники движений классического троеборья через динамику. Они считают, что мышечный тонус, достигнутый при помощи изометрии, качественно отличается от мышечного тонуса, достигнутого при помощи динамических усилий. Как видите, верность принципу адекватности бросается здесь в глаза. Работая со сборной страны, я тоже стремился соблюдать данный принцип. Однако тренировки советской сборной и японской от этого не стали похожими как две капли воды.

Привести тренировочные нагрузки в соответствие с принципом адекватности — это ещё не всё. С течением времени ответные реакции организма (именно в результате процесса адаптации) затухают. Освоив нагрузку, привыкнув к ней, организм спортсмена словно теряет стимул к дальнейшему совершенствованию. Наступает застой. Атлет всё делает правильно, но результаты не растут. Наступает своеобразное равновесие между предложенной работой и возможностями спортсмена. Бороться с этим явлением помогает умело применяемый принцип вариативности.

Принцип вариативности

"Нагрузки надо увеличивать постепенно". Эти слова, как молитву, твердили целые поколения спортсменов. А если предел уже так близко, что его, кажется, можно тронуть рукой? Что делать тогда? "Не отступать, — был ответ, — хоть по миллиметру, грамму, тысячной доле секунды, но двигаться вперёд". Базой для такого "продвижения" чаще всего являлась стабильная тренировочная программа.

К чему это приводит? Для конкретности расскажу о штанге.

Когда знакомишься с тренировочными записями, то видишь, как порой неумело, нерационально атлеты и тренеры планируют нагрузки.

Прежде всего удручает однообразие тренировок. Определённый объём нагрузки и средний вес поднимаемого снаряда (интенсивность) повторяются на протяжении ряда недель. Число упражнений, как правило, постоянное — 5-6; число повторений, то есть подъёмов в подходе, также стабильно — 1-3. Почти не планируются тренировки, в которых спортсмены поднимали бы штангу по одному разу и по 4-6 раз. А такие тренировки тоже необходимы в недельном цикле. Весьма редко можно встретить планируемые изометрические упражнения или уступающую работу с весом. И уже совсем не обращается внимание на темп выполнения того или иного упражнения. Между тем исследования подсказывают, что иногда необходимо включать в тренировку (не чаще 1-2 раз в десять дней) медленный подъём штанги большого веса. Значительно чаще следует выполнять упражнения в быстром темпе.

Однообразные тренировки — это тормоз прогресса. Организм

относительно быстро привыкает к таким тренировкам и отвечает на них снижением реакции. Вот почему примерно раз в две недели хорошо тренированные атлеты должны применять нагрузки объёмом не менее 8-12 тонн и с интенсивностью 100-110% от среднемесячной. В эти тренировки следует поднимать и максимальные веса (не более 5-6 раз). Один раз в десять дней целесообразно применять изометрические упражнения с максимальным напряжением мышц, а также выполнять уступающую работу с весом, который на 20-40% выше предела в соответствующем упражнении.

Оперирование разными объёмами — необходимое условие успеха. Обычно квалифицированные атлеты в одном уроке выполняют 5-6 упражнений. Но необходимы и лёгкие тренировки с применением двух-трёх упражнений и общей нагрузкой порядка трёх тонн. Такие тренировки обычно применяются после больших нагрузок.

Обычно под большой тренировочной нагрузкой понимают такой объём и интенсивность работы, после которых организм восстанавливается не ранее, чем через четыре-пять дней при условии значительного снижения нагрузки в последующих тренировках.

После средней нагрузки восстановление работоспособности происходит через один-два дня.

После лёгкой тренировочной нагрузки снижения работоспособности не наступает. Наоборот, на следующий день она значительно возрастает.

Высоких спортивных достижений невозможно достичь без

использования больших тренировочных нагрузок, которые весьма часто применяются как в фазе полного восстановления, так и в фазе некоторого недовосстановления. Большие тренировочные нагрузки (с соответственно большой интенсивностью) являются тем инструментом, благодаря которому происходят необходимые функциональные сдвиги в организме, направленное развитие того или иного двигательного качества спортсмена (либо их сочетания).

Цель средних тренировочных нагрузок — стабилизация или сохранение определённого состояния организма.

Задача малых тренировочных нагрузок — восстановление и повышение работоспособности спортсменов. Малые тренировочные нагрузки применяются обычно перед большими нагрузками либо после них, а также перед соревнованиями. Применение серии средних и малых нагрузок, нередко наблюдаемое в соревновательном периоде, отрицательно влияет на работоспособность. В этот период — с целью повышения работоспособности — обязательны большие тренировочные нагрузки.

Можно и нужно оперировать не только объёмами — нужно также ещё и разнообразить упражнения по форме. Умение добиваться поставленной цели с помощью разных средств — так я определяю суть принципа вариативности.

Кому угодно наскучит изо дня в день повторять одни и те же упражнения. Но разве это обязательно? Конечно, можно развивать бицепсы, сгибая и разгибая руки в локтях, а в качестве отягощения применяя одни гантели. Но дело пойдёт веселей, если не забывать о штанге. Ту же задачу будет решать и подъём силой

на кольцах, и подтягивание на перекладине, и лазание по канату без помощи ног.

Особенно нетерпима монотонность, однообразие при работе с детьми. На мой взгляд, не большие нагрузки, а именно скука стабильных тренировочных программ питает значительную текучесть в наших ДЮСШ.

Какой ребенок согласится бегать одни и те же отрезки десятки раз подряд? Это нудно и неинтересно. Но предложи ему поиграть в догонялки, в лапту, в пряталки, и те же самые рывки он будет выполнять с огромным удовольствием.

Таким образом, оперируя различными сочетаниями нагрузок, применяемыми средствами и методами, удаётся избежать моральной усталости и довольно точно управлять развитием спортивной формы. Кроме того, ценность вариативности заключается в том, что для организма создаются экстремальные условия, к которым он не может быстро приспосабливаться. А это значит, что если нет адаптации к нагрузке, то в организме происходят резкие функциональные сдвиги, обеспечивающие развитие необходимых двигательных качеств. Монотонное, однообразное построение тренировки с постепенным возрастанием или убыванием нагрузок оказывается по сравнению с вариативным методом менее эффективным. Так, например, неоднократными экспериментами доказано, что в плане прироста достижений вариативный метод у тяжелоатлетов эффективней на 30-50%. Более высокие спортивные достижения наблюдаются и в других видах спорта. Иными словами, имеются ещё поистине неисчерпаемые возможности повышения культуры тренировки, более рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок, а также применения бальнеологических факторов, специализированного питания,

режима дня и других факторов.

Принцип оптимальности

Некоторые наши теоретические построения напоминают мне здание с архитектурными излишествами. От спортивного аналога этих излишеств до сих пор страдают планирование и тренировочный процесс, которые нужно освобождать от мраморных колонн, лепных карнизов и скульптурных нагромождений — вещей дорогостоящих и трудоёмких, но бесполезных с точки зрения основного назначения.

Например, в спортивной печати то и дело раздаются красиво звучащие призывы не форсировать тренинг молодых спортсменов, не спешить с установлением рекордов, не натаскивать юных на результат. С основной, стержневой мыслью этих выступлений — не спешить, не форсировать развитие — согласиться нельзя. Она противоречит объективным данным и поэтому уводит нас в сторону от истины.

Омоложение — это одна из характернейших черт современного спорта. Высокие результаты показывают всё более и более молодые атлеты. Если спортсмены старшего поколения путь от новичка до мастера спорта проходили за 7-10 лет, то теперь, несмотря на небывалую конкуренцию, этот путь занимает всего 4-5 лет. И задача стоит не удлинять этот срок, а, наоборот, сократить. Потому что, как показывают исследования, способность к росту спортивного мастерства с возрастом уменьшается. Отсюда появляется стремление тренеров максимально

использовать свойства оптимального возраста, совершить скачок вперёд тогда, когда для этого есть благоприятные условия, когда прогресс идёт сам собой. Упускать это время — всё равно, что зарывать свой талант в землю.

"Из опыта работы с так называемыми "маугли", — пишет доктор медицинских наук М.Вартанян, — известно, что, если ребёнок в течение 13-14 лет живёт среди животных, в отрыве от человеческого общества, то его уже невозможно обучить нормальной речи. Сторонники чисто социологического подхода обычно приводят данный факт в качестве доказательства своей концепции, что в формировании психики человека ведущую роль играют именно факторы внешней среды.

