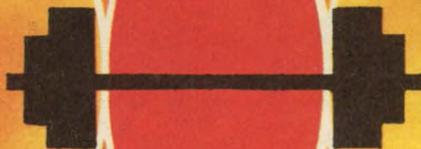


ЮРИЙ ВЛАСОВ

СПРАВЕДЛИВОСТЬ
СИЛЫ

ЮРИЙ ВЛАСОВ



ОБ АВТОРЕ И КНИГЕ

Лет двадцать назад Юрия Власова, короля тяжелоатлетического помоста, представлять не требовалось. Сегодняшнему поколению юных читателей напомним, что уже более четверти века смена караула чемпионов в супертяжелой категории производится, как правило, советскими богатырями. Достижения Ю. Власова стали своеобразным паролем-пропуском для наших штангистов в лидеры мировой тяжелой атлетики. Он поднял потолок рекордов на немыслимую прежде высоту, которая теперь считается... тренировочной.

Спортсмен, сменивший штангу на перо, выносит на суд очередное свое творение. Книга, какой она получилась, могла появиться из-под пера только одного человека — Юрия Власова, она отражение его личности — сложной и противоречивой... Некоторые суждения автора носят явно субъективный и небесспорный характер.

*Питательно только зерно;
кто же станет сдирать шелуху для тебя и меня?*

*Если что-нибудь священно,
то тело людей священно...*

(Уолт Уитмен, Листья травы)

*Люди становятся тупыми,
когда перестают быть охваченными страстью.*

(Гельвеций, Об уме)

ЮРИЙ ВЛАСОВ

СПРАВЕДЛИВОСТЬ СИЛЫ

ИЗ ИСТОРИИ ВЫСШЕЙ СПОРТИВНОЙ СИЛЫ



МОСКВА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1984

75.1
В 58

Власов Ю. П.

В 58 Справедливость силы: Из истории высшей спортивной силы. — М.: Мол. гвардия, 1984. — 304 с., ил.

1 р. 10 к. 100 000 экз.

Книга «атлета века», как его называют и поныне, олимпийского, мирового, европейского чемпиона о философии спорта, о природе побед и поражений, о моральной ответственности человека в спорте.

В $\frac{4700000000-261}{078(02)-84}$ КБ—029—023—84

ББК 75.1
7А

Смутно помню довоенную Москву — всю в рельсах трамваев, еще тесную, булыжную и по всем окраинам деревянную, глухую заборами. А за окраинами — сосновые боры, луга. Я босиком бегал купаться на Москву-реку.

Москва военная — в памяти тросы аэростатов, синева прожекторов, рев сирен. В парках валяли вековые деревья, разделявали и закатывали на щели. Эти глубокие щели выкапывали тут же, возле клумб, аллей, фонтанов. И, конечно, стекла — все в нахлестах бумажных полос. Весь огромный город в бумажных лентах, черный с первыми сумерками — ни огонька, лунно-призрачный.

Разве думал я мальчишкой, гоня зимними вечерами консервную банку вместо мяча по ледяной мостовой, что настанет время и я буду пробовать в этом родном мне городе свою силу и свои первые мировые рекорды. Мы, голодные, одетые кто во что, забывали о консервной банке-мяче в мгновения победного салюта. Как неожиданно ярко расцвела затаенная ночью Москва под залпами ракет!..

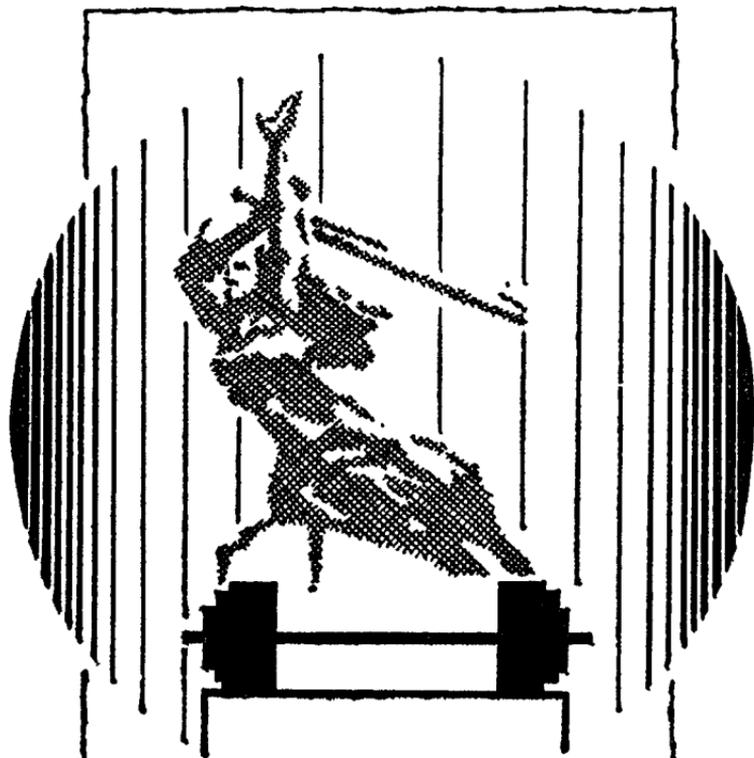
Как же мы мечтали о силе, как завидовали сильным! Уже тогда я услышал имена Куценко, Амбарцумяна! Какие чудеса мне рассказывали об их силе!

Помню великое торжество Мира — всеобщее паломничество на Красную площадь. В день 9 мая, под утро которого было объявлено об окончании войны, с места тронулся весь люд: и дети, и старики, и взрослые — все шли к Красной площади. Помню скрещенье прожекторов над Красной площадью и гул голосов, наверное, миллионов голосов... Я протиснулся с братом и мамой на Каменный мост. Сердце русского народа было распахнуто перед нами: Кремлевская и Москворецкая набережные, бастионно-стро-

гая зубчатость стен Кремля, святой народной памятью собор Поставника и Бармы, звонница Ивана Великого, черный глянec Москвы-реки, переливчатой огнями. Толпа кидала в воду монетки — каждый на счастье.

Я за братом закрутил с пальца и свою — она потерялась в дожде монеток. Каждый загадывал, ждал, желал счастья!

И лежит, лежит на дне Москвы-реки мой пятак. Хранит мое счастье.



**Чемпионат
первый**

1959 год — год моего первого выступления на чемпионате мира.

После пяти лет и шести месяцев учения, в феврале 1959 года, я защитил диплом. В первые дни марта явился в Петровский дворец — штаб Военно-Воздушной академии имени Жуковского, получил диплом и направление для «дальнейшего прохождения службы».

15 марта в воскресенье я выиграл международные соревнования на приз Москвы в тяжелом весе — буду вести речь лишь об атлетах этой весовой категории. Болгарин Иван Веселинов отстал от меня в сумме троеборья на 67,5 кг. В тот вечер Алексей Медведев отнял мировой рекорд в рывке у американца Дэвида Эшмэна.

Однако жить рекорду было суждено всего 37 дней.

22 апреля я выиграл звание чемпиона Вооруженных Сил в Ленинграде, выступив уже за Московский округ ПВО, установив два мировых рекорда — в рывке и толчковом упражнении. В сумме троеборья я набрал третий результат за всю историю тяжелой атлетики. К рекорду в рывке примеривался давно. Опробовал этот вес еще в декабре 1958 года на командном чемпионате СССР в Горьком. Понял: вес мой, запас есть. А вот знаменитый рекорд Эндерсона прихлопнул, можно сказать, в запальчивости.

15 августа я добился золотой медали чемпиона II Спартакиады народов СССР, то есть впервые стал чемпионом страны. На Спартакиаде забрал рекорд СССР в жиме. Прежде рекорд довольно долго принадлежал Евгению Новикову. Он и занял второе место, проиграв 37,5 кг в сумме троеборья. Ему тогда было 37 лет. На 2,5 кг в сумме троеборья от Новикова отстал бронзовый призер Спартакиады Сергей Ромасенко (455 кг).

4 октября в Варшаве в переменчивой схватке я выиграл звание чемпиона мира, утяжелив свой же мировой рекорд в рывке на 2 кг.

В тот день до 24 лет мне не доставало двух месяцев.

Исключая мои последние международные соревнования — Олимпийские игры в Токио, моими неизменными противниками являлись американские атлеты. Кроме того, в предшествующие годы в борьбе за титулы сильнейших советские атлеты столкнулись с энергичным противодействием американцев не только в тяжелом весе. Именно в этой борьбе закалялась и мужала советская тяжелая атлетика. Поэтому целесообразно проследить развитие этого спорта в США.

Еще до второй мировой войны на американскую тяжелую атлетику наложил опеку Роберт Хоффман — миллионер ст спортивной индустрии. Много десятилетий, порой в убыток, издавал он ежемесячный журнал «Стрэнгт энд хэлт» («Сила и здоровье»). У Хоффмана была и печатно-издательская компания с центром в Йорке (штат Пенсильвания) — «Стрэнгт энд хэлт пубблишинг компани». Хоффман печатал десятки книг под своим именем. Темы неожиданные, учитывая его признание, что он «не читает ничего, кроме рецептов коктейлей». Среди самых «тиражных» книг: «Возможность прожить на 10, 20 и 30 лет дольше» (500 с.), «Лучшее питание» (256 с.), «Успешная счастливая женитьба»...

В одном из номеров «Стрэнгт энд хэлт» есть фотография — бледноватый мальчонка с метлой возле крыльца. И в духе американской рекламы представление:

«Более пятидесяти лет назад в чаду и дыму сталелитейных заводов, сделавших знаменитым город Питтсбург, некий честолюбивый юноша зарабатывал себе на пропитание медными монетами. Он подметал тротуары и крылечки домов, свозил мусор на городскую свалку в тачке, выручал пять центов за рулон макулатуры и еще восемь — за бочонок золы. После он стал зарабатывать на продаже родниковой воды из источника, «Индийская весна» в парке Шэнли — несколько центов за галлон. Бегая за газетами, разделявая рыбу в лавчонке на базаре и приторговывая земляными орехами на Форбс Филд, где тренировалась местная бейсбольная команда — чемпион США 1907 года, юноша начал откладывать деньги как потенциальный миллионер. Тренировки знаменитых бегунов того времени на Форбс Филд захватили

его. Он вступает на длинную дорогу преданности спорту, расходуя впоследствии для его нужд немалые средства. Он много помогал другим. Вы хотите знать его имя? Хоффман! На фотографии ему восемь лет, но этот мальчик уже брызжет энергией и преисполнен честолюбивых замыслов».

Да, это будущий глава американской тяжелой атлетики и основатель авторитетного атлетического объединения «Йорк Барбэл клуб». Почти все лучшие американские атлеты были воспитанниками или представителями этого спортивного клуба. В наше время слава американской тяжелой атлетики уже миф, а в 40-е, 50-е и в начале 60-х годов не было грознее противников, чем американцы. Еще в 1956 году на XVI Олимпийских играх в Мельбурне команда США добивается превосходства над советской. А отдельные американские атлеты господствуют на помосте до начала 60-х годов. Во всяком случае, самые сильные люди мира носили на трико эмблему США.

Определенные сведения об американской тяжелой атлетике содержит книга самого Роберта Хоффмана — «Тяжелая атлетика». Это своеобразный гимн прошлому.

Первое издание книги состоялось в 1939 году. Далее следуют издания с дополнениями 1940, 1941, 1943, 1952 и 1960 годов. У меня шестое издание.

«Поднятие тяжестей — это малоизвестный спорт для публики, — пишет Хоффман. — Оно понятно лишь кучке спортивных журналистов. Однако на деле поднятие тяжестей практикуется людьми гораздо чаще, чем какой-либо другой спорт, за исключением бега или плавания. В 52 странах мира поднятие тяжестей является организованным и признанным спортом. Во множестве иных стран рассеяны преданные сторонники этого замечательного спорта. Ему и посвящается эта книга.

Поднятие веса включено в программу Олимпийских игр уже с 1896 года — I Олимпийских игр в Афинах. На первых олимпийских соревнованиях по штанге атлетами были европейцы. В 1928 году мир тяжелоатлетов потряс Эль Саид Носсейир из Египта (Носсейир — атлет среднего веса, на IX Олимпийских играх в Амстердаме выжал 100 кг, в рывке и толчке зафиксировал соответственно 112,5 кг и 142,5 кг. Сейчас этому атлету ошибочно

приписывают приоритет в преодолении 400-килограммового барьера в сумме троеборья. — Ю. В.). В 1932 году на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе США были представлены полной командой, тогда как другие страны — отдельными атлетами. В 1936 году на Олимпиаде в Берлине тяжелоатлеты представляли уже 23 страны (для сравнения: на чемпионат мира в Париж в 1946 году своих атлетов прислали 13 стран, на чемпионат мира в Вену в 1961 году — 33 и в 1978 году на чемпионат мира в Геттисберг (США) — 52. — Ю. В.). Кроме того, имелось немало стран, которые не являлись членами международной федерации, но чьи атлеты устанавливали мировые рекорды...

В последние годы прошлого столетия тысячи людей славились крепкими мускулами, среди них — великий и бессмертный Евгений Сандов. Были штангисты и в нашей стране. Но поднятие тяжестей не получало достойного распространения. К сожалению, во время зарождения этого спорта в нашей стране большинство атлетов были массивными, жирными — типичнейшего европейского («континентального») склада и отнюдь не отличались крепким здоровьем... Это были громоздкие, мастодонтообразные люди — люди-тяжеловесы, как лошади. Наделенные сверхаппетитом, они отличались гигантским весом. Считалось, чем объемистее человек, тем могучей.

Лишь незначительное количество сильных людей Европы, посетивших наши берега, можно отнести к нормальному физическому типу. Все прочие являлись оплывшими, тучными и медленными. Конечно, Сандов исключение...»

«1929 год представляется мне важнейшим в истории американской тяжелой атлетики», — указывает Хоффман. В том году, несмотря на сопротивление лидеров самостоятельных атлетических клубов, происходит объединение клубов в рамках AAU.

Первый чемпионат AAU по поднятию тяжестей состоялся в 1929* году. Спортсменов принял Нью-Йорк. Основные участники — представители любительских атлетических клубов из «Нью-Йорк Сити». Активно участвовал в объединении атлетических

* Спортивная энциклопедия Менке годом первого общенационального чемпионата США (Senior National champions) называет 1928-й. Сам Хоффман ведет им счет с 1929 года.

союзов и в организации первого официального чемпионата нового объединенного союза Роберт Хоффман. Бизнес от спортивной индустрии был тогда еще делом новым, хотя на профессиональных поединках деньги делались. Хоффман начал с немногого: месячной прибыли в 400 долларов. Но это не значит, что он был удовлетворен. К тому же на новом поприще имелись конкуренты. В борьбе с ними сжигание чучел ненавистных противников было всего лишь внешней, комической стороной...

Через господина Стейга — бывшего секретаря Международной федерации тяжелой атлетики — я получил ответы из США на ряд вопросов. Вот некоторые из них.

AAU («Любительский атлетический союз») был основан в 1888 году. Гарри Макмиллан из Филадельфии стал его первым президентом.

Комитет тяжелоатлетов (будущая Национальная федерация) примкнул к AAU в 1927 году. Дитрих Вортманн стал первым председателем этого комитета при ААИ.

AAU — федерация, которая объединяет все национальные федерации США в единый спортивный союз.

В системе AAU «Йорк Барбэлл клуб» нет равных. Вторая мировая война. Хоффманские капиталы делают свое дело отнюдь не только в спортивной индустрии. Влиятельность хоффманского «Йорк Барбэлл клуб» отчетливо просматривается в списке чемпионов США. В 1932 году из восьми чемпионов страны — четыре из «Йорк Барбэлл клуб»*, в 1936 году — шесть. А в год, когда я впервые испытал свою силу на чемпионате мира, шесть из семи чемпионов США представляли «Йорк Барбэлл клуб»! Но этот клуб был всего лишь скромной недвижимостью в хозяйстве Хоффмана.

Наиболее известные спортсмены в истории тяжелой атлетики США по весовым категориям:

Здесь и в дальнейшем под британской спортивной энциклопедией Менке подразумевается «The Encyclopedia of Sports», Frank G. Menke, South Brunswick and New York: A. S. Barnes and Company Zondon Thomas Josoloff Z.t.d. В данной работе используются материалы последнего издания.

* Тогда в США существовала своя система весовых категорий.

Легчайший вес (до 56 кг или до 123¹/₄ фунта) *. Эта весовая категория утверждена в 1947 году:

— Артур Левэн, чемпион с 1930 по 1936 год включительно;

— Джозеф ди Пиетро выиграл чемпионаты 1942—1951 годов, пропустив чемпионаты 1944 и 1945 годов;

— Чарлз Винчи, победитель национальных первенств 1954—1956 и 1958—1961 годов.

Полулегкий вес (до 60 кг, или до 132¹/₄ фунта):

— в этом весе начал выступать знаменитый Энтони Тэрлаццо, выиграв чемпионаты 1932 и 1936 годов; в 1932 году он поделил первое и второе места с Ричардом Бэчеллом — тоже известным атлетом;

— самый победоносный полулегковес Исаак Бёргер, — чемпион 1955—1961 и 1964 годов.

Легкий вес (до 67,5 кг, или до 148³/₄ фунта):

— Тэрлаццо — чемпион в 1933 и 1935 годах, с 1937 и включительно по 1945 год первенствует без перерыва; Тэрлаццо — 13-кратный чемпион США!

— немного уступает в победах Тэрлаццо и Джозеф Питмэн — десятикратный чемпион страны: 1947—1951 и 1953—1957 годы;

— в легком весе начал выступать и прославленный Томас Коно — за ним национальное первенство 1952 года; тогда же он перебирается в средний вес;

— свою первую медаль в 1936 году здесь завоевывает Джон Тэрпак.

* Коммерческий (американский, английский) фунт равен 16 унциям, или 7 тысячам гранам, или 453,6 г. Его не следует путать с фунтом аптекарским (373,27 г.) Но существовал и фунт русский — 409,5 г. Один пуд содержал 40 фунтов, или 16,38 кг. Существовали также итальянский фунт — 317,6 г, австрийский фунт — 560 г, немецкий (датский, голландский) — 500 г. Отсюда путаница в нынешней исторической литературе о спорте: перевод в метрическую систему мер (килограммы, граммы) не учитывает неодинаковости национальных фунтов. Результаты атлета исчислялись в фунтах стран, где устраивались соревнования. Кроме того, слово «рекорд» в прошлом необязательно означало мировое или национальное достижение, оно указывало на высшее достижение данного атлета и в этом смысле являлось не чем иным, как просто результатом.

Полусредний вес (до 75 кг, или до 165 фунтов):

— Тэрпак продолжает счет золотым медалям, побеждая в 1937—1942 и 1944—1945 годах; затем он переключивается в средний вес;

— в 1953, 1958—1960 годах титул сильнейшего в этой весовой категории у Коно;

— в 1947 году победа за Стэнли Станчиком.

Средний вес (до 82,5 кг, или до 181¼ фунта). До 1951 года тяжелый вес начинался сразу за пределом 82,5 кг:

— начинает свои победные выступления Джон Дэвис — чемпион США 1939 и 1940 годов;

— Тэрпак прибирает свои последние золотые медали на чемпионатах США 1943 и 1947 годов — всего 11-кратный чемпион США;

— с 1948 года по 1951 год и в 1953 году побеждает Станчик;

— в 1954, 1955, 1957, 1961—1963 годах титул чемпиона у Коно; итак, он — 11-кратный чемпион страны.

Полутяжелый вес (до 90 кг, или до 198 фунтов) *. Весовая категория учреждена в 1951 году:

— с 1951 по 1953 год побеждает Норберт Шемански (у нас ошибочно было принято написание Шеманский).

Тяжелый вес (242½ фунта) **. После 1968 года разделен на первую тяжелую (100—110 кг) и вторую тяжелую (свыше 110 кг) весовые категории. У американцев вторая тяжелая весовая категория называется супертяжелой, то есть сверхтяжелой:

— в 1941—1943, 1946—1948 и 1950—1953 годах побеждает Джон Дэвис, в общем сложении он 12-кратный чемпион страны;

— в 1949, 1954, 1962, 1964 и 1965 годах титул сильнейшего опять за Шемански ***;

* В 1978 году введена новая весовая категория — второй полутяжелый вес (90—100 кг).

** В американской системе измерения приняты коммерческие фунты. Тут дана увязка с принятыми в мировой тяжелой атлетике подразделениями по весовым категориям.

*** В таблицах чемпионатов, приведенных в книге Хоффмана и Спортивной энциклопедии Менке, расхождения. В 1957 году Менке чемпион США в тяжелом весе Норберт Шемански. Но в 1956 и 1957 годах Шемански вообще не выступал на чемпионатах США. Этот факт достоверен. О нем сообщил мне сам Шемански. Лишь в январе 1958 года, оправясь после операции, он приступает

— в 1955 и 1956 годах на помосте хозяйничает Пол Эндерсон*; его вслед за Ригуло именуют сильнейшим человеком мира, но только не французы;

— с 1956 по 1965 год чемпионами страны становятся Дэйв Эшмэн, Джеймс Брэдфорд, Сид Генри и Норберт Шемански.

Левэн, Винчи, Тэрлаццо, Бёргер, Питмэн, Тэрпак, Дэвис, Станчик, Шеппард, Эшмэн, Брэдфорд — все из «Йорк Барбэлл клуб».

«...На чемпионат мира 1937 года в Париж было решено послать сборную команду. Каждый клуб обязывался внести плату за своего представителя. В сборную вошли четыре атлета из команды Йорка. Я оплатил их сборы и поездку в Париж...» — вспоминает Хоффман.

В 1978 году генеральным директором объединения «Йорк Барбэлл клуб» был Джон Тэрпак. К тому времени прошло уже 12 лет с кончины великого атлета Энтони Тэрлаццо.

Итак, Хоффман финансирует сборную команду с 1937 года. Возможно, он взял бы ее на обеспечение и раньше, но лишь с 1937 года чемпионаты мира следуют каждый год. После первой мировой войны тяжелая атлетика довольствовалась лишь олимпийскими турнирами. Исключение — чемпионаты мира 1922 года в Ревеле** (на первом месте команда Эстонии) и 1923 года — в Вене (первое место у команды Австрии).

На Олимпийских играх 1896, 1904, 1920, 1924, 1932, 1936 годов и в международных турнирах побеждают немцы, австрийцы, французы, итальянцы, египтяне и эстонцы. Поражают эстонцы. В пяти практикуемых в довоенной тяжелой атлетике весовых категориях каждая медаль — гораздо большая редкость, нежели теперь. И все же в 1920 году на Играх в Антверпене первое место в легком весе у Альфреда Нейланда и второе в полулегком — у Альфреда Шмидта. Через четыре года на Играх в Париже у Нейланда и Киккаса — соответственно второе и третье места в полусреднем весе, а

к тренировкам. Чемпион 1957 года — Дэвид Эшмэн. Это подтверждает и протокол чемпионата в книге Хоффмана.

* Правильное слуховое звучание своих имен дали для моей книги сами атлеты (не все, разумеется). У нас принято было писать Пауль Андерсон, но сам хозяин этого имени считает верным произношение Пол Эндерсон. У нас писали Дэвид Ашман, но американцы произносят только как Дэвид Эшмэн.

** Р е в е л ь — нынешний Таллин.

у Таммэра — почетное третье место в тяжелом весе! В 1928 году на Играх в Амстердаме серебряная медаль в тяжелом весе — у Арнольда Лухаэра! Лишь в 1932 году эстонцев нет среди призеров олимпийских соревнований тяжелоатлетов. Зато в 1936 году у Лухаэра бронзовая медаль и сумма троеборья — 400 кг. У второго призера, чеха Пшенички — 402,5 кг, у олимпийского чемпиона Мангера — 410. Програв в жиме и рывке Мангеру и Пшеничке, Лухаэр толкает 165 кг — на 10 кг больше любого из соперников! Таким образом, достижения Эстонии значительней, чем американской тяжелой атлетики вплоть до предвоенных Олимпийских игр в Берлине (1936). У американцев на пяти Олимпийских играх между двумя мировыми войнами одна золотая и две бронзовые медали, у эстонцев — одна золотая, три серебряные и три бронзовые медали (хотя с 1932 года США выставляют полную команду!). Достойные традиции Георга Луриха, Александра Аберга и Георга Гаккеншмидта!

Недаром «отец русской тяжелой атлетики» доктор Краевский как-то обмолвился, что «Ревель — родина самых сильных людей». Сильнейшей женщиной России называли во времена Краевского и эстонку Марию Лоорберг.

С 1937 года начинается неуклонное продвижение американцев на первые места во всех весовых категориях. В 1937 и 1938 годах у американцев уже по две золотые медали.

«Двое атлетов из Йорка — Тони Тэрлаццо и Джон Тэрпак — завоевали звание чемпиона мира в 1937 году. В Париже — с призами за великие победы» — эта подпись под фотографией в книге Хоффмана свидетельствует не столько о самих победах, сколько о роли «Йорка», то есть самого Хоффмана.

На чемпионатах мира 1937—1938 годов в Париже первое место за командой Германии. После войны Париж продолжает счет чемпионатам. В 1946 году командное первенство за американцами. Чемпионы Стэнли Станчик и Джон Дэвис — из «Йорк Барбэлл клуб». И уже без перерыва чемпионаты восходят к нашим дням (лишь в 1967 году чемпионат мира не состоялся). И все выезды сборной США оплачивает Хоффман. По его утверждению, это ему обходилось примерно в 50 тысяч долларов каждый год. Себя в

книге он величает «лидером мировой физической силы», «американской знаменитостью и авторитетом во всем мире». Однако титул «отца американской тяжелой атлетики» приедается Хоффману, и в 70-е годы он уже производит себя в «отцы мировой тяжелой атлетики»!

Заметим, что, несмотря на вторую мировую войну, в США аккуртно разыгрывались национальные чемпионаты.

С 1946 года по 1952 год американцы поочередно захватывают золотые медали во всех весовых категориях и уступают командное первенство лишь раз: в 1949 году египтянам.

На чемпионате мира 1947 года в Филадельфии американские спортсмены побеждают во всех весовых категориях: Джозеф ди Пиетро, Роберт Хиггинс, Питер Джордж, Стэнли Станчик, Джон Тэрпак и Джон Дэвис! *

На XV Олимпийских играх в Хельсинки впервые серьезный бой дает наша команда. Для СССР это и первые Олимпийские игры. В Хельсинки к золотым медалям прокладывают дороги Иван Удодов, Рафаэль Чимишкян, Трофим Ломакин. Остальные золотые медали у Томаса Коно, Питера Джорджа, Норберта Шемански и Джона Дэвиса. Впервые в истории «железной игры» верх за командой СССР: 40 очков против 38. Однако по количеству первых мест впереди пока «мальчики» Хоффмана.

Подавляют превосходством американские атлеты тяжелой весовой категории. Самые известные: Джон Дэвис, Пол Эндерсон, Норберт Шемански, Джеймс Брэдфорд, Дэвид Эшмэн и Джозеф Дьюб. Кроме Брэдфорда, каждый в то или иное время осваивал мировой рекорд. Джон Дэвис, Норберт Шемански и Пол Эндерсон имели право на титул «самый сильный человек мира»**. Зорек на самых сильных Хоффман!

С 1953 года команда СССР уже соревнуется на всех чемпионатах мира. На чемпионате 1953 года в Стокгольме у советской

* Следует иметь в виду физический и материальный урон, которые понесли народы Европы после второй мировой войны. В этом отношении США находились в выгодном положении.

** В печати официально «самым сильным человеком мира» из этих американских атлетов титуловали лишь Эндерсона. Такое же разделение сохраняет в основном и справочно-энциклопедическая литература, кроме французской.

команды 25 очков против 23 американских. Золотые медали по весовым категориям у И. Удодова (СССР), Н. Саксонова (СССР), П. Джорджа (США), Т. Коно (США), А. Воробьева (СССР), Н. Шемански (США), Д. Хэлберна (Канада). До сих пор сборная СССР появлялась лишь на парижских чемпионатах 1946 и 1950 годов. Тогда, в 1946 году, чемпионом мира в среднем весе (полутяжелой весовой категории еще не существовало) стал Григорий Новак — единственная золотая медаль нашей команды. На чемпионате 1950 года сборная СССР спасовала перед сборными США и Египта. Среди победителей ни одного нашего атлета.

С 1953 года под натиском советских атлетов непоправимо усыхает «победная доля» американцев. Уже через год сборная СССР побеждает на чемпионате мира с 29 очками против 23 американских. Золотые медали у Б. Фархутдинова (СССР), Р. Чимишкяна (СССР), Д. Иванова (СССР), П. Джорджа (США)*, Т. Коно (США), А. Воробьева (СССР), Н. Шемански (США). К концу 50-х годов в игру включаются поляки, японцы, болгары, шведы, финны, немцы...

Однако превосходство американских атлетов в главной весовой категории, наиболее почитаемой (как говорят сейчас — престижной), столь велико, что как и на Олимпийских играх 1952 года, так и на чемпионатах мира 1953, 1954, 1955 годов, а также и на Олимпийских играх 1956 года — вплоть до ухода Эндерсона в профессионалы, советская команда вообще не выставляет своего участника. Мы побеждаем, мы первые, но бал силы закрываем не мы.

Ошибочно вести речь о тяжелоатлетах США в отрыве от духа нации, ее стремления к победам и в других видах спорта, требующих наибольшей силы и напористости.

Метатели молота, диска и толкатели ядра — обычно рослый и могучий народ. Имеет здесь значение и собственный вес.

На IX Олимпийских играх (1928) золотая медаль в толкании ядра у Джона Кука, серебряная — у Германа Брикса. Оба американцы.

* Забавно, что сейчас в своих историко-спортивных описаниях ряд журналистов принимает за одно лицо братьев Джима Джорджа и Питера Джорджа, впрочем, как и известных русских атлетов Моор-Знаменского и Морро-Дмитриева.

На X Олимпийских играх в Лос-Анджелесе (1932) золотая медаль в толкании ядра у Лео Секстона, в метании диска — у Джона Эндерсона, серебряные — соответственно у Харлоу Роберта и Анри Ляборда. Все — американцы.

На Берлинской олимпиаде 1936 года в толкании ядра первый — немец Ганс Вёльке. И в броске молота первый — тоже немец: Карл Хейн. Лишь у дискоболов чемпион Кеннет Карпентэр из США. На штангистском помосте тоже хозяйничает немец — Йозеф Маггер. Тогда «коричневый» режим через спорт доказывал принципы арийства. На спорт отпускались средства так же серьезно, как и на подготовку войны. Даже в силовой женской программе — метаниях — тотально первенствуют немки...

На Олимпийских играх в Лондоне (1948) снова американец опережает всех в толкании ядра — Уимбер Джонсон. У дискоболов в «королях» — итальянец Адольфо Консолини (я познакомился с ним в Риме — он от имени всех спортсменов приносил олимпийскую клятву), а в метании молота — венгр Имре Немет.

В Хельсинки (1952) фанатичный и неутомимый в работе с ядром Пэрри О'Брайен добывает золотую медаль для США. Это он изобретает новый способ посылки снаряда. О его преданности спорту ходили легенды. Все было пылью для него, кроме тренировки. Второе и третье места в Хельсинки также за его соотечественниками. И самый дальний бросок диска у американца Сима Айнесса. Только в метании молота опять первый венгр — Йозеф Чермак.

Через четыре года в Мельбурне все виды метания, предполагающие атлетическую силу, уже «собственность» американцев. В толкании ядра — у Пэрри О'Брайена (серебряная медаль тоже у американца — Уильяма Нидэра), в метании диска — у Альфреда Ортэра (второе и третье места и здесь за американцами), в метании молота — у Гарольда Конноли. Атлет из дерзких духом! С искаленной рукой от рождения поднимает себе мировые рекорды!

В двух последующих Олимпиадах (1960 и 1964 годов) принял участие и я. О них рассказ дальше.

В метаниях физическая сила в значительной мере определяет успех. И едва ли не главное в тренировке метателей — накопление силы, то бишь упражнения с тяжестями.

Уже в мое время многие женщины-метательницы вгоняли в краску известных штангистов. В станке для жима лежа эти представительницы слабого пола работали на весах 110—150 кг! А сколько еще других упражнений с тяжестями «исповедают» спортсмены и спортсменки-метательницы! Недаром чемпион XVII Олимпийских игр (1960) по метанию молота Василий Руденков выполнил норму мастера спорта СССР по тяжелой атлетике.

Поэтому на Олимпийских играх в Риме (1960) первыми и самыми прилежными зрителями на моих тренировках в Аквиа Асетоза были американские метатели: Уильям Нидэр — 31 августа он выиграл золотую медаль в толкании ядра (19 м 68 см), славный атлет Пэрри О'Брайен — на своей третьей Олимпиаде он отступил на второе место (19 м 11 см), бронзовый призер Даллас Лонг (19 м 01 см) *, золотой и серебряный медалисты в метании диска Альфред Ортэр (59 м 18 см) и Ричард Бабка (58 м 02 см)... Они загромождали зал. Высокие, плечистые, с накачанными ручищами, они невольно привлекали внимание. И держались, как часто держатся сильные: снисходительно-лениво ко всякой прочей «мелочи». Но за мной следил с азартом. К чему, к чему, а к силе они не могли оставаться равнодушными. И еще их задевала моя некрупность, что ли. Ростом пониже (во мне 187 см), весом не уступаю, но нет во мне «внушительности». И еще эти очки на мне. И стулья подо мной не трещат. С какой стати рекорды?..

3 сентября столкнулся я на виа Фламино с Биллом Нидэром. Он в белой полурукавке навывпуск. Волосы по моде — «ежик». Итальянские газеты в полстраницы высаживали жирно, черными буквами: супермен! И на всех снимках Нидэр раздаривает автографы. На одном даже полицейский подсобляет ему...

* Пэрри О'Брайен первый преодолел 18-метровый рубеж, его рост 192 см, вес 114 кг. Нидэр первым взял 20-метровый рубеж, его рост 191 см, вес при установлении рекорда мира 115 кг. Лонг в 1962 году продвинул мировой рекорд — 20,08 м. Рекорд принадлежал ему до 1964 года. Рост Лонга 194 см, вес 126 кг. Ортэр при росте 192 см весил 115 кг. Бабка был самым высоким — 198 см, весил 128 кг.

Сразу темнело, когда они вваливались в небольшой разный зал Аквиа Асетоза. Я своей внешностью явно разочаровывал этих парней.

Мне работать еще через неделю, а он, как говорится, уже гуляет. Улыбаемся. Я поздравляю супермена. А Нидэр — за столик кафе, руку выставляет. Заломил я ему и правую и левую, как он и предлагал. Нидэр покраснел, тычет в плечо кулаком (надо сказать, очень внушительный кулак). Жест понятный: не дури, боксируй. Может быть, в другое время он так и не поступил бы, а тут в подпитии. И желает, так сказать, публично вразумить меня.

Драться на улице?

А Нидэр напирает. Подхватил я его под мышки. Благо был в отличной форме — весил Нидэр немало, под 120 кг, — и переставил в сторону. И до того это американца поразило (его, наверное, с пяти лет никто на руки поднять не силился), что он сначала опешил, а потом засмеялся. А мне, слава богу, дорога свободна...

Позже понял, что Нидэр вовсе не случайно предложил побоксировать. Он уже в ту пору слыл классным боксером. Метил на профессиональный ринг.

Самые сильные люди из американцев атаквали метания. Но еще много раньше они начали наступление в боксе — профессиональном, конечно. Практически все чемпионы мира здесь, в тяжелом весе, — американцы.

Первый официальный чемпион мира Джон Сулливан из Бостона. С 1882 года в течение десяти лет он король ринга. Потом 26-летний Джеймс Корбетт отправляет его в нокаут...

17 марта 1897 года на 14-м раунде Корбетт — без сознания. Виновник — Фитцсиммонс (о нем с почтением упоминает Джек Лондон). Чемпиона в тяжелом весе заваливает боксер-средневес! Корбетт весил около 83 кг, Фитцсиммонс — 76 кг! Корбетту было 32 года, а Фитцсиммонсу — 36! И в росте Фитцсиммонс уступал сопернику шесть сантиметров! О славе Фитцсиммонса только могли мечтать американские президенты. До 30-х годов нашего столетия боксеры воспитывались на советах Фитцсиммонса. Они и поныне не утратили смысла.

9 июня 1899 года в Кони-Айленд сошлись Джеффрис по прозвищу Жестящик и Фитцсиммонс. Куш победителю — 20 тысяч долларов. О встрече сохранился памятный репортаж Джека Лондона, перепечатанный в русском журнале «К спорту». Джеффрис удивил

принятой ныне боксерской стойкой (он ее и нашел). Фитцсиммонс очнулся за канатами... Уйти вовремя. Драгоценный дар! Джеффрис ушел сам, ушел непобежденный...

А дальше смена чемпионов. И почти все — янки. Особым почетом пользовался Джэк Дэмпси («Солнышко Дэмпси»). Всепробивающий Джин Тэнни (от одного из его ударов в грудь Джэк Дэмпси, по собственному признанию, чуть не умер на ринге) скопил миллион и женился на дочери миллиардера. Потом Джо Луис... Мохаммед Али...

Мохаммеда Али я заметил в римской Олимпийской деревне. «Полутяжи» и «тяжи» в боксе меня интересовали, как и в борьбе. И понятно — из разряда самых сильных. Уж никак в вихлявом пареньке по имени Кассиус Клей я не предполагал знаменитого из знаменитых боксеров-профессионалов. Казалось, Нидэр, да и не только он, прихлопнет его одним ударом. Уж очень жидковато смотрелся будущий чемпион чемпионов. Но руки запомнились — длинные, плотные мышцы. Значит, выносливы при большой силе. Неприятное впечатление производили его хвастливость и какое-то недержание речи...

О Клее после победы в финале над именитым поляком Петшиковским все заговорили как о «думающем боксере», как о бойце, у которого в каждом движении расчет, о его способности мгновенно оценивать положение в общей схеме намеренности боя.

Финал его блестящей карьеры мрачен, но типичен для профессионалов.

«Мухаммед Али обладал великолепными данными. Это был идол, которому поклонялись миллионы болельщиков. А теперь? Обрюзгший, рыхлый, с трудом произносящий слова, Мухаммед Али представляет собой лишь жалкие обломки того, что считалось «лучшим экземпляром человеческой породы». После 549 боев Али страдал тяжелой формой фиброза — ненормальным ростом мышечных тканей, вызванным повреждением волокон нервного ствола» («За рубежом», № 15 (1240), 1984).

Неистово, темпераментно домогались американцы превосходства там, где игру решала наивысшая сила. Эта повальная склонность и тяга к наивысшей силе и не могли миновать американскую тя-

желую атлетику*. Вовсе не случайна эта борьба за титул «самый сильный», которая заварилась в последующие два десятилетия, если положить за отсчет год 1935-й. К тому времени поднимание тяжестей вербует в США достаточно дюжих парней. Американская тяжелая атлетика из детства и юности вступает в зрелость.

Несомненно, это стремление к силе явилось лишь отражением мировых политико-экономических процессов. После первой мировой войны США — самая могущественная страна. Весьма показательно усиление позиций Германии в спорте после прихода к власти нацистов. Немцы фанатичны в спортивной борьбе ради доказательства превосходства арийской доктрины. На подъеме спорт и в фашистской Италии. В покровителях его сам дуче.

«В 1936 году в Берлине состоялись Олимпийские игры, — вспоминал Гюнтер Гереке — бывший имперский министр кабинета Гитлера. — К моему ужасу, я должен был признать, что они были на руку нацистам не только в Германии, но и за границей. Спортсмены всех стран мира продефилировали мимо Гитлера. Он приветствовал их поднятой рукой — фашистским приветствием...»**

Многие выдающиеся спортсмены, как и большинство людей, считали кощунством проведение Олимпийских игр в странах, где человек ничто перед властью, где сама власть — глумление над справедливостью вообще и независимостью взглядов. Через большой спорт действует идеология. Перестановка международных сил всегда оборачивалась перестановкой сил и в спорте. Причем незамедлительно.

Не все, конечно, столь прямолинейно и обнаженно. Однако... Вот именно — однако! Какими бы ни были побуждения спортсменов, в них прежде всего дух времени. А этот самый дух порождает экономика, идеология...

Все это не исключает и подлинной привязанности к спорту, но не она рисует физиономию явления. И это не противоречит существованию спорта как естественному побуждению человека...

* Вообще понятие «тяжелая атлетика» охватывает борьбу, бокс, поднимание тяжестей. Однако последнее время все чаще и чаще под ним подразумевают только поднятие тяжестей.

** Гюнтер Гереке. Я был королевско-прусским советником. «Прогресс», М., 1977, с. 265.

В официальной любительской тяжелой атлетике самым сильным атлетом в 30-е годы слыл немец Йозеф Мангер. Однако с конца 20-х годов почти четверть века сохранялся высшим профессиональным достижением силы толчок двумя руками француза Шарля Ригуло (более точный перевод фамилии: Ригулё) — 186 кг (по другим данным — 185 кг). Таким образом, создалось своеобразное двоевластие. Чередовались самые сильные атлеты, а добрая часть титула «самый сильный» принадлежала Ригуло. В отличие от блестящих атлетов прошлого он поднял этот вес по современным правилам. Ригуло уже давно зарабатывал на жизнь профессиональными выступлениями, не имел права на встречу с чемпионами-любителями, а рекорд его оставался незыблемым.

Таким образом, Мангер с его рекордной суммой троеборья и рекорд Ригуло в толчке стояли на пути американских атлетов. Первым добился титула «самый сильный» Джон Дэвис — ладно скроенный негр из США. Однако и он поделил этот титул с Ригуло.

Предшественника Дэвиса — американского атлета Стэна Станко — нельзя считать обладателем подобного титула. Во-первых, права на это есть у советских атлетов Серго Амбарцумяна и Якова Куценко. Во-вторых, Станко проигрывает в поединках Мангеру по всем статьям.

Йозеф Мангер родился 26 мая 1913 года. Он жив и поныне, но совершенно не интересуется спортом. В 1934 году Мангер получает серебряную медаль на чемпионате Европы, в 1935-м — золотую. В 1936 году на Олимпийских играх в Берлине у него золотая медаль. Затем он выигрывает чемпионаты мира 1937 и 1938 годов. За ним числятся 18 мировых рекордов. Из них 10 в жиме (от 133,5 кг — его первый мировой рекорд в 1935 году — до 145 кг в 1939 году), один в рывке — 131,5 кг, установленный в 1936 году, и семь — в сумме троеборья. Так как рекорды в сумме троеборья представляют особый интерес, привожу их: 402,5 (1935), 410 (1936), 412,5 (1936), 420 (1937), 425 (1937), 430 (1937), 435 (1938).

Официальный статистик федерации тяжелой атлетики ФРГ Шерер писал мне: «Мангер закончил спортивную карьеру в начале второй мировой войны. В 1938 году на встречах команд США и Германии Мангер дважды одержал победу над известным Стэном

Станко. Американский атлет Станко был первым, кто улучшил рекордную сумму Мангера и превысил заветный барьер в 1000 фунтов».

Такие улучшения рекордной суммы Мангера (и неоднократные) еще раньше совершили наши атлеты Серго Амбарцумян и Яков Куценко. К прискорбию, выдающиеся рекорды советских атлетов не регистрировались международной федерацией и, следовательно, не принимались за рекорды вообще. Такая регистрация наших высших достижений открылась лишь после второй мировой войны по вступлении в Международную федерацию тяжелой атлетики. Я много слышал и читал о Дэвисе. Мне пришлось выступать против его товарищей по команде, но самого Дэвиса я уже не встретил. Он ушел из спорта в год, когда я выполнил второй разряд. Правда, норму мастера спорта СССР я выполнил, можно сказать, вдогонку — спустя 17 месяцев, а за ними через несколько месяцев последовали и первые всесоюзные рекорды. Нас разделили несколько лет...

Дэвис был атлетом, что называется, из настоящих. Без намека на вислость живота, без жировых отложений и чрезмерно затяженных ног. Богатырские ноги, но не такие, как у Пола Эндерсона: тот в ходьбе закатывал одну за другую. Нет, Дэвис был подвижен, мускулист и героически предан спорту. И весил около 105 кг, немало больше Ригуло. По нынешним представлениям — детский вес для тяжеловеса.

Опробовал себя Дэвис на чемпионате мира в Вене осенью 1938 года. Тогда титулы оспаривались в весовых категориях: 60 — 67,5—75—82,5 кг. Тяжелая весовая категория, как водится, без верхнего ограничения. Дэвис выступил в категории 82,5 кг и победил: ему было всего 17 лет. После войны Дэвис первенствует уже в тяжелом весе на чемпионатах мира: 1946 (Париж), 1947 (Филадельфия), 1949 (Швеннинген), 1950 (Париж), 1951 (Милан), а также на Олимпийских играх 1948 (Лондон) и 1952 (Хельсинки) годов. Внушительный перечень!

Дэвису не дает покоя профессиональный рекорд Ригуло. Понять Дэвиса можно. Титул есть, но вроде бы из ошипанных, без прописей по всем статьям, да и французы не признают за самого сильного, покуда цел рекорд Шарло (прозвище Ригуло).

Дэвис носит на плечах штангу весом тяжелее ненавистного ре-

корда француза. На тренировках кладет ее на плечи, просеменит, остановится и снова несколько шажков назад, к стойке. Так по многу раз. Сродниться с тяжестью! Подавить робость!..

Весь 1950 год он пытается свалить рекорд француза. Одну из таких попыток наблюдает и «господин самый сильный». В этой погоне Дэвис первый в США узаконил рекордом в толчковом упражнении 400 фунтов (181,44 кг) — «круглый» вес по американской системе измерения. Лучший же результат вообще в этом упражнении — 182,35 кг* — достигнут на чемпионате США 1951 года в Лос-Анджелесе. Советский рекорд в толчке Якова Куценко того времени составлял 175 кг. Разрыв ощутимый.

Тогда же в Лос-Анджелесе Дэвис выдает свою лучшую сумму — 1062 фунта (481,72 кг). Ни эту сумму, ни рекорд в толчке 402 фунта ему уже не суждено утяжелить. Решением судей Дэвису присуждается приз «Лучший атлет». Год высшей силы и славы Дэвиса! Чемпионат СССР в том же году за Яковом Куценко с суммой 427,5 кг. Здесь разрыв просто сокрушительен!

Так и пребывал в поделенности между Джоном Дэвисом и Шарлем Ригуло титул «самый сильный в мире», пока в 1953 году не нарушает это вынужденное равновесие Норберт Шемански — один из самых славных атлетов в истории американского спорта.

Дэвис владел абсолютно самой большой суммой троеборья, а Ригуло — абсолютно самым большим весом, поднятым над головой по современным правилам. Два высших достижения, характеризующие наибольшую силу, пребывали в разных руках, хотя формально рекорд Ригуло можно сбросить со счетов: профессионал! Но какой же ты атлет, если смирен чужой силой?!

В 1953 году на чемпионате мира в Стокгольме 32-летний Дэвис, по прозвищу Геркулес (величали его и Черным Аполлоном), сломлен канадцем Дагом Хэпбёрном. Однако проигрыш не лишает его прежней части титула «самый сильный». И рекорд в сумме троеборья пока запечатан им — первым из восьмикратных чемпионов мира!

В 1978 году 57-летний Дэвис служил рядовым полицейским в нью-йоркской подземке.

* Британская спортивная энциклопедия Менке ошибочно считает высшим достижением Дэвиса результат 400 фунтов, показанный в 1951 году.

Даг Хэлбёрн поразил современников силой рук. К слову, рекорд в жиме до 1962 года ни разу не принадлежал советскому атлету. Мне удалось установить его в 1962 году.

Три года владеет Хэлбёрн мировым рекордом в жиме. Ненадолго этот рекорд присваивает Умберто Сельветти. За эти три года Хэлбёрн внушительно «раскачивает» жим. Его последний рекорд в жиме — 172,5 кг, а первый — 153,5 кг! Я много слышал доброго об этом интеллигентном человеке.

За Хэлбёрном рекорд подминает Пол Эндерсон на долгие восемь лет...

5

Норберт Шемански пристрастился к спорту из-за старшего брата. До второй мировой войны Дэннис Шемански — один из искуснейших бойцов с тяжестями.

В 1945 году Норб «прикладывается» к тренировкам, и никто и ничто не могут уже отлучить его от «железа». Сила отзывчива на привязанность. В 1947 году на чемпионате мира в Филадельфии Норб второй за Дэвисом. Разница в сумме троеборья — 27,5 кг, в толчковом упражнении — 7,5 кг! Но дело не в одной силе. Дэвис несколько поувесистей.

В 1951 году несправедливость устраняет Международная федерация. Отныне есть новая весовая категория — полутяжелый вес (82,5—90 кг). И Шемански тут же ныряет в новую весовую категорию. На чемпионате мира 1951 года в Милане у Шемански первая золотая медаль в полутяжелом весе. Вот он, простор! Через год на Олимпийских играх в Хельсинки Шемански по сумме трех упражнений опережает на 35 кг Григория Новака. В Стокгольме на чемпионате мира 1953 года Шемански тоже без особых забот опережает соперников — третья золотая медаль! Есть и мировой рекорд в толчке — 181 кг!

12 февраля 1953 года в Йорке Норб неожиданно пробует себя в тяжелом весе (собственный вес — 99 кг). В толчковом упражнении новый мировой рекорд — 187,5 кг! Достижение Ригуло как высшее проявление силы, доказанное современным способом (не «континентальным» толчком), стерто. Нет человека сильнее Норберта Шемански, хотя лучшая сумма пока за Дэвисом.

С тренировками обильнее мускулатура. Собственный вес выкачивает за весовую границу, но не это главное. Сколько чемпионов на годы замораживают свой вес! Все дело в том, что ни в полутяжелой, ни в тяжелой весовых категориях Шемански нет равных. И в 1954 году Шемански как бы возвращается в родную весовую категорию — тяжелую. При собственном весе 102 кг он коронуется в Вене чемпионом мира. Четвертая золотая медаль! Самый легкий из официальных чемпионов мира в тяжелом весе (после введения полутяжелой весовой категории)! Его вес под стать весу легендарного Ригуло. Настоящая династия сильных! Могущество силы, мужество — и никаких следов искусственного увеличения веса! Подлинно чистая сила!

Попутно Норб сворачивает мировые рекорды в толчке, рывке и сумме троеборья (487,5 кг). К его рекордам того года в толчке не успевают привыкнуть: 188,5 кг (Вена, 26 июня), 192,5 кг! Рекорд в толчке — 192,5 кг — установлен через несколько дней после чемпионата мира — 17 октября в Лилле.

Наконец-то достигнуты и великие рекорды австрийца Карла Свободы: на чемпионате Австро-Венгрии за два года до начала первой мировой войны он в толчке «континентальным» способом поднимает 195 кг*. Вену Шемански ошеломляет «континентальным» толчком 200 кг! Потрясение не может стусевать даже киноплёнка. Весь мир обходит зрелище поединка с заветным весом.

Рекорды в сумме троеборья и толчке явились абсолютными рекордами силы. Никогда и никто в мире не поднимал чисто 195 кг! Отныне титул «самый сильный человек мира» в одних руках — у Шемански! И по праву! К примеру, всесоюзный рекорд Алексея Медведева тогда равнялся 175,5 кг.

Итак, у американцев высшая сила в спорте. В боксе — первые, в секторах для метаний — первые, на помосте — самые сильные. Нет популярнее атлета, чем светловолосый поджарый Норб! В те годы он представлял один из клубов Детройта.

* Согласно правилам штанга должна быть взята на грудь одним приемом. В «континентальном» толчке штанга захватывается на грудь в два приема, три, а то и пять. К примеру, в пять приемов закатывал штангу на грудь Карл Свобода. Знаменитые атлеты Штейнбах и Графль выполняли толчок в три приема.

И вдруг взрывается силой Пол Эндерсон. Его результат в толчке — 193 кг, показанный 22 апреля 1955 года, сразу возводит его в ранг сильнейшего человека мира *. На чемпионате США в Кливленде 5 июня 1955 года он стирает три прежних мировых рекорда («Советский спорт», № 70 (2494) от 9.6.1955 года, дает ошибочные сведения). Толчок — 196,5 кг! Но и жим, и сумма троеборья тоже замечательны. А ведь Эндерсон лишь успел сыграть свои первые партии! Какую же силу обрушит на «железо» этот атлет с кроткой, застенчивой улыбкой, если ему нет еще и 23 лет?!

Эндерсон первым преодолевает 500-килограммовый рубеж в сумме троеборья (400-килограммовый рубеж первым преодолел немец Мангер). На Панамериканских играх 1955 года в отсутствие Эндерсона Шемански побеждает, но результат хуже, чем в Вене, на 33 фунта (14,96 кг). Пусть недоступны рекорды в жиме и сумме троеборья, но рекорд в толчке? Шемански торопится первым застолбить 200 кг. Но «железо» частенько наказывает первых.

В 1956 и 1957 годах Шемански переносит две операции — смещены межпозвоночные диски. (В свое время мне повезло — я лишь ущемил позвоночный диск и выправился без операции. Травма — ни шага без боли. Идешь по улице и делаешь вид, что поправляешь ботинок: на корточках боль отпускает...)

Несколько месяцев Шемански практически неподвижен.

«Оправившись от второй операции, — вспоминал он, — я понял: если мне дорог спорт, следует немедленно приступить к тренировке».

В январе 1958 года Норб приковывал в спортивный зал, а в мае — уже выступал на соревнованиях. В 1959 году его результат шестой среди лучших в мире! Норб задается целью пробиться на олимпийский помост. Успеть за год вернуть не только былую силу, но и набрать новую. Оседлать новые результаты! На пути двое соотечественников — Эшмэн и Брэдфорд.

* Данный результат не был официально утвержден мировым рекордом, но 15 июня того же года Эндерсон его повторяет в Москве. Этот повторный результат принят мировым рекордом, как и московский результат в жиме — 182,5 кг.

Первоначально эти результаты (жим — 182,5 кг, толчок — 193 кг, сумма троеборья — 518,5 кг) Эндерсон показал на соревнованиях 22 апреля 1955 года в США.

На Олимпийских играх в Риме я увидел возвращение этого замечательного атлета на большой помост. Я, Брэдфорд и Шемански сошлись в борьбе за звание олимпийского чемпиона...

В тот год Римской олимпиады Шемански исполнилось тридцать шесть.

6

Итак, титул «самый сильный в мире» у Пола Эндерсона из «Йорк Барбэлл клуб». Явление его на помост оказалось неожиданным и всеокрушающим. За ним не теснились годы натужных тренировок, выучка на чемпионатах, мелочное подчинение результатов. Спортивная Америка прослышала о нем в 1954 году. Уже тогда, 11 декабря, он показывает высокий результат в троеборье — 485,2 кг (167,8 кг+136 кг+181,4 кг).

В 1955 году Эндерсон учиняет подлинный разгром на чемпионате США в Кливленде. Результат в жиме — 390 фунтов (176,9 кг), в рывке — 320 фунтов (145,15 кг), в толчке — 435 фунтов (197,32 кг) — мировой рекорд! В сумме троеборья цифра невероятная — 1145 фунтов (519,37 кг)! * Детской мнится прежняя рекордная сумма троеборья Шемански — 487,5 кг, но умопомрачительна и разница в собственном весе атлетов — 62 кг! Эндерсон в весовом выражении — это своего рода «полтора» Шемански.

На том же чемпионате США второе место за Дэвисом: в троеборье 955 фунтов (433,18 кг). Сопrotивляться «полтора» Шемански на таком уровне безнадежно.

Этот чемпионат поистине роковой для американских атлетов. Чудовищная сила Эндерсона, подкрепленная не менее чудовищным собственным весом, выметает с помоста Дэвиса, Брэдфорда и всю молодежь. Намерение противостоять Эндерсону в самом производительном движении — толчке — увечит позвоночник Шемански. На тренировки смотрят как на безнадежную трату времени. Ведь большой спорт не для забавы и накачивания красивых мышц. Здесь свои законы и свои истины. И основная — огромный расход себя в тренировках. Жизнь в ускоренном ритме. Атлет ищет, добивается

* Из протоколов чемпионата США, приведенных в книге Хоффмана (с. 80). Данные Хоффмана не всегда согласуются с другими источниками. В ряде мест он противоречит и себе.

успеха. Плата — годы, отнятые у жизни. Укороченная жизнь. Вычерпанная сила, невосполнимый расход страсти, силы...

Летом американская команда во главе с Хоффманом в Москве. Гордость команды — Пол Эндерсон!

Я взял 16-миллиметровую кинокамеру «Болекс» — подарок отца, надел кожаную куртку и двинул напрямик 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 контроли 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!..

16 октября в Мюнхене Эндерсон вкушает триумф. В жиме новый мировой рекорд — 185,5 кг! * Превосходство над соперниками поистине оскорбительно. Рядом с Эндерсоном все эти мужчины, кичливые на силу, как дети! Брэдфорд занимает второе место, уступив Эндерсону в сумме троеборья 37,5 кг! Венский мировой рекорд в сумме троеборья Норба Шемански подправлен на 25 кг — 512,5 кг! Собственный вес Эндерсона — атлета взвешивают при установлении рекорда — 164,5 кг. Разрыв в сумме с третьим призером чемпионата финном Эйно Мякиненем 90 кг! Цифра невиданная! И это при неудаче в толчке — Эндерсон толкнул лишь 182,5 кг — на 2,5 меньше, чем выжал! Смахивает на шутку: выжимать руками меньше, чем толкать с груди! Если не знать медлительности Эндерсона, можно решить, что в руках у него такая же сила, как в ногах. Конечные результаты Эндерсона на чемпионате: жим — 185,5 кг, рывок — 145 кг, толчок — 182,5 кг. В жиме Брэдфорд проиграл Эндерсону 20 кг, Мякинен — 58 кг.

В Мюнхене команда СССР выиграла первое место с 29 очками против 25 команды США. Золотые медали получили в порядке весовых категорий В. Стогов (СССР), Р. Чимишкян (СССР), Н. Костылев (СССР), П. Джордж (США), Т. Коно (США), А. Воробьев (СССР), П. Эндерсон (США).

* В книге Хоффмана рекордом в жиме ошибочно представлен 402 фунта. Это меньше 185 кг. Вообще цифры «гуляют» произвольно.

За год Эндерсон нагребает новую силу. Результаты чемпионата США 1956 года опять оглушают. В толчке Эндерсон фиксирует 440 фунтов (199,58 кг) — результат тут же провозглашается вечным! Сумма троеборья 1175 фунтов — 532,98 кг (данные из книги Хоффмана, с. 84). Ей тоже прочат вечность. И это отнюдь не восторженность ура-патриотов. Надо было видеть и самого Эндерсона — невысокого, но впечатляющих габаритов человека. Вкупе с результатами это не могло не производить впечатления нереальности. И вопреки здравому смыслу знатоки спорта ставят точку в развитии атлетики после имени Эндерсона. Четырнадцатикратный чемпион СССР в тяжелом весе Яков Куценко — свидетель многих выступлений Пола Эндерсона — называл его «человеком-скалой». Действительно, под тяжестью американец держался неколебимо.

372 фунта (168,74 кг) — наибольший собственный вес Эндерсона. По признанию Хоффмана, этот вес уже мешает тренироваться Полу.

В Филадельфии на чемпионате страны 1956 года Эндерсон весит 300 фунтов (149,69 кг). Судя по всему, оптимальный вес для его силы.

Эндерсон был вне досягаемости даже в мечтах. Кто-то громадный, задвинутый в мускулы, смахнет его рекорды, но сие случится когда-нибудь. Мне советовали бросить тяжелую атлетику. В метании тренировка сулит успех, на помосте его быть не может! И было отчего так думать. В июне 1956 года рекорд СССР в жиме составлял 161 кг. Лучший жим Эндерсона — 185,5 кг. Разница — 24,5 кг! * Тогда же рекорд СССР в толчке составлял 180,5 кг. Лучший результат Эндерсона — 199,5 кг. Разница тоже невеселая — 19 кг! ** И наконец, рекордный результат Медведева в сумме трое-

* Чемпионат США 1956 года проходил в июне. Кстати, эти чемпионаты всегда проходят в одно и то же время: первые две недели шестого месяца каждого года.

** Е. Новиков (Минск) с 1 января по 1 ноября 1956 года устанавливает следующие рекорды СССР в жиме: 23 февраля — 155,5 кг, 18 марта — 156, 9 апреля — 160, 27 мая — 160,5, 3 июня — 161 и 10 августа — 162,5. Для сравнения с результатом Эндерсона нужно брать результат, показанный Новиковым до августа, то есть 161 кг («Советский спорт», № 106 (2687), 144 (2725).

Евгений Васильевич Новиков — автор десятков всесоюзных ре-

борья — 472,5 кг*. Лучшая сумма Эндерсона — 533 кг. У нашего рекорда недостача в 60 кг! Эндерсон предстает гигантом. Расстояние между результатами уже просто из неприличных.

На килограммы от рекордной суммы троеборья Мангера до суммы Шемански мировой тяжелой атлетике понадобилось едва ли не два десятилетия (американцы нагуливали силу и в годы второй мировой войны). Результат этого продвижения около 50 кг.

Новая разница в рекордах Шемански и Эндерсона — 45,5 кг: практически те же 50 кг, но воздвигнуты они не за два десятилетия несколькими атлетами, а за какие-то полтора года одним Эндерсоном! Вот это и потрясало современников!

Следует учесть, что мировой спорт не знал тогда противозаконных химических препаратов. Победы добывались только искусством и мужеством тренировок. Эта «чума» — губительные препараты, убыстряющие восстановление и, стало быть, рост силы, — обрушилась на большой спорт в 1967—1969 годах.

Результаты и слава «полтора» Шемански обеспечивают американской тяжелой атлетике исключительное положение. Что бы ни случилось, но самый могучий — Эндерсон! Последние доказательства всегда за ним! «Вечные» рекорды есть вечные. Убеждайтесь...

Ни один тяжелоатлет даже отдаленно не переживал до той поры подобной известности. Вице-президент США Ричард Никсон почитает долгом навестить Эндерсона. Так появляется фотография-документ, удостоверяющий «государственность» силы Эндерсона. На фотографии «звезды» сборной США, в середине — Роберт

кордов. В 1957 году выиграл звание чемпиона страны, а 22 сентября при собственном весе 118,8 кг выиграл и чемпионат Европы (480 кг в троеборье). Начал же выступать Новиков в полусреднем весе (до 75 кг). Новиков скоропостижно умер в Минске 16 ноября 1973 года: 49 лет.

* А. Медведев (Москва, «Крылья Советов») 5 июля 1956 года установил всесоюзный рекорд в толчке — 180,5 кг, а 10 августа набрал рекордную сумму — 475 кг. В том же году Медведев значительно улучшил данные результаты. Однако для сравнения необходимы результаты, показанные до августа. Таким образом, сумма 475 кг тоже не может быть принята. Поэтому как рекордная взята предыдущая сумма в 472,5 кг (даже по конечному результату 1956 года (485 кг) разрыв с Эндерсоном в сумме чрезвычайно велик — 48 кг!).

Хоффман: правая рука на плече Эндерсона, левая — Никсона. В обнимку, пиджак по-свойски распахнут, с высоты роста в полуулыбке косится на вице-президента...

Олимпийские игры в Мельбурне (1956) едва не обернулись бедой для Эндерсона. Совершенно неожиданное противодействие оказывает одноклассник Эндерсона — аргентинец Сельветти. Спорт учитывает лишь факты, а факты поистине трагические. В своем излюбленном движении — жиме — Эндерсон уступает Сельветти 7,5 кг, недобирая до своего лучшего результата 17,5 кг! Кое-как третьей попыткой в толчке Эндерсон достаёт аргентинца. У него и у Сельветти равные суммы троеборья. Победа в данном случае за атлетом с меньшим собственным весом. И золотая медаль попадает к Эндерсону (бронзовая — у итальянца Пигаияни). Именно попадает...

«Мой вес в Мельбурне на XVI Олимпийских играх 1956 года был в пределах 303,5 фунта (137,68 кг), — вспоминает Эндерсон. — Я спустил вес в течение лета из-за болезни горла. Болезнь развилась в пору пребывания в Австралии. В ночь, когда я выступал, температура поднялась до 104 градусов по Фаренгейту (около 39 по Цельсию. — Ю. В.). Прошу извинить, я не могу сообщить вес Сельветти на соревнованиях в Мельбурне...» *

Данные о весе аргентинца сохранили протоколы — 143,5 кг.

Таким образом, накануне соревнований Эндерсон худеет на 12,69 кг. И в день выступления судьи отметили в протоколах рекордно «маленький» вес большого Эндерсона: 302 фунта (137 кг) — данные из книги Хоффмана. В Токио на Олимпийских играх 1964 года я оказался всего на 0,5 кг легче.

Разумеется, с восстановлением веса и здоровья к Эндерсону вернулись и прежние возможности. Однако последнее выступление на любительском помосте было то — олимпийское, в Мельбурне. Несколько печальное.

С азартом вычитывал все о поединке Эндерсона — Сельветти. Не смел и помышлять о подобной силе, хотя среди московских атлетов числился среди первых. Я лишь пытался решить задачу:

* Из письма П. Эндерсона автору от 29 мая 1978 года. — Архив Ю. Власова.

как люди организуют такую силу? Ведь и Сельветти, и Эндерсон практически мои сверстники, всего на три года постарше.

Я исключал значение громадного собственного веса как главную причину успеха.

Неужели все в природной одаренности? Тоже не исчерпывающий довод...

Умение?

Сочетание всех трех обстоятельств и есть искомый путь. Вес, без сомнения, играет роль. Иначе не существовали бы деления спортсменов на весовые категории. Но вес должен идти мышцей, организованной тканью.

Природная одаренность — без нее нет побед в большой игре. В сильные можно себя вытащить при любой наследственности. В самые сильные, в первые среди сильных — только при выдающихся физических качествах.

К победе ведет знание законов построения силы. Я не разумел это четко, однако уже поворачивал на верное направление.

Сверхбольшой собственный вес продолжает оставаться одним из почитаемых средств добывания результата. С ним до сих пор связано в тяжелой атлетике самостоятельное и, к сожалению, преобладающее направление. Атлеты тяжелой весовой категории стараются довести вес до наибольшего. Уродливость во внимание не принимается. Результат любой ценой!

1956 год Хоффман относит к самому важному в истории американской тяжелой атлетики. Эндерсон вколачивает в таблицу высших достижений свои «вечные» рекорды в жиме, толчке и сумме троеборья — официальный и неофициальный, набранный на чемпионате США в Филадельфии. В 1956 году команда Хоффмана торжествует на Олимпийских играх (из семи атлетов — четыре из «Йорк Барбэлл клуб». К данной четверке фактически примыкает и Томас Коно). Успех команды столь громок, что Хоффман пускается в рекламный вояж. Его самая козырная ценность — Пол Эндерсон! Его выступлениям сопутствует грандиозный успех.

«Небывалую сумму потратил репортер, который сопровождал нашу команду в турне, — вспоминает Хоффман. — Он выложил пятьдесят тысяч долларов». Значит, изрядно покрутили по свету атлеты США. И доллары репортера, надо полагать, окупилась...

Любительскому спорту Эндерсон оставляет в качестве официальных мировых рекордов:

- в жиме — 185,5 кг;
- в толчке — 196,5 кг;
- в сумме троеборья — 512,5 кг.

Мировым рекордом не был засчитан результат в толчке 199,5 кг, и это непонятно, так как он значится в официальном протоколе первенства США 1956 года. Можно лишь предположить, что судейство не было обеспечено тремя арбитрами международной категории или допущено отклонение от правил при выполнении упражнения. С середины 1950-х годов действовало правило: рекорды мира действительны лишь при совпадении мнений всех троих судей на помосте. Скажем, при судейской оценке 2:1 рекорд не проходил мировым, но результатом засчитывался.

Сумма троеборья 533 кг (как и предыдущие рекордные суммы) не вошла в таблицу мировых рекордов совершенно законно из-за действующего тогда правила, согласно которому ее засчитывали мировым рекордом только на международных соревнованиях с участием не менее трех стран. В 1960 году данное правило упразднили.

«Полагаю, что я побил два мировых рекорда, — писал мне Эндерсон о своих рекордах, — в Москве и Мюнхене в 1955 году... Мне сообщили, что два рекорда, которые я побил в Филадельфии летом 1956 года, никогда не направлялись в международную федерацию для регистрации... Насколько я понимаю, мои лучшие результаты в тяжелой атлетике были достигнуты в показательных соревнованиях или уже после, когда я стал профессионалом...»

Согласно протоколам Международной федерации Эндерсон — автор трех официальных рекордов мира в жиме, трех — в толчке и одного — сумме троеборья.

В книге Влада Михайловича «Тяжелая атлетика» Эндерсону приписывается ряд несуществующих рекордов (впрочем, как и мне). Михайлович не учитывал, что рекорды, установленные в проходном порядке, не засчитывались мировыми до решения конгресса Международной федерации в 1963 году. К примеру, в Днепропетровске я установил рекорд в рывке 160 кг, а через несколько минут вновь улучшил его, утяжелив до 163 кг. Результат 160 кг

уже не учитывался мировым рекордом. С принятием же данного правила значительно увеличилось число мировых рекордов у современных атлетов по сравнению с атлетами прошлого.

Как ни странно, Эндерсон помимо воли сыграл отрицательную роль в развитии национальной тяжелой атлетики. Из-за огромного собственного веса Пола (поди наешь такой!) и гнета его результатов прекратили тренироваться молодые способные атлеты. Именно поэтому на чемпионате США 1957 года побеждает малоизвестный «тяж» Дэйв Эшмэн. Он лишь повторяет теперь уже посредственную сумму троеборья Дэвиса, показанную еще в 1955 году: 955 фунтов (433,18 кг).

По той же причине впервые команда США на чемпионате мира оказывается без тяжеловеса. Слыханое ли дело: американцы без тяжеловеса?! Спортивный мир в недоумении. С далеких 30-х годов всегда и везде в команде США первоклассные тяжеловесы.

На чемпионате 1957 года в Тегеране золотая медаль на кону между Алексеем Медведевым и Умберто Сельветти. В Тегеране из семи разыгрываемых золотых медалей шесть у наших атлетов. До сих пор это высшее достижение сборной СССР. Впервые в тяжелой весовой категории чемпион — советский атлет. Медведев первый из наших атлетов переваливает и через 500-килограммовый рубеж. Но титул «самый сильный в мире» по всем статьям незыблемо за Эндерсоном.

Я учился у наших атлетов и тренеров, но полезнейший урок извлек из опыта Пола Эндерсона. Этот атлет вел себя так, будто рекордов нет, а есть лишь его сила. Массированность его тренировок по главным силовым упражнениям, неразбросанность, смелая работа на больших тяжестях и сам его образ — спокойная мощь, деловитое сокрушение тяжестей — произвели на меня глубокое впечатление. Я многое понял в том, как нужно поворачивать тренировку.

Самый сильный человек — это не чемпион мира. В последнем случае уместно именование «самый сильный атлет» или «первый атлет».

Самый сильный человек в спортивном толковании должен прежде всего иметь высшие физические достижения вообще, то есть

высшую сумму классических упражнений (совокупность усилий) и самую большую из поднятых дотоле на вытянутые руки тяжестей, — значит, абсолютный рекорд в толчковом упражнении. Разумеется, эти условия нигде не записаны. Они выражают характер спортивных состязаний и, на мой взгляд, с наибольшей достоверностью отражают действительность.

В самом деле, сумма результатов по упражнениям свидетельствует о разнообразных качествах силы (скоростных, координационных способностях атлета). Здесь сила обретает как бы «гибкость», «звучание», всесторонность владения ею.

Толчковое упражнение* доказывает силу вообще, ее предельное достижение. Кроме того, в отличие от жима в толчке невозможно спортивное жульничество, то есть подлог. Ведь в 60-е годы атлеты выполняли жим как толчок. А это вещи сугубо разные. В зависимости от добросовестности атлета находился и его результат. Искусный «махинатор от жима» всегда имел преимущество. Да и на тренировку такого жима затрачивалось гораздо меньше энергии. Особенно влиял на результат в жиме собственный вес атлета. Этот вес и наедали всеми доступными средствами.

Подчеркиваю условность подобного определения и в то же время историческую закономерность.

Куценко тоже причисляет толчок к главному упражнению: «Жим всегда бывает разведкой, началом борьбы, рывок — ее развитием, толчок — это уже завершающая битва за победу. Сила, координация, динамичность, решительность — все эти необходимые атлетические качества оттачиваются именно в толчке. Будучи одним из трех общепринятых способов поднятия штанги, толчок позволяет взять наибольший вес. Это и определяет его и соревновательный, и тактический, и зрелищный интерес... Но наибольшее уважение приходит, естественно, к тому атлету, который поднял... самый большой вес».

Если под самым сильным человеком понимать не умение побеждать в рукопашных схватках, а наибольшую мускульную силу, то работа со штангой выявляет наибольшую силу и, следовательно, такого человека.

* Наименование упражнения — толчок — не самое удачное, хотя выражает смысл действия.

Опыт научил меня не верить в результаты, которые избежали проверки официальными соревнованиями. Чаще всего они весьма преувеличены, если вообще не мифичны, или же выполнены с недопустимыми нарушениями.

Законным в большом спорте является лишь результат, подтвержденный официально, то есть при авторитетном судействе и на публике. И в самом деле, что мешает показать настоящую силу официально? К чему утайка? Одно это уже вызывает недоверие. Есть сила — докажи!

В одном из номеров журнала «Айрон мэн» атлету с мировым именем приписывался жим в солдатской стойке в 440 фунтов (199,6 кг). Учитывая время, о котором идет речь, результат колоссальный! Но я свидетель выступлений этого атлета. Он 182,5 кг выжимал, изрядно отвалиясь назад, на пределе правил. Как я могу поверить в такой «домашний» рекорд? Это рекламный трюк для непосвященных!

«Бумажные» рекорды должны быть изъяты из практики исторической спортивной науки. Исключение в какой-то мере можно отнести к эпохе зарождения спорта, однако все, что происходило в «железной игре» после первой мировой войны, может быть достоверным только при документальном свидетельстве.

И еще нелишне понимать разницу в рекордах на крупных соревнованиях, когда обычна плотная конкуренция, и на так называемых «Вечерах рекордов», то есть на выступлениях единственно ради рекордов.

Рекорд на крупных соревнованиях (чемпионаты мира, страны) сбóит несравненно больше. Ожидание схватки с соперниками, нервное горение, изменчивый характер борьбы, длительность испытания и усталость — в подобных условиях утяжелить рекорд не просто.

Были и остались в истории спорта атлеты, специальностью которых являлись рекорды в тепличных условиях. Были и турнирные бойцы, не уступающие, но превосходящие первых силой, но их специальностью были победы.

Поэтому следует учитывать разницу в рекордах как итог различных условий спортивной жизни вообще. У настоящего бойца она много сложнее.

Монми первыми соперниками за звание чемпиона мира оказались американские атлеты Дэвид Эшман и Джеймс Брэдфорд.