Однако биологи интерпретируют этот же факт по-своему. То обстоятельство, что "маугли" не поддаются обучению, свидетельствует о том, утверждают биологи, что восприятие воздействия внешней среды может происходить лишь на определённом этапе развития организма; если же время упущено, то на формирование психики не способно повлиять уже никакое внешнее воздействие."

Конечно, спортсмены с десятилетним и более стажем тоже могут улучшить свои результаты. Но за прогресс в зрелом возрасте им приходится платить высокую цену. Следовательно, если нас прежде всего интересует конечный итог работы — максимальный результат при минимальной его себестоимости, — а не дорогостоящие излишества посторонних соображений, то имеет смысл добиваться быстрого прогресса именно у молодых спортсменов, ибо это рационально.

Как известно, природа во всех своих проявлениях стремится к

экономии. Изумительное совершенство человеческого тела, его отдельных органов и систем определяется, в частности, тем, что их функционирование возможно при минимальном расходе метаболической энергии. Вполне понятно, что и в спорте умение достигать наибольшего эффекта при наименьших затратах энергии исключительно важно.

Исследования, проведённые на уровне клетки и субклеточных структур Ф.З.Меерсоном, В.С.Шапотом и др., свидетельствуют о том, что энергетические процессы и синтез белка в клетках активизируются или угнетаются в зависимости от величины и интенсивности функционирования той или иной структуры и что первоочередная задача интенсивно работающей клетки — восстановление определённого энергетического уровня, поскольку полное расходование энергии приводит клетку к гибели. Биосинтез белка, его восстановление и сверхвосстановление относится к задаче второй степени срочности, хотя, в принципе, очевидно, что оба эти процесса протекают одновременно. Однако в зависимости от величины и интенсивности функционирования ткани преобладает та или иная направленность работы клеточных структур: либо восстановление энергетического уровня, либо синтез белка. Так, при длительной работе умеренной интенсивности (стайерский бег, плавание и др.) в клетках происходит большое расходование энергетических веществ. Поэтому первейшей задачей в период восстановления оказывается пополнение энергоресурсов. И наоборот, при непродолжительной, но значительной по интенсивности работе (подъёма штанги, проведения борцовского приёма, метания легкоатлетического снаряда и др.) в работающих тканях активизируется прежде всего синтез белка.

Однако у организма есть предел, переход через который

угнетающе воздействует на процессы восстановления, энергообразования и биосинтеза белка в клетке, то есть отрицательно сказывается на гипертрофии (росте) мышечной ткани, на развитии выносливости и силы.

В тех видах спорта, которые связаны с развитием выносливости, интенсивная кратковременная работа, как правило, не может благотворно влиять на развитие данного двигательного качества. В такой же мере отрицательно влияет на рост силы мышц длительная работа умеренной интенсивности. В общем, определяя средства, подходящие для достижения цели, очень важно максимально точно дозировать объём, интенсивность и другие параметры работы: количество упражнений, их последовательность, время отдыха и т.д.

Встаёт вопрос: как же найти оптимум тренировочной нагрузки для каждого спортсмена? Уже созданы и опробованы на практике (применительно к конкретным видам спорта) определённые педагогические, психологические и медико-физиологические тесты, при помощи которых можно с большой полнотой и объективностью судить о реакции организма на тренировочную и соревновательную нагрузки. Если же комплексное медико-физиологическое исследование спортсменов по той или иной причине невозможно, нужно принимать во внимание самочувствие атлета.

Исходя из принципов оптимальности и адекватности, следует весьма осторожно подходить к стремлению спортсменов иметь в подготовительном периоде очень большие объёмы тренировочной нагрузки и относительно низкие результаты. Это означает, что характер тренировочной нагрузки не соответствует развитию нужных двигательных качеств. Как уже отмечалось, результаты

повышаются более значительно в том случае, когда тренировочная нагрузка становится адекватной спортивным результатам.

Сегодня очень естественно встретить в данном плане возражения типа: "А как же быть с созданием так называемой "базы", без которой невозможно достигнуть высоких результатов?" Мой ответ на данные возражения прост и логичен — эту "базу" следует создавать именно адекватной для развития данного двигательного качества, для конкретного вида спорта тренировочной нагрузкой. Что же касается нынешнего пиетета по отношению к ОФП, то в реальности ОФП обычно никакой "базы" для будущих результатов не создаёт, ибо организм приспосабливается к той нагрузке, которая выполняется в данное конкретное время.

Следуя укоренившейся привычке, тренеры часто заставляют спортсменов заниматься многими видами спорта по сомнительному принципу — "чем больше, тем лучше". Если парень (допустим, это боксёр) прыгает с парашютом, значит он развивает в себе смелость. Если стреляет, значит развивает глазомер. Если бегает, то, стало быть, вырабатывает выносливость и т.д. И в итоге, согласно надеждам вышеописанных тренеров, должен получиться замечательный "коктейль" — смелость + меткость + выносливость...

Время от времени тренеры принимают у своих воспитанников целую кучу зачётов и радостно докладывают по инстанции, например, так:

— Тысячу метров наши волейболисты теперь пробегают на 2 секунды быстрей, в сумме классического троеборья поднимают в среднем на 10 килограммов больше, прыгают с места в длину на 8 сантиметров дальше. Наблюдается также прогресс в

подтягиваниях, отжиманиях, в гимнастических упражнениях и т.д.

Спрашивается: а какое отношение всё это многоборье имеет к волейболу?

— Ну как же, — отвечают тренеры, — у спортсменов заложена солидная база, которая вскоре позволит им показать высокий результат.

Подходят соревнования, но никакого результата не получается. Начинается самобичевание: мало, дескать, работали. Ленились. Надо подналечь.

Старая программа ломается. Создаётся новая, которую автоматически (по причине новизны) именуют современной. А какая же она современная? Что в ней нового? Ничего. Просто спортсмены начинают не бегать, а плавать, не штангу поднимают, а пилят и колют дрова и т.д.

А ведь дело не в том, что ребята работали мало. Дело в том, что они работали глупо, без головы (да простятся мне эти откровенные слова). Наши воззрения на ОФП так далеко ушли от понимания реально действующих биологических законов, что объективно мы часто идём совсем не туда, куда хотим идти.

Что ж, получается, что Воробьёв категорически против ОФП? Нет, не против. Я против шаблона в этом деле, я против бездумного сгребания всех средств подготовки в одну кучу, я против того, чтобы действовать без разбора. Такой механический подход уже сам по себе перечёркивает рациональную методику. Поэтому ОФП, равно как и весь тренировочный процесс, по моему мнению, нужно обязательно рассматривать с точки зрения принципов

вариативности, адекватности и оптимальности.

Пример такого подхода даёт заслуженный тренер СССР В.Лонский, воспитатель целой плеяды замечательных прыгунов в высоту, в своей любопытной книге "Что вам сказать про высоту?" серии "Спорт и личность". В методике Лонского присутствует мысль. Когда его ученики играют в баскетбол, можно быть уверенным, что это происходит не случайно, не ради пресловутого общефизического разнообразия.

"...Баскетбол не только любимая из моих игр, — пишет Лонский, — но и тот самый спарринг-вид, который совершенно необходим прыгуну. У нас он давно стал специальным тренировочным упражнением. Не помню уж, с чего всё началось, может быть, даже с полумифического убеждения, что баскетбол способствует усилению роста. Баскетболисты, мол, не только потому такие длинные, что им так на роду было написано, но ещё и потому, что сам баскетбол тянет вверх. Для моих же прыгунов проблема роста всегда была весьма острой.

Но, пожалуй, началось всё же не с этого, а с убеждения, что прыжок является краеугольным камнем баскетбола. В нём я нашёл дополнительный, но совершенно необходимый резерв прыжков. Их добавление не воспринимается как избыточная нагрузка, потому что маскируется эмоциональным запалом игры".

Я не могу избежать искушения и ещё раз процитирую Лонского. Думаю, что именно в руках таких тренеров, как он, находятся ключи от самых трудных спортивных загадок.

"У нас в зале нет предметов, которые не становились бы объектом для прыжков. Гимнастические снаряды? Очень хорошо!