Эшман заполняет пустоту в американской тяжелой атлетике после Эндерсона. С первого и до последнего дня Эшман работал за «Йорк Барбэлл клуб».

Эшман — чемпион США 1957, 1958 и 1959 годов. Ему удается утяжелить рекорд Шемански в рывке. На чемпионате мира 1959 года в Стокгольме Эшман второй за Медведевым. Однако в толчковом упражнении у американца преимущество над чемпионом мира.

Эшман редкий, я бы сказал, исключительный тип атлета. У него чрезвычайно развиты мышцы ног. Это качество обеспечивает мировой рекорд в рывке и подводит вплотную к мировому рекорду самого Эндерсона в толчке!

Вот результаты Эшмана в толчковом упражнении (данные Хоффмана):

- чемпионат США 1957 года — 385 фунтов (174,63 кг);
- чемпионат мира 1958 года — 420 фунтов (190 кг);
- Панамериканские игры 1959 года 430 фунтов (195 кг);

Это уже совсем близко к «вечному» рекорду! На одной из прикидок Эшману удается взять 435 фунтов (197,32 кг)! Даже американский рекорд Эндерсона почти притравлен, недостает какой-то ерунды — 5 фунтов (2,26 кг)!

В то же время у Эшмана настолько хилые руки, что в жиме он едва ли не последний среди участников чемпионатов. И даже зачетные веса он скорее выталкивал, чем выжимал. При строгом судействе в жиме с ним могли состязаться полусредневесы! Лучший из жимов ему удается на чемпионате США 1959 года — 310 фунтов (140,61 кг), а рекордный результат Эндерсона — 185,06 кг! Из-за хилости рук у Эшмана капризничает и посыл с груди.

С 28 сентября по 1 октября 1959 года сборная США выступает на Панамериканских играх в Чикаго. В этот раз у Сельветти в сумме троеборья лишь 1047 фунтов. Мельбурнский результат обеспечил бы ему безоговорочную победу, но он далек от той формы. И снова досадное равновесие: такая же сумма — 1047 фун-

тов — у Эшмэна! И опять, как более тяжелый, Сельветти довольствуется серебряной медалью! Точь-в-точь мельбурнская «ничья»! Вот она, победа, — и уплывает!..

Итак, накануне встречи на чемпионате мира Эшмэн имел официальные результаты (данные Хоффмана):

— жим — 310 фунтов (140,61 кг);

— рывок — 333 фунта (150,5 кг), рекордный результат, показанный на чемпионате мира в Стокгольме;

— толчок — 430 фунтов (195,04 кг).

Сумма троеборья по лучшим результатам в отдельных упражнениях 485 кг. Все цифры* я не знал тогда в Варшаве, но видел Эшмэна на тренировках: жим безобразный. Зато Эшмэн мог признать главный рекорд в толчке! А какой же ты чемпион мира, если есть атлет, который поднимает в одно время с тобой относительно самый большой вес?!

8

Поистине «боги пали, троны опустели...». Чемпионат США 1957 года Эшмэн выигрывает с суммой 955 фунтов, но ведь Брэдфорд еще в Хельсинки за пять лет до этого показал 964 фунта.

На чемпионате США 1958 года у Эшмэна — 1000 фунтов. У Брэдфорда в Вене за четыре года до этого сумма опять-таки была поувесистей на 19 фунтов.

На чемпионате США 1959 года Эшмэн первый с суммой в 1040 фунтов, но уже до того в Мюнхене Брэдфорд отличился суммой 1047 фунтов (475 кг).

Не без основания можно считать эти чемпионаты утраченными для Брэдфорда по «вине» Эндерсона. Так нередко в жизни: силь-

* К воспоминаниям даже самих атлетов следует относиться с осторожностью, если они не документированы (часто переводчики допускают ошибки, часто неофициальные, тренировочные результаты выдаются за мировые рекорды и т. п.). Но и сами документы требуют тщательной проверки. Книга Хоффмана «Тяжелая атлетика» насыщена цифровыми сведениями. Однако за высшие мировые достижения выдаются и такие, которые уже не являлись ими в данное время, а зачастую и не регистрировались в качестве мировых рекордов из-за спорности. Хоффман вообще небрежен до всего, что неамериканское.

ные схватываются — слабые выигрывают. И тогда слабые господствуют, слабые слывут за сильных...

За сборную США Брэдфорд впервые выступил на чемпионате мира 1951 года в Милане: сумма троеборья 940 фунтов (426,38 кг) и серебряная медаль. Проба вполне почетная: второй за самим Дэвисом! Думал ли я тогда, будучи в девятом классе Саратовского суворовского училища, о поединке с этим атлетом за звание чемпиона мира!

На XV Олимпийских играх в Хельсинки (1952) Брэдфорд снова за Дэвисом. Бронзовая медаль у 20-летнего Сельветти.

Следующий год явился годом низложения великого Дэвиса. В Стокгольме на чемпионате мира он уступает первенство канадцу Дагу Хэпберну. За третье место дает бой Сельветти. Ох уж этот вечно подстерегающий Сельветти! Брэдфорд рискует — и получает нулевую оценку в толчковом упражнении.

На чемпионате мира 1954 года в Вене первый — Шемански. У Брэдфорда снова серебряная медаль! Третья серебряная медаль!

И всех превращает в ничто сила Эндерсона. Брэдфорд пытается еще сопротивляться на чемпионате мира 1955 года в Мюнхене — четвертая серебряная медаль! Но разрыв с Эндерсоном безнадежен: в жиме — 20 кг, толчке — 17,5 кг, сумме троеборья — 37,5 кг. А ведь «малыш» Эндерсон выступил лишь на своем первом чемпионате мира. То ли еще впереди!

Брэдфорд сворачивает тренировки. Его нет на чемпионатах США до 1959 года. Летом 1959 года он серебряный призер чемпионата США. В тот год — год моего первого чемпионата мира — сму исполнился 31.

9

Эндерсон, Эшмэн, Брэдфорд, Шемански, Зирк, Генри, Губнер — не все, конечно, равнозначны по силе и месту в мировой тяжелой атлетике, но так сложилось, моими соперниками оказались они. Все до единого — американцы.

В те годы атлеты других стран в тяжелой весовой категории очень уступали нам. Поэтому речь идет в основном об американских атлетах. О той волне могучих американцев, которых вынесла на помост страсть к высшей силе, борьба за силу, надежда утвер-

ждать эту силу. Я испытывал их неослабный натиск все годы в большом спорте, кроме последнего. Но и тот, последний, в Токио, явился последним и для американцев (всего раз начиная с 1960 года чемпионом мира среди атлетов сверхтяжелого веса станет американец — Д. Дьюб).

Высшее выражение силы всегда итог предельного напряжения, беспощадных тренировок и героического волевого подъема. Для Сандова или Гаккеншмидта рекорды являлись тем же, что наши — для нас и новые — для грядущих поколений: всегда рекордами! Независимо от цифр. Время не умаляет силу. Силу взламывания преград в новое, опрокидывания почтений, благоговений и смирения.

Время. Рекорды. Пределы силы. Отношение к весу, иначе говоря — решимость, с какой берется вес и на тренировках, и на соревнованиях, — вот важнейшая часть силы, сознание силы. Безусловно, от этого и зависит степень задействования мышечной ткани. В этом и проявляется фактор времени.

Я не пишу о классных атлетах Польши и Венгрии тех лет, о других незаурядных чемпионах. Я стараюсь проследить по возможности историю высшей силы. Пока еще детство, если не младенчество этой силы...

10

До чемпионата мира в Варшаве я участвовал в трех международных турнирах: Приз Москвы 1957 года, I летняя Спартакнада дружественных армий в Лейпциге (28 сентября — 1 октября 1958 года) и Приз Москвы 1959 года.

На первых международных соревнованиях я выступал большой — Москву, как и весь мир, поразила тогда эпидемия «азиатского» гриппа. Мне «повезло» заболеть в канун соревнований. Однако не грипп отравил мышцы — страх. И даже не страх перед заданными весами или соперниками, а непреодолимая оторопь перед необычностью обстановки. Я привык к тесной комнате с двумя помостами вплитык — таким был спортивный «зал» ЦСКА тех лет на Ленинградском проспекте (нынешняя раздевалка баскетбольного зала). А тут необъятность лужниковского Дворца спорта. Я сомлел в ней. Спас от позора врач сборной, списал по болезни с соревнований.

Мне нравилось тренироваться, нравилась сила, а выступать?.. Я считал это ненужным. Я крепнул, сила радовала, я становился другим — зачем сравнения мускулов? Видел в этом нечто балаганное, рассчитанное на дурной вкус, нетребовательность воспитания. А сила все прибывала и буквально насильно затаскивала меня в круговорот турниров.

В Лейпциге тренер поставил задачу: обойти результат победителя чемпионата мира Алексея Медведева. Чемпионат в Швеции только закончился. Из Стокгольма в Лейпциг прилетели участники чемпионата — мои соклубники: Стогов, Минаев, Ломакин, Воробьев. 28 сентября днем в Конгрессхалле соревновались атлеты тяжелого веса. Я опять сплоховал: в сумме троеборья не дотянул до заданного 5 кг. Не только из-за скверного владения собой. Повязала боязнь новой травмы. Второй призер соревнований отстал от меня на 50 кг в сумме троеборья.

На Лейпцигской спартакиаде я опасался за сустав: не пускает в глубокий «сед». И вообще побаивался травм. Еще бы, в 1955 году повредил плечевой сустав — буквально разнес его, в 1957 году досталось позвоночнику, в 1958 — коленному суставу, затем порвал паховые связки.

Через страх переполз спустя два месяца после соревнований в Лейпциге на командном чемпионате СССР. Тогда в Горьком я перекрыл победный результат Медведева на чемпионате мира 1958 года. Но это явилось лишь превосходством формальным. Медведев на матче сборных команд США и СССР в тот сезон выдал сумму 507,5 кг — свой самый «тяжелый» результат. Но тот год оказался и последним, когда кто-либо выдавал результаты по сумме трех движений лучше моих: с будущего года (1959), когда я стал чемпионом мира, исключая последнюю схватку с соперниками в Токио (1964), я нигде и никому не проигрывал и за всю свою спортивную жизнь ни разу не получал нулевой оценки. И тогда, в Токио, я ушел с помоста, имея в таблице мировых рекордов три из четырех фиксируемых. Очень трудно не знать поражений. Я не знал их, и то единственное, в Токио, по-своему было победой. Я уступил золотую медаль, однако в бою, который дал мне два новых рекорда и неофициальную сумму троеборья выше побед-

ной, «золотой», а в соревнованиях олимпийского достоинства это очень сложно — выдать серию рекордов.

15 апреля 1958 года на чемпионате СССР в Донецке (мой собственный вес тогда — 112,4 кг) я повредил левый коленный сустав — огрехи освоения нового стиля в толчке. Из Донецка вернулся с загипсованной ногой. Через 29 дней гипс сняли. Пропуск в тренировках солидный (и в занятиях на пятом курсе академии — тоже). Чтобы не только сохранить, но и умножить силу рук, я стал гонять себя в жимах на параллельных брусьях с привязанными к ногам тяжестями в 120—130 кг по пять-шесть раз в одном подходе. Это очень развило «жимовые» мускулы.

Для выздоровления и восстановления крепости связок требовалось время. Сустав «протестовал» против нагрузок. Однако 14 августа я выиграл чемпионат Вооруженных Сил. Ни о каком порядочном результате мы с Богдасаровым и не помышляли. Лишь бы обеспечить зачет команде Московского военного округа.

Пожалуй, первым среди наших атлетов я освоил на уровне мировых рекордов толчковый стиль «низкий сед». Этот способ взятия веса на грудь широко и очень успешно практиковали американцы. Понаблюдав за их выступлением и тренировками в Москве летом 1955 года, я решил освоить этот новый стиль как несравненно более экономичный. Учиться было не у кого. Пробовал. Привыкал. На травмах постигал секреты. Надо сказать, что овладел новым толчком в считанные месяцы. Приблизительно тогда же выучился на этот способ выполнения толчка и Курышов.

За сборную команду страны я впервые выступил на международных соревнованиях в 1958 году. Тогда в составе сборной ни один атлет не выполнял толчок способом «низкий сед». Овладение этим стилем и обошлось мне той тяжелой травмой.

На московских международных соревнованиях в марте 1959 года я справился с намеченной программой, но был квёл. Утомили месяцы работы над дипломным проектом, его защита. Обкорнал тренировку, временами вовсе не тренировался. Выступал через три недели после защиты диплома. Чувствовал нечто похожее на пренебрежение к штанге и всему «празднику силы». Вообще долго не мог приспособиться к суженности спортивной жизни.

Теперь чемпионат мира!

В Варшаве я с любопытством наблюдал за «многомедалными» чемпионами. Томми Коно явно наслаждался славой. На том чемпионате не было атлета более знаменитого. Семь побед на чемпионатах мира и Олимпийских играх, десятки мировых рекордов, легендарная непобедимость и звучно-гордый титул: Железный Гаваец! Коно с Гавайских островов. Помню его еще по Москве. 15 июня 1955 года американская и советская сборные встретились в Зеленом театре парка имени Горького*. Накануне американцы разминались в спортивном зале «Динамо», под трибунами стадиона. В юношеском благоговении я взял тогда автографы у Коно, Станчика и Эндерсона. Поморщились Куценко и Шатов — тренеры нашей команды: что тут путается солдат? Первые три с лишком года в академии я ходил рядовым, а в зал меня исхитрился провести мой первый тренер — Е. Н. Шаповалов. Преодолею с ним все заслоны и в немом восхищении шлепнулся на низенькую скамейку у стены. Ноги сами подогнулись: Эндерсон! Вот он!!

А его выступление в Зеленом театре!

«Когда исполинская фигура Эндерсона появилась на помосте, в зрительном зале началось оживление, которое увеличилось, когда Эндерсон начал упражнение со штангой. Он выжимает 182,5 кг. Это новый мировой рекорд. Эндерсон улучшил прежний мировой рекорд, принадлежавший Хэпберну (Канада), на 14 кг. В рывке Эндерсон фиксирует 142,5 кг. В толчке он показывает 193 кг. Это в сумме троеборья составляет огромный вес — 518,5 кг. Медведев набрал в сумме троеборья 450 кг (145+135+170)**...»

...Теперь Варшава. И я не зритель в Зеленом театре. И нет в американской сборной Станчика, нет Эндерсона. Нет у меня и ласточка с автографами: «увели» из раздевалки.

Вечерами Коно засиживался в ресторане с хорошенькими женщинами. Компанию разделяли то грубовато-бесцеремонный Эш-

* Вообще первая в истории официальная встреча между советскими и американскими спортсменами в СССР, не только тяжелоатлетов.

** Тогда в Москве Эндерсон весил 155 кг.

мэн — верзилистый, бритоголовый, то беспечно-веселый Бёргер, но никогда — Брэдфорд.

Коно, да и Бёргер тоже пренебрегали режимом, даже вызывающе. Я пялил глаза: а как же сила? И почему не вмешиваются тренеры? У нас за такое из сборной в десять минут отчислили бы.

Нудные, темные вечера выхаживал то один, то с тренером подле гостиницы. Уже к девяти часам вечера на главных улицах автомобили почти вовсе исчезали, да и прохожих — раз-два и обчелся. И словно по уговору все вечера моросило.

Я еще только обучался искусству ждать поединков. Каждый день натужно переваливал через меня. Мечтал лишь об одном: уехать. Забыть все, бросить — и уехать. Зачем этот чемпионат, это хвастовство силой, это изнурительное ожидание, эта обязательность победы?! Только победа! До сих пор я всегда мог уступить сопернику — здесь это исключалось! Ожидание изнуряло.

Это брал свое очередной приступ малодушия. Малодушие не в чистом виде, конечно.

После я кое-как приводил мысли в порядок.

И все вокруг проступало иным.

А вот Коно и Бёргера соревнования не беспокоили. И то правда: за десять с лишним лет тренировок и выступлений Коно свыкся с ними, как с работой. Да, по существу, это и была работа.

Хоффман всех, кто так или иначе интересовал его, независимо от возраста оделял жевательной резинкой и своими журналами. За ним попевал Кларенс Джонсон. Хоффман никогда и ни к кому не приноравливал шаг.

Рабочим тренером американской команды являлся Тэрпак. Я ни разу не слышал, чтобы этот выходец из Западной Украины (он кое-как изъяснялся по-русски) повышал голос. Тэрпак ровен с атлетами, даже если они проигрывали по досадной оплошности.

Я чувствовал себя неприкаянно. Я привык к работе, заботам, беготне, а тут жди. Никаких забот: жди. Диковинный уклад: не учишь, не работай, а только упражняйся с «железом».

Уходил в номер — точнее, взлетал в лифте. А в номере один на один с собой. И начиналось: разыгрывал в воображении все каверзы будущего поединка. Как раз то, чем не следовало заниматься.

И еще о чем только не думал!

Из американцев ко мне наведывался Бёргер. Объяснялись на пальцах и цифрами в блокнотах. Понял: у Эшмэна грозная сила в толчковом движении, но повреждена стопа, а Брэдфорд зарится на мировой рекорд Эндерсона в жиме.

От таких объяснений бросало в жар. А тут еще прикидка Брэдфорда! Он закатил ее на второй или третий день после нашего приезда в Варшаву. В самоутверждение и для самоободрения я закатил ответную. Богдасаров умолял остановиться — я стоял на необходимости ответа. И теперь усталость прикидки во мне. «Переел», а времени на восстановление нет.

Хоффмана увлекла легкость, с которой я работал. Проскрипел через весь зал: «При собственном весе 115 кг никто в мире не работал так четко и с такой скоростью! Таких я не знал!»

А эта легкость на прикидке — от возбуждения, в урон силе и нервной свежести, от страха, рисовки и бравады. Теперь в мышцах тупость. Я вял. Зато что за сладость поразить публику, знатоков, репортеров!

...Ел кое-как. Развлекала роскошность ресторана. Ресторанная роскошность, конечно, тоже в диковинку... От пищи мутило. Уже горел. Но вес следовало держать, и я напихивал себя едой.

И опять вечера. Дождь приземлял дымы. Пахло вокзалами и одиночеством. Выступали весовая категория за весовой: все уезжали в зал, и Богдасаров — тоже. Я в зал только раз сунулся. Убедился: нельзя смотреть, сгорю.

Несколько раз видел, как Брэдфорд откуда-то возвращался на такси. Он выносил из «Волги» саженные плечи медленно, неловко. Сначала появлялись ноги, а потом выдергивался необъятный торс. Он приятно басыл, небрежно распахивая серое пальто и рассчитываясь с таксистом.

Я возвращался, пробовал читать. Страницы перелистываю, а в голове ни словечка.

Должен выстоять, должен...

12

От итальянского тренера Эрманно Пиньятти я проведал, что на чемпионате «Йорк Барбэлл клуб» несколько месяцев назад Эшмэн «накрыл» Брэдфорда. Победу обеспечило преимущество в

толчковом упражнении на 45 фунтов (20,41 кг). Об этом в своей книге Хоффман напишет: «Эшмэн придушил Большого Вашингтонца».

Не придушит ли Эшмэн и меня в толчковом упражнении? 1 сентября в Чикаго он толкнул 195 кг, а в Стокгольме год назад чисто взял на грудь и встал с весом 202,5 кг! И рывок — ведь Эшмэн всего семь месяцев назад владел мировым рекордом! И Эшмэн молод. Лишь на два года старше меня.

Большой Вашингтонец затрет в жиме, Эшмэн — в рывке и толчковом упражнении. Событ, вымотают...

Эх, Владимир Владимирович, и в самом деле, зачем я «такой большой и такой ненужный?»..

Я тогда зачитывался любимым поэтом Маяковского Уитменом, поемному самим Маяковским, а также Верхарном и Байроном. А Шелли, сколько ни вчитывался, оставался чужим. Зато странно сильно переболел Державиным...

«Упал двенадцатый час, как с плахи голова казненного...»

В Варшаве я не знал, что на тренировке в Йорке Эшмэн повторил рекорд Эндерсона в толчковом упражнении — 440 фунтов! Не знал, что с подставок вытолкнул на прямые руки 451 фунт (204,5 кг)! По тем временам ошеломляющие результаты! Впрочем, любой из них все равно не давал Эшмэну первое место. Это и определило его поведение в Варшаве. Затем и решение бросить спорт. Летом 1960 года Эшмэн внезапно уходит. Навсегда. Его время уже в прошлом. Брэдфорд и Шемански подрезали всякую надежду, а на подходе и другие...

Итак, я ждал, ждал...

Даже во сне подпоясывался широким ремнем для страховки позвоночника и шнуровал штангетки...

Но как звала сила! Какой вдруг непреодолимой становилась жажда к испытаниям силы! Как славно носить в себе силу!

13

Во второй половине 40-х годов не просто слава, а подчас истеричная, безудержная слава сопутствует Григорию Новаку. Он был не только первым чемпионом мира в СССР, но и своеобразной фабрикой мировых рекордов в жиме. Тогда любой мировой

рекорд советского спортсмена являл событие. А Новак рекорды клепал десятками. В итоге их набралось свыше 60!

Имя Новака знали даже подростки: человек-легенда! И даже проигрыш Шемански не шибко отразился на его популярности. Для молодых атлетов он был идолом. Лишь уход в цирк и годы постепенно стерли память.

Трофим Ломакин. Знаточи понимали и ценили его самобытную силу. Жаль, сгубил он талант и погиб рано, едва переступив за 50. Мы тренировались вместе с 1956 по 1961 год, и я неоднократно оказывался свидетелем того, как после трех-четырех месяцев вольного режима (он заходил в зал один-два раза в неделю, дабы показаться начальству), этот уже немолодой атлет за три месяца входил в форму и выигрывал чемпионаты мира или страны. А ему уже тогда хорошо было за 30. И какова же физическая одаренность, если он на «своем режиме» держался почти десять лет на уровне мировых результатов!

Ни в одном атлете я не встречал такого звериного чутья на нагрузки. Ломакин не интересовался выкладками, графиками, но свои нагрузки определял безошибочно. Предметом его постоянных вышучиваний были мои расчеты и все, кто участвовал со мной в экспериментах. Насдине он всегда повторял одно и то же: «Гони ты их...!» И это была не обычная грубость. Он искренне считал всех, кто сам не несет нагрузки, но зарабатывает от спорта, дармоедами...

Помню одно из его писем. Взволнованно, трогательно он спрашивал, что случилось, почему, как смею я бросать спорт, советовал отдохнуть — тогда изменю решение...

Помню потрясение, какое он перенес в Риме после проигрыша Воробьеву. Олимпийские соревнования полутяжеловесов закончились далеко за полночь. Ломакин собрал вещи и, ни с кем не простясь, спозаранку улетел в Москву, оставив мне записку с пожеланиями победы, хотя и разошлись мы с ним в те дни крупно...

От того поражения Ломакин * уже не поправился. Что-то надорвалось в нем.

* Есть книга воспоминаний Трофима Ломакина «Путь штангиста». М., «Молодая гвардия», 1953.

Последние часы перед взвешиванием я провел в кресле у окна вестибюля гостиницы: все отвлечение. Здесь я меньше копался в себе.

Обращали на себя внимание Хоффман и Джонсон, иногда к ним приставал Тэрпак. Снуют по этажам. Хоффман непохоже багровый и не говорит, а будто диктует. Вполглаза слежу: что у них там? И эта унылость Эшмэна.

— ...Соревнования затянулись за полночь. — Это Пиньятти о поединке Сельветти — Эндерсон на Олимпийских играх в Мельбурне. — Первый драматический момент — проигрыш Эндерсона в жиме. И сколько! А потом равенство в рывке. Сельветти в толчковом упражнении поднимает 180 кг, Эндерсон заказывает 187,5 кг — только тогда победа за ним. И тут самое драматическое! Первая попытка — неудача, вторая — неудача! Что за страсти!..

Вытираю платком руки. Не просыхают — горю..

— Сельветти? Актер кино и телевидения. Мы знакомы. Он из Буэнос-Айреса.

Подсаживается Богдасаров. Рассказывает что-то. Вовсе не смешно, однако смеюсь. Этот беспечный смех и молодечество перед выступлением — из правил игры. Пусть видят: все нипочем.

Болтаю, а не понимаю, не помню что. Стараюсь сидеть поразвлекательней. Сам горячий-горячий — одежда раинт. Воспален. Напиться бы, а нельзя. Теперь до последней минуты будущего выступления нельзя. Вода квасит. Слабеешь, если пьешь.

Кто-то фотографирует. И все вокруг не люди — тени. В голове лишь помост, штанга и ощущения «железа» — все предельные тяжести «железа».

— ...У американцев семейный скандал. Эшмэн отказывается работать. Как чувствуешь?.. — Это Эрманно.

Прошу: «Повтори. И медленнее, медленнее...»

Эрманно с полуулыбкой объясняет. Я перевожу.

Богдасаров говорит об Эшмэне: «Мандражирует». И, не глядя на Пиньятти, добавляет: Ответь: ты в хорошей форме».

Мы еще не знали Эрманно. Для чего его вопросы? От кого?..

— Дэвис? Что там! Атлет из настоящих! А как нравился женщинам! Помню, в Стокгольме ждала толпа молоденьких шведок... — Эрманно улыбается.

— Пошли в номер. — Это Богдасаров.

— Может, здесь? Не так скучно.

— Пойдем, уже время. Бинты постирал?

— И новые и старые.

— Пошли.

Отлипаюсь от кресла. От горячки, наверное, температура. Себя на ногах не могу держать! Однако не забываю улыбаться, болтать — все по правилам игры.

И в то же время затаиваюсь в себе. Что же будет?

15

Вот какими видел соревнования старший тренер нашей сборной Я. Куценко:

«...Трудно предвидеть, как сложится спортивный поединок, но еще труднее уберечь спортивную форму. Власов излишне волновался и начал соревнование не совсем удачно. На следующем подходе (второй попытке в жиме. — Ю. В.)... он допустил грубую ошибку, и вес так и не был засчитан. Плохо, очень плохо для начала!.. Брэдфорд сразу уходит вперед на 10 кг. А ведь это только после жима! Что же будет, если такой же срыв случится у Юрия Власова и в рывке? Тогда поражение... Недаром многие считают, что победа в жиме — это все равно что попутный ветер для остальных движений. Неужели Власов, подлинный мастер рывка и толчка, даст себя растерзать «мышечному чуду» — Брэдфорду?

Эпическое спокойствие Гофмана (так писали в те годы имя Хоффмана в газетах и журналах. — Ю. В.) сменилось оживлением: срыв русского атлета увеличивает шансы его питомца взойти на высшую ступень пьедестала почета. Товарищи Брэдфорда тоже возбуждены. Ему предлагают серые таблетки протенна, в мощное тело втирают белую согревающую жидкость, бережно, словно ребенка, его пеленают в теплые одеяла.

Советский атлет неторопливо выходит во двор, на свежий воздух. Он не переносит запаха растирок, которыми за шесть дней

пропитался зал, не любит он также коллективной опеки и хора советчиков. Конечно, хорошо почувствовать рядом с собой друзей, но советы Юрий привык получать только от своего тренера Сурена Петровича Богдасарова...

В рывке Власов действовал осторожно, без риска... но перед третьим, последним подходом новая беда! Уходя с помоста, Власов зацепился за выступ, и нижний слой подошвы ботинка оторвался. Судейские правила суровы: только три минуты между подходами отведены спортсмену для того, чтобы отдохнуть и сосредоточиться. Стрелка неумолимо отсчитывает секунды, а лихорадочные поиски ножниц и проволоки продолжались.

Лишь перед самым вызовом на помост подошва была кое-как скреплена у носка. Можно действовать. Борьба продолжается. Блестяще зафиксировав последний вес, Власов попросил разрешения использовать четвертую, незачетную попытку для установления мирового рекорда. И вот штанга... взлетела в воздух и замерла.

Но дело было не только в мировом рекорде: у Власова появилась уверенность. Сейчас он готов сделать все, выложиться в этом захватывающем поединке до конца, лишь бы догнать Брэдфорда...

«Кто силен в толчке, тот силен и в троеборье!» — гласит старая штангистская истина. Власов уже после первого подхода догнал американца в сумме трех движений и выиграл звание чемпиона мира: он ведь был легче Брэдфорда. Но в запасе оставалось еще два подхода! Судья вызывает его к штанге. Легко и грациозно — если так можно сказать о человеке, поднимающем штангу... Юрий фиксирует вес. Брэдфорд позади!..»

16

И сейчас не припомню, где и как разминались. А вот зал «Гвардия» помню. Я только ступал из-за кулис, а он напирал жаром, враждебностью. Невозможно нагретый воздух! Беспомощность перед тишиной, жалкость...

В жиме я срезался вчистую, подняв на 15 кг меньше, чем на прикидке. Сказать, что дрогнул, — значит ничего не сказать.

Не воспринимал, не слышал усилия, не мог сложить его в мышцах. Соперника не существовало. Меня душили знакомые, дав-

но прирученные веса. Штанга прессовала так, будто на нее накрутили против заданных лишние 20—30 кг.

И совсем потерялся, когда напоролся на строгость Джона Тэрпака. Конкуренция между мной и Брэдфордом сказалась на характере суждения. Центральным судьей, без команды которого запрещается выполнение жима с груди, был пристрастно-объективный Тэрпак: стой, задыхайся, не шевелись и жди хлопка: достаточно протянуть пять-шесть лишних секунд — их зритель и не заметит, — а жим потеряю: мышцы затекли, запас воздуха на исходе, а новый не захватишь — при вдохе разрушишь опору из мышц.

До сих пор вижу круглое белое лицо над помостом, вылизанно-правильный пробор, злую неторопливость рук...

Я напоролся на необычную строгость. Можно получить хлопок-команду на выполнение жима «в темп» и «не в темп», а можно и «вовсе запоздало». Я получал «вовсе запоздало».

Следовало ожидать преднамеренность затяжек с командами. Вместо того чтобы приспособиться, принять старт, рассчитанный на удлинненную паузу, не дать провалиться груди под штангой, держать разворот мышц, я тупо следовал привычке — и терял опору. К общей растерянности добавилась и эта, от жестокости суждения. Я не слышал себя, не управлял собой.

Зато после той беспощадной науки обучился работать при любом суждении. Совершенно изменил характер жима. Вытренировал старт в расчете на затяжку. И никогда никто уже не в состоянии был сбить меня в жиме...

Но все началось с разминки. Не узнал себя: выжеван, медлителен, неточен. Штангу гоняю не по нужной траектории. Силу будто отняли, усекли.

Я не узнал себя — и пережил потрясение: не донес силу, размотал, сгорел! Беззащитен перед Брэдфордом! Отныне все будут тыкать: мадражист, трус!

И тот первый вес, единственно взятый мной, выжал без срыва, на голой силе, будто не владел искусством переката напряжения по мышцам: расслаблять, выводить из работы ненужные мышцы. Одеревенел в усилки. И, словно новичок, грубо вылер штангу.

Слова ободрения не задевали.

Груз беды принял тренер. Ничем не выдал сомнений, а это

единственное, что требовалось. Правда, в этом единственном и проявлялось все настоящее. Казенными были слова и забота одних — и по сердцу ударяли слова другого. Не всякий способен расплачиваться искренностью. Искренность забирает жизнь... Я видывал немало людей начитанных, образованных, незаурядного ума, но все их способности обращались в прах, когда надлежало быть человеком — не искателем или сторожем места.

В каждом жесте тренера, интонации я искал — безнадежен? И не находил. И это была поистине золотая помощь! Дрогни он — и я проиграл бы.

Значит, не все пропало! Значит, могу!

Как важна неокрепшей воле поддержка! И сколько раз потом пытались отказать Богдасарову в праве быть со мной на чемпионатах мира! Но ведь мы с тренером делали одно дело и жили этим делом и ради него! Разделять нас — значит разрушать дело. Впрочем, это и могло быть так.

Я отнюдь не безгрешен. Но, во-первых, ситуация была не из простых — сразу оказаться в центре внимания публики и прессы, во-вторых, я по натуре горяч и склонен к резкостям, но самое главное — я без всякой подготовки и опыта был перенесен в совершенно новую для себя среду и предназначен для роли, в которой не все согласовывалось с привычными представлениями, да и глупостей допускал достаточно.

Но что примиряет меня со всеми глупостями молодости (за некоторые до сих пор неловко), так это дело — я подчинял ему все, безоглядно все...

Богдасаров рассчитал правильно. Повел в рывке по заниженным весам. Я шутя взял первые два. К третьему очнулся, узнаю себя. Не растягиваю губы в назначенных улыбках, а почувствовал губы, и еще — руки массажиста. И слова пробиваются...

Зрителям пришлось Большой Вашингтонец. Все ряды приветствовали его, звали к победе. За ним ухаживали Бёргер и Коно.

Для всех я был битым фаворитом, пустышкой. Репортеры перебегнулись к американцам — самые «оплатные кадры» и слава там. В Большом Вашингтонец не сомневались. Слишком дрянным бойцом выказал я себя. На прикидке поражал знатоков, а тут в минуты просадил 10 кг в одном жиме!

В рывке мы шли бок о бок с Брэдфордом. Оба работали «ножницами», но я техничнее. Может, оттого, что я весил меньше и в скорости выигрывал, — это свойства возраста, да и связки у меня были получше разработаны, — мне удавались стелющиеся «ножницы». Брэдфорд вырывал штангу силой рук. Сначала выхватывал ее, а потом медленно и с топтанием разбрасывал ноги — новички работают экономнее. Помню, даже в те минуты это позабавило.

Отыграл 2,5 кг. При тоеборье в этом движении много и не отыгрывалось.

Четвертая попытка. Мировой рекорд необходим был для победы, хотя и не попадал в зачет. Я утверждал себя, обнажал силу.

Оставалось третье и последнее упражнение — толчок. Я стремился возбуждением отогнать усталость — уже свыше трех часов спор с тяжестями, — на возбуждении от рекорда протянуть сорокаминутное ожидание, разминку и все попытки на большом помосте.

И вот позади канитель ожидания.

Разминка. Со всех сторон я начал заходить на нужное движение.

Живое «железо»! Мое!

Я вписался в зазубренное движение, опередил тяжесть. Это наслаждение — владеть собой в критических напряжениях. Я уже знал: в толчковом упражнении беру свое. Я уже торопил это упражнение. Нет усталости, нет! Я только почувствовал вкус к схватке.

Теперь другая забота. В торопливости не потерять контроль. Работать холодно, точно...

А я горел. Впрочем, теперь это не опасно! Созидательность волнения! Могучий напор! Только быть в контроле!

У Брэдфорда по-прежнему преимущество в 7,5 кг. Сработать в последнем упражнении аккуратно, не потерять ни один подход! Ничтожная оплошность — и конец! Выстоять мало — набрать новые килограммы! Не просто сократить разрыв, а уйти вперед! Тогда — победа!

В перерыве между рывком и толчком мы понадежнее закрепили подошву. Ох, эти ботинки! Суеверие, преданность давним, испы-

танном «друзьям». Уже истлели от пота сотен тренировок, а расстаться жаль, даже мысль об этом кощунственна. И потом эти штангетки: первые рекорды, победы, горе травм, возрождение... И уже в дырах по бокам...

Между рывком и толчком я не стал отлеживаться в раздевалке. Бережливо расходовал энергию, но все время двигался, сопрягая это с разминочно-возбуждающими упражнениями. Ощущение веса, его прохождение через мышцы — боялся потерять эти чувства.

Вперед, мой друг, жизнь — это всегда акт воли!

Я видел все ярко, выпукло, но не пускал этот мир к своим образам. Не забыть главные чувства. Они должны понести будущие усилия. Слышать, видеть лишь команды управления «железом».

С Брэдфорда стягивали лямки трико — что за машина из черных мускулов! Обтирали полотенцем — он жмурился покачиваясь. Один помост за кулисами — мы против друг друга. Вроде безразличны, не замечаем ничего, а чутко пропускаем через себя каждую из разминочных попыток соперника.

С детства в моем представлении атлет — это не гнущийся ни перед чем и ни перед кем боец. Сила — ради гордости и чести. Особый дух — сознание значения достойной жизни. Та самая крепкость чувств, которая не ржавеет в невгодах, та физическая и душевная стойкость, когда человек — всегда человек. Спортивный праздник, спортивные испытания, торжество силы без этого смысла — занятие, не столь уж отличное от развлечений животных.

Толчковое упражнение — самое любимое. Я практически не тренировал его в бытность атлетом. В нем естественность для моих мышц. Я ощущал штангу в каждой точке, управлял какой-то особенной приспособленностью к ней. Все для меня в этом упражнении от безошибочного природного инстинкта. И я ждал поединков, холлил это упражнение, гладил, нежил в воображении.

Время от времени повторял резкие, не на всю силу прыжки вверх. Это держало мышцы в тонусе и соответствовало характеру будущего усилия. В толчковом упражнении, сняв штангу и мощно,

плавно подорвав от колен, как бы подпрыгиваешь — это удар ногами в помост — и ныряешь под вес. Ныряешь, пластично обтекая гриф: чем ближе, тем меньше паразитные нагрузки. И тут же из глубокого «седа» вверх — ни секунды промедления! И непременно в заданной плоскости — иначе тяжесть сразу возрастет. Распрячься, встать, встать! Успеть выйти на запасе дыхания!

Только раз в жизни подвел меня толчок. Да и по существу не он, а так и непреодоленная робость перед травмой всю жизнь таилась во мне. Я считал: владею собой, а она в мгновение наивысшей борьбы по-своему оберегала меня, пресекала риск. Так и не смел по-настоящему вклинить себя в посыле с груди под вес. Намертво вклинить. Боль в позвоночнике (не по-живому глухо и неправдоподобно медленно стало вокруг) навсегда прорубилась в память. Впрочем, не только я потерпел из-за прихотей старых травм. Шемански в самые решающие мгновения, когда мог достать победу, пасовал. Так с ним было в Риме (1960), потом — в Будапеште (1962): раненый позвоночник отказывался принимать за предельную тяжесть в посыле, не пускал в то единственное, клинящее положение, из которого при неудаче очень сложно вывернуться, но зато упор — из самых устойчивых. Мозг исключал положение, в котором снова таилась опасность.