Можно вспрыгивать на брусья, коня, бревно, шведскую стенку. Баскетбольный щит? Тоже годится. Можно устроить соревнование для младших ребят в доставании в прыжке рукой до щита или сетки, а для старших — в доставании их ногой. Несколько лет тому назад весь мир обошёл фотоснимок Брумеля, в прыжке достающего ногой баскетбольное кольцо. Это многим казалось фантастичным, недостижимым. С тех пор прошло не так уж много времени, но теперь это упражнение повторяют многие мои ребята.



Какой бы объём прыжков ни выполнялся на тренировке, он недостаточен для подготовки прыгуна. Даже при ежедневных тренировках. Интуитивно я это чувствовал уже давно. Теперь же я могу доказать это ещё и расчётами. Классным прыгуном даже при отличных природных данных невозможно стать, если не

выполнить определённого (очень большого) объёма прыжков. Не хочу никого пугать, но сто тысяч прыжков — это необходимый минимум. И это лишь чисто спортивные прыжки. Все подсобные прыжки сюда не входят, хоть они определяют успех не в меньшей степени.

Начинающий прыгун должен прыгать по нескольку часов в день (помимо тренировки). На протяжении дня не должна быть упущена ни одна возможность прыгнуть. Я радуюсь, когда узнаю, что мои ребята ходят по лестнице не иначе, как перепрыгивая через несколько ступенек; не перелезают, а именно перепрыгивают через забор; пугают своих матерей, перепрыгивая через повешенное бельё, и даже отправляясь спать, не ложатся в постель, а прыгают в неё. Правда, иногда приходится делать вид, что я не одобряю такого поведения, особенно в общественных местах, но мы с ребятами знаем, что иначе нам нельзя. Пока мальчишка не заразится "прыжковой лихорадкой", пока у него не появится "прыжковый зуд" в подошвах, он ещё не прыгун. И не только потому, что он не доберёт нескольких тысяч прыжков. Просто я не уверен, что прыжки полностью захватили его, что он постоянно помнит и думает о них, что у него формируется совершенно необходимый прыгуну (да и любому спортсмену) фанатизм.

Я наблюдал однажды, как мой воспитанник перепрыгивал на улице лужу. Он разбежался, сильно оттолкнулся и... шлёпнулся в самую её середину. Его спутники в прохожие рассмеялись, я тоже улыбнулся. Мокрый и смущённый, парень был слишком уж комичен. Но, пожалуй, никто, кроме меня, не заметил, что в момент толчка он совершенно забыл о луже. Он прыгнул не в длину, а в высоту. Прыгнул, как на планку, и приземлился, как после взятия высоты. Значит, он думал в это время не о прошедшем

дожде и не о луже, а о прыжке. За спортивное будущее этого парня я могу быть спокоен."

Точный расчёт уверенно завоёвывает спорт. Если вчера слова "индустрия спорта" носили, скорее, метафорический характер, то завтра они, видимо, приобретут буквальный смысл. Методы, давно прижившиеся в авиастроении, машиностроении, приборостроении и т.д., в этой новой для себя области на наших глазах начинают вторую жизнь. Например, французские горнолыжники уже не спорят, какая техника спуска лучше, а помещают спортсмена в аэродинамическую трубу и опытным путём находят оптимальное положение сгруппированного тела.

Мы же подчас планируем тренировку так, что даже не понятно, какую цель преследуем:

— Это для чего?

— Для укрепления здоровья.

— А это?

— А вот это непосредственно для результата.

Человек, садящийся в поезд с надеждой одновременно приехать в два разных города, смешон. Зато тренеры, вольно или невольно следующие этому примеру, даже не вызывают удивления. А зря.

Лет пятьдесят назад никого не удивляло, когда спортсмен выступал в соревнованиях сразу по нескольким видам спорта. Один атлет играл в футбол и волейбол, занимался гимнастикой и бегом. Другой боролся, боксировал, поднимал штангу. Такое было

в порядке вещей.

Лет пятнадцать-двадцать назад ещё оставались борцы, известные и как "классики", и как "вольники", и как самбисты. Встречались люди (например, А.Чудина), игравшие в волейбол, бегавшие, прыгавшие в длину и высоту и т.д. Но потом спортсмены этого плана стали "вымирать", как динозавры. Результаты сильно выросли, а это потребовало дальнейшей оптимизации тренировки (выразившейся, в частности, в узкой специализации). Сегодня нет легкоатлета как такового, а есть метатель диска или толкатель ядра, прыгун в длину или высоту. Даже у футболистов сегодня обычно есть своё амплуа: нападающий, защитник или вратарь. Я не удивлюсь, если в скором времени свои узкие специалисты появятся даже для таких похожих дистанций, как сто и двести метров.

Любопытно, что специализации подвержены в наш бурный век всё и вся.

Взять, например, науку — физику. Она поделена сейчас на целый ряд самостоятельных обособленных направлений.

"...Самые выдающиеся умы двадцатого века, — пишет член-корреспондент АН СССР Д.В.Ширков, — не в состоянии охватить всю физику, как это происходило сравнительно недавно. Отсюда и стремление ко всё более узкой специализации, ибо только таким путём можно чего-нибудь добиться.

Да и практически такая специализация вполне оправдана.

Глубокое знание акустики — лишний багаж при изучении ядерных реакций, элементарные газовые законы не нужны физику,

занимающемуся теорией сверхпроводимости, а специалист по геометрической оптике может быть полным профаном в теории элементарных частиц."

В общем, в спорте, равно как и в науке (я вижу в этом своеобразный намёк), специализация уже состоялась. К сожалению, планы, призванные эту самую спортивную специализацию обеспечить, не всегда отличаются целеустремленностью, они палят из одного ружья сразу по нескольким зайцам.

Против оптимальности мы грешим ещё и тем, что нередко пускаем тренировочный процесс на самотёк. Вернее, мы обращаем внимание совсем не на те параметры, за которыми нужно следить в первую очередь. Как это ни парадоксально, строгие, детально разработанные планы часто оказывают нам в этом деле скверную услугу. На пути к высокому результату тренеры и спортсмены порой с такой фанатичностью выполняют все параграфы, пункты и разделы плана, что получается как в четверостишии:

Бедный малый в больничном бараке
Отдал душу смиренную богу.
Он смотрел на дорожные знаки,
Но совсем не смотрел на дорогу.

В нашем деле "смотреть на дорогу" — значит, соблюдать частное выражение принципа оптимальности.

Принцип обратной связи

Что я имею в виду? План — это своеобразная дорога, которая, будучи однажды выбрана, в дальнейшем сама определяет направление, создаёт условия для быстрейшего движения к цели, обеспечивает его экономичность и комфорт. Поэтому план, безусловно, необходим. Без него тренировка неотвратимо превратится в случайный набор упражнений и соревнований, изменчивый и хаотичный.

Но и по дороге нужно уметь ездить. Посмотрите на руки шофера, лежащие на руле. Едва глаз водителя отмечает, что машина немного отклонилась в сторону, как тотчас небольшое, точно рассчитанное движение "баранки" возвращает её назад. Впереди опасный участок дороги — и нога шофёра начинает придавливать тормозную педаль. Машина выскакивает на прямую, как стрела, широкую магистраль — шофёр даёт полный газ, и автомобиль на большой скорости летит вперёд.

Мы же, спортсмены, к успеху в соревнованиях часто ездим так: выезжаем на дорогу (сиречь план), намертво закрепляем руль и жмём на газ. Основное для нас — это ехать точно по графику. Мелкие и частые движения, которыми водитель держит машину на дороге, нам вроде бы ни к чему. Очутившись в кювете, мы потом долго удивляемся, почему, имея наисовременнейшую машину и великолепнейшую дорогу, так плачевно закончили своё путешествие...

Вывод ясен. Тренировочный план, как бы подробно и детально он ни был расписан, никогда не может быть абсолютно точным. Различные возмущающие влияния неизбежно вторгаются в ясность идеальных расчётов и построений. К тому же, как это уже

отмечалось выше, человек — система вероятностная. Поэтому фактическая реакция на нагрузку, как правило, будет несколько отличаться от той, на которую рассчитывали создатели плана. В этих условиях невозмутимо выполнять предписания тренировочного плана и не дотрагиваться до "руля" — значит рисковать угодить в кювет. Зная о том, что абсолютно одинаковые реакции двух разных (пусть даже очень схожих) организмов на одну и ту же нагрузку невозможны, тренеры и спортсмены должны подходить к вопросам построения тренировочного процесса творчески, рассматривая те или иные рекомендации как относительные.