...Я видел, как собирали к первому подходу Брэдфорда. Он опять потел. Видно, не очень налегал на режим. И верно, есть что-то в его обилии мускулов, их характере от сдобности, от склонности к земным радостям.

Мне помогал Воробьев.

За кулисами в буфете, даже не скинув плащ, сидел Медведев. Без всякого выражения, мрачно следил за нами. В прошлом году вот так выступал он, а теперь кто-то другой. А он едва ли не полтора десятилетия копил силу...

Так и не обронил слова Медведев, не вышел из-за стола. Долго я видел перед собой этот синий плащ, темную бутылку, неподвижность рук и головы.

После поражения на II Спартакиаде народов СССР Медведев еще раз попытался остановить меня на чемпионате страны в Ленинграде ранним летом 1960 года. Но это произошло через восемь месяцев после нынешнего чемпионата в Варшаве. И еще впереди

были те годы, когда тренером Жаботинского станет Медведев. Три года отделяли нас от нового противостояния...

Зал охал, аплодировал — это поднимал штангу Альберто Пиньяни. Неудачи повергали итальянца в отчаяние. Он вздевал руки к зрителям, что-то бормотал, плакал. Его выводили, встречали Пиньятти и Маннирони — призер многих чемпионатов Европы и мира.

Маннирони, Минаев, Бёргер, впрочем, как и все «сгонщики», уже успели раздобреть. «Сгонщики» годами отказывают себе в нормальном питании, даже воде. Зато после чемпионата они на недельку-другую отменяют пост. И за эту недельку успевают переключать в новую весовую категорию, толстая буквально на глазах...

В своем коронном упражнении я тоже не стал рисковать. В разгон вернее. И вес не осадил, не задавил. И я накатом пошел по остальным. Заправлял один лучше другого. С разгона оно вернее, факт.

Я не только вернул потерянные килограммы, но и переиграл Большого Вашингтонца по сумме троеборья на 7,5 кг.

Конец гонке! На несколько недель я свободен от «железа» и мыслей о завтра. Долой все заботы! Через несколько недель начну снова гонку, снова игра в «кто кого», а сейчас можно все забыть! Все!..

Мир светлел. Я смеялся, не раздвигая губ. Как ласков, как чудесен мир! Как добры люди! Как заманчиво будущее!..

И на пьедестале почета я был все в той же улыбке. И на протяжении всей церемонии возведения в чемпионы мира и Европы одно и то же нелепое воспоминание: этот петух! Я крепился в серьезности — фанфары, цветы, медали... Но этот петух!..

Сборная три недели тренировалась в Балашихе под Москвой. Оттуда выехала в Варшаву. Ну что за отважный петух водил кур за соседней оградой! С какой яростью атаковал! Самые сильные ребята улепетывали.

Надо быть серьезным: гимн! А я боюсь разжать зубы. Очевидно, разом начал отходить от многонедельного зажима чувств...

Итак, у меня первая золотая медаль чемпиона мира. Большой Вашингтонец в пятый раз стал серебряным призером чемпионатов мира. Вечно «серебряный» Джим Брэдфорд!

Я слышал глубокое дыхание и косился. Этот человек сходил в поединках с Дэвисом, Шемански, Сельветти, Эндерсоном!

Каким же милым казался он!

У меня особенность — не выношу соперников. Ненавижу, пока подставляем друг другу веса все тяжелее и тяжелее. Понимаю, это не красит, но такова природа моей силы. Ярость возбуждает мышцы, будит силу. Ни риск, ни отношение зала, ни боль — ничто уже не имеет власти. Только сопротивление, бой! Какое благоразумие? Какая жалость к себе? Достать, сбросить соперника! Из невозможного — достать!

Мне вручили две медали — чемпиона мира и Европы. Из двух одна принадлежала тренеру. Без него в тот день едва бы выстоял. Я снял с груди медаль чемпиона Европы — по виду медали ничем не различались — и отдал Богдасарову.

И в Риме, когда я, больной, с высокой температурой и воспаленной ногой, ждал поединка с Брэдфордом и Шемански, многие сомневались в моей победе, а проигрыш повел бы к очень неприятным последствиям, Богдасаров не оставил меня. Поверил не только в физическую силу, устоял против формального осуждения, не отступил. С печального для меня дня — 2 сентября — не расставался со мной: семь дней до выступления на олимпийском помосте.

Поэтому в Риме, в миг победы, в миг сокрушения не только Брэдфорда и Шемански, но и Эндерсона, я обнял его и увлек на помост. Быть вместе! Да я и не представлял, что может быть иначе. В таком деле одно сердце на двоих...

Бронзовая медаль в Варшаве досталась болгарину Ивану Веселинову. При сумме 455 кг он уступил мне 45 кг. Четвертое место занял финн Эйно Мякинен (447,5), пятое — Альберто Пигаянц (445) и шестое — Дэвид Эшмэн (435)...

Эшмэн выступал демонстративно плохо: назо. Еще бы, 1 сентября в Чикаго толкнуть 195 кг, а в Варшаве — всего 170 кг!

Потом Хоффман писал, будто у Эшмэна болела стопа. Но зачем тогда его включили в команду? Ведь стопа была повреждена еще в Йорке.

Конечно, Эшмэна утомили выступления. Возможно, и тренировки, прикидки тоже. Но скорее всего Эшмэн увидел в Варшаве, что не

на что надеяться. Отставание в жиме безнадежно. К тому времени Брэдфорд уже входил в форму. Да и я кое-что выдал на тренировках в Варшаве. И еще: кто может поднять 170 кг, готов к напряжениям и на 190. Если болен — не осилишь и 100 кг. Боль задушит. Это закон.

В тот вечер, на чемпионате мира, Эшмэн выжал ничтожный вес — 130 кг. В этом упражнении одолеть больший вес травма никак не препятствовала. Эшмэн не хотел выступать, а так как Хоффман сие допустить не мог, Эшмэн свалил дурака.

В зале «Гвардия» я принял посвящение в чемпионы...

Через одиннадцать месяцев в Риме на Олимпийских играх спектакль силы должен был повториться...

Неудача оставляет след — это свои чувства, свое поведение, отношение к предельным тяжестям, обстановке соревнований. Нет успеха без преодоления этого подсознательного недоверия к себе, привычности сомнений. Надо ломать себя, не позволять укореняться инстинктам. Я пережил рецидив этой болезни — и в очень постыдной форме — на чемпионате Европы в Милане весной 1960 года. И уже совсем в летуче-незаметной — на Олимпийских играх в Риме (1960).

Трусость не подчиняется доводам. Для нее доказательно лишь преодоление действием. Только после второго испытания на звание сильнейшего атлета мира (1960) я почувствовал себя уверенно, но только после четвертого (1962) мог безоглядно доверять себе. За тем четвертым чемпионатом многое уже утратило власть надо мной, и все же я не был до конца свободен. Я нарабатывал тренировками силу гораздо большую, чем выдавал, — типичная страховка трусости. Прибереженным запасом охранял мышцы и суставы от критических напряжений, держал за собой возможность ухода из рискованных положений.

Даже в последних соревнованиях я еще управлял собой неудовлетворительно. Был запас, я вплотную приблизился к высшему умению — быть механизмом воли. Вот-вот должен был отдавать силу без ущерба — всю силу. Но уже миновало мое время в спорте. Я научился тому, что теперь уже становилось ненужным, отчасти ненужным, так как умение ради цели отказываться от себя вовсе не лишнее в жизни.

Преодоление страданий, невзгод делает очередные испытания не столь существенными. Цель и смысл борьбы обретают ясность и незамутненность. Любовь к себе, страх за себя уступают другим чувствам. Всю жизнь держался и держусь правила: мечтаешь быть сильным — будь им.

18

В Варшаве я увидел конкурс на звание «Мистер Универсум» — самого совершенного в мускульном выражении мужчины. Состязались победители национальных первенств: «Мистер Франция», «Мистер Египет», «Мистер Америка» и т. д. Первым среди «универсумов» стал Гюн Мерчук — француз из Монако. Истинный джентльмен — приятный, воспитанный. От него я узнал о сложностях тренировок культуристов.

С Гюном я встречался не раз и в разных странах. Он не менялся: все тот же застенчивый, с приятными манерами. Только иногда нервничал. Его задевала необъективность судейства на конкурсах. Мало быть действительно мощным и одновременно изящным. Нужен влиятельный покровитель вроде Хоффмана. Гюн не на кого было рассчитывать. А труд требовал возмещения — победы. Труд культуриста кропотлив. Надо лепить себя совершенной лепкой. Для любой ничтожной мышцы свои упражнения. Сколько мышц, столько и упражнений — каждым проявить схождения мышц, крепления, форму, все линии! Зато какая красота! И ведь не богом даренная, а добытая потом и настойчивостью. И разве сама по себе красота не достоинство, не одна из целей общества? И разве красота вообще не есть схождение ряда таких достоинств — душевного, интеллектуального, воли, наконец, и физического! Разве физическая красота не предмет восторга людей и привязанности?

Александр Иванович Герцен выразился о красоте физической вполне однозначно: «Я же всегда уважал красоту и считал ее талантом, силой».

Победа в Варшаве открывала Гюну возможность лучше зарабатывать. Он преподавал физкультуру и вел занятия с теми, кто стремился хотя бы физически походить на мужчину. Тренировка культуристов наделяет не только красотой телесной, но и силой, так как предполагает упражнения с тяжестями...

Второе место за Мерчуком получил Абдсль Хамед и третье — Томми Коно.

Занятная публика понаехала. Я сидел в зале «Гвардия» и не узнавал его: туалеты, женщины... Я больше следил за их реакцией, чем за поднимом. Дамы впадали в экстаз...

Несколько лет спустя в Париже я опять стал свидетелем соревнования культуристов, но уже только на титул «Мистер Универсум» Европы. Захотелось глянуть на ребят поближе. Я был тогда достаточно известен, дабы проникнуть без помех в любое место, где ценили силу. За сценой дворца Шайо меня окружили обнаженные смуглые парни (условия конкурса требовали выступления лишь в плавках). Что за проработка мускулов! Я любовался ими, а они сквозь костюм выщупывали меня. Затем скучились на корточки у моих ног — массивные мышцы бедер их заворожили. Мы фотографировались поодиночке и вместе, смеялись шуткам. Я объяснял свою тренировку.

Хоть и бранят это направление в спорте, а видеть этих парней — удовольствие. Что за грудь, посадка головы, талия! Добавить бы к их методике бег и упражнения на гибкость — и огрехи культуризма сведены на нет. А достоинства — вот они: сильные и красивые люди. Ведь, организуя мускулатуру, они обязательно и помногу упражняются с тяжестями. Стало быть, насыщаются силой.

Кстати, большой спорт мало общего имеет со здоровьем. Это ненормальный труд и часто в ущерб здоровью. Иначе не награждали бы первых спортсменов высшими орденами. Этого никак не скажешь о культуризме, если его кое-чем дополнить. И, вообще, почему позволительно беспокоиться о красоте бездушных предметов: мебели, домов, улиц, тортов, платьев, обуви, автомобилей, клумб, а вот совершенство сложения, энергия мускулов — это «извращение», «эгоизм»? Логика не совсем внятная.

Культуризм заботится о величине и ладности мышц и в общем-то укрепляет здоровье. Сложить могучие мышцы — сколько же надо работать! А это не может не влиять на обменные процессы и сердечно-сосудистую систему. Организм не может быть безразличным к подобным нагрузкам. При добавлении к культуристской методике бега на выносливость, упражнений на гибкость и ограни-

ченность собственного веса получается добротная оздоровительная система. В данном случае культуризм преобразуется в атлетическую гимнастику, принятую и пропагандируемую в нашей стране.

Доказывать уродливость какого-то явления ссылкой на его крайности — прием недобросовестный. Издержки сопутствуют любому явлению. Литература славна не только совершенными образцами. Из этого не следует, что ее необходимо запретить. Крайности отталкивают. Уродливы и перегруженные мышцами люди, хвастливые пышностью форм, но ведь это всего лишь издержки! Культуризм потерпел урон от превращения в отрасль коммерции. Отсюда и несуразности. Впрочем, продается не только красота. Талант был и есть предмет купли-продажи.

19

На банкете Эшмэн нашел меня, пил водку и твердил, что здесь, в Варшаве, «прима — Власов, но Рим — Власов ноу прима».

Большим пальцем он показал, где встанут американцы на пьедестале почета и где — я. Подошел Хоффман, чокнулся и в своей обычной манере, не меняя выражения лица, отбубнил: «В Риме у нас будут четыре золотые медали».

Сколько я ни подсчитывал, мне не выпадала ни одна.

Хоффман сказал: «Ты хороший парень, но в Риме разберемся». Оглядел зал и длинно зашагал к столу президента Международной федерации финна Нюберга. Там же стояли польские должностные лица, Джонсон и вице-президент Международной федерации француз Жан-Дам. Последний говорил темпераментно — глаза крупные, выпуклые, в прожилках, жесты несколько бесцеремонные.

— Вот это дело, — ухмыльнулся Эшмэн и вдвинул между тарелками непечатую бутылку водки.

— Голова гудит, скорее бы закруглялись, — сказал Богдасаров.

Я не подошел к Брэдфорду, а он к нам.

Радости — большой радости победы — не было. Чем дотошней старался разобраться в себе, тем явственнее приходило понимание того, что для всех я всего лишь победитель чемпионата. Но первенство в силе за мной не признается. И я уже догадывался почему: между мной и победой — Эндерсон! У Эндерсона сила,

Эндерсон и внешне несокрушим. Лишь за такими будущее — уже доказано. А я?..

Богдасаров по обыкновениюпил минеральную воду. Глаза ввалились, тени по щекам. Отсоревновались вместе.

Зачитывают итоги:

— золотые медали чемпионов мира: легчайший вес — Владимир Стогов (СССР), полупулегкий вес — Исаак Бёргер (США), легкий вес — Виктор Бушуев (СССР), полусредний вес — Томас Коно (США), средний вес — Рудольф Плюкфельдер (СССР), полутяжелый вес — Луис Мартин (Великобритания), тяжелый вес — Юрий Власов (СССР);

— серебряные медали у наших Евгения Минаева (полупулегкий вес), Федора Богдановского (полусредний вес) и Аркадия Воробьева (полутяжелый вес).

В Варшаве Коно закончил счет своим золотым медалям, навечно став восьмикратным победителем чемпионатов мира (с учетом олимпийских побед).

Командное первенство за сборной СССР — 43 очка. Второе место у сборной Польши — 29 очков. Сборная США с 22 очками впервые после второй мировой войны отвалилась на третье место.

Назвали мое имя. Вернулся с двумя хрустальными вазами — призы за победу на мировом и европейском турнирах. Первенство мира являлось (и является) таким соединенным турниром.

Эшмэн кивает на полуведерную вазу — приз за победу на чемпионате мира: «Лей водку, емкая посуда».

Звучат новые имена. Памятные подарки, грамоты, жетоны — руководители спорта награждали друг друга.

Свет в зале притушен. Все держатся тесными национальными кучками. Многие улетали в ночь — и торжество катилось на скоростях...

Эшмэн трепанул меня за шею и двинул к своим.

А я вдруг вымерил себя глазами соперников. Они не чувствовали себя слабее. Я дал им несомненное превосходство. Я дрогнул. Отыгрыш явился актом отчаяния. По их разумению, при более плотной конкуренции я не выстою. Да и не видели они во мне мускульного колосса. Откуда взяться новой силе, где запас? И как же щупл я в сравнении с любым из «медальных» атлетов!

Не люди — кражи! Даже Шемански — выкованный, энергично определенный в движениях, напористый. Но главное — я ненадежен. Спасся лишь удачными попытками в толчке.

Не набрал, а сляпал эти самые 500 кг, будучи начинен силой, готовый утяжелить всесоюзный рекорд Медведева в сумме. Чувствительно отозвалась эта неудача на ярости столкновения за золотую медаль в Риме — через год.

Побаливали набитые мышцы. Жестокость схватки потрясала. Победа не принесла веры.

Но я таил и другое.

Я знал способность своих мышц к изменению, отходчивости от нагрузок. Знал: у меня сильные ноги. Только Эндерсон мог посрамить меня в силе ног. А ведь я в отличие от всех атлетов, еще и не работал над силой. До сих пор учился — окончил одну из славнейших академий страны. Учение не увязывалось с тренировками, не щадило силу. И потом постоянные перерывы на месяцы для прохождения практики по будущей специальности. И при всем том я завершил инженерное образование и стал чемпионом мира. И это без послаблений в занятиях. Следовательно, запасы силы порядочны, если я победил, даже не приступив толком к их работе.

Характерная черта подобных приемов — стремление побыстрее сплавить гостей. Насколько горячи и ожесточенны спортивные схватки, настолько черство-пусты эти банкетные торжества.

Служебным автобусом мы вернулись в гостиницу. Я снес вазы и грамоты в номер и вернулся на улицу. Почти до утра бродил. Новые улицы, новые дома, остовы домов. Места, где могли рухнуть, ограждали заборы. И ни фонарей, ни огня. Уже в десятке метров над головой в дождливом мраке растворялись дома. К утру посвежело. Тепловатый, угольно пахучий воздух полегоньку смывал балтийский ветерок.

После выступления не сплю.

Я очень возбужден. Немало спортсменов возбуждают себя искусственно: кто сверхкрепким кофе, кто еще чем, а мне понадобилось несколько лет выступлений на большом помосте, прежде чем научился превращать возбуждение в расчетливую ярость.

Я пробыл в спорте не столь мало: отработал в шести чемпионатах мира и Европы. Ушел отнюдь не потому, что исчерпал себя. Несдаром мой преемник выигрывал звание чемпиона мира еще три года на результатах хуже моей рекордной суммы, а ведь она была промежуточной на пути к самой главной — 600-килограммовой. Я ей предназначал все тренировки. Именно тренировки. Ведь я не прибегал к форсированному прибавлению собственного веса до 150—165 кг, за которым неизбежно утяжеляются и результаты. Мой вес изменялся, но вместе с мышцами. Я грузел новыми мышцами. К сожалению, то, что добывалось новыми приемами тренировки, выносливостью к нагрузкам и жизненной выносливостью, приходило к соперникам несколько проще...

Я не знал ничего, что было бы связано с искусственным вмешательством в наращивание силы... Мы глохли от грохота «железа». Наши залы были тесны, часто на один-два помоста. Мы мокли потом, меняли просоленные рубахи, грубели силой...

Меня не привлекала тренировка единственно ради побед. Мять себя, пытаться, но брать новую силу, подчинять новые килограммы. Только новое, способность нести новое и быть новым — вот истинная большая спорта. Просто выигрывать золотые медали и чемпионаты — ради этого я не остался бы в спорте ни на один день. Для меня спорт исчерпывал себя с потерей возможности прибавлять в силе. Копить медали и победы казалось мне извращением смысла борьбы. Быть в новом. Искать силу. Знать силу. Подчинять силу.

Именно поэтому я отрицал прибавление собственного веса. Это была борьба за существование в спорте и от спорта. Я подобной жизнью не дорожил. Меня занимала лишь возможность побед с новой силой. Наедание же веса, помимо физического безобразия, означало погоню за победой любой ценой. Мир знал такого атлета, как Шарль Ригуло. Он весил едва сто килограммов, а показал результат, у которого толклись добрую четверть века атлеты чудовищных по сравнению с ним пропорций и веса.

Тяжелая атлетика — это не просто поднятие тяжестей, это владение силой. Не использование силы в строго заученных движе-

ниях, а владение всеми направлениями силы, надо полагать, и душевной. Могучий человек — у меня о нем определенное представление...

Меня часто упрекают в сгущении красок. Но, чтобы судить об этом «сгущении», прежде всего нужно иметь на то моральное право: пройти современные тренировки, хотя бы насмотреться толком.

Наивно полагать, будто тренировки в прошлом вообще являлись забавой. Еще в 1914 году известный атлет Иван Романов писал в журнале «Геркулес»: «Половина волос у меня седые, а ведь жизни прошло очень немного — и мне всего 32 года. Но судьба побросала меня по белому свету, помыкала везде и всюду, и в результате — серебряные волосы. Мне кажется, что жизнь профессионального борца надо считать не годами, а месяцами, как участнику Севастопольской обороны».

Мы ведем жизнь не профессиональных борцов, но наши тренировки много жестче. Это итог непрерывного взвинчивания результатов и ужесточения спортивной конкуренции. И по всему свету — чемпионатам, турнирам — нас судьба бросает... И не сахарны победы. Это естественно. Мой последний рекорд мира в толчковом упражнении — 215,5 кг, сейчас этот рекорд превышает 260 кг, а настанет время — перевалит за 300! О том, какие перегрузки испытывает при этом атлет, объяснять излишне. Впрочем, это и объяснить невозможно...

Однако и сам атлет не всегда даст правильный ответ. Все зависит, как прожить в спорте. Впрочем, это имеет отношение к жизни вообще.

21

...В жиме я срезался по нескольким причинам. Разбазарил силу в тренировках, до выступления: поражал публику, красовался. На соревнованиях не сумел приспособиться к затяжному старту, навязанному Тэрпаком. Привык работать с груди в темпе — и, конечно, скис! Прибил первый чемпионат!

Стать другим. Успеть за одиннадцать месяцев стать другим!

Учиться не у кого: новый результат требует своей методики. Тренировка индивидуальна. Даже у найденного, нового ограниченная и строго личная практика применения...

Из Варшавы мы возвращались поездом. Люблю поезд, когда соседи недокучливы и умеют себя вести. Дорога вырывает из жизни — и сама жизнь тогда виднее.

Смотрю на часы: ресторан еще не закрыт. Снимаю костюм сборной, точнее — только куртку с буквами «СССР». На рубашку накидываю пиджак. От Бреста поезд торопится. Вагоны мотает, гулки. Октябрь не сезон отпусков, в школах занятия. Даже ресторан пуст. Взял бокал циннандали. Растягиваю глотки, радуюсь освобожденности, скачке огней за окном. Прощайте, Польша, Варшава, чемпионат, новые друзья!

...Эшмэн! Как расставлял будущих призеров в Риме! Но ему уж там не бывать. Пусть прибавит к лучшему жиму 15 кг, ну пусть 20 — все равно сумма не сложится. Задавят его. Но кто? С кем тот поединок, на какой штанге? А Шемански?..

Долго раскладывал будущие тренировки.

Учиться не у кого, учиться не у кого...

Вино не допил. Вернулся и почти до утра слушал рельсы. Верил. Особенно верил, что все сбудется. А что именно — толком не знал. Что-то большое, радостное впереди. Жизнь не обманет, не ошибусь в ней.

Не ошибусь, не ошибусь...

Угадываю слова индийской «Упанишады». Да, древний путь, ведущий вдаль, повстречался мне, найден мной! Отрешенные идут по этому пути. «На этом пути, — говорят они, — белое, синее, желтое, зеленое и красное... Этот путь найден, по нему идет знак, добротворец, состоящий из жара...»

Белое, зеленое... — вехи знаний.

Отрешенные — те, кто не щадит себя, выдерживает направление только на цель, утрачивают чувство страха за себя...

Состоящий из жара: труд на этих кругах постижения силы, страсть постижения — жар!

Конечно же, незнание — саморазрушение в такой борьбе, но и знание доступно лишь через опыт тренировок. Да, да, большой спорт исключает жалость к себе! Отрекись от себя — и добудешь силу. Ты всего лишь объект высших усилий и напряжений. И истине лишь с помощью мысли можно видеть и здесь, быть зрячим и здесь. В большой игре на помосте.

В игре, в игре...

Знаю: сколько ни буду выступать, а конец неизбежен. И приду к тому, с чего начал. Спорт провалится в прошлое — на забвение и ненужность. А я все начну сызнова. От нуля. Ведь к той жизни все рекорды и золотые медали ровным счетом ничего не добавят. Если я мечтаю о литературе, мечтаю писать, то все победы никак не обучат искусству точных слов. И хватит ли сил все повесть от нуля? И когда оборвать эту игру?

Хватит ли сил, хватит ли сил?..

А сейчас тренироваться, искать!

Искать, искать...

Достойная жизнь, достойная...

Так и отстучали рельсы в ту ночь.

Может быть, она запомнилась потому, что это было единственное путешествие на чемпионат поездом. А может быть, и потому, что сам чемпионат оказался первым, самым первым.

И не были еще скоплены тревоги, обиды, усталости. И спорт казался розово умытым, доверчивым к доверчивости.

22

Турнирные испытания 1959 года, несмотря на их внешнюю благополучность для меня, почетную выгодность титулов, овладение двумя из четырех фиксируемых мировых рекордов, сделали ясным существо моего отношения к спорту, обнажили тот тайный, но всегда присутствующий элемент: я не мог, не смогу удовольствоваться спортом, не признаю его назначением своей жизни. Это всего лишь игра, но игра, которая грозит лишить энергии в другой жизни.

23

Во времена моей юности считали: чем больше физически работает человек, тем лучше; чем лучше ест, тем здоровее. Из похожих принципов исходил и спорт.

О том, что научная работа только налаживалась, свидетельствуют и воспоминания бессменного врача олимпийской сборной команды СССР многих лет Э. С. Мироновой:

«Я уже говорила о том, что мне пришлось принимать непосред-

ственное участие в подготовке нашей сборной команды к Олимпийским играм в Хельсинки в 1952 году.

Однако, как я уже упоминала, опыта работы в этом направлении у нас еще не было. Лишь через два года была предложена идея создания комплексных научно-исследовательских бригад. Именно возникновение научно обоснованных рекомендаций могло вывести нашу работу из поисков вслепую на путь систематической и эффективной помощи спортсменам.

А спустя еще пять лет, в 1959 году, было принято решение об организации комплексных научно-исследовательских бригад в каждой сборной команде СССР. В эти бригады входили врачи, физиологи, психологи, преподаватели — сотрудники учебных и научных институтов физической культуры».

Но и результаты работы подобных бригад никак не сказались на характере наших тренировок. Определением параметров тренировки занимались сами спортсмены — в меру своих способностей. Впрочем, сама тренировка в то время сосредоточивала внимание на технике упражнений. Что касается набора силы, тут все шло стихийно.

Итак, за работу. Но сначала привести себя в порядок. Весь год меня трепала ангина. С сильнейшей ангиной я выступал и на Спартакиаде народов СССР. Поэтому вскоре после чемпионата я удалил гланды. Это отняло месяц тренировок.

24

Без экспериментов с тренировками и нагрузками, которые начались вскоре после возвращения из Варшавы, я бросил бы спорт гораздо раньше. Я не мог говорить только его языком, стать придатком «железа». Слава от спорта всегда казалась ущербной, вернее, преувеличенность этой славы, ее ненормальное место в обществе.

Эксперимент с нагрузками, поиск кратчайших путей к силе на какое-то время увлек. Правда, большой спорт в своем чистом виде прельщал обнаженной честностью. Здесь не было, выражаясь языком Герцена, «временно великих». Истинная сила утверждала сильного. Здесь не мог первенствовать заморыш от силы, хитрец от силы, умелец по части бессовестных компромиссов и сделок с

честью. Нет, нечестность и здесь отыскивала лазейки. Однако большая сила, могучесть, предполагались даже в таком случае.

Эта игра обладала своим очарованием. И одно из них — единение людей в братство сильных. Оно действительно существовало и существует. В легендах, историях, часто вовсе не запечатленных словом книги, от поколения к поколению передавались подробности поединков столетней давности — подвигов силы.

И что интересно: часто это уважение к именам шло вразрез с официальной версией — баснями газет, лжепатриотическими выдумками, надуманностями заказных книг. Все это груз прошлого. Уважение к подвигам сильных передавалось изустно от поколения к поколению атлетов. И потом, при обращении к забытым документам, я поражаюсь точности этой памяти.

Так в наше время возродилась память о старых русских атлетах-борцах и «королях гирь» — не только Поддубном и Елисееве. Вернулась к нам и великая тройка эстонцев — Гаккеншмидт, Лурих, Аберг. Заново узнали у нас и о великой силе Евгения Сандова, Луи Сира, Артура Саксона, Карла Свободы...

Выстроились в последнем и вечном параде герои силы, поединков и благородства духа. А за ними — имена позднейших поколений...

Попробовать сыграть в игру самых сильных представлялось заманчивым. Пусть не с их отрешенностью, но испытать удары могучих, напор могучих, попытаться выстоять среди самых сильных своего времени, попробовать дотянуться до высшей силы, владеть силой. Азарт этой игры лишал убедительности все прочие доводы. Я поддался искушению. Но разве я не поддавался ему и прежде?

В крови каждого страсть к борьбе, к победе. Эта страсть принимает разные формы и выскидывает выражение в различных действиях — от борьбы на ринге, ковре, помосте до схождения выкладок, формул, сцепления строф. Обратная сторона познания вообще (не всегда осознанная) — это страсть к обладанию «высшим» — пусть знанием, пусть любым другим умением. Конечно, это правило не претендует на абсолютность. Но разве стремление к высшей силе в конечном итоге не есть стремление к высшему зна-

нию силы, а следовательно, уменню найти ее? Разве владение высшей силой не есть результат познания вообще? И разве не не есть спорт — стремление владеть самым совершенным познанием природы человека? И поэтому разве не от уродства эта подмена высшего смысла спорта грубостью наедания веса, то есть извращение самого существа спорта, насилие над ним. Ведь самое высшее — совершенно и поэтому неизменно приближается к красоте. У красоты и у высшего в любой созидательной деятельности человека единая природа: совершенство. Именно ради совершенства разветвляется, усложняется жизнь. Многообразием путей ищет человечество совершенство, открывает краткость и выразительность конечного познания.

И еще: долго-долго мне не давала покоя запись в дневнике Льва Толстого: «Надо быть сильным или спать». И лишь после просветлением пришло понимание. Быть сильным — значит действовать, значит иметь такую силу духа, чтобы борьба никогда не вызывала стона слабости, жалобы; значит, иметь направление в жизни, а не следовать бездумно жизни; значит в какой-то мере воздействовать на само направление. Если нет этой силы — спи, дремли, не отравляй жизнь бессилием, дряблостью — лучше спи!..

25

Несколько месяцев спустя после чемпионата Хоффман приписал к новому и уже последнему изданию своей «Тяжелой атлетики»:

«...На чемпионате (в Варшаве. — Ю. В.) Брэдфорд показал себя очень сильным, набрал лучшую сумму... большую, чем когда-либо у Дэвиса, и на 10 фунтов больше, чем Шемански (подразумевается лучший результат Шемански. — Ю. В.), но и это оказалось мало для победы над молодым русским... Эшмэн из-за поврежденной стопы почти не мог тренироваться. На чемпионате он взял последний вес чисто на грудь и в случае успеха занял бы третье место. Однако не справился — и оказался шестым... До настоящего времени (начало 1960 года. — Ю. В.) американские атлеты выиграли 46 титулов чемпионов мира и по одержанным победам являются лидерами мировой тяжелой атлетики...»

Ни моего имени, ни результата Хоффман не назвал. Кроме выскомерия, в этом проявился и определенный расчет. Зачем оставлять в книге память о случайной победе? Ни Хоффман, ни американские атлеты не приняли мою победу всерьез. Еще не остыл гриф от захватов Дэвиса и Эндерсона. И уже наливался силой значок тренировки Норб Шемански. И Джим Брэдфорд на своем шестом будущем поединке за титул первого имел все шансы на золотую медаль. В Варшаве он почти дотянулся... Наступал самый ожесточенный год поединков — олимпийский.

Выступлением в Варшаве завершился спортивный сезон 1959 года. Я выступил на четырех соревнованиях (из них — в двух международных) и выиграл все. Установил мировой рекорд в толчковом упражнении, два мировых рекорда в рывке и рекорд СССР в жиме.

Но главное — я защитил диплом и смог заняться литературой. Путь к ней оказался околист. В 1953 году я сменил форму воспитанника суворовского училища на форму рядового с погонями в серебряной окантовке авиационной технической службы. И только закончив академию, я получил возможность писать. Но в конце 1959 года и в начале 1960-го я еще не сумел этим воспользоваться — должен был работать по специальности. Лишь в феврале 1960 года положение изменилось. Не справляясь с двойной нагрузкой — службой и тренировками, я подал рапорт о переводе в Центральный спортивный клуб армии (ЦСКА). Приказ о переводе в клуб на должность инструктора по спорту последовал через несколько недель. Таким образом, спорт открыл для меня возможность писать. Загвоздка была лишь в том, как это совместить с тренировками.

26

Я ценю честолюбие. Оно чрезвычайно благотворно. Честолюбивый человек — это работа, это движение, это энергия жизни. Но тщеславие — уже болезнь души. Много лет спустя я прочел в дневниках Толстого: «Тщеславие есть какая-то незрелая любовь к славе, какое-то самолюбие, перенесенное в мнение других... он любит себя не таким, каким он есть, а каким он показывается другим. Эта страсть чрезвычайно развита... для человека, одер-

жнимог ей, она... отравляет существование...» Эта страсть действительно казнит людей. И уничтожает в конечном итоге и физически, точнее — самоистребляет.

Если я встречаю писателя, родственного по духу, я схожусь с ним в немом диалоге на всю жизнь. Он делает как раз то, что в достаточной мере не удается мне: помогает понять мир и себя. Ему удается вдруг лучше увидеть и сложить в слова то, что выражает искомую суть. Уже и суть моего движения. И, как ни странно, слова книг имеют значение силы — материальной силы. Они помогают проявлению воззрений, следованию им, крепят убежденность.

Инстинкт самосохранения бережет и взлелеивает чувства из ряда предающих. Для движения нужно переступить через себя. Ведь и то, чему ты отдаешься, не твое. Оно с виду только представляется главным одному тебе. Только с виду. Разве рекорд, или удачная глава повести, или чудный танец могут насытить одного творца? В основе — желание всех, оно лишь переработалось, усвоилось и стало волей творца. И отречься уже нельзя — это цель всех.

И о пределе движения. Большое, нравственное дело не может иметь предела. Оно есть существо, естественность жизни. Очень точно об этом говорит Лев Толстой: «Если есть предел тому делу, которое ты делаешь, то все дело не имеет смысла или имеет только один ужасный смысл лицемерия». Я думал об этом, уже заранее отделяя себя от спорта, видя и примеряясь к другим целям и задачам. Поэтому считал недостойным всякое пребывание в спорте, если утрачена способность к движению. Любая жизнь на затухании движения, на доходах от славы есть изживенчество. Я определил для себя спорт как то состояние, когда присутствует способность к движению. Без него смысл спорта извращен, эгоистичен, затхл. Уход из спорта я предполагал в двух случаях непременно: потеря способности прибавлять в результатах, осознание своей способности делать другое дело, более важное. Это второе было своего рода выражением другого явления — истощаемости смысла спорта. Это истощение смысла могло наступить, когда ты был очень силен и впереди по-прежнему ждали победы. Но они уже не имели

значения. Внутреннее «я» перерастало смысл происходящего и стремилось к новому приложению жизни.

Итак, когда сила упрется в физический предел — необходимо уйти.

С первой и до последней победы я не верил, будто всерьез нужно, чтобы игра в результаты становилась «делом». Однако игра увлекала, не могла не увлечь. И только когда она стала представлять права на всю жизнь, на подчиненность подниманию «железа» всей ее без остатка, я воспротивился.

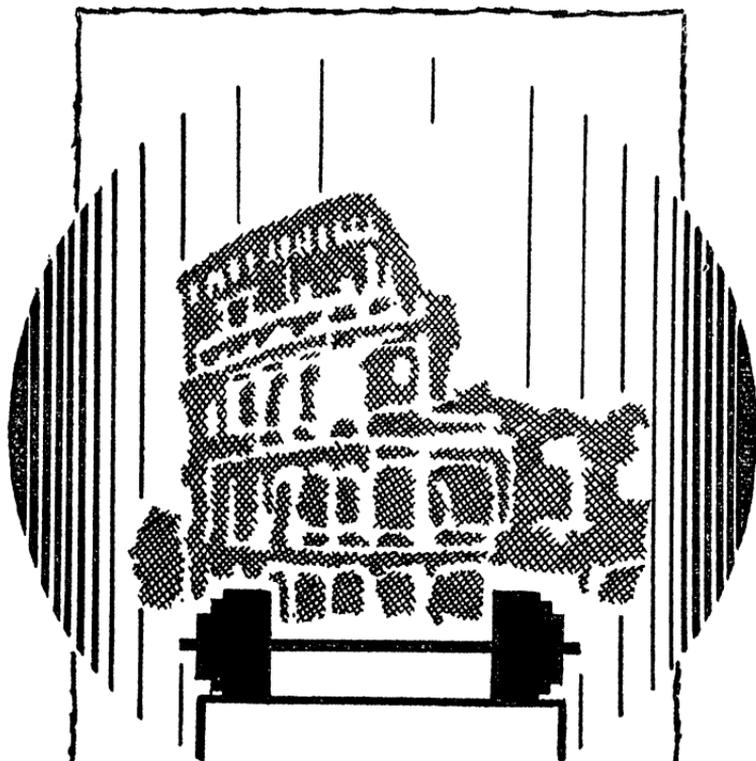
Не все столь объяснимо. Я запутывался, ошибался, отступал, прежде чем снова находил решимость не изменять убеждениям. Я заново открывал эти убеждения. И ко всему еще липла усталость. Все усугубляла усталость, искажая действительность.

Иногда возвращается сожаление по упущенным возможностям, но я уже знаю — это слабость. В слабости, душевном упадке человек склонен к утрате стойкости. Я помню: не все почитаемое есть таковое по существу.

Для всех, кто мечтает, кто никогда не соглашается с законченностью своей мечты, кто в глубокой внутренней борьбе сопрягается с мужеством построения нового, пусть не обозначенного ежеминутной утилитарной потребностью, а следовательно, не принимаемого как необходимость, — в напутствие слова Льва Толстого:

«Говорят, одна ласточка не делает весны; но ежели от того, что одна ласточка не делает весны, не лететь той ласточке, которая уже чувствует весну, а дожидаться. Так дожидаться... и весны не будет...» *

* Из записи в дневнике 5 октября 1893 года.



**Чемпионат
второй**

Зимой 1959/60 года я тренировался, что называется, с усердием. Во всяком случае, в спорте никто тогда не работал на подобных весах и «объемах» (показатель интенсивности ряда тренировок — по данным доктора педагогических наук профессора Московского института физической культуры и спорта Л. П. Матвеева — не превзойден никем до сих пор (1982 г.).

В теории спорта лишь намечались направления развития. И все ученые выкладки лишь подытоживали, чаще всего откровенно описывали уже пройденное. Работать по-старому мы не могли. Новая сила требовала своих приемов тренировки. Именно с той зимы я отказался от «зубрежки» техники упражнений и всю энергию обратил на вспомогательные упражнения, необычно расширив и общефизический тренинг. Уложиться в часы тренировок я не мог, а недостаток времени возрастал с каждой новой задачей. Растягивать тренировку на целый день — чересчур накладно. Она и без того съедала его большую часть. Тогда я стал заимствовать это время у классических упражнений. Почти не обращался к ним. Так, за всю зиму я провел всего семь тренировок в толчковом упражнении! Я не сомневался: к силе «техника» отлично приложится. Было б к чему прикладывать. Но вскоре изъятия из тренировок классических упражнений потребовала сама идея новой методики.

Спортивный сезон 1960 года я открыл резово — с рекорда СССР в жиме: 173 кг. Я установил его 10 апреля в Москве на чемпионате спортивного общества «Локомотив», выступая вне конкурса.

29 апреля сборная команда страны вылетела в Милан на чемпионат Европы. В олимпийский год чемпионат Европы разыгрывается отдельно, несоединенно с чемпионатом мира, за который теперь засчитывается выступление на Играх (данное правило введено с 1964 года).

От соревнований в Милане мы с Богдасаровым ждали подтверждения правильности изменений методики. Через четыре месяца после чемпионата Европы открывались Олимпийские игры в

Риме. Миланский турнир и должен был дополнить опыт выступлений. Рассчитывал я и на мировые рекорды, особенно в толчке. На соревнованиях 10 апреля я пять раз брал рекордный вес на грудь, но не удавался посыл. Взял страх за позвоночник.

За зиму я вместил в себя нагрузки двух предшествующих лет — почти двойное прибавление! На тренировках баловался с весами, о которых прежде не мечтал. В Милане рассчитывал на уверенную победу.

Чемпионат в Милане, чемпионат СССР в Ленинграде и олимпийский помост в Риме — вот разгон к победе. Главная победа — в Риме! В каждом выступлении осваивать новые веса, свыкаться с ними, учиться владеть собой при любом судействе.

Зимние тренировки качнули и собственный вес. Я прибавил к весне пять килограммов, а меня продолжали пластовать мышцы.

28

Дни раскрывались светлые, радостные. Я бродил по Милану. Италия очаровала меня.

Мы остановились в пансионате «Дюк», что рядом с вокзалом. Но разве усидишь в номере, хотя даже небольшая ходьба противопоказана!..

Я завидовал энергии итальянской весны. Спектакль силы в «Палаццо дель Гьяччио» мнился чем-то от затянувшегося детства. Впрочем, май для Италии уже не весна, а лето. Его первые благословенные дни.

И я уже был влюблен в этот новый для меня город, гибкую, свободную от закрытых носовых гласных речь итальянцев, неизменность голубого неба, а тут заботы о силе, репортеры и цифры, цифры. Я никак не мог обучиться играть серьезно, а «железо» и правила игры требовали раз и навсегда однозначности построения.

29

Здесь, в Милане, маркиз Лунджи Монтичелли в 1896 году организует первый в Италии атлетический клуб. Схожая картина для многих европейских стран — дворяне с высокими титулами у ко-

лыбели спорта. И часто это истые поборники спорта, с немалыми заслугами, как, например, граф Рипобьер в России.

В 1902 году появляется Всейтальянский союз атлетов.

Членами Международной федерации тяжелой атлетики итальянцы становятся незадолго до VII Олимпийских игр, в 1920 году. На этом олимпийском турнире в Антверпене в пяти весовых категориях соревнуются 14 стран. Из 15 разыгрываемых призовых медалей — две у итальянцев: в полусреднем весе серебряная — у Бианки Убальдо и в тяжелом золотая — у Филиппо Боттино. На этих играх соревнуются в троеборье, но не в том, что было принято после. Боттино толкает 115 кг.

В 1907 году на первом официальном чемпионате Италии звание чемпиона оспаривалось в трех весовых категориях: легком — победитель Гаргано, полусреднем — Гамба и тяжелом (свыше 90 кг) — Руджери.

На чемпионате 1908 года медали опять-таки оспаривались в тех же трех весовых категориях.

В 1909 году чемпионат не состоялся. Зато с 1910 года и вплоть до наших дней Италия исправно организует все чемпионаты, кроме кризисных для страны 1915, 1917, 1918, 1944, 1945 годов, а также 1920 года.

Привлекают внимание победами на чемпионатах Италии:

— Бескапэ — 15-кратный чемпион страны в полулегком весе (1929—1940, 1946, 1948, 1949 годы);

— Де. Дженова — 11-кратный чемпион страны (четыре золотые медали в полулегком весе (1951—1954) и семь — в легком (1955—1958, 1960, 1961, 1965 годы);

— Маннирони — 14-кратный чемпион в полулегком весе (1955—1968 годы);

— десять раз чемпионом Италии в легком весе был Кадрелли (1910, 1914, 1921—1924, 1926—1929 годы);

— феномен по числу национальных титулов — Галимберти: 19-кратный чемпион страны! С 1921 по 1931 год он первый среди атлетов полусреднего веса, с 1932 по 1936 год — среди атлетов среднего веса и с 1937 по 1939 год — снова первенствует в полусреднем весе. Его можно отнести к лучшим атлетам Италии и по

победам на международных турнирах. В нем слава итальянского спорта!

— Пиньятти — 10-кратный чемпион. В 1950 и 1951 годах среди атлетов легкого веса и в 1952—1959-м полусреднего.

В истории же мировой высшей силы наиболее известны и почетны два имени: Филиппо Боттино и Джузеппе Тонани — атлетов тяжелого веса.

Боттино — чемпион VII Олимпийских игр 1920 года в Антверпене.

Тонани — чемпион VIII Олимпийских игр 1924 года в Париже. На этих Играх соревновались в пятиборье. Сумма по пяти движениям у Тонани 517,5 кг. В толчке он берет 130 кг.

Боттино — шестикратный чемпион Италии (1913, 1914, 1916, 1919, 1921, 1922 годы).

Тонани — девятикратный чемпион Италии (1923, 1924, 1926, 1928, 1931—1933, 1937 годы). В таблице официальных мировых рекордов международной федерации самый первый из вообще зарегистрированных результатов — 112,5 кг. Это мировой рекорд Тонани в жиме.

В какой-то мере известен был и за пределами Италии Альберто Пигаяни — 12-кратный чемпион Италии в тяжелом весе (до введения второй тяжелой весовой категории): 1954—1963, 1967 годы. В Мельбурне на XVI Олимпийских играх у Пигаяни бронзовая медаль — после той жесткой рубки между Сельветти и Эндерсоном, когда заколебался и чуть было не рухнул легендарный «человек-скала». Злые языки утверждали, будто без помощи центрального арбитра-американца Эндерсону не удалась бы фиксация веса в последней попытке.

Итак, первыми призерами-итальянцами на Олимпийских играх стали Бианки Убальдо (серебряная медаль в полусреднем весе) и Филиппо Боттино (золотая медаль в тяжелом весе) — 1920 год.

Через четыре года в призерах Парижских игр Пьетро Габетти (золотая медаль в полулегком весе), Карло Галимберти (золотая медаль в полусреднем весе), Джузеппе Тонани (золотая медаль в тяжелом весе). По числу золотых медалей сборная Италии первая!

Еще через четыре года в Амстердаме у итальянцев две медали — серебряные. У тех же самых Габетти и Галимберти.

На очередных X Олимпийских играх 1932 года в Лос-Анджелесе за итальянской сборной бронзовая медаль в легкой весовой категории — это Гастоне Пьерини, и серебряная — в полусредней весовой категории — это блистательный Карло Галимберти! Как жаль, этот атлет погиб в расцвете таланта силы!

В Берлине (1936), Лондоне (1948), Хельсинки (1952) у итальянцев ни одного призового места. И лишь в 1956 году среди призеров олимпийского турнира в Мельбурне — Эрманно Пиньятти и Альберто Пигаяни.

В истории же розыгрышей золотых медалей на чемпионатах мира итальянцам не дается ни одна из них.

Следует отдать должное итальянской тяжелой атлетике. На ранней стадии организации олимпийского движения ее атлеты сыграли крупную, если не ведущую, роль. Немало сделал для итальянской тяжелой атлетики Эрманно Пиньятти. Без него Италия вообще не имела бы классных атлетов в 1960—1980 годы.

30

В субботу 7 мая я вышел с парадом участников турнира на сцену миланского «Палаццо дель Гьяччио». Для меня это был самый скоротечный турнир. Нас соревновалось всего семеро. «Советский спорт» писал:

«...Власов начал выступление со 160 кг. Если бы до него никто не подходил к штанге, то зрители могли бы подумать, что атлет поднимает не металлическую громаду, а макет из папье-маше: так легко осилил Власов десятипудовый вес. Следующий подход он сделал к 170 кг и без особого труда поднял штангу. И лишь 175 кг оказались «непослушными».

Всем стало ясно, что русский атлет недосягаем. Начиная со второй части троеборья основная борьба уже разгорелась за второе место. На него претендовали Веселинов и Пигаяни... В толчке Иван Веселинов зафиксировал 175 кг лишь со второго подхода. Казалось, что большего сделать он не в силах. Однако, к удивлению зрителей, он попросил установить на штангу 185 кг и

толкнул снаряд вверх. С этого же веса вступил в борьбу Юрий Власов.

У него после двух упражнений было 315 кг. Чтобы обновить рекорд Советского Союза в сумме троеборья, ему достаточно толкнуть 195 кг, то есть тот вес, с которым так уверенно справлялся на тренировках. Однако в первой же попытке снаряд, вылетев на грудь, упал на помост. По залу пронесся вздох разочарования... Вторая попытка. Юрий излишне торопится. Он поднимает снаряд на грудь и... не удерживает его на прямых руках.

Нависла угроза проигрыша. Тренеры ушли за сцену: «не хватает нервов», чтобы смотреть на последний подход атлета. Но на этот раз Юрий толкнул снаряд вверх, правда ценой огромного напряжения...»

Разминка в жиме изумила. Свежести нет и в помине — зяпуто-сонный, неуклюжий. Однако тревожиться излишне. В крайнем случае выступлю похуже. Здесь, на чемпионате Европы, по силе равных нет. Но все же, что со мной?! Поясница вихляет. Разминочные, пустячные веса осаживают.

Решили с тренером, что все образуется. Так часто у атлетов: за сценой потерянный, штанга мнет, а на зрителе — легкость, изящество.

Тщетные упования. Штангу в жиме я не срывал с груди, а коряво выпирал руками. Третья попытка и на жим была не похожа — нуль от судей. А ведь всего четыре недели назад я с запасом утяжелил рекорд страны! Но, может быть, я не сумел подвести себя только в жиме, а в рывке сработаю четко. Так тоже бывает: не всегда удается совместить лучшую спортивную форму в темповых упражнениях с жимовой. Противоречат друг другу. «Закачанные» руки препятствуют хлесткому рывку.

На разминке к рывку я окончательно сник. И рад работать, да не тот: полная раскоординация! А ведь это рывок. В жиме при потере слаженности можно работать на силу, а здесь грубой силой дело не поправишь. Любое закрепощение исказит движение, утяжелит штангу.

Я грязно взял первый вес. Нарушена согласованность в работе

ног, спины и рук. Проволок без ускорения — силой. С первым весом этот номер прошел, а дальше — провал! Я опаздывал с вводом одной группы мышц, сковывал другие — и тыкался не-впопад. Прежде я контролировал штангу в каждой точке траектории, подправляя, вписывался в схему...

Неужто опять стреножила трусость?

На разминке к толчку я старался избавиться от сонливости — и разбито, устало перебирал разминочные упражнения. В посыле штанга юлила, я гулял за ней по всему помосту...

Мертво, обреченно вышел на сцену. Вес на грудь прихватываю чисто. Встаю на зависть быстро. Толкаю с груди, а держать нечем: расквашен, жидок. Едва успеваю вывернуться из-под штанги.

Есть еще две попытки. Должен взять первый вес! Шутейный вес. На тренировке забавлялся...

Снова с запасом беру штангу на грудь. Встаю на одном дыхании, без малейшего замедления. Толкаю — и сразу обозначается весь позвоночник. Опоры в руках нет. Ломает. Мышц нет, одни кости в упоре. Поди удержи!..

Уворачиваюсь от штанги. Еще срыв!..

Остается последняя попытка. Последняя!!

Ну, уймись, «железо»! Уймись!

А чем держать? Нет опоры!..

Конец! Позор! Уже не возьмут в сборную. Есть запасные. За чем же команде тот, кто дает нулевую оценку? Выставят двух легковесов: первое и второе места наши. В легком весе у нас «мополюня»...

Конец моему спорту! Все!..

Не иду, а тащу себя. Измочален, потерян, оглушен. Даже мысли о крушении не будоражат. Спускаюсь со сцены. У кого на лице любопытство, у кого — радость, кто качает головой. Вокруг тишина, а поодаль галдеж. Оглядываюсь — где же тренер? Нет. Ищу старшего тренера команды — тоже нет! И ребят — никого!

Почему я один?! Почему?!

Судейская пауза на отдых — три минуты, ни секунды сверх — иначе попытка считается использованной, а она у меня последняя!

Мокр. Ноги дрожат. Стул куда-то запропастился. А пот после напряжений — обтереться бы...

Где тренеры?

Неужто крышка?

Догадываюсь: помощи не будет. Переминаюсь, жду.

Вдруг руки — кто-то властно вытирает полотенцем затылок, шею. Эрманно! Он принял на себя хлопоты. Командует своим что-то. Сам оттягивает трико и промокает мне спину. Вот и стул. Маннирони сует нашатырь. А массажист наш. Показываю, где усталость, — на слова нет сил.

Эрманно достаточно натаскан в «железной игре», не из «синтетических» тренеров, сам обмялся в тренировках и турнирах. Его лучший результат в легком весе — 325 кг (троеборье) — и полу-среднем — 382,5 кг (третье место на XVI Олимпийских играх в Мельбурне, 1956). С 1959 года — тренер сборной Италии. Когда мы познакомились в прошлом году в Варшаве, он выступил последний раз и выиграл звание чемпиона Италии (с 1973 года у Пиньятти звание международного тренера).

Помощь опытная. А главное — я не один. И верят в меня. Правда, азарт итальянцев подогревался желанием прорваться на призовое командное место — это обеспечила бы моя победа над Веселиновым.

Вокруг лишь итальянская речь. Наш массажист не глядит на меня. Дышу поглубже. Распускаю мышцы. Последняя попытка...

По трансляции мое имя! Эрманно подталкивает: давай, давай! Встаю. Привожу в порядок трико.

Меня в упор разглядывает Хоффман. Не поленился, вышел из-за стола официальных представителей, что на сцене. Ну-ну...

Толпа расступается на окрики Пиньятти. И ярче, ярче свет — это сцена.

В сознании разыгрываю поочередность усилий.

Зал растревожен. Игра на высшем накале. Азарт. Репортеры у рампы! Еще бы, кадры...

Сушу пот на груди куском магнезии. Гриф должен пристать плотно. Удержатъ бы штангу над головой. Почему мнет?..

Обнимаю гриф пальцами, большой — под хват, это «замок». В «замке» пальцы не развернут никакие тяжести: проверено.

Выпрямляю руки. Плечи — к грифу, складываю ноги: «пружина» готова.

Пора!

С помоста вес трогается послушно. Ухожу в подсед. Есть, на груди! Чуток переташил, заваливает назад. А запас в ногах! Встаю просто. Не дышу, чтобы сохранить опору из мышц.

Пора! Ногами, грудью, руками бью в гриф — вытолкнуть! Иду в «разножку». Поймать, поймать! Упираюсь руками.

Подвожу себя под гриф, а он елозит! Дрожу, даже диски звенят.

Держать! А вес вихляет, не в равновесии. Удержать, выстоять судейскую паузу без болтанки! Держать!..

«Есть!» — кричит центральный судья и обозначает отмашку.

Я взял победу на отчаянии. Оказывается, отчаяние тоже продвигает жизнь...

31

Итак, золотые медали получили В. Стогов (СССР), Е. Минаев (СССР), М. Зелинский (Польша), А. Курынов (СССР), Р. Плюкфельдер (СССР), В. Двигун (СССР), Ю. Власов (СССР).

В Милане я во второй раз стал чемпионом Европы. Болгарин Веселинов набрал в сумме на 40 кг меньше и получил серебряную медаль (460 кг). Бронзовой медалью наградили итальянца Пигаяни (445 кг). Он уступил мне в сумме 55 кг.

Хоффман неспроста навестил Милан: примерялся к нашей команде. Мое же выступление еще раз убедило его в ненадежности моих бойцовских качеств. Об этом он скажет мне позже.

Я дал американским тренерам направление удара: решительно давить меня в каждом упражнении, для этого выставить двух атлетов в тяжелом весе — и я дрогну. Не могу не дрогнуть. Доказано. Слабодушен я на помостах — нести мне теперь это клеймо.

Но ведь сила была! Я добыл ее! Веса вспомогательных упражнений я продвинул на 20—30 кг! Это безошибочный признак новой силы! Она — в мышцах, я не сомневался. Что же тогда?!

Я не верил в страх. Тогда что помешало?..

Провал в Милане явился подлинным даром. Он позволил вовремя осознать недомыслия в новой методике. И уберег, таким образом, от неприятностей на чемпионате страны и Олимпийских играх.

Цена за познание оказалась горькой. Но другой не существовало и не существует. И в будущем я исправно платил ее. Только не терялся — знал, что и отчего.

Организм весьма инерционная система. Как таковая хранит по возможности свое состояние. На серьезные перемены отзывается весьма неохотно, даже если они, безусловно, полезны организму. Поэтому тренировка почти всегда есть процесс преодоления сопротивления организма. Однако присутствует угроза: нанести ему ущерб. В общем-то на грани таких тренировок и балансирует большой спортсмен.

Провал на чемпионате Европы выявил основной недостаток новой методики — незнание, как сбрасывать нагрузки, за сколько недель, по каким зависимостям. Старые, привычные приемы не сработали. Новая методика — все по-новому...

Еще более глубокое понимание пришло позже: эта вялость и потеря координации — результат могучей силовой работы. Мышцы еще пребывали в процессе освоения силы.

Но я понимал и другое, очень важное: тяжелая силовая работа ведет не только к потере скорости, но и координации. Это закон... Для восстановления скоростной слаженности нужно время и своя система нагрузки. Это тоже закон! На этом-то я и попался!

И еще очень многое предстояло узнать.

Я не представлял тогда, что национальный рекорд США в толчковом упражнении весил 199,5 кг, а не 196,5 кг, которые я утяжелил в Ленинграде 22 апреля 1959 года. Но и без того рекорды в сумме и жиме оставались за Эндерсоном. Таким образом, при его национальном рекорде в 199,5 кг я без всяких оснований считал, будто часть титула «самый сильный в мире» уже моя. Эндерсон владел обеими почетными «половинами» титула. Я был

лишь очередным чемпионом мира. Подлинный же «монарх силы» колесил по Америке, зарабатывая на жизнь. Со дня его ухода из любительского спорта еще не было ни одного чемпиона и вообще атлета, которого он не мог бы посрамить своей силой.

Бывший «самый сильный» — маэстро Шемански тоже включился в борьбу. Надо полагать, не для того он залечивал позвоночник и сносил боль тренировок, дабы читать о чужих победах. И таким, как Норб, плевать на жалость — для побед он готов сделать с собой что угодно. И не из-за денег (их-то Норб как раз и не видел), а спортивной страсти. Поединки, риск составляли его натуру. Это был суровый реалист и в то же время романтик борьбы. Американцы по-настоящему и не оценили этого атлета в своей спортивной истории.

Я складывал возможные килограммы — у Брэдфорда они превосходили официальный мировой рекорд в сумме троеборья Эндерсона. Стало быть, будущий поединок за олимпийскую медаль столкнет рекордные «суммы». Та, чья окажется увесистей, и победит. Прояснились и победные килограммы каждого из трех классических упражнений.

Я ждал вестей из США. Олимпийский год рано погнал атлетов на высокие результаты. Этот чемпионат поможет прояснить мои предположения.

В память запал визит Хоффмана в Милан, и это бесцеремонное разглядывание перед последней попыткой. Хорош же я был в Милане...

И вот новости: чемпионат США в тяжелом весе впервые выигрывает Джэймс Брэдфорд! Его сумма — 1085 фунтов (492,16 кг). У Шемански второе место и сумма на 4 кг меньше. Итак, Шемански уже в строю. Великая гонка назвала все имена!

Для Эшмэна Большой Вашингтонец и маэстро «железной игры» Шемански вне досягаемости. «Гипноз» Эндерсона изжит. Наступает эпоха борьбы за его наследство — рекорды и титул «самый сильный в мире». Для атлетов склада Эшмэна в этой игре нет места. Самые сильные снова на помосте.

С учетом миланского опыта мы перекроили тренировку. По-прежнему основное время — едва ли не три четверти энергии — пускаю на жим. Здесь надлежит стереть преимущество Брэдфор-

да! И потом там, впереди, рекорд Эндерсона! Я работаю в стапке для жима лежа (наклон доски под спиной около сорока пяти градусов). Усердствую с жимом широким хватом, несмотря на его болезненность для позвоночника. Чередую эти жимы с жимами штанги из-за головы — чистой силовой работой, важная для последней фазы классического жима, — и отжимами с отягощениями на брусьях. В отжимах на брусьях не гонюсь за весом. Оптимальный вес, который способен повторить четыре-пять раз. Это по старой методике, без «восстановителей»...

...Я привязывал к ногам 130 кг и отжимался на брусьях по нескольку раз в трех-четырех подходах. Одновременно происходила и весьма благотворная вытяжка позвоночника. Благодаря этой работе я утяжеляю рекорд СССР в жиме за один олимпийский год четырежды и отнюдь не по 500 граммов.

Миланское выступление вызвало нарекания — скучные и несправедливые, но обязательные при каждой неудаче. В подобной критике всегда что-то недоброкачественное. Действительно, пока ты силен и не пошатнулся, ты и замечательный «техник», и великолепный турнирный боец, и повелитель рекордов...

Меня сразу зачислили в посредственные «техники». Формально критики были правы, а по существу я не сумел в тренировках обжить новую силу, не обеспечил мышцам и нервам отдых. Спад в нагрузках оказался чересчур запоздалым и выполненным на ошибочных весах.

Итак, снова впереди все было неизвестным. Впрочем, это судьба больших атлетов — проявлять неизвестность, превращать ее в четкость привычного и подчиненного.

Да, жизнь — все-таки акт воли!

Тренировался я с декабря 1959 года в небольшом зале на три помоста, что примыкает к гимнастическому и поныне в спортивном комплексе ЦСКА на Ленинградском проспекте.

Зал радовал после душных каморок. Теперь он и сам кажется убогим, а я отработал в нем все годы в большом спорте — до единого дня. До сих пор чувствую ход тяжелой двери, если потянуть за ручку. Ручка длинная, а дверь в чугунной вязи. Три шага — дверь принимает неслышно за спиной — и шаг вниз. Спра-

ва лестница, а слева — дверь раздевалки. Впереди голоса, гулкие голоса — гимнастический зал. Справа за стеной молотит настилы штанга. Мой мир...

34

Чемпионат СССР я встречал с напряжением. Ошибка в расчетах — значит, беда в Риме. Есть ли новая сила? И в конце концов когда научусь выступать? До сих пор в основном срывы или недоборы в результатах.

В Ленинград приехал 7 июня. Время подогнал в обрез к выступлению, дабы на месте ограничиться лишь разминочной тренировкой.

Ленинград... Быть может, оттого, что был юн, помню каждый день.

И этот молодой город! Город возмужания России...

Дожди и ветры не омрачали белые ночи.

Рука об руку мы блуждали с Юрием Дугановым по призрачным улицам. Бесстрашный турнирный рубака, неоднократный рекордсмен мира и чемпион СССР, он привлекал непосредственностью и резкостью характера. Ничего рассчитанного, вымеренного в поведении, пренебрежение к карьере и выгодам. Мне ближе люди сердца, нежели рассудка, хотя первые уязвимы в жизни...

И один я бродил. Шел от скамейки к скамейке. Надлежало беречь мышцы. Ходьба до выступления не показана.

За новыми названиями улиц я стремился отгадать прежние, еще пушкинские. Этот город, в котором мечта не ошиблась. Ничто не разочаровывало. Мечта и явь не спорили, а сливались в единое чувство...

Поймал себя на том, что знаю лишь «школьного» Пушкина. И Лермонтова тоже знаю... «программного». И вообще все мои знания скудно «программны»...

По привычке спал мало. Да и как заснуть после 15-тонной тренировки, занятий в академии (а такими были все дни тех лет) и почти часового пути домой? Но я любил спорт и нес все годы это переутомление. Не знаю, может быть, это покажется не совсем убедительно, но усталость я принимал блаженством, вестницей новой силы. А ведь тренировки я делил и с литературной практикой — другого выхода не было. И еще эксперименты с нагруз-

ками, перетренировки. Ответы на вопросы в перетренировках... Теперь диву даюсь, как все выдерживал. Впрочем, я и сейчас тренируюсь по два часа в день, непременно по многу часов занимаюсь литературой и еще разными делами.

...На Зимнем стадионе выкликали имена новых чемпионов. Газеты с утра помещали отчеты и фотографии героев схваток с «железом». В шумном общезитии для участников чемпионата я был обречен на бессонницу. Выручил судья чемпионата СССР М. Л. Аптекар. Я ночевал у него в номере гостиницы «Европейская».

35

После Милана решил: быть отныне и вовек первому подходу таковым, с которым справлюсь в любой форме и при любом настроении, а затем прибавлять 10—15 кг и уже работать на результат. Готов — не сорвешься.

В Ленинграде впервые применил данное правило. И уже не изменял ему до последнего выступления.

9 июня «Советский спорт» напечатал отчет о выступлении атлетов тяжелого веса:

«И снова рукоплещут трибуны.

...Мы уже привыкли к тому, что на любых крупных соревнованиях наших штангистов вносятся поправки в таблицу рекордов.

...Нынешний год начался новым энергичным наступлением наших атлетов на «золотой запас» международной федерации. Из шести новых всесоюзных рекордов, родившихся на помосте Зимнего стадиона, три превышают рекорды мира.

Отличным оказался и финал соревнований: тяжеловесы постарались не разочаровать зрителей (вот уж до чего дела нет в спортивной борьбе, это ведь не фестиваль народного танца — Ю. В.). Они восхищались отточенным искусством прославленного А. Медведева, горячо аплодировали спартаковцу из Ашхабада Ю. Вильковичу, который обновил четыре рекорда Туркмении, энергично подбадривали эстонского спортсмена молодого перворазрядника О. Коола... любовались богатырской силой 22-летнего харьковчанина Л. Жаботинского, которому лишь не вполне совершенная техника помешала достичь более высокого рубежа.

И все же триумфатором состязания тяжеловесов был, несомнен-

но, москвич Ю. Власов. Несколько лет назад мы видели на ленинградском помосте «американское чудо», как окрестила падкая на громкие прозвища зарубежная печать Пауля Андерсона. «Самый сильный человек» произвел на нас довольно своеобразное впечатление. Огромная мускульная сила была облечена в противополоственную форму. Красота, воля, мужество — то, что мы прежде всего хотели видеть в спорте, — казалось, полностью отсутствуют в манипуляциях Андерсона со штангой.

И вот на помосте тот, кто посягнул на фантастический рекорд Андерсона, — русский богатырь Ю. Власов. Каждый раз, когда штанга замирает над головой этого отлично сложенного атлета, нельзя не радоваться за человека, подчинившего себе мертвую мощь металла. Три всесоюзных рекорда, один из которых выше мирового, установил Власов в течение нескольких часов.

Главным соперником Власова был Медведев. Правда, в жиме заслуженный мастер спорта довольно скоро уступил позиции. В дополнительном подходе Власов... на 2,5 кг превысил всесоюзный рекорд в жиме. Отличное начало не было случайным. Каждый подход в рывке заканчивался торжеством спортсмена... И снова на штанге рекордный вес — на сей раз выше мирового рекорда в рывке... И снова рукоплещут трибуны.

Сумма, которую набрал Власов в двух упражнениях, не оставила соперникам никаких надежд.

...Власов после первого подхода (толчкового упражнения. — Ю. В.) ...уже набрал сумму, которая еще недавно считалась недосыгаемой... Штанга над головой (второй подход. — Ю. В.). Рукоплещут зрители. Вспыхивают три белые лампочки. Юрий выходит за кулисы и попадает в объятия друзей. Но борьба не завершилась. Если нет соперников на помосте, то есть незримый соперник — рекорд. Юрий просит установить вес, который еще не удавалось взять ни одному атлету в мире, — 201,5 кг... Власов поднял на грудь штангу и великолепно вскинул вверх (точное выражение! Именно вскинул — я не верил в себя. — Ю. В.), но не удержал...»

36

Красота, воля, мужество не отсутствовали в выступлениях Андерсона. Работал он не похоже ни на кого, но разве это неумение?

Он и руки пропускал в седе между ног. По-моему, никто еще, кроме Эшмэна, не принимал такой старт. Знатоку ясно, этот старт — результат отчасти малой длины рук и, с другой стороны, очень массивных ног. Но без массивных ног штангу не зацепишь на грудь.

А в самой манере работать со штангой у Эндерсона была своя красота — мощь и легкость мощи. Он опрокинул представления о физических возможностях человека не только рекордами, но и тем, как их устанавливал. В работе не ощущалось надрывности. Порой казалось, он забавляется. И ведь это с тяжестями, о которых люди в те годы и не помышляли. Разве не есть мужество брать их без примеривания и столь уверенно? Не его беда, что у нас прежде не водилось ему соперников.

Конечно же, большой собственный вес имеет значение, но разве сам человек ни при чем? Сколько я видел атлетов чудовищных пропорций и веса и с хорошими условиями для тренировок, а без воли и совершенно пустых силой.

37

Когда меня называли богатырем, я чувствовал совершенную непригодность к данной роли из-за отсутствия ратно-кавалерийской подготовки. Уж очень трудно мне представить себя на коне рядом с Ильей Муромцем, Добрыней Никитичем и Микулой Селяниновичем. И еще это слово — силач. Так и просятся на язык созвучия: тягач, пугач, толкач, портач...

Рекорд в рывке я не собирался улучшать. Еще не вышел из скованностей зимних тренировок. Рекорд рассчитывал улучшить Медведев. Если не в Ленинграде, то в ближайшие месяцы. Он и сказал об этом в раздевалке. Я пообещал не трогать рекорд. Мы были одни. Отдыхали перед рывком.

Я пообещал и... через сорок минут утяжелил свой же мировой рекорд. Это явилось неожиданностью и для Медведева, и для меня. Крепко разобиделся на меня Алексей Сидорович!..

На разминке к рывку я внезапно проникся легкостью. Той легкостью, о которой мечтал в Милане. Она выявляла каждое из необходимых движений. Веса, которые корезили меня в Милане, не поддавались на тренировках последние недели, уступали охотно, и

даже оставался запас на доработку движений в изысканные. Первый, второй, третий подходы — один вроде нагоняет другой, и четче, рисованней. Я уходил с помоста свежий, неутомленный. Тьма за рампой возбуждала. Этот восторг публики! Что значит вера в тебя! Как эта вера способна управлять человеком! Какая вообще сила в вере!

Рекорд мира сам лег в руки. Я только распахнулся ему на встречу движением. И это рекорд?!

В тот день я извел бы рекордную сумму Эндерсона, не будь досадная необходимость повторить вторую попытку. Я мазнул локтем колено в подхвате веса на грудь, что запрещается правилом. Это было единственное за весь мой спортивный век касание локтем бедра. Но эта неряшливость продлила до сентября жизнь официально мировому рекорду Пола Эндерсона — 512,5 кг.

Зато теперь уже все рекорды страны — мои! Последним достал рекорд в сумме троеборья — 510 кг.

В рекордах я не заблуждался. Знал: в тяжелой атлетике выражение человеческой силы невероятно занижено. Что за рекорды, память о которых — изящество, воздушность и ощущение недобора?! Я не кокетничал, когда повторял журналистам, что нынешние рекорды — вздор. Мышцами понимал: на штангу доступно навешивать и навешивать новые «рекорды». Главное же — сокрушать «пороговый страх»! Новые веса не из-за громадности заставляют мышцы работать не в оптимальном режиме, даже очень далеко от оптимального режима. Причины психологического свойства влияют на поведение мышц. Они слышат не действительную тяжесть, а воображаемую. Ту, которая создана всеобщим почитанием, гипнозом. Любая тренировка есть не только совершенствование мускульной силы, но и соскабливание предрассудков. В действительности энергия, заложенная в мышцы, много превосходит ее практическое выражение. Любая тренировка прежде всего воспитание чувств. По существу, спортсмены несут больший результат в мышцах, чем доказывают рекордами.

Я это остро чувствовал еще и потому, что образ жизни не соответствовал нужному. Сначала загрузил себя академическим учением, теперь — литературной практикой и опять учением. Не вы-

езжал на сборы, питание явно не соответствовало расходам энергии, отдых не возвращал растрченную энергию. Жил в режиме перенапряжения. А что можно сделать, если жизнь до единого дня подчинить целям большого спорта!..

38

В Ленинграде я свел счеты не с тяжестями, которые потешались надо мной в Милане, а с собой, своим неумением. Свел счеты с ошибками и осознал предрассудки времени. Понял: почтение к рекордам, канонам тренировок — это отравка, это черепашня доблесть. Рвать с традициями! Борьба — это прежде всего отказ от повторения чужих слов, не зазубривание смысла, а вера, и потом уже не битые дороги и поклонение, а свой путь...

Самый опасный противник — ты сам. Инстинкт самосохранения действовал не в лобовую. Он находил оправдание малодушию, превращал его в трусливость движений, выучивал особому стилю работы со штангой. Основную победу я стал видеть прежде всего в том, чтобы отныне подавлять свое «я» везде и во всем. Борьба не может быть успешной, если придаешь значение благополучию.

Чемпионат страны в Ленинграде снял груз тревоги. Зима не оказалась потерянной. Иначе исправить ошибки за три месяца до главного соревнования было бы невозможно. Сила — не из качеств, которые поддаются изменению за десять недель. Ее можно загробить сверхтренировками, растрепать на прикидках, но никогда не обрести заново в считанные недели. Риск с зимними тренировками все время держал в напряжении.

Мы исключили старые способы работы — и не ошиблись. Неудача в Милане и успех в Ленинграде позволили весьма точно определить характер кривой нагрузки перед выступлением. В Риме можно играть партию безошибочно. У нас были выкладки, график, которые позволяли собирать силу не только к дням, а к определенному дню. На соревновании следовало лишь не уступать мнимой тяжести веса и робости перед соперником. Но и это искусство уже давалось. К тому времени я выиграл два чемпионата страны, два чемпионата Европы и один чемпионат мира, установил более десятка мировых и всесоюзных рекордов.

Однако неудача в попытке первым перемахнуть 200-килограммовый рубеж доказала нестремимость боязни за позвоночник, живучесть страха, турнирную незакаленность.

Я вел травлю 200-килограммового веса настойчиво — это тоже от великой гонки. На чемпионате мира в Варшаве зацепил чисто этот круглый вес на грудь, встал, но не зафиксировал в посыле. Пять раз брал этот вес на соревнованиях 10 апреля. Пять раз подряд брал на грудь, вставал и не толкал! Каков же запас! Потом в Ленинграде зацепил тот же вес — и как легко! А с груди — снова осечка!

По нынешним меркам вес смешон. Но рекорд необходимо соотносить со своим временем. Его нынешняя малость не означает, будто мы уступали в силе. Мы уступали во времени. Только во времени. Ибо рекорд — это время, переведенное в сознание и состояние мышц. Не в силу мышц, а в их состояние.

Таким образом, для опрокидывания «вечных» рекордов Эндерсона и новых больших рекордов я должен был вместе с силой менять отношение к традициям. Большой атлет в тренировках и отношении к результатам должен быть своего рода еретиком.

Понадобилось время, пока я научился искусству притирки к рекордам. Я считал себя свободным от сомнений, гордился, а инстинкт самосохранения, то бишь страх, видоизменялся, скрываясь в сознании под другими, непохожими образами. Я упоминал о том, как это сказалось на судьбе Шемански. Первый мастер толчка в начале 50-х годов, подлинный маэстро техники, он так и не сумел стать таковым после травмы. Это и отняло у него победы, а он приближался к ним. На себе испытал, как близко...