Что же нужно делать? Нужно постоянно осуществлять контроль, осуществлять обратную связь: нагрузка — срочное определение результатов — коррекция — снова нагрузка. Это цикл, который затем повторится много раз. Результаты, полученные от предыдущих тренировок, в идеале должны определять характер последующих. Если же, как это сплошь и рядом бывает сейчас, промежуточные звенья пропускать, то конечный итог можно, скорее, угадать, чем получить сознательно, запрограммированно. Такая тренировка напоминает мне езду с завязанными глазами.

Ускорение процесса обучения новичков, управление спортивной формой — решить эти проблемы сегодня можно только с помощью приборов срочной информации и обучающих машин. Именно они переводят относительные рекомендации учёных в разряд точных и объективных указаний. Пока что приборов и аппаратов для обучения и совершенствования двигательных качеств в спорте очень и очень мало. А ведь эти приборы, как показывают эксперименты, не только значительно сокращают время обучения, но и помогают спортсменам приобретать более рациональную технику движений. Без обучающих машин или приборов, регистрирующих важные параметры движений, почти невозможно

заниматься "переобучением" и совершенствованием техники, особенно, у спортсменов со сложившимися, стабильными нерациональными двигательными навыками. В большинстве случаев тренеры отказываются от попыток перестройки или совершенствования техники таких спортсменов. Регистрация же параметров движения в единицах измерения способна значительно помочь в педагогическом процессе, в совершенствовании техники таких спортсменов.

Несколько лет назад спорткомитет купил видеомагнитофоны, один из которых регулярно используется на тренировках сборной команды штангистов СССР. Право, этот тихий и "молчаливый" прибор экономит тысячи слов, которые раньше приходилось произносить тренерам, чтобы объяснить ученикам их ошибки. Теперь работа идёт иначе. Штангист выполняет упражнение, подходит к видеомагнитофону и тотчас, пока мышцы ещё "помнят" проделанное движение, смотрит, насколько правильно выполнен подъём. Показ можно повторить несколько раз. В обычном или замедленном вариантах. После этого штангист возвращается на помост и сосредоточивается на том, чтобы исправить допущенную ошибку.

Словесные указания тренера поневоле несут на себе печать субъективизма: "Быстрей выполняй фазу подрыва!"

А как быстрей? Насколько? Какова средняя величина этой быстроты? Где она должна начинаться? Где кончаться? Сколько времени продолжаться? Как нарастать?

Преимущество такого прибора, как видеомагнитофон, заключается в том, что он даёт быстрый, точный и объективный образ движения, ограничивает возможность различных, несовпадающих

толкований техники.

Говорят, что современная аппаратура дорого обходится. С этим нельзя согласиться, ибо отказ от неё обходится ещё дороже. К тому же совсем не обязательно опираться только на ультрасовременную и архисложную технику. Есть приборы простые, дешёвые, но вместе с тем очень эффективные.

Оборудование наших залов тяжёлой атлетики недалеко ушло от эпохи двадцатых годов. По статистике, мы имеем в стране около четырёхсот тысяч зарегистрированных штангистов. Однако нельзя надеяться, что переход количества в качество осуществится сам собой. К этому нужно приложить руки.

У нас огромные резервы. Таких тылов, как у нас, не имеет больше ни одна спортивная держава. Для сравнения отмечу, что в Польше, которая в последние годы очень успешно с нами соперничала, всего шестнадцать тысяч штангистов, в США же их не наберётся и трёх тысяч. И всё-таки, имея нашу огромную армию силачей, мы не можем заполнить вакансии в отдельных весовых категориях. Именно слабое техническое оснащение является одной из главных причин того, что мы никак не можем разбудить всю нашу дремлющую мощь.

На мой взгляд, залы тяжёлой атлетики должны иметь динамографические платформы, записывающие силу, скорость и мощность усилий штангиста; станки для изометрических усилий с устройствами, регистрирующими эти усилия; циклографические приборы для записи движения штанги, кинокольцовки и т.д.

Это не обязательно нужно всё сразу. На первых порах пусть появятся хотя бы некоторые, основные. Мнение о большой

стоимости таких приборов — заблуждение. Например, московский конструктор Сергей Сёмченков построил очень полезный для нас, штангистов, прибор. Если видеомагнитофон создаёт зрительный образ движения, то прибор Сёмченкова создаёт образ звуковой. Назначение прибора — измерение ускорения подъёма штанги. На гриф ставится датчик (его вес всего 20-30 граммов), который связан с мультивибратором. Получаемый электрический сигнал мультивибратор превращает в звуковой. Поэтому одновременно с подъёмом штанги атлет слышит звук изменяющейся тональности — своеобразный звуковой автограф движения.

Звук от мультивибратора можно записать на плёнку. Его можно анализировать, сравнивать с эталонным. Можно даже рассчитать идеальный вариант подъёма штанги, создать и записать соответствующий звуковой сигнал (звуковой рисунок движения) и предложить штангисту в качестве образца.

Прибор Сёмченкова прост и при массовом изготовлении стоил бы очень немного. Материалы для него Сёмченков подобрал на свалке. Выброшенные телевизоры, приёмники, детали машин — вот откуда взялось "дефицитное" сырье.

Живёт Сёмченков в однокомнатной квартирке. Одна стена целиком занята стеллажами с книгами, три других и добрую половину пола оккупировали панели, инструменты, провода, приборы, радиодетали, назначение которых трудно определить. В кухне поселился будущий робот, металлические "потроха" которого висят по стенам, застилают пол, вылезают в коридор. Похоже, собственные замыслы вскоре вытеснят Сергея из квартиры на лестничную площадку. Но он и в ус не дует, ходит по квартире на одной ноге и мастерит, мастерит, мастерит...

Для фехтовальщиков Сергей сконструировал прибор, который регистрирует положение шпаги в пространстве. Датчик трёх направлений обеспечивает запись движений во все стороны. Фиксируется также давление пальцев на рукоять и момент укола. Всю информацию самописцы фиксируют на ленте. Данные можно записывать и на магнитную плёнку.

Такая "машина" помогает анализировать технику, создаёт основу для её объективного сравнения. После незначительной переделки прибор может пригодиться и в других видах спорта.

Я не случайно рассказал здесь о Сергее Сёмченкове. Условий для работы у него почти никаких. Обыватели косятся на него, злословят за спиной: чудак, дескать, все руки в порезах, канифолью провонял... Финансовая основа Сергея — его собственная зарплата. И всё-таки человек на свой страх и риск делает нужные вещи, которых так недостает нашим спортивным залам...

Таких людей, как Сёмченков, надо искать. Им надо помогать. Давать конкретные задания. Загружать работой. Они — связующее звено между наукой и практикой. Они из полезных мыслей и идей делают полезные приборы. Я твёрдо убеждён, что без этого звена нам не прожить.

Обычный телевизор — это сгусток технических идей. В массе своей мы мало что смыслим в его сложном устройстве. Однако даже шестилетний ребенок умеет эксплуатировать это техническое чудо — повернул ручку, и смотри себе передачу.

Нечто подобное должно произойти и в области спортивной науки. Самые сложные методические концепции с недостижимых вершин

надо спускать на грешную землю, приспосабливать к практике, к работе, доводить до простоты и доступности, чтобы каждый тренер мог "повернуть ручку" и начать "смотреть передачу".

Тренировка приводит к сдвигам в функциях организма, в химизме мышц, в обмене веществ. Поэтому в своей тренерской практике я постоянно проводил анализы крови, мочи и другие исследования. Этому делу я обучался в медицинском институте и аспирантуре. Но, во-первых, анализ для медицины и анализ для спорта — вещи разные. А во-вторых, не можем же мы заставлять каждого тренера оканчивать медицинский институт и аспирантуру, чтобы научиться производить эти анализы и исследования. Получится слишком накладно. Следовательно, надо вооружить тренера простыми, специально разработанными средствами физиологического и биохимического контроля. Иначе он не способен будет "услышать" достижения современной науки, как ухо без приборов не способно услышать звуки определённой высоты.

Реально ли это? Да, реально. Такие возможности есть. Их надо использовать. Например, по изменению состава слюны можно судить об изменении внутренней среды организма, то есть его реакции на нагрузку. Такое микроисследование осуществляется очень быстро, буквально за две минуты.

Итак, дело за оборудованием, которое принцип обратной связи поставит на крепкую практическую основу.

Все эти мероприятия с новой остротой поставят вопрос о теоретической и практической подготовке тренеров. В спортзалах грядущих лет рядом со штангой и другими снарядами в мечтах я вижу целый комплекс точных измерительных и анализирующих приборов. Я вижу тренеров за пультами, где на экранах и шкалах

приборов отражается весь тренировочный процесс. После нагрузки будут определяться и сопоставляться десятки, а может быть, и сотни факторов. А когда атлет придёт на следующую тренировку, тренер будущего (педагог, биохимик, электроник) высчитает на ЭВМ и предложит своему ученику оптимальный вариант нагрузки. Эти времена не заставят себя долго ждать. Их быстрая походка уже доносится к нам из будущих лет.

***

"Отец русской авиации" Н.Е.Жуковский писал, что человек полетит, опираясь на силу разума, а не на силу мышц. Сознавая всю парадоксальность этих слов в устах тяжелоатлета, я всё же с глубокой уверенностью утверждаю: "Да, к будущим победам нас примчит не сила мышц, а сила мысли, торжество разума, могущество науки".

Слово к молодым

За золото побед, за сладкие минуты триумфа атлет платит неделями, месяцами, годами тяжкого труда. Он бесконечен, этот труд. Я вынес его на своих плечах. Только теперь, оглядываясь назад, я могу представить себе, насколько он был велик. И сейчас ещё ломит спину, стоит закрыть глаза и вернуться мыслью в те, увы, далёкие времена. Прекрасные времена...

Я ветеран. Молодые силачи ушли вперёд, а я смотрю им вслед и удивляюсь их невиданным достижениям. И задумываюсь: ради чего

ведут они тяжёлую борьбу с металлом? Ради чего я сам нёс этот почти неподъёмный груз? Что, несмотря на все разочарования, беды и боли, пятнадцать лет питало мою решимость? Какое чувство поднимало меня на ноги после неудач и не позволяло упиваться успехом после побед?

Капитан Рисер-Ларсен, спутник и друг знаменитого полярного исследователя Амундсена, взволнованно описал возвращение великого норвежца в родные края.

"Произошло это здесь, — пишет Рисер-Ларсен, — в тот дивный июльский день, когда мы вернулись домой в Осло после своего путешествия; Амундсен стоял на пристани, и ему нужно было отвечать на приветственные речи. Случайно у него был с собою наш национальный флаг, который развевался на воздушном корабле в течение всего нашего полёта. И вот Амундсен сказал:

— Многие задавали мне вопрос, что именно так влекло меня всегда к этим путешествиям. — Он вынул флаг, развернул его и поднял высоко над головой. — Вот что! Вот кто увлекал меня всегда!

Руал! Ты был взволнован, произнося эти слова, продиктованные прекраснейшим из всех чувств: любовью к Родине, — пишет Рисер-Ларсен. — Для тебя это чувство было основным в течение всей твоей жизни. Им была проникнута каждая твоя мысль: "Как бы мне лучше всего одарить Родину!""

Как близка и понятна мне эта любовь, впитавшая мужество замечательного норвежца! Я давно уже не ношу майку с гербом своей страны на груди, но чувство Родины, чувство нерасторжимой близости с нашей землёй, с её народом, долг

перед ним — это живёт во мне и будет жить всегда.

Любовь к Отечеству — святое чувство, начало всех начал. Пока жива и сильна эта любовь, — жив и силён человек, какие бы беды ни уготовила ему судьба. Можно потерять дом, имущество, жену, мать... Но это ещё не гибель, это ещё не конец. А вот оказаться без Родины в сердце — это конец, погибель, смерть ещё до могилы. "Россия без каждого из нас обойтись может, — писал Иван Сергеевич Тургенев, — но никто из нас без неё не может обойтись. Горе тому, кто это думает, двойное горе тому, кто действительно без неё обходится". Тем более это относится к нашему, социалистическому отечеству.

Патриотизм спортсмена, его спортивный долг заключается не в том, чтобы только победить, а там хоть не трава не расти... Мы все разные. По-разному проигрываем. По-разному побеждаем. Мы весёлые и серьёзные, вспыльчивые и невозмутимые... Никто не отнимает у нас права оставаться самими собой. Смешить публику, если нравится. Или не оставлять ей ни одного повода улыбнуться, как невольно (привычка — вторая натура) делал на помосте я. Но во всех случаях нужно, как говорится, "блюсти себя".

Именно поэтому с таким пристальным вниманием я и вглядываюсь в нынешних чемпионов. Поверьте, я-то знаю, насколько велико в спорте желание победы, насколько сильно хочется вырвать её у соперника. В добрый час! Только честно. Чистыми руками. Достойно. Чтобы вашей победе люди всегда радовались. Чтобы ею всегда гордились и свои, и чужие.

У нас много прав. Побеждать. И даже проигрывать. Нет такой силы, чтобы не нашлась на неё другая сила. Поэтому поражение —

вовсе не позор. И не надо устраивать административных трагедий, закатывать печатные истерики, если один спортсмен проиграл другому в честной, достойной борьбе, отдав все силы, выложив себя до конца. Он на то имеет право. Без этого права спорт перестал бы существовать.

Но никто, буквально никто, не имеет права забывать о спортивной чести, относиться к спорту как к азартной игре, которая иногда стоит свеч, а иногда и нет. Никто из нас — от новичков до заслуженных мастеров — не должен надеяться, что ему позволено будет жить по каким-то особым "спортивным" законам, что победителей не судят, что на них не распространяются моральные нормы, принятые в нашем обществе. Особенно относится это к нашим ведущим спортсменам. Где велики победы, там велик и соблазн. И если уж он появится, пусть они всегда помнят: кому много дано, с того много и спросится. И побеждая, и проигрывая, наши атлеты должны выступать так, чтобы о них говорили: "Этот советский парень — настоящий спортсмен".

Мне претит распространившаяся привычка оценивать личность спортсмена только по количеству завоёванных медалей и призовых мест, по голам, очкам и секундам, которых он достиг. В каждом атлете я хочу видеть не только триумфатора (всех первыми не сделаешь), но и настоящего человека. А это далеко не синонимы: победитель и настоящий человек. И плохой патриот тот, кто не хочет этого понимать.

Могут спросить: при чём здесь патриотизм? Если спортсмен завоевал победу, кому придёт в голову интересоваться: патриот он или нет? Важна ведь победа, а остальное, дескать, дело десятое.

Не согласен. Человек един. Это не машина, которую можно разбирать на части. В человеке всё должно быть прекрасно. В глазах народа победитель, чемпион — это герой, а герою не прощаются никакие мелкие или подлые черты. Вдумайтесь в это, вглядитесь в спорт, и вы убедитесь, что я прав. Раньше меня, бывало, удивляло, когда к большому спортсмену, обладателю многих титулов и наград, его же соотечественники вдруг резко, если не сказать больше, охладевали. А дело объяснялось просто. Люди, подчас подсознательно, хотят видеть в своём кумире средоточие лучших человеческих качеств. Ты победил, и народ дарит тебе свою любовь, восхищение, неистовые симпатии. Люди ещё не знают толком, какой ты на самом деле. Но они верят, что ты добр и великодушен, благороден и смел. Они не осудят тебя, если ты проиграл в честной, самоотверженной борьбе, но отвернутся, если разглядят, что ты, победитель, расчётлив и себялюбив, мелок и жаден. Иначе и не может быть. Ведь не от своего только имени выступаешь ты на международной арене, а от имени своей страны, своего народа. И обидно думать, что от имени этого гордого, трудолюбивого, много вынесшего народа может выступать человек морально и нравственно ничтожный, пусть даже физические возможности позволяют ему завоёвывать призовые места.