39

Я выиграл чемпионат СССР в Ленинграде при собственном весе 119,1 кг. Второе место при собственном весе 119,4 кг занял Медведев, отстав в сумме троеборья на 20 кг. На третьем месте закрепился Вилькович с суммой 462,5 кг.

После второго поражения от меня на чемпионате страны Медведев согнал вес и попытался работать в первой тяжелой весовой

категории. Новую категорию ввели в стране с 1961 года. Дело не пошло.

Последнее ответственное выступление Медведева (снова в старой весовой категории — втором тяжелом) — чемпионат ЦС ДСО «Труд» 18 ноября 1963 года — 460 кг. По итогам того года он оказался пятым в СССР с суммой 482,5 кг (155+145+182,5), собранной на чемпионате страны — III Спартакиаде народов СССР 1963 года.

В те же годы Алексей Сидорович приступил к кандидатской диссертации по основам тренировки, надолго и часто наезжал ко мне в зал. Ни свои методы, ни слабости, ни планы я не тайл. Для будущего тренера, соперника это было многовато. Можно было строить план осады моих результатов с учетом всех обстоятельств.

Спортивная слава.

В ней всегда вкус горечи. Слава для спортсмена — это прежде всего необходимость ужесточения тренировки, необходимость нового уровня работы, ибо она отмечает лишь достигнутый порог умения и силы.

Слава в спорте может быть смыта в один день громовым успехом соперника. У писателя остается книга, музыканта — ноты, ученого — его формулы, рабочего — машины, дома. У атлета — сила, отныне ненужная, ибо в своей чрезмерности она неприложима к обычной жизни. И выходит, огромная сила, физическое умение что-то делать, доведенное до виртуозности, совершенно непригодны для жизни, даже обременительны. Через десять лет не всякий вспомнит прежде знаменитое имя. А суть не в обидах: стерт труд. Выступать в осознании этих чувств сложно; понять верно свое положение — еще сложнее; думать справедливо далеко не всегда и не всем удается.

Именно поэтому я был и остаюсь противником участия подростков, тем более детей, в большом спорте. Что и почему — объяснять излишне, если учесть и общий характер физических нагрузок...

Большой спорт привлекателен свободой действий, возможностью проявления инициативы, относительной независимостью в средствах и путях достижения задуманного. Это не может не воодушевлять.

Большой спорт привлекателен и тем, что в нем практически отсутствуют всякого рода люди, которые выдают себя за его приверженцев, не являясь таковыми по существу. Здесь в разной степени, но все одержимы общей страстью. Быть среди одержимых, разделять эту одержимость, служить ей — все это награждает светлым чувством общности, братства. Тут иступленность труда не вызывает удивления, но единственно желание понять ее направленность, организацию, приложимость и к своей тренировке.

Не все здесь строго соблюдают пост, но все готовы на любые испытания. Здесь никто и никогда не зовет к труду — здесь удерживают от чрезмерного увлечения трудом. Здесь понимают друг друга по жесту, колонке цифр в записи тренировки. И мне всегда казалось лишним, когда в управленческом аппарате появлялись новые должности, отделы, штаты разбухали, а это никак не изменяло наш труд...

Подражание — это ранняя, младенческая стадия творчества, точнее — его рождение. «Каждый большой художник должен создавать свои формы», — я вспоминал эти слова Льва Толстого всякий раз, наблюдая тренировки по-настоящему крупных атлетов. Везде этот принцип выявлял свою правоту, однако с незначительной поправкой: талант, сознавая себя, должен действовать в границах своих возможностей.

Для самого спортсмена тренировки — это процесс бесконечного обновления и преобразования. В этом их притягательность.

«Я верю в необходимость регулярной работы и никогда не жду вдохновения» — это правило Джека Лондона отвечает и отвечало моим взглядам на организацию работы вообще. Если бы я считался со своим состоянием, тем более настроением, я не прошел бы и части пути. Даже больше того, усталость и настроение от уста-

лости являлось ведущим настроением тренировок. Да и быть иначе не могло. Все время шла проба организма на прочность.

Большой спорт отнимает все больше и больше энергии, предъявляет права на всю энергию. Спортсмен из разряда первых лишь поспекает отвечать на требования борьбы. Все меньше остается сил на другую жизнь...

И еще: победить великого атлета вовсе не означает перешагнуть через него как человека. Эта истина действует в спорте неумолимо. Перед ней пасуют самые впечатляющие рекорды. Всегда за всем стоит человек. И одолеть его, усмирить его победы, стереть память о нем не удастся подчас и самой громадной силой...

42

Неудачи. Опрокидывание неудачами. Живучесть...

«Поступай всегда так, чтобы твоё поведение могло стать всеобщим законом», — советовал Кант. Его рекомендацию почти дословно заново сформулировал через сто лет Лев Толстой. Счастлив, кто добивается такого единства поступков и чувств. И еще Канту принадлежит мысль о том, что нельзя превращать в средство тех, у кого есть свободная и разумная воля.

Люди так радовались моим победам! Я получал столько свидетельств в уважении!

И я работал с упоением. Нет чувства слаще, чем твоя нужность всем. И трудно одинокому человеку сохранять в здоровье и равновесии все свои чувства и цели.

Высшая из сил, которая возвышает человека над обыденностью и эгоизмом интересов, — убежденность, то есть идеал или идеалы. «...Атеизм, уничтожая теологическое нечто, стоящее над человеком, не уничтожает тем самым моральной инстанции, над ним стоящей. Моральное высшее, стоящее над ним, есть идеал...»*. А идеал не есть нечто мертвое, всасываемое бездумно, наподобие церковного догмата: верую, не разумея. Разумение места, направление движения, борьба за идеал и есть та настоящая жизнь.

* Фейербах Л. Избр. философ. произв. М., Политиздат, 1955, т. II, с. 609.

Животное в человеке преодолевается идеалом, убежденностью. Слепой, бездумный идеал — то же животное состояние.

«Впрочем, мне ненавистно все, что увеличивает мои познания, не призывая меня вместе к деятельности, не переходя непосредственно в жизнь». Слова Гёте. Отрыв знаний от жизни, обманные идеалы, преследование выгод — это уже болезнь духа. Спорт по своему подводил меня к осознанию этих в общем-то несложных и давно изжеванных истин. Но так устроено: каждый все для себя заново открывает...

Да, убеждения доказывают. Для того жизнь.

43

Первые из известных историкам Олимпийские игры были проведены в 776 году до н. э. Имя первого олимпийского чемпиона Корэб.

«В 146 г. до н. э. начинается римский период в истории Олимпийских игр древности. Греция превращается в римскую провинцию... Значение Игр падает, сужается круг участников...

Многотысячный список имен победителей Игр древности завершает варвар Вараздет, который вышел победителем в состязаниях по кулачному бою на 291-х Олимпийских играх (385 г. н. э.). А в 393 году нашей эры император Феодосий издал в Милане эдикт о прекращении Олимпийских игр.

Игры были общим своеобразным центром эллинского мира, своего рода общегреческим конгрессом, слетом. Они облегчали переговоры между представителями различных древнегреческих полисов, способствовали установлению взаимопонимания и связей между государствами, культурному единению эллинов. Олимпийские игры благоприятствовали росту искусства, особенно скульптуры и поэзии...

В гонках на колесницах участвовал Филипп Македонский. Победителем Олимпиады в кулачном бою был философ и математик Пифагор. Философ Платон побеждал на Истмийских и Пифийских играх. На Олимпийских играх присутствовали также философы Софрат и Аристотель.. оратор Демосфен, писатель Лукиан...»*

* Соболев П. Олимпия. Афины. Рим. М., изд-во ФИС, 1960, с. 25.

В короткой программе I Олимпийских игр 1896 года в Афинах тяжелая атлетика как древнейший из видов спорта — на своем законном месте. В турнире тяжелоатлетов первенствует шотландец Лаунсестон Эллиот и датчанин Вигго Йенсен.

Однако на Играх 1900 года в Париже тяжелая атлетика вычеркнута из программы соревнований. Впрочем, на популярности тяжелой атлетики это никак не сказалось.

На III Олимпийских играх 1904 года в Сент-Луисе турнир «железнодорожников» возобновляется. Золотые медали у американца Оскара Пола Остхоффа и грека Периклеса Какоузиса.

На так называемых внеочередных Олимпийских играх 1906 года доказательства в первой силе за греком Димитросом Тофайлосом и австрийцем Иосифом Штейнбахом.

Затем наступает период отступничества Международного олимпийского комитета: до 1920 года организаторы Игр пренебрегают турнирами «железнодорожников». Их нет в программах Игр. Однако это время расцвета профессиональной силы и рекордов. Плеяда великих атлетов — Артур Хёпниг (Саксон), Ян Краузе, Вильгельм Тюрк, Пьер Бонн, И. Триа, Иосиф Штейнбах, братья Дериан, Г. Ронди, И. Графль, К. Мерке, Сергей Елисеев, Евгений Сандов (настоящее имя — Карл Фредерик Мюллер), Карл Свобода (в ту пору уже не выступали с демонстрацией силы Луи Сир и Георг Гаккеншмидт).

Из этой плеяды славных поднять самый тяжелый вес над головой удалось Карлу Свободе (этот рекорд в пределах 192,5 и 195 кг — в «точных» данных разночтение). Зато в других упражнениях атлеты из названных столбили результаты, кои тоже являются высшими проявлениями силы.

Турниры тяжелоатлетов возобновляются и продолжают без перерывов лишь с VII Олимпийских игр 1920 года в Антверпене. Первый на Играх среди атлетов тяжелого веса — итальянец Филиппо Боттино. Атлеты соревновались в троеборье, но это не троеборье, узаконенное позже. Сумма Боттино 270 кг (70+85+115).

В данной работе речь о преемственности высшей силы. Поэтому не названы победители в других весовых категориях. Чемпионы Игр уступают профессионалам в силе, но до определенного времени. Уже Норберт Шемански и Пол Эндерсон выдают в класси-

ческих упражнениях поистине наивысшую силу. Для этого, однако, олимпийскому движению надлежало одолеть путь в тридцать лет, хотя в ряде специальных упражнений рекорды великих конца XIX и начала XX столетий в неприкосновенности и доныне. Но это не относится к высшей силе — толчковому упражнению, ибо только здесь поднимается самый большой вес.

В Олимпийском музее хранится, пожалуй, самый древний из «рекордов» — гантель в форме продолговатого, грубо обтесанного камня с мелким углублением посредине для хвата. На гантели (ее вес 143 кг) вырублены письмена: «Вывон поднял его над головой одной рукой». Как поднял, к сожалению, не указано. Но результат, если таковой был, замечателен!

В канун VII Олимпийских игр летом 1920 года создается Международная федерация тяжелой атлетики (ФИХ) — так начинается официальная история древнейшего вида спорта.

Чемпион Олимпийских игр 1924 года в Париже — снова итальянец — Джузеппе Тонани. Его сумма в пятиборье — 517,5 кг. По движениям: рывок одной рукой — 80, толчок одной рукой — 95, рывок двумя руками — 100, жим двумя руками — 112,5, толчок двумя руками — 130 кг. Рывок одной и толчок одной разрешалось выполнять любой из рук.

В Амстердаме на IX Олимпийских играх 1928 года торжествует немец Йозеф Штрассбергер с суммой троеборья 372,5 кг (122,5 + 107,5 + 142,5). Это уже наше, современное троеборье, то есть жим двумя руками, рывок двумя руками, толчок двумя руками. Предпочтение троеборья перед пятиборьем породили сугубо практические нужды. Турнир по системе пятиборья сводят ради экономии времени к троеборью. Однако национальные чемпионаты согласно решению международной федерации тяжелой атлетики по-прежнему следуют по традиционному пятиборью. Надо отдать должное силовой выносливости атлетов-пятиборцев. Какой же длительности соревнования! Каковы физические затраты! А тренировки! Какое многообразие подсобных упражнений! И ведь каждое из упражнений пятиборья требует своих вспомогательных упражнений, своей крепкости мышц, своего навыка! Пять классических упражнений! Пять разных направлений тренировок!

На X Олимпийских играх 1932 года в Лос-Анджелесе немец Йозеф Штрассбергер и чех Ярослав Скобла меняются местами. Теперь на третьем (как Скобла в 1928 году) — Штрассбергер, зато на первом — Скобла. У чеха сумма троеборья 380 кг (112,5 + 115 + 152,5).

XI Олимпийские игры 1936 года в Берлине. В победителях немец Йозеф Мангер — 410 кг (132,5 + 122,5 + 155). В толчковом упражнении увеличение результата за четыре года всего на 2,5 кг. Правда, блеснул толчком бронзовый призер эстонец Арнольд Луухаэр — 165 кг! Но еще далеко любителям до лучших результатов профессионалов в данном движении.

Время XII и XIII Олимпийских игр выпало на 1940 и 1944 годы. Из-за войны Игры невозможны, но согласно уставу им присваивается нумерация, будто они имели место.

XIV Олимпийские игры 1948 года в Лондоне. У атлетов тяжелого веса в самых сильных — двадцатисемилетний американец Джон Дэвис: 452,5 кг (137,5 + 137,5 + 177,5). Продвижение в толчке и определяет новую сумму.

XV Олимпийские игры 1952 года в Хельсинки. Впереди снова американец Джон Дэвис: 460 кг (150 + 145 + 165). В самих цифрах усталость атлета. Сказывается спортивный возраст. И еще этот казус — чемпион Игр в полутяжелом весе Норберт Шемански фиксирует в толчке 177,5 кг. Абсолютная сила не за атлетом тяжелого веса!

XVI Олимпийские игры в Мельбурне. Коронуется американец Пол Эндерсон: 500 кг (167,5 + 145 + 187,5).

В Токио на XVIII Олимпийских играх 1964 года Умберто Сельветти говорил мне о своей серебряной медали в Мельбурне. Досаден проигрыш по весу при равных суммах (с Эндерсоном конечный результат одинаков), досадно судейство центрального арбитра из США, досаден итог борьбы еще и оттого, что соперник был надломлен и растерян.

Мы стояли в обнимку с Умберто. Что случилось с его необъятной грудной, ручищами, плечами? Обвислые мышцы, безвольный живот. Лицо отечное, с мешками под глазами. Не верилось, что Умберто всего на три года старше меня.

Не знаю, почему так радовался Сельветти. Он заставил своего товарища много фотографировать. Улыбался. Опять мял меня за плечи. Через несколько дней вызвал меня из корпуса, где размещалась наша делегация, передал на память фотографии, тогда и разговорились. Опять поразила его болезненность. Не усталость, а какой-то внутренний недуг, надлом. Он радовался встрече. Обнимал, смотрел в глаза — глаза не лгали, светились искренностью...

А после Мельбурна — XVII Олимпийские игры в Риме! Мое испытание!

44

Из письма историка тяжелой атлетики М. Л. Аптекаря автору:

«... I. Лаунсестон Эллиот родился осенью 1874 года в Индии. Он не англичанин, а шотландец (и по отцу, и по матери). В Англии поселился лишь тридцати лет и ненадолго (когда победа на Афинской олимпиаде была уже лишь далеким юношеским воспоминанием). В 1896 году в Афинах в дни Олимпийских игр ему было 22 года, он весил 98 кг при росте 185 см, имел бицепсы по 45 см и объем груди 134 см...

Олимпийский турнир атлетов проходил в Афинах отдельно по двум упражнениям. Определялись два чемпиона: по подъему штанги одной рукой любым способом и подъему штанги двумя руками любым способом...

На Олимпийские игры в Афины известные атлеты тех лет из Европы и Америки не приехали. Это и позволило сравнительно слабым англичанам, датчанам и грекам разыграть призовые места. Значимость и важность Олимпийских игр пришли значительно позже. Германия послала в Афины борцов, гимнастов, бегунов, метателей и велосипедистов, а чемпион Европы по поднятию тяжестей (только так тогда и до начала 50-х годов именовали тяжелую атлетику) баварец Ганс Бек варил в Мюнхене пиво. Знаменитые венцы из «Клуба кучеров» Тюрк, Биндер и старик Штэр легко расправились бы на разминке с рекордами афинских победителей. Русские атлеты из команды доктора Краевского в отсутствие венцев и баварцев тоже бы без труда их победили.

Спортсмены Америки добились успеха во многих видах олимпийской программы, но в конкурсе силачей являлись только зрителями. Великий атлет канадец Луи Сир таскал в Оттаве пьяниц по домам (он был полицейским). Про чемпионат в Афинах он узнал из газетного репортажа через месяц после Игр.

Протокольные материалы о состязаниях по поднятию тяжестей на Играх I Олимпиады у разных авторов разные. Наибольшего доверия заслуживает серьезная справочная книга венгра Ференца Мёзе. Но и он к штанге отнесся с меньшим вниманием, чем к другим видам программы. У него много путаницы в подсчетах, распределении мест, противоречий на разных страницах. Я перерыл кучи бумаг, скрестил протоколы нескольких очень серьезных авторов начала века и теперь свидетельствую своими данными (сверенными по афинскому историку греку профессору Политису — данные киевского журналиста Гомолацкого — «Русский спорт» № 19, 11 мая 1914 года).

Афины, Игры I Олимпиады нового времени. Поднятие тяжестей. Восемь участников от пяти стран. Без взвешивания участников.

Распределение мест в поднятии тяжестей.

Одной рукой:

1. Лаунсестон Эллиот (Великобритания) — 71 кг.
2. Вигго Йенсен (Дания) — 57,2 кг.
3. Александрос Николопулос (Греция) — 57,2 кг.

Распределение мест в поднятии тяжестей двумя руками:

1. Вигго Йенсен (Дания) — 111,5 кг.
2. Лаунсестон Эллиот (Великобритания) — 111,5 кг.
3. Сатириос Версис (Греция) — 110 кг.

Недомолвок пока много. Неясно, почему при равном подъеме двумя руками предпочтение отдано датчанину...

В журнале «Русский спорт» № 50 от 16 октября 1911 года на шестой странице Чаплинский пишет о том, что Лаунсестон на тех же Играх занял второе место по борьбе. Но Мёзе приводит лишь три места в соревнованиях между победителями весовых категорий, вообще не упоминая Лаунсестона. Кстати, по Мёзе, Лаунсестон — это имя, а не фамилия... Интересно отметить, что грек

Сатириос занял на Играх еще и третье место по метанию диска — 27 м 78 см, а Йенсен, кроме толчка двумя, отличился и в стрельбе из револьвера — получил второе место (30 выстрелов на 30 метров).

После победы в Афинах Лаунсестон больше не прославился спортивными успехами. Он стал цирковым актером — демонстрировал античные пластические позы. Величественная осанка, мягкая, лоснящаяся мускулатура, изящные телодвижения обеспечивали ему кассовый сбор, уважение антрепренеров и популярность партера и галерки. Его дочь Нэнси Мед свидетельствует, что Эллиот до последнего дня жизни не расставался с гирями, несмотря на то, что непомерно прибавил в весе. Накануне смерти он достиг 300 фунтов, то есть 140 кг. Он умер в 1930 году в возрасте 56 лет от раковой опухоли на позвоночнике.

Игры III Олимпиады 1904 года в Сент-Луисе.

Программа соревнований по поднятию тяжестей идентична 1896 году.

Путаны и противоречивы протокольные данные венгра Мёзе, финна Ньюберга, англичанина Кларка, итальянца Паретто — у всех разные цифры. Видимо, победа присуждалась не по килограммам, а по очкам за неоднократное поднимание стандартного (одного веса) снаряда с оценкой судьями по балльной системе. Но это мое мнение. Вызывают и сомнения данные по справочнику. Мезё — неужели Остхофф двумя руками поднял меньше, чем одной (86,7 и 84,5 кг?!), а здоровяк Канглер, занявший на этих же Играх второе место по борьбе в тяжелом весе, не сумел двумя руками поднять больше 68 кг. Видимо, все же это очки, а не килограммы, как считает по неведению Мёзе (историк олимпийского движения, автор работы «Современные олимпийские игры». — Ю. В.).

Победители Игр — Оскар Остхофф (США) и Периклес Какозис (Греция).

Внеочередные юбилейные Игры проведены в Афинах в 1906 году 2—22 мая. МОК их не признал. Путаница в протокольных цифрах у тех же авторов опять несусветная. Чаплинский утверждает, что Штейнбах протолкал дважды с груди огромный по тем временам вес — 10 пудов 22 фунта, то есть 172,8 кг. Дядя Ва-

ня * считает первым грека Тофайлоса: толчок двумя 355 фунтов, то есть 145,4 кг. Наиболее серьезен Ирвинг Кларк.

Поднятие веса одной рукой:

1. Йосиф Штейнбах (Австрия) — 76,5 кг.
2. Тулиа Камилотти (Италия) — 73 кг.
- 3—4. Генрих Шнайдерайт (Германия), Генрих Ронди (Германия) — 70,5 кг.

Поднятие веса двумя руками:

1. Димитрос Тофайлос (Греция) — 142,5 кг.
2. Йосиф Штейнбах (Австрия) — 134,7 кг.
- 3—4—5. Александр Масполи (Франция), Генрих Ронди (Германия) и Генрих Шнайдерайт (Германия) — 129,7 кг.

Поднимали шаровую штангу. На концах невращающегося грифа — полые шары, куда для веса насыпалась охотничья дробь, а Тофайлосу еще и металлические пластинки подвесили. Соревновались прямо на земле.

1920 год, Игры VII Олимпиады, Антверпен.

Программа — рывок одной рукой, толчок — противоположной и толчок двумя.

Штанга была «допущена» в программу Игр как неофициальный, условный вид. Жим и рывок двумя были исключены из программы из-за опошления, неэтичности исполнения этих упражнений. Следует вообще осторожно относиться к цифрам Мёзе..

Протокол я сверил с дипломами Нейланда и Шмидта во время чемпионата СССР в Таллине в декабре 1962 года. Тогда оба еще были в здравии. Почти одновременно с турниром в Антверпене немцы и австрийцы организовали чемпионат мира в Вене. Их ведь в 1920 году не допустили на Игры. В Вене было пятиборье, а результаты всех в «антверпенских движениях» — выше олимпийских чемпионов. Особенно у немецкого тяжеловеса Карла Мёрке.

Пятиборье включалось в программу национальных чемпионатов до начала 30-х годов. В СССР последний раз проведено в Москве в 1935 году 22—24 июня в заводском Дворце физкультуры (ныне — «Крылышки»). Проводились в два и три дня. Все дни

* Дядя Ваня — И. В. Лебедев, выдающийся атлет и спортивный деятель.

взвешивания проводились вновь. Если прибавлялся лишний вес (или убывал), то участника снимали с соревнований. Я сам участвовал еще в 1937 году на первенстве Московской области по программе пятиборья. Рекорды в пятиборье фиксировались до конца 30-х годов, а в упражнениях на одну руку мировые и СССР — до середины 50-х годов.

Следует понять и еще следующую деталь. Еще в 1935 году в таблицах мировых и национальных рекордов фиксировались семь упражнений: рывок левой и правой, толчок левой и правой, а двумя руками — жим, рывок и толчок...

Лишь когда Мангер 5 декабря 1935 года перешагнул 400 кг — это настолько потрясло планету, что задним числом начали восстанавливать суммарные достижения начиная с Игр 1928 года в Амстердаме и тоже называть рекордами. (В этот год и день угадал родиться и я. — Ю. В.)

Первым президентом ФИХ стал ее основатель (вернее, восстановитель) и пламенный поклонник силы, близкий друг Кубертена француз Жюль Россе. Он возглавлял ФИХ со дня ее основания — с 1920 по 1937 год, а потом с 1946 по 1952 год. Умер он не столь давно — 18 марта 1973 года на 97-м году жизни. Похоронен в местечке Мессане (Бретань). Дочь хранит его бумаги.

Еще: в начале января 1936-го Пшеничка в Праге сделал 407,5 кг, перекрыв мировую сумму Мангера 405. Рекорд официально не признали, но 15 января в Нюрнберге Мангер ответил — тоже 407,5 (130+120+157,5) при официальных судьях и эмиссаре ФИХ.

5 августа в присутствии бесноватого фюрера Мангер закрыл олимпийский турнир атлетов рекордной суммой — 410 (132,4+122,5+155). Немцы возликовали — самый сильный у них!

Тогда французы жмут на объявившего себя сильнейшим человеком мира профессионала Ригуло. За крупный гонорар Ригуло, имея уже десяток лет профессиональной работы под гримом, в Трокаде-ро «поднял» престиж нации — он сделал 5 октября 110+130+175=415 плюс рекордный толчок. Все это шло под грохот шовинизма в обстановке националистических выпадов. Не признавшего профессиональный рекорд Ригуло президента ФИХ Жюля Россе сами французы помогают убрать с поста...

В Лондоне самый легкий из рекордсменов тяжелого веса (ры-

вок 135 кг) Вальтер Уоккер при весе 89 кг сделал «свое» рекордное троеборье — $120+137,5+172,5=430$. Это было так: рывок двумя и два толчка двумя — швунг с двух закатов на грудь... Однако впечатляюще!

В 1937 году Мангер оторвался от всех: 420 кг на чемпионате мира в Париже 12 сентября и 425 кг в Бамберге на чемпионате Германии 15 октября. Через год он на первенстве Германии 10 октября собрал $142,5+130+162,5=435$ кг.

45

К Олимпийским играм команда брала силу в два захода. С середины июня и до середины июля — в Леселидзе, между Сочи и Гагрой. И после трехдневного перерыва — на Рижском взморье, в Майори — почти до конца третьей недели августа.

Нерв тренировок горячел с каждой неделей. Из разных стран заносчиво возвещали о домогательствах новых и новых результатов. Сенсации неизвестных имен и скачки рекордов вызывали тревогу и споры о победных цифрах в Риме. Однако я как-то утратил обязательную для таких дней озабоченность. Может быть, оттого, что упражнения с тяжестями доставляли в этот раз удовольствие из неиспытанных: безнатужное, как бы шутивное овладение весами.

Почти не было тренировок без захвата новых килограммов во вспомогательных упражнениях. Со стороны можно было подумать, будто я не прихлопываю атлетические пределы, а дурачусь. Выдуманы все тяжести, выдуманы! И рекорды я не сворачиваю на взбешенных мышцах, нет! Я околпачиваю штангу! Разве это азартная игра? Веселое приручение «железа»!

От зала до моря триста метров. Я раздвигал воду еще с грузом «железа» в суставах и мышцах. Рывками посылал себя дальше от берега. Постепенно гаснул звон «железа» — с головы до пят отходил этим звоном. Распрягал мышцы, отдавая усталость. Покато, гладко натягивала зыбь воду.

«Ах, если задохнуться, кому из нас утеха, уж лучше задышаться от радостного смеха!..»

Разве там, в зале, это всерьез? Разве та забава имеет значение

смысла?.. Я был противоречив. Наверное, остаюсь таким. Я высмеивал то, что любил.

Тренировочные нагрузки проигрывали партию. Я верно вел свою. Вычеркнуты фальшивые ноты...

Я оглядывался — прозрачный нахлест прибоа замывал следы. Напрасно. Все равно я уносил память — смуглость от солнца. И еще выбеленность волос. И' от моря — беловатую припорощь соли...

Я ни разу не испытал тупости утомления. Тренировки собирались естественно, без принуждения. Грубовато, ласково встречала утрами штанга. Я прочищал гриф тряпкой — от пота чужих ладоней. У меня был любимый гриф. Упругий, отзывчивый на подрыв. Я мог ему многое открыть, и он не молчал: я уже научился смыкать себя с упругостью штанги. На едином колебании слиться в усилие. И затем раскрыться в ударе всех мышц. Нет, не раскрыться, а распахнуться, войти в строй тяжестей...

Мой мир!..

Я набирал форму в ощущении непечатости запаса. Все срывы — от усталости, я тянул двойной воз — вот прошлое. Да, да, срывы не от неопытности — от усталости! Всегда от усталости. В опасениях оказаться слабее соперников я обедался «железом», в надежде побеждать я тоже обедался «железом». Но отныне и во все дни выше чувств — расчет!

В этих тренировках ничего не было от самоистязания. Все в жадной ненасытности, в охоту, в веселую, но торжественную молитву Силе.

В мальчишских забавах меня обычно подводило дыхание. Не хватало его и в борцовском зале, на ринге, на лыжне. Виною, наверно, моя плотность. Я вышел из суворовского училища семнадцати лет, при росте 187 см и весе под 90 кг. Однако вес не замечался. И когда я весил 110 кг, мне давали 90 кг. И когда, замускулясь по-мужски, скорее даже атлетически, потянул 120 кг, упорно давали 100 кг. Только покуда я не снимал одежду...

От весовой плотности зависит выносливость. Поэтому с 1961 года мы ввели кроссы. Как правило, километра на три, с частыми

отключениями на скорую ходьбу. В итоге, обогащаясь, общая выносливость переносилась на специальную, то есть работу с тяжестями.

46

...Но город с фантастическим именем — Рим! Каков он? Неужто увижу? Как же так, проба результатов, озорство силы — и вдруг это все проложило дорогу в сказочный город? Несерьезное оборачивалось полной неожиданностью, и еще такой серьезной!

Рим, Рим...

Спортивные страсти брали свое.

В интервью корреспонденту «Экип» Хоффман заявил: «Русские становятся нашими самыми опасными соперниками. Но из Рима мы уедем непобежденными. Если в Варшаве мы завоевали один титул, то теперь возьмем три... В этом году мы отправим в Рим самую большую и сильную команду».

Где, в каких весовых категориях будут взяты эти три медали из семи? В Варшаве Хоффман толковал о четырех золотых медалях. Осторожничает...

Рим — разве там интересно толковать о килограммах, цифрах? Сколько увижу! Как славно, когда люди могут встречаться с прекрасным! Без ограничений находить прекрасное. Как естественно это право! А люди, люди! Сами люди...

47

Я пренебрегал расслаблениями и много плавал, очень много. Обычно это ухудшает способность мышц «переваривать железо». Я хорошо держусь на воде. До увлечения штангой уплывал от берега часа на три-четыре.

И очень любил нырять. А то брал камни и опускался с ними. Раскол воды, игра света, водоросли очаровывали. Солнце, самое прямое, палящее, я сносил легко. Наверное, из-за материнской крови. Мама из коренных кубанских казачек. От нее унаследовал привычность к солнцу и труду.

Я закончил академию, был свободен — и организм сразу отошел силой. В те месяцы я забросил литературные опыты и вооб-

ще всякий иной труд — только игра с «железом». Еще раз в жизни я так долго и освобожденно готовился к соревнованиям летом 1964 года — к Играм в Токио, но тогда подобный режим оказался вынужденным. С апреля 1964 года у меня установилась температура 37,5 градуса — повышалась, понижалась, но нормальной не бывала. Анализы ничего не выявили. Тренироваться с температурой — казалось, к штанге подбавили диски: исходил потом, скорой усталостью и был отравлен нежеланием двигаться. Я едва тащил ноги из зала, даже после тренировки-разминки — они необходимы в чередѣ больших и средних нагрузок.

С температурой я отработал и на чемпионате Европы 1964 года. Я горел не обычным возбуждением — калил дополнительный, высокий градус. Но к тому времени я уже приспособился выступать в любом состоянии.

Врачи «назначили» диагноз: нечто вроде неvroгенной лихорадки. Я просыпался в мыле: свалянные, мокрые простыни. Затем отвращение к еде. На тренировках вялый, влажный. И озноб. Постоянный озноб. А мне в ответ одно и то же: температура неvroгенного порядка.

Так и «проневрогенился» я май, июнь, июль... Проволокли меня эти месяцы полуживым по вздернуто-обязательным предоллимпийским нагрузкам. В залах мордовал леденящий озноб. Порой и недоставало на подмену сухих рубах. И скидывал не рубахи, а какие-то тряпки, хоть выжми.

В августе температура благополучно спустилась к нормальной. И я снова услышал авторитетное врачебное: отдохнул, вот и выздоровел. А я не отдыхал! Я вообще не ведал об этом с тех пор, как понес звание сильнейшего. В этом была моя сила и моя слабость. Выше всего — необходимость победы, наступление результатами. Организовать тренировки иначе я не мог. Исключить литературную практику? Ведь будущее при всех самых громких победах всегда одно и то же — выпадение из спорта, другая жизнь. А эта, другая жизнь еще не была мной подготовлена. И я изо всех сил старался соединить несоединимое — тренировки высокого уровня и расход энергии в освоении будущей профессии. Это буквально стирало меня, но я не видел других путей.

Я и не просветился бы насчет той самой «неvroгении», не будь

необходимость в рентгеновском осмотре при увольнении из армии несколько лет спустя. На легком объявились спайки. Откуда, почему? Ведь отроду не водились. Ответ гласил: вы на ногах выбаливали воспаление легких и сухой плеврит. И все сразу прояснилось. В зале нагорячен. Сквозняки — кому до них забота. Конвейер силы. А за плечами десятилетие тренировок.

Вообще 1964 год приналег бедами. Неожиданно грозно захворала маленькая дочь, а я должен выхаживать свои болезни и утрамбовывать силой мышцы! Газеты нахваливали мою силу. Брал разбег к победе Жаботинский. Я понимал: Москва слезам не верит. Я носил улыбку счастья, раздавал автографы и барабанил общеобязательные слова-штампы во все микрофоны, а чувство такое, будто признаю правоту: «Каждый, знаете, сам — свой дьявол, каждый — ад свой создавал...» (Беранже). И все же...

48

В Майори основательно потяжелели штанги. Что ни тренировка, кто-то сокрушает свой рекорд, а это обычно рекорд страны или мира. На сборах работали два состава. Все метили в первый, несмотря на то, что его в общем-то определил чемпионат СССР. Однако прикидки угрожали износом силы, преждевременным расходом сил. Тренерам не всегда удавалось сдерживать нас...

Команда тренировалась в зале юношеской спортивной школы. Старшим тренером, как всегда, был Яков Григорьевич Куценко, тренерами — Николай Иванович Шатов, Александр Иванович Божко, Сурен Петрович Богдасаров. За здоровье сборной отвечал врач Марк Борисович Казаков.

В месяцы интенсивных тренировок спортсмены раздражительны и склонны к выходкам. Но мы не переносили соперничество на личные отношения. То были месяцы корректной, дружеской работы.

Вообще череда больших нагрузок действует изнуряюще, если не физически, то нервно. И тогда вроде бы без видимых причин спортсмен способен на совершенно неожиданные поступки. Эта готовность сорваться всегда тлеет в больших спортсменах, особенно в канун соревнований, — нагрузки изнашивают нервную систему.

В Майори пришло время и для моих прикидок.

29 июня я впервые выжал 185 кг! Повторение рекорда Эндерсона (без 500 г)! Кружочком и тремя восклицательными знаками отметил Богдасаров эту цифру в тренировочной тетради.

13 августа в зале рижского общества «Динамо» я утяжелил рекорд СССР в жиме. Вес 185 кг я пробовать поостерегся. Уверенности не было, а оставлять неудачу в памяти перед ответственным соревнованием опрометчиво.

16 августа я провел и генеральную прикидку. В жиме взял чисто, «под хлопок», 180 и 185 кг — оба результата превышали рекорд СССР. В рывке поднял 155 кг (фактическое повторение мирового рекорда) и затем 160, однако мазнув коленом по помосту, то есть с нарушением правил. Но сам по себе вес был поднят свободно. И шутка ли — почти на пять килограммов оказался увесистей рекорда мира!

В толчковом упражнении я наконец обратился с 200 кг! Взял необыкновенно легко. И сумма сложилась по тем временам ошеломляющая: чистая — 540 кг, с нарушением правила в рывке — 545! А ведь на соревнованиях атлет обычно показывает результаты гораздо более высокие, чем в тренировках! Каков же тогда запас!

И сам вес 200 кг! Тогда он представлялся чем-то сказочным, нереальным...

В потрясении от прикидки и особенно толчка знаменитый старый атлет Ян Юрьевич Спарре вместо обычной присказки «ельки-пальки» (он говорил с акцентом) закрыл лицо руками, заплакал и вышел из зала. Это были те самые 200 кг, о которых мечтали поколения атлетов и подступы к которым столь впечатляюще атаковал Карл Свобода в канун первой мировой войны. До сих пор никто их не поднимал в официальных чемпионатах. Ни один судейский протокол не хранил заветные цифры...

Заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания Московского института физической культуры и спорта Александр Дмитриевич Новиков в волнении почти выкрикнул: «Талант! Величайший талант!» И, уже позабыв обо мне, прибавил: «Но интеллект преобладает!» Я так и не сообразил, что досказка выделя-

ла: недостаток моей силы, ненадежность, возбудимость или своеобразие методики.

Какая тут тренировка! Все загалдели. На лицах блаженство. И одновременно — оцепенение, нечто близкое к шоку. Вон на грифе 200 кг, еще не тронуты диски.

А сумма?

Я ощущал запас на новые результаты, и эти уже не мнились особенными. Да разве могут быть особенными килограммы, которые так стройно, без боли и усталости пропустили мышцы. А 200 кг — теперь им некуда деться!

Этот результат настолько поражающе, что когда я спустя несколько недель показал его официально — на Олимпийских играх, сообщение о нем и кинограмма были наспех включены в книгу «День мира». Это была вторая книга из серии подобных книг, выпускаемых каждую четверть века.

Первая книга «День мира» — о том, что произошло на Земле в пятницу 27 сентября 1935 года, — была создана по инициативе Горького. Второй выпуск «Дня мира» запечатлел события вторника 27 сентября 1960 года. Мое спортивное достижение, несмотря на то, что было показано шестнадцать дней раньше, все равно оказалось на ее страницах в главе «Эхо Олимпиады».

Я не представлял, что отличной спортивной форме сопутствует ослабление защитных функций организма. Парадокс, но достоверный. В наивысшей спортивной форме спортсмен податлив болезням из-за ослабленности тренировками. Липнет всякая зараза. После я выдерживал перед соревнованиями специальный режим. Во всем — осторожность.

За несколько дней до отъезда я нарушил запрет тренера. Все холодное да холодное море! Окунуться на прощание! Сходили и не такие «ванны»... А наутро — воспаление среднего уха. Вода все-таки в семь градусов. Выручили заушные инъекции пенициллина. В три дня вернули равновесие. Знал ли я, что эти инъекции не последние перед олимпийским помостом? И что перекачают мне лошадиные дозы пенициллина в Риме...

Накануне отъезда сборная избрала меня своим капитаном. Я почувствовал это несправедливым. Кто я рядом с победами и рекордами Аркадия Воробьева? И я отказался в его пользу.

После Олимпийских игр в Риме я был бессменно капитаном сборной до 1965 года.

49

Титул «самый сильный атлет» — за него упорнейший спор. Да и публика доказывает, в чем смысл соперничества. Зал может пустовать, но не в часы поединка самых сильных. Я выходил на такую пробу шесть раз (1959—1964) — и всегда зал тучнел зрителями. Ни единого пустого места. И репортеры — полный сбор. И за кулисами не протолкнуться. Шагаешь на помост среди неприязни, восторга, шипения, притворства и одобрений...

И это не только на чемпионатах мира. Состязания сильнейших всегда нагребают публику и обнажают страсти. Усталость, боли, судейские штучки — не в расчет. Отвечай высшей силой. Найди ее, вывернись ею, но выстой...

Везде и всюду ты должен сражаться за почетное звание, которым владеешь, отстаивать его от посягательств, а о нем мечтают и ждуть твоей слабости, ждуть. И наступают новой силой. Это — спорт!

Но я видел и другое — залы покоряет сила...

До сих пор Рим не проводил Олимпийских игр. В 1908 году Италия отказалась от этой чести. Теперь ждала нас, звала.

Итак, Рим!

50

«Вот как это было», — вспоминает в очерке после возвращения из Рима старший тренер сборной Куценко:

«...Нет-нет да кто-нибудь из американских репортеров сообщал, будто среди прочих сюрпризов, которые готовятся в Йорке, вырезает, по намекам Гофмана, еще и некая тяжелоатлетическая «межконтинентальная бомба». О том, что в этих известиях была доля правды, мы узнали уже в Риме. Едва приехав в Италию, из сообщений, которые из уст в уста передавались итальянскими тренерами и журналистами, мы поняли, что американская команда, которая прибыла в Рим значительно раньше нас и проводила здесь тренировки «акклиматизационного» характера, помимо своих обыч-

ных фаворитов — Винчи, Бёргера, Коно, — рассчитывает на огромный успех негра Брэдфорда. Да, именно Брэдфорд, тяжеловес, показавший на тренировках в Италии значительно превышавшую мировой рекорд сумму в 520 кг, и был «главным козырем» Гофмана...»

Мы приехали в Виланджио Олимпико, когда американские атлеты уже успели обжиться и в последний раз попытали силу. Но первое, что мы постарались узнать, — это где и когда нам выступать.

Первый день соревнований по тяжелой атлетике — 7 сентября. Атлетам тяжелого веса выступать в ночь с субботы на воскресенье — с 10 на 11 сентября. Место соревнований — «Палаццетто делло Спорт» великого архитектора Нерви. Он первым применил арку без распора. Вот он, мой день! Вот она — ошибка в великой гонке.

Всех назовет своими именами великая гонка.

Мой мир. Мой!..

51

Церемония открытия Игр — 25 августа.

К стадиону все делегации следовали пешком, но организованно, строем. Это был долгий путь, медленный, с остановками. Шли раскаленными улицами, затем, перед самым стадионом, — через Тибр, кажется, мостом Герцога Д'Аоста. Однако от приморенности зноем — ни следа. По тротуарам — толпы. Каких только флажков нет! И выкрики на всех языках. Но в памяти осел взволнованно-звучный глас: «Здорово, Русь!» Вырвался из-за голосов — неожиданный, счастливый...

И потом я понес знамя среди рева трибун и выкриков «Браво, Руссия!». Мы шагали за командой Венгрии.

В ответственности нести знамя, отвечать за него я одеревенел. Нести знамя как у нас на демонстрации? На плече? Упереть древко в живот, как большинство? А уже вот поле, аплодисменты! Я и захватил древко за самый кончик, а руку вытянул. Стадион дрогнул и заревел.

Знамя команды США держал негр Рафэри Джонсон, легкоатлет-десятиборец, хозяин отменного мирового рекорда. Мог ли кто пред-

положить, что спустя неполных восемь лет, 4 июня 1968 года, на его глазах в кладовой гостиницы «Амбассадор» будет смертельно поражен в голову сенатор Роберт Кеннеди — брат застреленного в Далласе 22 ноября 1963 года президента США Джона Кеннеди. Рафэри Джонсон был телохранителем сенатора Роберта Кеннеди — кандидата в президенты США, вознамерившегося покарать, кроме всего прочего, и убийц брата...

«...Люди бегали, падали, вставали. Векер сгреб убийцу... пытаясь вырвать у него револьвер. Вместе с Минасяном (Векер, Минасян — служащие отеля «Амбассадор» — Ю. В.) они прижали его к стальному кухонному столу. Но кулак убийцы словно окаменел, и восьмизарядный револьвер продолжал стрелять...

В этот момент через толпу прорвался огромный, почти двухметровый негр, весящий 130 килограммов, — личный телохранитель Кеннеди, бывший профессиональный футболист Рузвельт Грайер, — и припечатал всех троих к столу своим мощным телом. Сверху навалились и другие, в том числе и второй телохранитель Кеннеди, бывший олимпийский чемпион в десятиборье Рафэри Джонсон. Он и подобрал револьвер...

А в центре этой сцены лежал упавший навзничь Роберт Кеннеди, 42 лет, разбросав руки в стороны и слегка подогнув ноги, временами открывая глаза...¹ Из приведенного отрывка видно, куда подаются бывшие чемпионы...

Но тогда еще сам Джон Кеннеди в здравии и благополучии завершал предвыборную кампанию против Ричарда Никсона. И в канотье, светлом форменном костюме беззаботно вышагивал Рафэри Джонсон. Советская команда промаршировала раньше и встала по соседству с командой Венгрии. Мы смогли наблюдать шествие многих команд... Разве наблюдать? По шеренгам имена знаменитых спортсменов: «Вот, вот! Да, смотри!..» Да, вот они, аристократы побед! Могу увидеть каждого!..

То было время, когда я в каждого готов был влюбиться.¹ Мне казалось, все люди несут добро. И все наши шаги — для добра. А любить — наше назначение. Мы и пришли в этот мир для любви

* «За рубежом» (перепечатано из «Ньюсуик», Нью-Йорк), 1968, № 28 (421) 5—11 июля, с. 23—24.

и для открытых чувств. Откуда скука? Ненависть? Подозрения? В обман я не верил, не понимал...

Председатель Организационного комитета Игр Андреотти приветствует спортсменов. За ним у микрофона осанистый президент Международного олимпийского комитета Брендедж, поодаль вельможи от спорта разных стран. Брендедж, состарившийся на своем посту, весьма прозаичным тоном предоставляет слово президенту Италии Гронки.

«Объявляю XVII Олимпийские игры, знаменующие XVII Олимпиаду современной эры, открытыми!»

После призыва фанфар появляются восемь итальянских спортсменов с белым олимпийским стягом. Грохочет артиллерийский салют. Хор исполняет олимпийский гимн — стяг уже на мачте. И тут же с факелом вбегает на стадион итальянский бегун Перис. Ударяют в колокола все церкви Рима. Шляпы, руки — все вскидывается в восторге к небу. В чаше бесцветно возгорается пламя. Что за восторг на трибунах — итальянские страсти! Слава! Слава!.. Наперекор реву стадиона — команда! И знаменосцы смыкаются в полукружье перед трибуной. Эта трибуна на поле. Мы прошли репетицию накануне и действуем дружно. Вот мы уже перед трибуной плечом к плечу. Все мы молоды и не разучены верить в обещания счастья. И мы верим во все, что его сулит, — это все на наших лицах. С трибуны звучат слова:

— От имени всех спортсменов я клянусь, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в подлинно спортивном духе, за честь своей страны и во славу спорта...

Смотрю в упор на Рафэри Джонсона, почти не обращая внимания на Адольфо Консолини, дающего клятву от имени всех. Адольфо старается придать голосу значительность и басовитую рокотность, но у него это не получается. Я по солдатской выучке стою «смирно», но всюду стреляю глазами. Не знаю почему, но меня больше других интересовал тот, кому доверен флаг США. Стройный, даже скорее поджарый, Рафэри был невозмутим. Таким же бесстрастно-спокойным он выглядел и при прочих встречах. Говаривали, будто в Риме он стартует последний раз. Его ждут в Гол-

ливуде. Да, не предугадать ни ему, ни даже Голливуду на какого рода съемки...

Рим. То были беспечностью овеванные Игры.

Игры, на которых не посылали пули снайперы, не страшились покушений и бомб. И нас оберегали лишь от ненетовых болельщиков. Великих в победах называл каждый день. Не забывал никого, кто в божество возвел страсть к победе...

Рим. Он был распахнут всем.

Солнце дожигало дни итальянского лета. Оно обгорало все тени. Какое-то солнечное безумие! Я впервые оказался в южных широтах. И это постоянство солнечных дней, немеркнущая голубизна, всякий раз после пробуждения встреча с солнцем воспринимались каким-то чудным подарком.

Наверное, причиной была молодость и классная спортивная форма — наивысшая физическая собранность. Тогда я опять, как в юности и детстве, пережил ощущение необыкновенного единства с миром, землей, солнцем и всем, что есть наше бытие...

Каждый год я жду голубую освобожденность февральских дней. После мглы, ненастий этот омут голубых дней! Будто свидание с жизнью, обещание новых дней, новой молодости чувств. Это сходение с жизнью, ее изначальным чистым смыслом, сходение всех строф, совершенств музыки, холстов, воскрешение ребячьего оцепенения перед открытием дней...

Чувства богаче, сложнее слов. Лишь музыка владеет всеми их оттенками. Я стыдился, скрывал чувства. Они мнились слабостями. Лишь один на один я открывал ту спрятанность чувств в музыке. Я даже подавлял эти порывы, считал, что они от непригодности к испытаниям. И уже много позже уразумел, что сила чувствования — это и есть мощь сопротивления: его искренность, неразменность, верность... и выносливость движения. Ведь убежденность — единственно от разума, убежденность без чувств, нищета чувства — это болезнь...

Рим.

Иногда Пиньятти, иногда Марсано — знаток судейства на помете (он отличался принципиальностью, как-то на моих глазах чересчур патристически настроенная публика едва не избила его, а он продолжал врубать красный свет на прекрасно отработанный

жульнический швунг вместо жима) — составляли мне компанию. Мы пропускали стаканчик-другой легкого вина. До выступления столько дней! А все так необыкновенно!

Это Марсано шутил: «Париж — город для развлечений, а Рим — для глаз». И повторял любимый тост: «Долой всех недовольных!» И запало в память его суждение о поговорках. Я назвал поговорки народной мудростью. Марсано возразил: «Поговорки? Есть поговорки — опыт злых и жадных».

Улицы ворочались избытком людей. Прохожие спускались с тротуаров в запруженность автомобилей — на шутки и ворчание водителей. Шведы, англичане, французы, немцы, римляне, канадцы... и совсем редко русские... Большой праздник. Искренний.

А газеты — слова, снимки! Я развлекался размерами выпусков и ворохами новостей. Ведь всему верят! Раз напечатано — верят!.. Сочинение зла представляется мне какой-то испорченностью натуры, как и многое другое в профессии буржуазного критика. А спорт? Ведь в срыве, неожиданных поворотах судьбы свои причины. В них смысл неудачи. Однако, если есть понимание, как оправдать зло? Ведь зло — это желание боли, это рассчитанная боль, это удар. Отнюдь не воспитание. Что значит воспитание — без учета существа события или явления?..

Я осознаю природу борьбы и критики. Но ведь должна быть и душа. Как явно это сочинение зла в прогляди газетных столбцов! И еще уозсть суждений! И все это поглощается читателями, становится правдой, травит истинную правду. Я лишь диву давался, копясь в газетах...

Я подружился с Рольфом Майером. Мы встречались в разных странах, бывал он и у меня в гостях. Майер выступал в полусредней весовой категории. Одно из его писем, относящееся к 1978 году, выходит за пределы личного и достойно внимания читателя.

«...С Пиньятти мы говорили о вас. Я никогда не забуду те дни, которые провел на соревнованиях с вами и вашим тренером... Вся моя маленькая семья живет тяжелой атлетикой. Два моих сына серьезно тренируются. Младший — он приехал сюда со мной в Афины — на моих глазах совершил не столь давно настоящий подвиг.

В 1968 году семи лет он перенес операцию на сердце, а в

1978 году, уже семнадцати лет, на IV Европейском чемпионате юниоров и на IX Всемирном, набрал в легчайшем весе сумму в двоеборье 200 кг, показав в рывке 92,5 (французский рекорд) и 112,5 в толчке (тоже французский рекорд). И это после более чем десяти хирургических вмешательств со дня рождения!.. Это заслуживает того, чтобы я поделился с вами первым этой новостью...»

Я всегда считал силу великим, исцеляющим даром. И поныне поклоняюсь силе, радуюсь встрече с ней. Горжусь теми, кто умеет носить ее. Настоящая сила всегда смыкается с достоинством и самостоятельностью убеждений.

52

Международные выступления, особенно чемпионаты мира, я недолюбливал. Не из-за обостренности столкновений. Вся жизнь атлета — поединки. К ним не то чтобы привыкаешь, скорее приравниваешься. Как привыкнуть к предельным выходам силы?..

Международные соревнования дают ответственность. Именно дают, не гнетут. Ты уже воплощаешь нечто, и это нечто исключает ошибки. Личное имеет самое последнее значение — на том мы стояли. А это и есть готовность сойтись с запредельными тяжестями и невозможность ошибок...

При всем том молодость брала свое. Спал я неплохо. Может быть, оттого, что мало думал о выступлениях. Пусть Шемански и Брэдфорд считают победные килограммы. Я свои знаю, надо — схлестнуться на рекордных.

Я не держался вызывающе — это противно мне, но всеми тренировками показывал форму. Я верил в свое превосходство. Прошлое не повторится. Важно без суеты сыграть заданную партию. Не промахнуться. В Ленинграде дважды повторил подход к одному и тому же весу в жиме; затем судьи обязали меня повторить подход в толчке. Это и даровало жизнь рекорду Эндерсона. Но в Ленинграде на чемпионате СССР я находился вне досягаемости даже при оплошностях.

Не горячиться, не спешить выкладывать силу, все время быть в ритме усилия, слышать его — здесь это главное. Теперь у меня не грошовой преимущество, большая сила во мне...

Судя по тренировкам, от робости, такой, как в Варшаве, я избе-

вился. Есть нетерпение силы. Я никогда еще не выступал как хотел и мог. Я еще ни разу не был хозяином своей силы. Я подчинялся обстоятельствам борьбы, но не подчинял их себе.

Изящно, ровно вобрать в упражнениях силу. Только ту и только так, как повелевает упражнение. Забыть о публике. Отрешиться от всех чувств. Я просто работаю. Не слышу и не вижу ничего. Нет ничего — только работа. Это повторение тренировки. Зала нет. Соперники — только я, только владение собой...

Я старался проникнуться этим настроением на тренировках в Аквѳа Асетоза. Старался держать эти ощущения — да, да, прежде всего раскрепощенность! Не позволить ей распасться. Ничего от закрепощенности, спешки!.. Я ценю спорт и за то, что в нем нет лукавства, подлогов, — открытый поединок. Это высокое чувство — честный бой...

Вот только болезнь. Подлость этого разрушения силы. Температура. Порой досадный жар этой температуры. Нарывы, проросшие по всему бедру, И пенициллиновые инъекции. Есть невоготу. А вес следует удерживать — это мощь, сила. Любая потеря аукнется. Донести силу, не дать сгореть в лихорадке. Продолжать тренировки. Тянуть силу по расчетным кривым к заданному часу. Не уступать результат.

А сколько же зрителей собирали мои тренировки! Слух о них всполошил знатоков и атлетов...

Тренировки успокоиться воспалениям не давали. После каждой они вспыхивали с новой злобой. А я не имел права на пропуск ни единой тренировки. Сила складывалась из каждой. Каждая вводила ее на новый уровень. Пропуск каждой разрушал всю «пирамиду силы». Мне оставалось всего три-четыре шага. Я твердил и думал лишь об одном: выступить, дотянуть — и выступить!

Меня залихорадило 3 сентября. В два дня бедро превратилось в сплошной нарыв. Девять фурункулов слились в один от колена до паха.

И еще задевали пророчества Ломакина. Он в открытую говорил, что не бывать мне атлетом, то есть никогда не работать мощно и победно в публичных поединках. Его сипловатый смешок, хитрый прищур были ответом на любую мою прикидку...

Сотру клеймо слабодушия.

Впервые я увидел Шемански в фильме о чемпионате мира 1954 года и Панамериканских играх 1955 года — просмотр для узкого круга преподавателей и слушателей академии. Сенсационные кадры: Норб выводит на прямые руки «континентальным» способом 200 кг! Я ничего не знал о Норбе, а хотел знать все, чтобы понять его силу, причину власти над «железом», которое на тренировках столь громадно, столь неуклюже и уступает с такой медлительностью, издевательской ленью каждые 2,5 кг — наименьшая из допустимых добавок к штанге — и ранит за любую промашку! Как люди умеют совмещать мягкость, тепло, уступчивость тела с твердостью «железа»? Как живое и мертвое могут быть едины?!

Через пять лет я встретился с Норбом в Виладжио Олимпико. Он изменился — в плечах горбоватые мышцы от жимовой пахоты, и поширел, раздался. Я слышал: Норб скуп на слово. Но это чересчур слабо сказано. На откровенную мы потолковали лишь после чемпионата мира 1963 года в Стокгольме. Мы соседствовали номерами в гостинице «Мальмё». За переводчика сошел американский тренер Липски, сохранивший, несмотря на эмиграцию еще в далекие дореволюционные годы, жаргон и замашки одессита. И пил, надо сказать, Яша Липски прямо по-биндюжному: «для восторга» — и на другой день от выпитого вовсе не слабел. И уже очень по-русски сетовал на меня: даже удивительно, такой видный человек и не пьет.

В той короткой ночной откровенности Норб обнаружил всю непримиримость к моим победам, всю страсть бойца, несогласного быть вторым, и в то же время благородную искренность...

Брэдфорд производил впечатление человека, весьма потерпевшего от доверчивости. Держался не то чтобы сухо, но в себя не пускал. Как он переменялся! Грудь в верхнем отделе позвоночника добротнo разработана под жимовой старт. Тут штанга, как в станке, и удерживать лишнее, опускай руки — не скатится. На таковскую в старину атлеты ставили графин с лафитничками: разуй глаза на силу, экая наковальня!.. При встречах мы улыбались, помахивали рукой: ничего, кроме добра, не желаю. Однако метили взглядом каждую подробность. Все пытались отгадать силу.

Скрипуче рычал приветствия «отец американской тяжелой атлетики» Боб Хоффман. Но какой же он «отец» — босс, стопроцентный босс ходко сбитой спортивной машины! Босс со слабостью к самым сильным. И держит марку: удлиненное лицо надменно, глаза смотрят мимо — в слабость чужую, что ли...

«...Юрий Власов. Уже потом, после победы, его имя и фамилия набирались самым крупным шрифтом в газетах и журналах, — напишет о тех днях старший тренер сборной Куценко. — А ведь совсем недавно это имя упоминалось только для того, чтобы сообщить, что в поединок между американцами Шемански и Брэдфордом намерен вмешаться какой-то русский. Правда, сами американцы были иного мнения об этом «каком-то» русском. Гофман и Тэрпак, эти действительно тонкие ценители мастерства штангистов, с блокнотами в руках не пропускали ни единой власовской тренировки (пропускали. — Ю. В.). Американские тренеры были изумлены. Но все же чувствовалось, что и у наших главных соперников тоже есть какие-то планы. Прежде всего нас заставило задуматься заявление Гофмана, что он запустит в Риме «межконтинентальную бомбу». Кого он имел в виду?»*

Тренироваться тайком — это не по мне. На римских тренировках я притупил озорливость. Хватит, свалая дурака в Варшаве. Здесь, на разминках в Аквиа Асетоза, каждый подход класть только на дело. Та ночь в Палаццетто — для публики, а тренировки — мне. В «технике» забочусь о чистоте, чтобы без помарок — один механизм, но каков! Вымах без задержки в перекатах, где усилия передаются главным мышцам.

Находил особый день — отрицание исключительности силы Эндерсона, доказательство способности нести бремя переворота, совершенного Эндерсоном в представлениях о возможности человека, сокрушение его рекордов.

В те дни возросла великая гонка за силой — прозрение силы, умирание традиции долгой неизменяемости силы, обстоятельной постепенности в ее накоплении. Мы это не знали определенно, но чувствовали. Весны еще нет, но аромат воздуха предвещает...

Сшибка за победу в Риме не сулила обыкновенности очередной золотой медали. Нет, настоящее решительно отделялось от прош-

* «Физкультура и спорт», 1961, № 1, с. 30.

лого. Все в спорте становилось другим. И с ним — взрыв результатов, их обновление уже по новой экспонентной зависимости. Вопрос отныне стоял не о первенстве силы, а о способности справляться с темпом ее изменения, умения ее извлекать и нести последствия — растущую плотность тренировок.

Я осознавал лишь необходимость поиска новых средств извлечения силы, отказа от догм. В Риме должна была возобладать не какая-то новая «порода» спортсменов, а результат тех других условий, в которые они прежде не ставились. Спорт, отражая изменения в обществе, преобразался. Время стремительно изменяло все масштабы...

54

О характере наших тренировок в Риме и обстановке дает некоторое представление очерк Оскара Стейта — одного из организаторов современной английской тяжелой атлетики. Очерк тем более любопытен, что, несмотря на дружеский тон, Стейт не относился к числу моих доброжелателей. Он это доказал на чемпионате мира 1962 года в Будапеште и еще много лет спустя, когда уже и память затирала подробности поединков.

«Если поднятие веса является высшим мерилом деятельности атлета всех времен, тогда Юрий есть тот человек!

— Считаете ли вы возможным набрать в сумме троборья 1322 фунта (600 кг. — Ю. В.)?

Я был потрясен, когда чемпион мира Юрий Власов из России задал мне этот вопрос. О чем думал этот человек? Ему еще предстояло одолеть олимпийский рекорд в 1185 фунтов.

Я осторожно ответил: «Быть может, это и возможно, но не очень».

Для меня среди множества приятных занятий в Риме явились беседы с тяжелоатлетами почти всего мира. Я охотно отказался от наблюдения за другими спортивными событиями, как, например, тренировками и выступлениями гимнастов, пловцов (плавание я особенно люблю), чтобы обменяться мыслями с сильнейшими атлетами. Я всегда придерживался принципа непосредственного контакта с соперниками, получения новостей из первых рук. Таким образом я и познакомился с Юрием Власовым.

Я полагал взять интервью у Власова, однако я не владею русским. Я решил найти переводчика и приятно поразился, когда мне сказали, что Власов владеет французским. Это открывало возможность беседы без помех.

До сих пор я считаю это интервью с человеком, который добился высшего мирового достижения, огромным событием. Для меня Юрий новый и ценный друг.

Власов совершенно не походит на некоторых темпераментных штангистов, любящих покрасоваться, такой он везде — на публике и без нее. Поэтому он не со всяким расположен говорить. Однако тем, кто понимает толк в тяжелой атлетике, он доступен.

Я сидел, очарованный легкостью, с которой он поднимал веса. В паузах он присаживался ко мне, готовый объяснить свои приемы работы и вообще взгляды на спорт. Другие штангисты, возможно, держат в секрете свои методы тренировки, но Юрий ответил на все вопросы и сообщил много интересного. Я получил привилегию наблюдать его во всех трех упражнениях классического троеборья, делая при этом соответствующие записи.

Его тренер — Богдасаров — показал даже тренировочную тетрадь Юрия, что позволило получить любые данные. Несомненно, между Власовым и тренером близкое и гармоничное взаимопонимание. Тренер консультировал его перед каждым подходом. Богдасаров гордится Юрием, как сыном. Он с той же гордостью объяснил мне, что «Власов не является исполином-тяжеловесом, но настоящий атлет со сложением Геркулеса!».

В ту тренировку Власов поднял около 12 тонн (заурядная по тонуажу тренировка. — Ю. В.)!

Власов говорит: «Я не следую какой-либо строгой системе и не могу рекомендовать свои методы кому-либо. Тренировка для каждого сугубо индивидуальна. Что хорошо для меня, может оказаться неприемлемым для других. Я тренируюсь согласно своим убеждениям. Я удовлетворен своей «техникой» и цель вижу в силовой работе».

Как я уже отметил, Власов потряс меня вопросом: «Полагаете ли вы возможным результат в 600 кг?..» На последней римской тренировке в Аквиа Асетоза Юрий сказал мне: «Я, вероятно, очень

быстро оставляю помост. Я хочу посвятить себя другому делу. Тренировки и чемпионство отвлекают. Поднятие штанги ведь еще не все...»

К дням наших встреч на Олимпийских играх он закончил Военно-воздушную инженерную академию имени Жуковского. Врожденное дарование, научно обоснованные методы тренировок, настойчивость, стремление к победе и совершенству открыли возможность для Юрия Власова стать сильнейшим в мире!»

Я тренировался в брюках, финальные разминки постарался отработать без свидетелей, не считая Оскара Стейта. Никто не должен ведать о болезни. Рассказ Стейта подтверждает, что мне это удалось. А нарывы выперли по голубиному яйцу каждый. Врач олимпийской команды Зоя Сергеевна Миронова неукоснительно прокачивала через меня пенициллин. До сих пор помню дюжину игл в бедре сразу. Баллон насыщался пенициллином, соединялся с иглой, опустошался. И опять в насыщение... А потом меня рвало. Не дай бог об этом узнают! Готов на все — лишь бы работать! Я столько к этому дню шел!

Нарывы опали, чтобы после очередной тренировки снова ожить. Все же лошадиными дозами антибиотиков удалось держать воспаление в границах (нарывы, проросшие уже едва не до кости, вскрывали в Москве).

Эх, утормить бы время!

Я вел себя так, будто совершенно здоров. Встречался с Брэдфордом. Он производил куда более сильное впечатление, чем Шемански. Большой Вашингтонец был превосходен. Что там наколдует на помосте, увидим. Борьба рассудит. Но как великолепно эта мускулистая грудь-наковальня! А энергия жима! Этот чистый жим! Плавный, неукротимый...

Доброе мастерство. Добрый жим. Штанга теряла внушительность в его руках. И при всем том ничего от искусственной силы — ожирения, звероподобности. Могучий, неторопливый богатырь.

Маэстро Шемански избегал тренироваться при посторонних. Я практически и не видел его в Аквиа Асетоза (возможно, Шемански избегал публики из-за нелюдимости, природной скрытности).

А высиживать, дожидаться я почитал недостойным. Никогда не опускался до высматривания тренировок соперников.

Хитрость в поединках, искусство темнить — все это допустимо, но я был брезглив к таким спортсменам, пусть знаменитым. От того, что часто называется «тактикой», на деле порой шибает жадностью и неразборчивостью. В назначении быть светлой силой, возвышением человеческого вижу спорт и по сию пору.

...И опять Рим! И солнце прямое, но совсем не тяжелое. Творящая сила солнца. Я забывал о тренировках и несчастье. А несчастье привалило за болезнью. И накликал его я.

2 сентября после обеда я отдыхал в шезлонге — тень под домом густая. Дома олимпийской деревни подпирали бетонные столбы.

Меня окликают. Узнаю: Владимир Булатов, Игорь Петренко — «шестовники» и Виктор Липснис — толкатель ядра.

Булатов объясняет: «У Виктора четвертое место! Скобла, Роу — позади! Не откажи, выпей с нами за победу. У нас самая малость: бутылка бренди.

Я почти не знал их. Тем более тронуло приглашение. Не от потребности выпить — победа ведь! Значит, я для них свой — это тоже приятно. К тому же не только я еще не выступал, но Булатов и Петренко — тоже. Ссылаться, стало быть, на режим грешно. До выступления все прокачается бесследно...

Пошли к Липснису.

Вернулись удачно: никто не заметил...

Но подняли меня с постели на суд команды. Был суд короток и беспощаден: ходатайствовать о запрещении выступать на Играх, отправить домой, а пока для назидания держать меня в бойкоте.

Я все это принял: кругом виноват.

В один из дней меня вызвал Романов * и сказал: «Забудь все. Для боя готовились. Ни о чем не думай, кроме победы. Больше дергать не станут. Готовься к выступлению...»

А вот бойкотом я был обложен по-прежнему. Тяжкий крест, когда впереди такое испытание. А ну коли сорвусь? Болезнь гры-

* Романов Н. Н. — председатель Всесоюзного комитета по делам физической культуры и спорта в те годы.

зет, мысли о будущем... Оно теперь шаткое. Как же я клял себя!..

Конечно, если катастрофа, то уже не только для моей спортивной жизни. Вообще катастрофа...

Я знал, не сомневался в силе. Но случайность... Вот такая случайность, как болезнь. И мало ли прочих случайностей? Одна объективность судьбы чего стоит! И все может решить ничтожная случайность!

Какая расплата за глупость! Почему расплата? Еще впереди все ответы.

Натяжение дней, ночей, минут!.. Одиночество. Только тренер со мной. Только он.

А со мной был только тренер, только он...

А кругом веселье: все постепенно заканчивают соревноваться. Лишь мое выступление в самый последний день Игр. Круче не закрутить пружину испытания. Весь на излом — выдержу ли...

Вперед, мой друг, жизнь — это всегда акт воли!

55

Слух о моих тренировках вспошил знатоков и атлетов.

По тем временам я работал на неслыханных весах. И даже болезнь не смогла приморить силу. Только бы донести...

Но Рим! Я, верно, вытоптал все площади, выщупал тепло его шербатых стен. Город породило солнце — этот оборот не ради красоты. Нет, солнце имело прямое отношение к духу города и народа.

Красота наднациональна, она для всех, она ради человека, она в общем потоке созидания. Она сплавляется в сознании всех. Она для преодоления животного в людях. Нет прекрасного, невозможно прекрасное, если оно унижает достоинство. Скучна и опасна лишь национальная мера великого. Все одежды малы и скоморошливы для великого. Оно, прекрасное, — общее; оно стирает ограниченность и тупость шовинизма. Красота по природе исконно национальна и в то же время разрушительна для национальной узости, для национальной обособленности, тем паче исключительно

сти. Я сидел на полу и, задрвав голову, читал росписи Микеланджело в Сикстинской капелле — фрески на потолке и алтарной стене. Рядом сидели, вставали люди.

В этой же капелле по древней традиции конклав кардиналов (в наше время их больше ста) избирает папу. Белый дым из печной трубы — папа избран, черный — выборы переносятся еще на день. И все это время кардиналы изолированы традиционной стражей швейцарцев. Поэтому и оповещают мир дымом...

И тот, не музейный Рим, очень задел сердце. Я входил в него без слюнявой восторженности. Вот оно, «прекрасное далекое», в котором складывались и неповторимые «Мертвые души». Как заметны они отсюда! Как уродливо нелепы те мертвые души для России! Сколько слов, холстов, лиц! Без временной очередности они выговаривали самые важные чувства!

Я разделяю слова Герцена: «Наука, имеющая какую-либо цель вместо истинного знания, — не наука. Она должна иметь смелость прямой, открытой речи». Я распространял это определение и на искусство. Нет смелости прямой речи — нет искусства, есть только расчет.

Бесплатный проезд по Риму упрощал бродяжничество: стоило показать удостоверение участника Олимпийских игр. На моем черном вытиснуты цифры: 14538.

Этот город не для туристов. Этот город надо принять сердцем. Не в туристском пробросе мерить «музейные» километры.

И это были единственные соревнования, в ожидании которых я не робел перед будущим. Затру все несчастья силой! Я хмелен силой!

56

Я привез с собой транзистор — приз за победу на соревновании. Один из первых советских транзисторных приемников, весьма далекий от совершенства.

Перед сном рылся в эфире. Редкую ночь не выживал созвучные настроению «Кончерто грессо» Генделя или «Бранденбургские концерты» Баха; а то скрипичные «барокко» Корелли и Вивальди. Раз почти до рассвета слушал скрипичные дивертисменты Моцарта.

Сами дивертисменты отзвучали за какие-то полчаса, но я их слышал до рассвета. И они не казались развлекательными, как это утверждает Музыкальная энциклопедия. Но какое же это искусство удерживать мысль, чувство в гармонии единственно «простым»? Как на поворотах «простого», приемами «простого» торжествует, образуется сложное!..

Помню свою комнату до мельчайших подробностей. Под подушкой всегда приемник. Днем не до него. А вечерами я с ним уходил в тишину. Музыка — это величайшая тайна, в которой вдруг начинаешь слышать себя и других...

Об этом приемнике не ведал даже тренер. Я стыдился, считал это слабостью и никогда ни с кем не говорил о музыке.

Я полагал тогда, будто лишь для юности характерно преобладание духовных интересов над практическими. А потом убедился, годы часто превращают в ничто именно смысл практических интересов. Дух, мысль отменяют все ценности, превращают их в ничтожество. Железный частокोल мнений и выгод ничто перед правдой. Постылы жизнь и люди, когда ничего от души, когда все на выгоду.

57

Для меня спорт чудесен решительным отсечением прошлого. Все старое не имеет смысла в приложении к новым целям. В новом движении время сбрасывает прежний смысл. Оно не привязано, не сковано.

А здесь, в Риме, — ожидание. Обилие времени. Возможность наконец разобраться в каждом шаге. Ожидание...

Это может показаться не совсем понятным, но в гонке за результатами, в непрерывности гонки такие дни ошеломляющи.

Нет ничего. Ты, время...

И вот тогда начинаешь видеть все, что проскальзывало серыми, смутными образами под усталю. И еще, конечно, заявлял о себе напор высвобождаемых сил — следствие отдыха, сосредоточения энергии.

Я все еще называл силу — «господин мускул». Я пока призна-

вал его господином. Ни он, ни я не лгали — нам нравились эти пробы жизни.

Мой мир...

За сутки до выступления я подвергся ударному обкалыванию. Нарывы запрятались в толщу мышцы, багровость опять засмуглил загар. Нарывы зрели, я слышал, как пульсируют в толще, но антибиотик их укротил... на время. На время, нужное для соревнования. Жидкая боль, поразившая ногу до паха, блаженно растворилась, одарив свободой движений. И горячка поостыла, особенно после впрыскиваний повоканна — уже перед самым помостом.

Несколько самых беспокойных нарывов залепили пластырями. Они заметны на римских фотографиях.

Все возможности для тренировок, доступные по тем временам, были предоставлены нашим государством нам и мне в том числе. Я это помнил. И что от меня ждали победы — тоже.

Стеной находил тот день.

58

Воробьев вспоминал («На трех Олимпиадах. Хельсинки, Мельбурн. Рим». Свердловское книжное издательство, 1963, с. 167—168):

«Но вот упорные, напряженные тренировки окончены, все позади, и Власов наконец дождался своего дня.

В сопровождении почетного эскорта — четырех чемпионов Игр — наш тяжеловес направляется в Палаццетто делло спорт. Зал уже переполнен.

Разыгрываются последние медали.

Вес у Юрия боевой — 123 кг, негр Брэдфорд самый тяжелый — 143, а второй американец Шемански легче советского атлета. Наша команда толпится около Власова. Товарищеская поддержка в спорте — великое дело. Когда атлет видит, что друзья желают победы, настроение повышается. Кроме того, у каждого из нас за плечами богатейший опыт участия на ответственных состязаниях, а Власов выступает на Олимпийских играх впервые, и дружеский совет не помешает.

Атлет начинает готовиться к выходу на помост. Тщательно бинтует кисти рук, колени. В прошлом у него были травмирова-

ны колени. Кроме того, если колени забинтованы, легче вставать с весом, так как улучшается амортизационная отдача мышц ног...»

Вес Брэдфорда был не 143, а 132,8 кг. Шемански весил 112,5 кг, я — 122,7 кг.

Бинты никак не могут помочь встать с весом, это ошибочное суждение.

Почетный эскорт? В Палаццетто дело спорт я пришел с Богдасаровым и массажистом Л. Н. Смирновым, кстати, виновником нарывов.

Команда не толпилась возле меня. Бойкот сохранял силу. Руководил выступлением Богдасаров. Цифры подходов тренерский совет обсудил за сутки.

На всех чемпионатах, кроме варшавского, я выступал в одном составе: тренер, массажист и я (кстати, об этом писал и Куценко в отчете о варшавском чемпионате) — не из-за пренебрежения к товарищам, а из-за ненужности и бесполезности толчей. В тот же вечер и ночь это объяснялось, помимо всего прочего, и другими причинами. Я уже рассказывал о них. Правда, неотлучно дежурил врач с камфорой, но она понадобилась после соревнования не для меня, а для Николая Николаевича Романова, сердцем пережившего ту ночь в Палаццетто. Ему стало худо в четвертом часу утра, сразу после моего последнего подхода.