Я целиком разделяю мнение кандидата педагогических наук К.Жарова, заслуженного мастера спорта Д.Иваницкого и судьи всесоюзной категории В.Откаленко, которые написали в газете "Правда": "Мы славим победителей соревнований, чемпионов и рекордсменов, воздаём должное тем, кто забил наибольшее число голов, а пропустил меньше всех, принёс команде ценные очки, добился быстрых секунд. Но особого почёта заслуживают те из них, кто своим поведением на соревнованиях утверждал и

развивал благородные идеалы нашего спорта, проявил высокие моральные качества советского атлета".

Атлет ни на минуту не должен забывать, что он не просто штангист или боксёр, бегун или футболист. Он полномочный представитель своей страны. И людям, которые хотят получше эту страну узнать, очень важно не только то, победил советский атлет или проиграл, но и то, как он победил и как проиграл. Помните об этом, мои молодые друзья, и как зеницу ока храните свою спортивную честь.

В конце концов, у килограммов, метров и секунд сегодня одна цена, а завтра — другая. Но отвага, мужество и самоотверженность не обесцениваются никогда. Вспомните хотя бы знаменитый бег Хуберта Пярнакиви в 1958 году на легкоатлетическом матче СССР-США в Филадельфии.[3]

Спортсменов шатало из стороны в сторону, ноги их заплетались от страшной усталости, бегуны с трудом понимали, в какую сторону нужно бежать... И только чувство большой ответственности, долг перед командой, перед соотечественниками заставляли их продолжать бег. Разве столь уж важны для нас минуты секунды, показанные в тот день? Думаю, нет. Мне кажется, что многие любители спорта (дотошных статистиков я в расчёт не беру, не они делают погоду) давно уже забыли, какие минуты и секунды были тогда показаны. Но разве можно забыть этот пример спортивного героизма, о котором ещё долго будет вспоминать и Новый, и Старый Свет? А какой великолепный образец мужества увидела в том поединке наша молодёжь!

Всегда ли мы умеем это мужество разглядеть? Становится больно, когда подчас на спортсмена сыплются несправедливые упреки

только за то, что на финише ему не посчастливилось быть впереди всех. Как всё просто: если первый — слава тебе и почёт, если второй — то сам виноват, пеняй на себя, нужно было побеждать. Не этой ли неразборчивостью соблазняем мы нетвёрдые души? Выиграй любой ценой, и тебе воздастся сторицей...

Будем же справедливы к честным бойцам. Будем ценить их спортивное мужество, уважать спортивное джентльменство. И если спортсмен обнаруживает великолепные человеческие качества (есть ли более сильное средство восславить спорт?), то давайте забудем, что он из другого спортивного общества. Давайте протянем ему дружескую руку, а досадовать, если проиграли, будем на свою слабость, а не на него. А если мы выиграли, то с высоты пьедестала почёта дружескую руку нужно протянуть и своему честному сопернику.

Ещё несколько слов о мужестве как таковом. Когда произносят это слово, речь обычно заходит о выбитых пальцах, о сломанных рёбрах и ключицах и о других болезненных травмах, которые, несмотря на свою тяжесть, не смогли вывести спортсмена из борьбы. Я вовсе не хочу этого мужества отрицать. Наоборот, я уважаю его. Я знаю, как это невыносимо трудно — в таком состоянии вырывать победу у соперника, у которого очень нелегко выиграть и будучи абсолютно здоровым. Я пишу это как врач и как человек, который такие спортивные подвиги не раз наблюдал воочию.

Но у мужества имеется много граней. Есть мужество броское, яркое, на глазах у тысяч людей. Ему аплодируют стадионы. Его по праву превозносят спортивные журналисты. Но ведь, как говорит наш мудрый народ, "на миру и смерть красна". Я глубоко верю, что, если понадобится, то почти любой наш олимпиец

перешагнёт через боль и страх, сделает всё, что только можно сделать для победы. Нисколько в этом не сомневаюсь.

Но бывает и другое мужество — скромное, неброское, незаметное. Без аплодисментов и многочисленных зрителей. Мужество делать не то, что нравится, а то, что нужно для будущих побед. Подчас идти против течения, вызывая неодобрение знакомых и друзей. В середине спектакля подняться и уйти, потому что наступило время спать. Решительно отклонить протянутую тебе рюмку с вином. Не курить. Помнить свой долг. Всегда и везде.

Здесь нужно продержаться не раунд и не тайм. Это мужество проходит сквозь годы. Оно требует не порыва, а настойчивости, не краткого взлёта, а безостановочного полёта, не вспышки, а ровного горения. Я не стал бы об этом писать, если долгая спортивная жизнь не убедила бы меня в том, что именно это скромное повседневное мужество подчас и бывает не по силам молодым атлетам. А ведь оно не менее важно, чем яркий стадионный героизм. Поэтому я зову вас, мои молодые друзья, не только в праздники, но и в будни, чтобы не только на соревнованиях, но и на тренировках, в школе, в институте, в семье и в быту постоянно помнить, что современный спорт требует полной самоотдачи, что он не терпит, когда атлет хотя бы ненадолго забывает, что сегодня борьба протекает не только на помостах и рингах, беговых дорожках и коврах. Судьба успеха решается и за дверьми спортивных залов и стадионов. Она зависит от того, как нами прожит каждый отдельный день.

Я верю в вас, мои молодые друзья. Верю в ваши победы. Именно поэтому я так горячо и хочу, чтобы вы взяли у нас, ветеранов, всё лучшее, что мы добыли за долгие, трудные и прекрасные годы, проведённые в большом спорте. Берите наш опыт и

великодушно забудьте о наших ошибках, которые, надеюсь, вы не станете повторять.

В добрый путь! Пусть пышные цветистые фейерверки побед почаще отмечают ваш путь. А в перерывах (ведь не будь будней, не было бы и праздников) пусть ярко, сильно и ровно светит ваш пылкий спортивный энтузиазм. И чем больше молодое племя превзойдёт нас, "стариков", чем дальше оно уйдёт от наших достижений — тех образцов силы, быстроты, выносливости, которые мы оставили ему в наследство, — тем больше будет моя уверенность в том, что молодость не прошла зря.

---

[1] По словам самого Александра Курынова, его исключение из сборной имело иные причины.

Пребывая на посту главного тренера сборной команды СССР, Аркадий Воробьёв одновременно вёл в ней интенсивную исследовательскую работу, что вылилось у него в итоге в ряд научных трудов (монографию, докторскую диссертацию и несколько статей). К сбору данных о состоянии различных систем организма при тяжелоатлетических нагрузках была подключена даже жена Воробьёва (см. Э.И.Воробьёва *"Характеристики обмена натрия и калия у квалифицированных тяжелоатлетов в процессе систематических тренировок"* — сборник "Трибуна мастеров тяжёлой атлетики" (составитель А.Н.Воробьёв), Москва, ФиС, 1969 г., стр. 113).

Большинство обвешенных датчиками, исколотых иголками и беспрерывно сдающих мочу и кал чемпионов сильно раздражало, что главный тренер использует приносящие им постоянные неудобства медицинские процедуры для своей научной карьеры, что он имеет от сборов помимо спортивных ещё и научные дивиденды. Тем более, что, пользуясь своим руководящим положением, главный тренер заставил всех мириться с работой в сборной своей жены.

В конце концов сборники набрались храбрости и решили выразить свой протест против разгула мешавших им нормально тренироваться научных исследований. Правда, этой храбрости им хватило лишь на то, чтобы родить идею о коллективном письме с жалобой на Воробьёва в вышестоящие инстанции. Брать на себя хлопоты с составлением текста письма никто, конечно, не захотел, и в итоге все решили прибегнуть к формальной процедуре: в команде уже была комсомольская организация, а у организации имелся секретарь — Александр Курынов.

Курынов сочинил текст коллективной жалобы на Воробьёва, собрал под ней подписи сборников и послал в спорткомитет. Но функционеры спорткомитета, чтобы разобраться в изложенной в жалобе проблеме, ознакомили с этой жалобой самого Воробьёва.

Воробьёв умело и быстро утряс со спорткомитетом все имевшиеся к нему вопросы, а затем взялся за ликвидацию "бунта на корабле". В результате проведённого расследования Воробьёв пришёл к выводу, что весь сыр-бор пошёл от Курынова и вытурил Александра из сборной. Кстати, обставлено всё было с претензией на демократичность: по поводу пребывания Курынова в сборной Воробьёв провёл голосование — открытое, разумеется, так что все сочувствовавшие Курынову выявлялись на месте. Проголосовать за Курынова нашёл в себе силы только Юрий Власов.

[2] Это парафраз слов немецкого философа-самоучки Иосифа Дицгена (*"мышление — не привилегия профессоров"*), процитированных А.Хоцеем в статье, помещённой на данный сайт в качестве его эпиграфа.

[3] Вот что написал об этом забеге один из его очевидцев (Пётр Болотников, "Последний круг", М., Молодая гвардия, 1975, сс. 108-109:

"...Очень большую ответственность я чувствовал за своё выступление в легкоатлетическом матче СССР-США. На этот раз матч

проходил в Филадельфии. Мы с Артынюком выступали на 5 тысяч метров во второй день. А в первый день от нас бежали Леонид Десятчиков и Хуберт Пярнакиви. Тот забег стал уже легендой. Но расскажу о нём так, как он представлялся мне.

Бегуны стартовали в самую жару — 33 градуса в тени. Воздух был как в парной, а его влажность такой, что выстиранная майка сутки висела и не просыхала. От металлических трибун шёл жар, как от печки. Бежать, конечно, было очень тяжело. Но всё шло нормально до седьмого километра. Наши понемногу уходили, американцы — Труэкс и Сот — отставали.

Надо отметить, что "десятка" была последним видом первого дня соревнований. А счёт уже был 75:73 не в нашу пользу.

И вот на седьмом километре стало происходить нечто странное. Сот, уже порядком измотанный, вдруг сделал невероятный рывок, обошёл Хуберта, а потом и Лёню. На что Сот рассчитывал, понять было трудно. При той жаре и влажности один даже самый короткий рывок моментально приводил организм в нерабочее состояние. Видимо, Сот просто обезумел от жары. Конечно, это всем понятно теперь, но тогда рывок Сота показался нам опасным. Ведь на первом матче американцы нас победили.

Вот Пярнакиви и решил не отпускать Сота. Он бросился за американцем, догнал его. А тот покачался немного — и упал. Его тут же положили на носилки и отправили в госпиталь. Вообще, в тот день на стадионе носилки были самым популярным видом транспорта. С трибун то и дело уносили зрителей, получивших тепловой удар.

Десятчиков немного помучился и финишировал первым. А Пярнакиви оказался в тяжёлом положении. Рывок доконал Хуберта, но он не позволил себе сойти с дистанции. Особенно тяжело было ему на последней прямой:

он пробежал её за минуту. Сто метров — за минуту. Хуберта бросало из стороны в сторону, он высоко поднимал колени и молотил ногами дорожку, не продвигаясь вперёд. Трибуны были в ужасе. Такой нечеловеческой борьбы ещё никому не приходилось видеть на беговой дорожке. Хуберт всё же финишировал. Судьи тут же в клочья разодрали его майку — на сувениры. Труэкс пришёл третьим и тоже потерял сознание после финиша..."

(Болотников ошибся, написав, что американца Сота "положили на носилки и отправили в госпиталь" "тут же", то есть после первого же падения. На самом деле после первого падения Сот ещё дважды вставал и дважды падал. Руководители американской команды после первых двух падений никого к нему не подпускали для оказания медицинской помощи — чтобы не потерять очки в результате автоматически последовавшего бы снятия Сота с дистанции. И только после третьего падения Сота к нему, прорвав оцепление, подбежал врач советской команды и начал делать массаж сердца. Это и спасло Сота: в больнице его всё-таки откачали.

Кроме того, в своём описании легендарного забега Болотников упустил одно важное обстоятельство: всякий раз, прежде чем упасть, Сот замедлял бег, который затем переходил в странный подпрыгивающий "танец" на одном месте.

Именно происшествие с Сотом, последовавшее за его "танцами", и заставило весь стадион с особым страхом следить за начавшимся на последних ста метрах дистанции таким же точно "танцем" Пярнакиви — то есть данный безумный "танец" был для всех зрителей явным предвестником скорого и неминуемого падения бегуна. Тем не менее, Пярнакиви, "протанцевав" дольше Сота, так всё же и не упал, "дотанцевал" до финиша.

Кадры этого спортивного подвига — Пярнакиви из последних сил одурело вскидывает колени, бежит "вверх", оставаясь на месте — вошли в документальный кинофильм "Спорт, спорт, спорт". Указанные кадры

сопровождает голос самого Хуберта Пярнакиви, очень отстранённо с прибалтийским акцентом повторяющий: "Надо... бегать... до конца...")

О некоторых рассуждениях Воробьёва

В главе "Тяжёлые вериги догм" Воробьёв написал следующее:

"Если обратиться к первоисточникам многих наших теоретических построений, то обнаружится, что своё начало они берут в классических принципах педагогики. Принося дань древней традиции, многие работники физического воспитания и сегодня верноподданнически кланяются принципам постепенности, разносторонности, стараются непременно идти от простого к сложному и т.д.

Но так ли уж прочны эти основы, на которых ещё совсем недавно студенты педвузов (и физкультурных тоже) приучались строить педагогический процесс?

Сотни тысяч людей на собственном опыте познакомились с классической педагогикой, когда в школьные годы по 7-8 лет пытались овладеть иностранным языком. От части они шли к целому. От букв к слогам. От слогов к словам. От слов к предложениям. Они заучивали сотни слов и оборотов. Долбили грамматические правила. Делали упражнения. Учились по учебникам, написанным в соответствии со всеми канонами педагогической науки. И всё без особого успеха. Оглядываясь назад, они потом с сожалением констатировали, что ощутимого толка эти занятия им почти не принесли.

Но есть и другие методы. Их авторы исходят из простой мысли: овладеть какой-либо деятельностью можно только через эту

деятельность. Поэтому, нисколько не заботясь о чистоте древних принципов, они начинают бомбардировать ученика иностранной речью. Они ставят его в такие ситуации, где язык нужен позарез. Не умеющего плавать они бросают в стихию чужой речи и заставляют в ней плыть. И, вопреки всем канонам, человек плывёт. Проходит несколько месяцев, и ученик начинает вполне прилично говорить на иностранном языке.

Немало таких парадоксов и в области физического воспитания. Сплошь и рядом мы опираемся на испытанный педагогический костыль, даже не задумываясь над тем, что между усвоением знаний и усвоением движений есть не только сходство, но и различия..."

В обоснование своих сомнений Воробьёв привёл пример:

"Во многих видах спорта вначале разучиваются простые элементы, потом посложнее и т.д. По восходящей. Однако сегодня в правильности данной концепции появились сомнения.

Дело в том, что специалисты по различным видам борьбы давно заметили, что спортсмены, хорошо усвоившие, допустим, подножку (это сравнительно простое движение), с трудом осваивают подхват — сложное движение. На уроке у начинающих борцов всё получается хорошо, но вот на соревнованиях после освоенной подножки начать столь же успешно применять подхват молодым борцам никак не удаётся. В сложной соревновательной ситуации спортсмены снова и снова прибегают к старому испытанному приёму, а на подхват, хоть кол на голове теши, не идут. Хотят, но словно наталкиваются на какой-то барьер. Зато после подхвата освоить подножку обычно не составляет особого труда."

На мой взгляд, эти сомнения А.Н.Воробьёва в правильности принципа постепенности в обучении — совершенно напрасны. Принцип постепенности в педагогике (да и вообще в познании) незыблем, он работает

всегда. Но всё дело в том, что иногда над принципом постепенности "берут верх" иные факторы.

Приведу аналогию. Все материальные тела притягиваются друг к другу. Это "работает" гравитация. Однако если к притянутому к Земле за счёт гравитации куску железа поднести сверху достаточно сильный магнит, то данный кусок железа начнёт двигаться против направления действия гравитации. Будет ли сие означать, что нужно выражать сомнения в правильности закона гравитации, во всеобщности её действия? Конечно, нет. Гравитация как действовала на кусок железа и Землю, так продолжает действовать. Просто это действие "пересилено" действием магнита.

Вот и при обучении на его субъекта всегда действуют достаточно разнонаправленные факторы. При оценке эффективности обучения помимо соблюдения принципа постепенного увеличения нагрузки нужно учитывать ещё, в частности, и общую интенсивность передачи новой информации ученику, обычно тесно связанную с его, ученика, заинтересованностью в обучении, а также "свежесть" мозгов ученика.

Воробьёв указал на то, что десятки миллионов наших соотечественников, несмотря на их длившиеся в школьные годы по 7-8 лет попытки овладеть иностранным языком, не имели в этом овладении языком особых успехов — в то время как при погружении в чужую языковую среду, то есть в том случае, когда новый "язык нужен позарез", нормальный человек достаточно быстро приучается сносно говорить на этом новом языке.

Ну и что же именно в данном факте с двумя способами обучения новому языку должно посеять сомнение в правильности принципа постепенности? Разве преподавание всех других предметов в наших школах за 7-8 лет обучения делает наших соотечественников грамотными в физике, химии, литературе или биологии?

Помню, удивлённый тем, что одна вроде бы достаточно развитая девушка не знает, кто написал повесть "Хаджи-Мурат", я прошёлся в своём родном цехе по конвейерам и задал вопрос "Кто написал "Хаджи-Мурата"?" не менее чем полутора сотням человек. Самым распространённым ответом был "Не знаю", вторым по популярности — "Наверное, узбек какой-нибудь". Ответ "Лев Толстой" я услышал всего лишь от одной женщины.

В своей нынешней конторе я иногда вынужден ругаться с людьми типа энергетиков и электриков, то есть вроде бы с профессионалами, знатоками энергетики, которые тем не менее неколебимо уверены в том, что питаемые от электричества водяные отопительные приборы выдают на потреблённый киловатт-час больше тепла, чем конвекционные, безводные отопительные приборы, открытые спирали которых, к тому же, ещё и "выжигают кислород" — почему-то годами почти не уменьшая при этом свою массу (это уже к вопросу о знании нашими соотечественниками химии, в соответствии с законами которой объект, выжигающий кислород — например, деревянное полено — должен начисто сжигаться и сам).

Однажды мне в руки попала книжка про систему школьного обучения в США.

(Книжка эта была написана ещё в начале шестидесятых годов и, насколько я помню, её автор постоянно с чувством превосходства сравнивал американскую систему обучения с советской.

"Американские девочки, — писал автор, — это уже маленькие женщины, на уроках труда им преподают одно лишь домоводство и учат нравиться будущему мужу, то бишь готовят к проведению всей жизни на кухне в окружении детей. А путь на производство этим девочкам начисто заказан. У СССР же в отличие от Америки на уроках труда нет никакого домоводства для девочек, у нас нет этого унижающего человеческое

достоинство разделения на разные виды деятельности на уроках труда, у нас все — как мальчики, так и девочки — обучаются столярному и слесарному делам, потому что советские школы готовят не "домохозяек" и "рабсилу", а строителей коммунизма".

Что примечательно, уже с середины шестидесятых годов автору той книжки гордиться стало нечем: в советских школах девочки на уроках труда тоже перестали изучать столярное дело, вместо последнего для девочек ввели домоводство — точно такое же, как в Америке.)

Так вот в той книге рассказывалось о следующем. Американские школы в общем и целом делятся на два типа. Школы первого типа (государственные и бесплатные для учащихся) предназначены для детей бедных и среднеобеспеченных родителей. В этих школах имеет место разделение на потоки A, B и C (с точки зрения автора той книжки, тоже унижающее человеческое достоинство учеников). Разделение это происходит на основании результатов регулярного тестирования (которая, ясный пень, также является не чем иным, как очередным орудием унижения и угнетения, изобретённым приспешниками буржуазных эксплуататоров).

В потоке A учатся дети с высокой успеваемостью, в потоке B — со средней успеваемостью, в потоке C — с низкой. Насилия со стороны учителей над детьми при обучении в рамках этой системы никакого нет, всё происходит на исключительно добровольной основе: кто хочет — учится хорошо и много и в итоге поступает в университет и получает шанс влиться в ряды элиты общества, а кто желает лоботрясничать — не учится и попадает в итоге на неквалифицированную работу, а то и куда похуже. Сегодня всем, надеюсь, известно, что представляют собой американские школы такого рода: это, увы, в очень значительной мере рассадники наркомании и молодёжной преступности. Однако детей там, напоминаю, никто к учёбе не принуждает, учителя пытаются лишь положительно заинтересовать их науками. И в итоге положительно заинтересовываются

науками, повторяю, лишь единицы. Большинство же учеников так ничем из школьной программы по большому счёту и не заинтересовывается, почти вся преподаваемая информация у них в одно ухо влетает, а в другое вылетает.

Однако наряду с вышеописанными государственными общедоступными бесплатными "заинтересовывающими" школами для детей небогатых родителей в США имеются и школы совсем иного рода. А именно: частные элитные платные школы-интернаты, куда своих чад за большие деньги могут отдать богатые родители. В этих школах никто никого особо не пытается увлечь учёбой, в этих школах царит спартанская и даже армейская обстановка с некоторыми элементами дедовщины. В части таких школ практикуются карцеры и даже телесные наказания — в основном, за хулиганство и плохую учёбу. То есть дисциплина и знания вбиваются там нерадивым ученикам фактически через задницу. Нет в этих школах, разумеется, и никакого разделения на потоки — там знания в должном объёме получает всякий, кто не был отвергнут при приёме.

Называется последняя система "немецкой", она существовала до революции 1917 года и в нашей стране. Так что ничего особо нового метод насильственного погружения в обучающую среду собой не представляет: истинно новым веянием является как раз свободное, ненасильственное — и, увы, далеко не всегда эффективное — "положительное заинтересовывание" ребёнка учёбой.

То есть, повторяю, не стоит спешить выражать сомнения в правильности принципа постепенности, если не соблюдаются другие принципы обучения — например, принцип достаточной интенсивности обучения.

Кроме того, даже и при таком бесхитростном методе обучения, как простое бросание человека в чужую языковую среду словно в воду

(напоминаю слова Воробьёва: "нисколько не заботясь о чистоте древних принципов, они начинают бомбардировать ученика иностранной речью"), принцип постепенности — "от простого к сложному, от элементов к их системе" — продолжает неукоснительно соблюдаться. Но только в ситуации погружения в чужую языковую среду роль отвечающего за постепенность преподавания методиста берёт на себя сам обучаемый, то бишь он сам начинает отбирать то, что легче усваивается: при попадании в чужую языковую среду никто, например, не начинает запоминать английский язык с модальных глаголов, герундия, будущего продолженного в прошлом времени и т.д.; в самую первую очередь люди всегда запоминают в английском языке что-нибудь самое простое типа "Я есть на дежурство сегодня" или "Они суть ученики".

Примерно так же обстоят дела и с сомнениями Воробьёва в правильности принципа постепенности в отношении ситуации с обучением борцовским приёмам.

"Подхват" — это приём, с одной стороны, конечно, куда более сложный, чем "подножка". Однако, с другой стороны, "подхват" — это вовсе не усложнённая "подножка", а совершенно другой приём, то есть "подхват" не представляет собой некоего "целого", одним из элементов которого является "подножка". Иными словами, тут нет такого усложнения, как при заучивании целой поэмы путём запоминания отдельных строк — нет, "подножка" похожа на "подхват" примерно в той же мере, в какой тяжелоатлетический рывок похож на тяжелоатлетический толчок. Кроме того, в выполнении какого-то конкретного приёма при борьбе обычно никогда не бывает той жёсткой необходимости, какая имеет место, например, в силовом троеборье, где после приседа все желающие соревноваться, хотят они того или нет, обязаны сделать жим и тягу — вне зависимости от того, хорошо они помнят эти упражнения или уже слегка подзабыли.

Стало быть, при обучении борьбе, при нацеливании ученика на разнообразие в её ведении, нужно просто дополнительно учитывать то, что первые впечатления всегда более ярки, лучше запоминаются, чем все последующие, что новичок — это "чистый лист", на котором можно написать всё что угодно, причём самое первое будет написано сверху и с заглавной буквы. А всё последующее будет написано на этом листе уже внизу строчными буквами. В крайнем случае, для изменения самых первых слов старый текст придётся долго вычищать, стирать, прежде чем написать на этом вычищенном месте нечто новое.

Но и первая запись, и все последующие записи всегда будут выполняться постепенно

44 коп.



МОЛОДАЯ
ГВАРДИЯ