И далее (с. 170, 172):

«...Сумма троеборья изумительна — 537,5 килограмма. Сразу на 25 килограммов побит мировой рекорд Андерсона. После взвешивания восторженные зрители на руках выносят русского триумфатора со сцены. А любители сувениров, воспользовавшись случаем, присваивают себе довольно потрепанные ботинки Власова. По-видимому, впоследствии собиратель спортивных реликвий будет с гордостью показывать ботинки, в которых Власов установил феноменальный рекорд и которые якобы «преподнес» ему...»

Меня никак не прельщало красоваться на сцене и за кулисами в носках. Да и как возвращаться в гостиницу? Не босым же... Эти потрепанные спортивные ботинки «некому с гордостью показывать». Они у меня.

Спортивная литература принимает характер научного исследования. Она и без того уже перенасыщена фальшивыми цифрами, фактами и отсебятиной, которую не делают достоверной самые громкие титулы и звания. Наука начинается там, где факты подтверждаются документами, показаниями очевидцев, но не переписыванием статей из забытых журналов. Правда, такой труд требует работы в архивах с подлинными документами, сличения документов. Словом, иного качества труда...

59

Атлеты тяжелого веса сошлись на помосте вечером в девять часов. Последний подход я выполнил поутру около трех. Им и закончилось соревнование самых сильных.

В турнире доказывали силу 18 атлетов из 15 стран, в том числе по два атлета из США, Канады и Австралии.

Шемански оказался вторым среди самых легких атлетов тяжелого веса, Брэдфорд — среди самых грузных. То была эпоха полегчания атлетов — перекормленных атлетов римский помост почти не видел. Это с конца 60-х годов ради победы начали вновь использовать искусственную громадность собственного веса. Достоинство силы рухнуло перед неразборчивостью достижения цели. Позволительно иметь громадный собственный вес, но его нужно собирать из мышц, из умения работать, из беспощадностей тренировок.

Президентом Международной федерации был финн Бруно Ньюберг, генеральным секретарем — Эмиль Гулё. Апелляционное жюри составляли четыре человека, в том числе вице-президент Международной федерации Назаров. В молодости Константин Васильевич Назаров выступал под... патефон. Ставил пластинку — ария тореадора из «Кармен»! Впадая в экстаз — не дай бог кто помешает! — подступал к штанге. Какой допинг сравнится!..

Тяжелый вес в Риме судили Тэрпак (США), Спарре (СССР) и Рубино (Италия). Тэрпак опять засел за центральный пульт: судья-фиксатор. От его команд, особенно в жиме, кое-что зависело. На табло олимпийские рекорды: Сельветти в жиме — 175 кг (1956), Дэвиса в рывке — 145 кг (1952), Эндерсона в толчке — 187,5 кг (1956) и сумме троеборья — 500 кг (1956).

Двое из 18 атлетов после нулевых оценок выпали из зачета, и среди них Веселинов — атлет не из слабых.

Соревнованиями управляли на английском, итальянском и французском языках. Итальянцы добились порядка. Из-за кулис вывели не только «знатоков», даже репортеров. Так можно делать дело. А то и дышать, случалось, нечем: толпа! Да еще ошупывают, охлопывают, как лошадиники. Это называется «дружеское расположение». Такую очищенность служебных помещений я видел потом еще только раз — на Московской олимпиаде 1980 года.

«Штангисты встретили наступление последнего дня в Палаццето, — писала «Комсомольская правда» 13 сентября 1960 года. — Несмотря на поздний час, трибуны почти не пустели — поединок Юрия Власова с американцами Шеманским и Брэдфордом захватил всех присутствующих. И те немногие, кто предпочел домашнее ложе интереснейшей схватке на помосте, потом глубоко раскисались. Такое увидишь не часто. Это было поистине историческое событие в спорте. Пять лет назад, когда швед по происхождению, американец по паспорту Пауль Андерсон в классическом троеборье набрал свыше 500 килограммов, тренер сборной США Боб Гофман утверждал, что новый рекорд останется вечным...

Шеманский, чемпион Хельсинкской олимпиады, вновь после многолетнего перерыва вернувшись на помост, если не был готов к спору за золотую медаль (которую должны были разыграть Брэдфорд и Власов), то, по крайней мере, своей тактикой хотел оказать серьезное влияние на исход поединка в пользу товарища по команде. Достаточно сказать, что после двух движений (в которых были обновлены олимпийские рекорды) Власов лишь на пять килограммов шел впереди Брэдфорда: в жиме показали равный результат — 180 килограммов, а в рывке у москвича было 155 килограммов. И вот толчок, венчающий троеборье. Брэдфорд... заканчивает состязание, повторив официальный мировой рекорд в сумме, значительно превзойдя свое личное достижение. У Шеманского, предпринявшего известную по прежним временам авантюру (идти на вес, к которому не подготовлен, желая этим выбить из колен соперника), тоже отличный результат — 500 килограммов. А Власов пока не выходил на помост. Сообщение диктора о том, что установлено новое мировое достижение (после моего

первого подхода. — Ю. В.) — 520 килограммов, — тонет в горячих аплодисментах. А у москвича еще два подхода. Он берет 195 килограммов и просит установить 202,5 килограмма. По залу проходит гул. Еще ни один атлет в мире не переходил заветный 200-килограммовый рубеж (мы не берем попыток в показательных выступлениях, мало имеющих общего со спортивными). Нам пришлось встать со своих мест, так как сцену окружили плотным кольцом фотокорреспонденты и кинооператоры. Никто не хотел пропустить этот исторический момент. И вот снаряд на вытянутых руках. Зажглись три белые лампочки (значит, вес взят правильно!). Зал содрогнулся от оваций, гремевших около семи минут.

На табло, где вывешиваются результаты, появляется число, написанное мелом, — 537,5 кг (кто из организаторов мог подумать, что будет показан такой невероятный результат!)...»

И у меня возникло такое чувство, будто американцы вдвоем вышибают меня из равновесия. Оно и было так, но лишь до определенных результатов. А там им уже стало не до меня. Схватились за серебряную медаль. Зло схватились.

...Окаянные полчаса до разминки в жиме. Проверка сил впереди. Ничто не известно, пока не опробую веса.

А сейчас жди, жди. Не давай себе гореть. Не думай о «железе». Да, там, на разминке, узнаю о силе. Опробую себя несколькими подходами — и все ясно. Не подвели ли новые приемы тренировки? Не раскочеряла ли болезнь?

В жиме следовало взять штангу на грудь, встать неподвижно и ждать команду центрального судьи (фиксатора). Эта команда подавалась хлопком в ладони. Лишь после хлопка разрешалось выполнять сам жим. Таким образом, возникала пауза, зависящая от воли судьи. При недобросовестности судьи эта пауза могла растягиваться (для зрителей это было незаметно), атлет терял силу, задышаясь. Это ставило под угрозу попытку, а их всего три в каждом классическом упражнении (жим, рывок, толчок). И, наоборот, этот же судья мог дать команду «в темпе», когда атлет еще обтягивался, принимая наимыгоднейшее положение для жима. Это создавало весьма выгодные условия для подключения к усилиям рук движений тела, которые хотя и воспрещались правилами, но при

определенном навыке вполне проходили. Все это создавало довольно широкие возможности для судей влиять на результат борьбы.

...Расчетная сила. Где она, в мышцах или только в кривых на графиках?..

Как американцы? Ребята из опытных. Свыше десяти лет в самых отчаянных свалках. Научены отвечать силой.

Тренер все о Тэрпаке. Это «удар» от Варшавы. Твердит, чтобы не забывал о поправке на «ладошки». Да пусть затягивает! Не прикуплюсь. На что зиму стравливали... Отшучиваюсь: Тэрпак джентльмен, не станет из-за бутылки сводить счеты! Тэрпак накануне проспорил мне бутылку отменного виски. В общем мы в добрых отношениях. До помоста...

Где сила — в мышцах или только в нашем воображении?..

Борзо бежали дни, и совсем зачехли минуты предстартового ожидания.

Итак, на кону силы последние медали. Последние.

В жиме я и Брэдфорд споткнулись на 180 кг, дальше ни-ни. Как более легкому, олимпийский рекорд присудили мне. Так Большой Вашингтонец и не понял ни одного рекорда. Жаль, атлет из славных. Дрался не по-крохоборному, от души.

В жиме я дрогнул. На разминке штанга утратила знакомость. Сказались болезнь, переживания из-за вынужденного одиночества и все та же неуверенность. Эта неуверенность смяла, но лишь на время, дабы уже никогда не возвращаться. Однако последний подход я все же замарал. Нет, не сбробел, а на какое-то время себе стал чужой. На миг почужели сердце, кровь, ладони. Неужто обманулся? Неужто клеймен трусостью и бессилем?

Быть выше сомнений — просто пишется, часто пишется, привычно... А вот оказаться выше их на самом деле, когда один на один с соперниками да еще обставлен неудачами. Ведь до сих пор были только срывы. Ни одного чистого выступления. Удастся ли?..

Началось с разминки. Горел я от возбуждения, сомнений, и жар от бедра под 38 градусов. Грызет: правильны ли прикидочные

килограммы Большого Вашингтонца? Не придержал ли силу? И каков маэстро Шемански?..

Странная закономерность. В Мельбурне, когда схватились Сельветти с Эндерсоном, центральным судьей, от которого зависит очень многое, был американец. В Варшаве, когда самая почетная золотая медаль снова на кону между опытными американцами и мной (новичком), — снова центральный арбитр американец. В Риме, на Играх, центральный судья в тяжелом весе опять-таки американец.

И уж почувствовал выживанность от дней болезни, усталость одиночества, всю сумасшедшую натянутость ожидания и поздние, почти ночные часы выступления.

Это подавал голос старый знакомый — слабодушие.

Весы на разминке я выжимал нескладно и без срыва. Не из-за желания перестраховаться от судей. Снова упустил контроль над собой.

Богдасаров просит: «Не спеши! Пусть даст команду, а ты по-своему! Без суеты!» Это он о Тэрпаке. В общем же работаем без лишних слов. Как-никак уже четыре года в поединках и тренировках.

В жиме все не так, как рассчитывали. Насколько я был сильнее на тренировках! И легче, управляемое...

Я в оторопи: неужто не донес силу, неужто и здесь позор чемпионата Европы? Позор! А ведь мысли тут же утесняются в строй мышц, вяжут силу. Эх, лепить бы подходы без перерывов — с ходу бы отшиб сомнения! А тут после жима около полутора часов до рывка. После возбуждения и мощнейших физических напряжений — ожидание. Пустое ожидание! Сомнениям простор! Лежи и размышляй о провале в жиме, прикидывай будущее. Времени — вагон!

В жиме недобрал свои килограммы. Очень недобрал. Значит, снова позор миланского выступления?..

Сомнения парализуют убеждением, а убеждение — это взятые веса. Но где они, когда ждешь?.. В эти часы и проигрываются соревнования. Порой самые верные победы. Там, на помосте, лишь отмечается то, что утверждает себя раньше, когда один на один с собой. Не борьба стирает силу — мысли.

Между жимом и рывком я пережил постылые минуты. И температура обрадовалась, калит.

Каков же он — мой мир?! Где я — настоящий?..

Воды в раздевалке — залейся, ящики с бутылками от лучших фирм, а пить нельзя до последней минуты выступления. Я спалил в ту ночь около шести килограммов веса. И температура — нога пульсировала от паха до колена. Однако нарывы не в счет. Массажист бедра всю обрабатывает. По нарывам прет. Какая тут стерильности! Мышцы подавай в тонусе. Все в топку для результата.

Молотит сердце, молотит. Сбивчиво на ритм...

Дышать? На улице, поди, посвежело к ночи, а Палацетто за день вобрал солнца, да и от людей черно. Задыхаюсь. Вспомнил о несчастье на велосипедном марафоне. 25 августа на стокилометровой шоссейной гонке стало дурно датчанину Курту Енсену. Перегрев при сумасшедшей работе — сердце вразнос. Международный олимпийский комитет присудил ему посмертно золотую медаль в знак сочувствия и почтения. Да, но лучше медаль живым...

А работать надо. Отработали же мои товарищи по команде: четыре золотые медали, одна серебряная. Я что, другой? Работали в 40-градусном пекле. И я как-нибудь проскребусь.

Рот отказываюсь полоскать. Знаю: не удержусь, наглотаюсь.

В рывке, однако, нащупал движения. Не в лучшем состоянии — это факт, но силу не растрепал, драться можно. И этими мыслями себя все ближе, ближе подвожу к идеальному сочетанию. И расковываюсь, уже слышу мышцы. Не затянута однообразен, а в перебивках напряжений. Это надо уметь: из одних мышц изымать всю силу, а другие держать в те же мгновения совершенно расслабленными. И расширять это распадение жесткости. Мышцы отработали — сразу распустить, иначе приморят размахистость. И вот эту партию играю без фальши, во всяком случае, мышцы слышу на всех участках вымаха штанги...

В общем-то ждать нового результата не следовало. Главные соревнования — для победы! Рекорды достают на других соревнованиях, а тут важна победа! Учен-учен, а изменил учености спустя четыре года в Токио. Сохранить в себе способность к рекордам в гонке ожиданий и самой борьбы сложновато. В последние годы я

избегал сочетаний высшей борьбы с высшими результатами, хотя на первый взгляд эти явления нераздельны.

Между вызовами к штанге прохаживаюсь у прохода на платформу с помостом. Душно. А тут Брэдфорд кутается в шерстяной плед, и в глазах: когда кончится эта молотилка? Может быть, я их выражение на свой лад толковал?

О таких минутах пишут: радость покорения тяжести, торжество воли. Что и толковать, встряска подходящая.

Это ж надо придумать такой спорт! После каждого упражнения перерыв. Жди, раскисай, теряй возбуждение, тонус, жди! По коридору удушье растирок. Ребята разгоняют усталость — сколько же часов работа на главных весах! Где-то за стенами в зале ухнет штанга. Кофе дразнит — запах! Им в основном руководители взбадриваются. Тоже ведь пашут. Притомились.

Бочком, незаметно, на цыпочках вернулся Смирнов. Рассказывает: между подходами первой тройки в жиме, рывке и толчке зрители спят. Самым натуральным образом спят. Выкликают первого из тройки — и зал в просып: закуривают, выпивают, галдят. Как тройка отсоревнуется — в дрему. Тогда в залах не возбранялось курить — дымина! Затяжка сразу в тысячи сигарет. Воздух на диво...

Это игра в качели. На исходе шестой час игры, а еще впереди разминка к толчку и само выступление. Все доказательства впереди... Выдержать эти качели, а с последним упражнением и все семичасовые, даже при надежной спортивной форме, насадно. Какис тут удовольствия от борьбы? Давишься ими... Три раза вставать, разминаться, приводить себя в высшую нервную и физическую готовность, затем выкладываться на помосте и снова ждать... Впереди последняя встряска — к толчку. А в толчковом упражнении берут самые большие веса. Недурен «посошок».

Радости покорения тяжести...

Сколько ж можно вздергивать себя, прокалывать воодушевлением, а затем проваливаться в бездействие?! Со всеми неудачами — прокисай, жди. Уже ночь на исходе!

Распластанно-тяжелым отрывал себя для разминок. Уже ни желаний, ни сил... Какое счастье ничего не делать! Глазеть, сидеть, дремать...

Столь долго это было и в действительности — не только в моем воображении. После, когда вышли из Палаццетто, я вздрогнул: светало. От зари до зари!.. Поклон тебе, новый день! Умой, прими меня, новый день!

К половине третьего ночи подоспел и мой черед.

В разминке к толчку «железо» опять живое, мое. Все на высшей приспособленности. Гриф обтекаю — паразитные рычаги сведены к наименьшим. Ухожу под вес мягко. И посыл с груди — на замыкание лопаток. Из такого штангу не роняют. Клинит вес над головой.

Богдсаров даже счернел, щеки запали, но деятелен и точен, понимаем друг друга по взгляду, жесту. В обоюдной воле и вере.

Наш мир!

Большой Вашингтонец с головы до пят омыт потом. Упарился. В молитве руки проворны.

Мазстро Шемански нервно подвижен, схлестнулся с Брэдфордом, схлестнулся, а позвоночник не дает работать на полную.

Зал! При таком отношении зрителей грех срываться и не цеплять рекорды!

К первому подходу, однако, еще в опасливой чуткости. Этот зачет, это чувство зачета! Как заработаешь его — сразу другой. Во всех ощущениях преобразование. И сила, сила!

...Есть зачет! Есть! И уже ничто не гнетет!

В последнем подходе штангу и не услышал. Самый тяжелый вес из поднятых людьми, а не услышал. Ушла с помоста на грудь прирученной. Выпрямился с запасом — и просто, очень просто: все положения рычагов в нужных соотношениях, стою без надрыва. И еще глазом публику выхватываю. Уже не зыбкая пелена, а отдельные лица. Думаю, сыграю партию: в мышцах запас — могу по высшему классу... Обычно публику не воспринимаешь: нельзя пускать другие мысли, все замыкается на мышцах. Да и чаще всего не до нее — мгла, все размывает натуга.

...Не мешкай! Твое мгновение!

Проверяю: готов!..

Раскрылся силой — сочетания изящные, точные. Даже не вывешиваю штангу наверху — сразу впечатываюсь в равновесие. Прочно, плотно зажат. Есть!

И тут же мысль: можно еще! Есть запас на новый рекорд!

И хрипловатая команда Тэрпака — уже поднасадил за ночь горло: «Опустить!» Кричит по-английски, а я слышу, как привык, за годы привык: «Опустить!» Тэрпак вскочил, жестом дублирует команду.

Есть, есть, голубушка! Припечатана...

И уже зал дыбом — и все к платформе. Полицейские разбирают руки — куда там!

И уже все смешивается!

Сколько чувств!..

60

Отзывы на победу ошеломили. Я считал, что все впереди, я только начал искать и собрал лишь наименьшее из возможного. И все рекорды, испытания, настоящие нагрузки еще так далеки от заданных!

А уже днем итальянская «Гадзетта делло спорт» напечатала:

«Не говоря уже о силе и «технике», какую волю, мужество и выносливость должен был проявить Власов, чтобы около трех часов утра (после семи часов напряженных, изнурительных соревнований) поднять в толчке 202,5 кг — вес, не доступный никому в мире. Это героический спортивный подвиг...»

В тот вечер я первым в мире официально преодолел заветный барьер в 200 кг*.

Думал ли я, что через семь лет на чемпионате Москвы выжму этот вес (без одного килограмма)? Думал ли, что в руках будет такая же сила, как была в ногах на римском помосте?!

Изменил сдержанности и Роберт Хоффман:

«Это потрясающе! Я уверен, что Власов не достиг еще своего «потолка». Меня не удивит, если вскоре он сделает 560—570 килограммов (я добился больших килограммов. — Ю. В.). А главное — он не «робот», а настоящий образцовый спортсмен, который сознательно и досконально постиг тонкости «железной игры».

Чем выше возводят рекорды спортсмены, тем энергичней прибли-

* Это и подтверждает протокольно Дэвид Уэбстэр в своей книге «Железная игра» — краткой истории мировой тяжелой атлетики, с. 111.

жают свой конец в спорте, если это, конечно, не крохоборные начеты. Я знал все это, но времени... не было. Результаты обращали все лишь в более жесткий тренинг. Да и весь этот спорт стоит вне подобных чувств. Важен результат — остальное не в счет. Остальное — это для тебя. Только для тебя. Важен результат.

Я еще только открывал счет новым результатам, примечал пути к ним, мечтал о длинных ногах побед...

Шведская «Идроттсбладет» поместила отчет своего главного редактора о поединке атлетов тяжелого веса в Палаццетто:

«Феноменальный, непостижимый рекорд русского титана Юрия Власова — это ответ Советского Союза на вызов, брошенный несколько лет назад американским «чудо-силачом» Полом Эндерсоном. Теперь он побит окончательно. Власов молод, гармонично сложен, чертовски силен и к тому же блещет интеллектом... Власов — это сенсация из сенсаций! Его выступление было настолько потрясающим, настолько сказочно-необыкновенным, что с ним не может сравниться ни одно событие в истории Олимпийских игр. В мировом спорте еще никто не был столь велик и недосягаем. Он эталон настоящего спортсмена и блестящий представитель своего народа»*.

После окончания соревнований президент Международной федерации тяжелой атлетики Бруно Нюберг заявил на пресс-конференции:

«Это самые фантастические Игры, которые я видел. Поразителен юный профессор тяжелой атлетики Власов. Его отполированная техника венчает феноменальную силу. Не секрет, многие атлеты тяжелого веса тучны и неуклюжи. Власова же мы называем настоящим атлетом, а не котлетой. Он элегантен, изумительно сложен, его выступление — радость для всех. Трудно теперь придется атлетам огромного наеденного веса. Результат Власова приведет к новому бурному развитию тяжелой атлетики во всем мире»**.

Не так уж трудно пришлось «атлетам огромного наеденного веса». Они скоро, очень скоро вернулись на помосты...

Бывший классный спортсмен-любитель, главный редактор

* «Комсомольская правда», 14. 9. 1960 и «Спорт за рубежом», 8. 10. 1960.

** «Правда» № 256 (15380), 12. 9. 1960.

«Идроттсбладет» Торстен Тэгнер еще раз выразил восторг поединком:

«Для меня нет сомнений: величайший спортсмен Игр — это атлет Юрий Власов. Он объединяет все качества, которые можно требовать от спортсмена: силу, гармоническое сложение, приветливость и ум. Это всесторонне развитый человек. Власов — самый великий из олимпийских чемпионов прошлого и настоящего, во всяком случае самый разносторонний» *.

Тэгнер видел все Олимпийские игры, кроме самых первых. Видел триумфы Нурми, Оуэнса, Мэтиаса, Затопека и Куца. Я был горд, что оказался достойным олимпийской клятвы — «за честь своей страны и во славу спорта»!

Корреспондент «Советской России» сообщал: «Зарубежная печать широко комментирует поединок атлетов тяжелого веса. Римские газеты публикуют фотоснимки Юрия Власова и восторженные отзывы. Корреспондент американского агентства Юнайтед Пресс Интернейшл отмечает, что «спокойная уверенность русского в красном трико была почти устрашающей». По окончании соревнований спортивный дворец взорвался от бурных аплодисментов в честь русского». Это означало, пишет корреспондент, конец прославленного господства США в этом виде спорта...

Победа знаменовала не физическое превосходство, тем более какую-то национальную исключительность. По мне, она явилась доказательством верности жизненных принципов вообще, то есть методики постижения цели: быть неизменным для цели, не поступаться убеждениями, не уклоняться в следовании к цели, не дробить волю. Наивность и непрактичность, как часто называют подобное поведение, восторжествовали. Мир мечты столкнулся с реальностью. Мечта легла в борьбу и стала жизнью.

...Физическое тем и привлекательно человечеству, что за ним таится нравственное, выявляется это нравственное. Иначе большой спорт просто воспроизводил бы возню и удаль животных.

По диалектике явления в противоположностях смыкаются. Животное и высоконравственное присутствуют в спорте. Противостоят. И животное в известных условиях может определять ха-

* «Правда» № 256 (15380), 12. 9. 1960.

раक्टर явления. Не сила присваивает титул «чемпион чемпионов», а победа над животной стороной явления, принесенная в борьбу высокого человеческого начала.

Тяжелая атлетика — грубый, малоподвижный спорт, но его освещает внутренний смысл. Именно он не дает мускульной потехе скатиться до уровня манипуляций робота.

Дерзость духа. Обуздание инстинктов самобережения...

Разумеется, большой спорт знает и свои болезни. Два начала вечно противоборствуют в нем. Впрочем, как и везде в жизни...

...После победы меня всячески прельщали на снимки в «выразительных» позах: обнаженный торс, слепленный явной или скрытой натугой мышц. Я же всегда испытывал отвращение к этой бравате, опошлению победы.

А просьбы на замеры мускулов? Ох уж эти замеры! Эта богатая внушительность! Слов нет, все это в какой-то мере имеет отношение к силе, но именно в «какой-то». Сколько в жизни недоумков с широкими лбами и мудро-тяжелыми головами!..

Качества мышцы и другие ее свойства прежде всего определяют природу силы. Измерения же мышц не могут доказать ее и не доказывают. Поэтому Евгений Сандов и был такой обычный, даже слишком обычный, а сила его — в легендах...

Агентство Франс Пресс так охарактеризовало столкновение сильнейших атлетов в Палаццетто:

«Героем последнего дня состязаний тяжелоатлетов — а этот день можно с полным правом назвать самым блистательным из всех — был русский богатырь Власов. Именно он унаследовал золотые олимпийские лавры американского «подъемного крана» Пауля Андерсона. Установив олимпийские рекорды в жиме и рывке, Власов поступил еще лучше. После того как он в великолепном стиле поднял 202,5 кг, зал словно охватило общее безумие. Десятки зрителей бросились на помост и торжественно унесли на руках русского триумфатора...» *

Откликнулась даже «Литературная газета» (№ 109 (4234), 13.9.1960):

«Ночь перед последним, заключительным днем Олимпиады была

* «Советский спорт», 12. 9. 1960.

озаименована еще одной такой громовой победой нашего спорта, что весть о ней наутро прокатилась по всему свету. Наш Юрий Власов в эту ночь доказал, что он не только самый сильный человек на Земле, но и сильнейший из всех атлетов, когда-либо бравшихся за штангу. На диво сложенный, обаятельный всей своей повадкой, чуждый каких бы то ни было дешевых эффектов, он выходил раз за разом на помост Палаццетто делло спорт... Простым движением, точным и исполненным скромной, богатырской грации, он брал штангу прямо вмертвую...»

Потом, после многих побед, славы и награждений всеми существующими титулами в спорте, я все чаще и чаще приходил к одним и тем же вопросам. Победа ничего не меняет в человеке. Ведь и до победы он сложен из тех же чувств и работы. Почему же он после победы иной для всех? Он, который ни в чем не изменился; он, которому до победы было во сто крат труднее; он, который остается таким, каким был всегда... Неужто истина ничего не значит вне публичного ее объявления через победу?

61

Не противостояние весам было самым трудным, но ожидание. Людей вокруг сколько угодно — одиночество все то же. Постылые часы.

Работа на помосте вносит ясность. К ней атлеты, можно сказать, профессионально приспособлены. Их работа. На это пускают годы. И лишь другая часть борьбы — ожидание — требует единственно нервного напряжения без физического выхода.

Час за часом набавлялись диски. Изменялись условия борьбы. И все сходилось на ожидании — часы с самим собой. В этом столкновении уже не сила определяет победу — невосприимчивость к неудачам, провалам, капризам мышц, умение держать себя, когда соперник вдруг поднял мощные килограммы...

С отвращением слышу, вижу те часы ожидания.

Длинное терпение — я снес его в ту ночь. Вот и все.

Шемански никогда не был авантюристом, как утверждает один из корреспондентов. Если авантюризм — попытка, в которой надежда на победу, то, как говорится, дай бог всякому такое. Как может быть авантюризмом решение загнать себя под опасный вес?

Маэстро Шемански еще в 1953 году толкнул 187,5 кг, в 1954 — 192,5 и тогда же «континентальным» способом — 200. Все предпосылки для успеха. Оставалось преодолеть инстинктивную боязнь перед уже знакомым весом — память о поврежденном позвоночнике, а это мужество.

Согласно той логике и я авантюрист. Ведь я не поднимал 202,5 кг, однако рискнул. А в жиме американцы меня задиристо стиснули, по-футбольному. Сорвется Шемански, Брэдфорд на подхвате. Давись, хлебай напряжения, не уступай ни грамма! У них сложился настоящий охотничий смычок. Только ненадолго...

И Тэрпак давал хлопок при затяжке, но в правилах. Все по законам турнирной рубки. Зато я уже вызубрил старт под его «ладошки». Год ломал доверчивость навыка.

Через шесть месяцев, когда американская команда наведальась в Москву, я зазвал Брэдфорда в гости. Переводчик напечатал очерк о встрече*:

«...Москвич просит извинения за свой вопрос:

— Вы с Шемански думали разбить меня в Риме?

— Откровенность за откровенность. Думали, надеялись...

Брэдфорд много и настойчиво готовился к этой борьбе (Брэдфорд рассказывал мне, как на месяцы отрекся даже от самых естественных радостей ради тренировок, забыл семью — только «железо», только накопление энергии и жизнь для победы! — Ю. В.).

— Лишь в Риме я понял, как вы сильны, — говорит он, обращаясь к Власову. — Это сыграло психологическую роль. Я почти не волновался, спокойный за второе место. Лишь за несколько часов до соревнований меня «навестило» волнение. Поздно, очень поздно. Лучше бы начать волноваться пораньше, чтобы к состязаниям совершенно освободиться от этого чувства, чтобы оно выдохлось и не давало знать на помосте.

— Я волновался несколько дней и ночей до старта, — замечает Власов. — Ощущение не из приятных. Одним словом, мы с вами волновались, как новички. Кстати, вы долго стояли над штангой, что-то шептали — это выглядело таинственно.

* «Физкультура и спорт», 1962, № 6, с. 12—13.

— О да! Своеобразный талисман, несколько слов, которые я всегда повторяю в ответственные моменты.

— Хорошо, что вам в голову еще приходят какие-то слова, — смеется москвич. — Я, наоборот, обо всем забываю, ничего не вижу, кроме... грифа.

— Да, я помню, вы бросались с налета на штангу. Кое-кто полагал, что в вас еще слишком играет молодость, неопытность, что этим вы будете наказаны, но... как известно, этого не случилось. Я, откровенно говоря, не думал, что вам удастся выжать 180 кг.

— На тренировках я выжимал и 185, — говорит Власов, — и, должен признаться, результат 180 кг, с одной стороны, обрадовал меня, поскольку он не уступал вашему, а с другой — заставил поволноваться. Подумал: «Что, если я и дальше буду недобирать по 5 кг?»

— Рывок, видимо, вас успокоил. Вы ушли от меня на 5 кг.

— Наоборот, — отвечает Юрий и погружается в какие-то очень сокровенные и известные, может быть, только ему воспоминания. — То, что вы вырвали 150, походило на гром. Я понял: американцы в блестящей форме. Перерыв между рывком и толчком, вы помните, составил полтора часа. Мое любимое движение — толчок. Любимое, но и приносившее мне столько огорчений. Всего четыре месяца перед этим, на чемпионате Европы в Милане, я очутился перед пропастью. Потерял две попытки на 185 и лишь третьей зафиксировал вес.

— Хотите знать, что я думал эти полтора часа? — перебивает Юрия американец.

— Конечно!

— Как это ни странно, но после жима и рывка я сложил оружие. Я понял: не имея запаса, бороться дальше против Власова в толчке — утопия. Все, что мне теперь было нужно, — второе место. Я решил толкать ровно столько, чтобы меня не обошел Шемански. Семь часов борьбы были сверхизнурительны. Меня несколько раз бросало в пот, и вы видели меня в странном одеянии — закутанным в плед.

— Да, это меня озадачило, — отвечает Юрий. — Меня, наоборот, тянуло на свежий воздух.

— Усталость и уверенность во втором месте настроили меня

только на 182,5 кг в толчке. А вы толкнули на 20 кг больше! Я был счастлив, что присутствовал в величайший момент истории спорта и что поднял гигантский вес мой соперник и друг.

— В этот толчок я вложил все силы, — задумчиво произнес Власов. — В моем успехе и ваша заслуга. Ваши результаты в жиме и рывке настроили меня на атакующий лад... Правда, у меня был... порыв толкнуть еще больше...

— Но вам не дали это сделать, — замечает Брэдфорд. — Психологически все объяснимо: люди были так ошеломлены! Они не понимали, что делали. Мы бросились на помост и начали подбрасывать вас. В зале бушевала буря.

У Брэдфорда голос тихий, спокойный. Власов говорит громко и раскатисто смеется. Негритянский атлет сидит, скрестив руки на груди, и поглаживает свои бицепсы, горой вздымающиеся под рукавами. Юрий улыбается:

— Не могу без зависти смотреть на ваши руки и плечи, мои кажутся в два раза тоньше.

— О, вы опять бросаете мне под ноги оливковую ветвь, — смеется тот. — Я готов менять свои руки и плечи на власовские ноги.

Брэдфорд объясняет, как он развил силу рук, подробно объясняет, чему он обязан своим великолепным жимом. Помимо обычного выжимания штанги, он делает различные вспомогательные жимовые упражнения.

— На первом месте так называемый «брэдфордский жим», — смущенно поясняет он. — Это в мою честь назвали мое любимое упражнение. Штанга весом 120 кг кладется на спину, за голову, и выжимается вверх. Затем снаряд опускается на грудь и после выжимания опять идет за голову. Вот это чередование и есть «брэдфордский жим».

— В чем ценность упражнения?

— При жиме из-за головы работают только одни руки. При всем желании от корпуса, ног не жди помощи. А когда тут же я прожимаю штангу с груди, то мускулы рук, не успев ничего «понять», опять работают без «посторонней помощи». Это выкристаллизовывает жим чистый, силовой, без отклонов и прогибов.

Юрий рассказывает, что шел к силовому жиму иным путем...

И тут же Власова осеяет догадка:

— Да ведь мы ставим себя в одинаковые условия. При отжимании на брусках рукам ничто не помогает: ни ноги, ни мышцы живота.

— А как вы тренируете толчок? — интересуется американский тяжелоатлет.

Юрий так воспроизводит подрыв, будто у него в руках действительно стальной гриф, нагруженный многочисленными дисками. Он «берет» его узким хватом и энергично тянет к подбородку.

— Но позвольте, — недоуменно спрашивает Джеймс, — ведь такое узкое взятие штанги предназначено для толчка?

— Вы правы. — Именно так я развиваю большую тяговую силу. А это — главное! Раньше я по раздельности делал тягу и широким и узким хватом. Берешь шире — меньше вес, уже — больше. Но по мере роста силы, когда я мог брать таким образом (широко) 170—180 кг, мне пришла в голову мысль объединить рывковую и толчковую тренировки. Теперь «тяну» до 240!

Брэдфорд покачивает головой:

— А ноги? Ноги? Как вы их сделали такими сильными?

Юрий усмехается:

— Да они у меня от природы, видимо, очень сильные...

— Я ничем не занимаюсь, кроме штанги, — сообщает Брэдфорд. — Вес. Большой собственный вес. В 15 лет он был у меня уже 105 кг.

— А я пришел к такому собственному весу только к 20 годам. А в 16 лет у меня было около 90. Сейчас я собираюсь набрать еще десяток килограммов.

— Зря, — замечает Брэдфорд. — Я однажды нагнал большой вес и тут же потерял результаты в рывке и толчке.

— Но я думаю делать это постепенно. Нарастивать не жир, а мускулы.

— И все равно не советую, — заключает Джеймс.

— Но я не похож на тяжелоатлета! — парирует Власов. — Находились храбры, которые пытались даже набить мне физиономию...

— О, я им не завидую. Они, конечно, убедились, что вы — настоящий тяжелоатлет! — под общий хохот заключает Брэдфорд.

— Жду вас летом на матч штангистов СССР — США.

— Не уверен, что приеду, — отвечает Брэдфорд. — Много работы, учусь на курсах. Наверное, вам придется бороться с Шемански. Он упорно готовится к этим встречам. В свои 37 лет он силен как никогда...»

Силен как никогда!..

Итак, Шемански — умная сила, отвaga на помосте, опыт полутора десятилетий выступлений, бывший «самый сильный человек мира», атлет, которого не смущает ничья и никакая сила...

«Семь минут гремела овация», — отмечает один из корреспондентов. Эти минуты понадобились для удаления публики с платформы. Правила требуют взвешивания рекордного веса и самого атлета. Время для четвертой, незачетной попытки пропало.

«Все охватило какое-то безумие, — вспоминает Куценко. — Все рвались к помосту. Творилось что-то невообразимое. Лишь позывная мелодия олимпийского гимна внесла некоторое успокоение (и вмешательство карабинеров. — Ю. В.). Я взглянул на Боба Гофмана. Он стоял осунувшийся, усталый. Да, теперь он уже не может сказать то, что повторял много лет: «Русские сильные, но все же лучшие атлеты — тяжелого веса из США».

Эпизод в великой гонке! Не отдых, а ужесточение гонки. За столблен еще результат — очередной среди множества. Я знал: этот результат решил борьбу сегодня, но завтра с ним провалишься — вот и все его величие.

Великая гонка искала имена, чтобы забыть; открывала новые имена; все время предполагала новую силу, не спускала ничтожную слабость...

62

В три часа десять минут ночи фанфары вызвали победителей на пьедестал почета. Зрители обложили платформу: тысячи вскинутых лиц!

Не знаю, отказываюсь уразуметь, почему в памяти тогда жили пастернаковские стихи. Их автограф, датированный 1938 годом, прикочевал ко мне сам по себе — с десяток случайных размером,

исхлестанных высоченными, причудливо-хвостатыми, властными письменами, досадливой нетерпеливостью правки, жадностью более точного смыслового и музыкального созвучия. Я люблю письмо живой руки. Необычность почерка всегда настораживает — это встреча с незаурядностью. Я редко ошибался...

...Лежим мы, руки запрокинув
И к небу головы задрвав...

Я поддаюсь очарованию чувств в ритмах. Сколько помню себя атлетом, всегда перед хватом шептал.... Брэдфорд молился. И я, если угодно, молился, но стихами. В слове для меня предметная и решающая сила. И разве не слова впереди всех дел?!

...С младенческим однообразием,
Как мазь, густая синева
Ложится зайчиками наземь
И пачкает нам рукава...

Спустя несколько лет на банкете Юрий Гагарин (я с ним был знаком, когда мы оба были старшими лейтенантами и он не носил звания космонавта номер один) представил меня осанистому седоватому господину. Тот и другой улыбались. Я не сообразил, в чем дело, и прямодушно назвал себя. Старый господин, налегая на трость, протянул руку — тяжелую, но не возрастом. Я успел поймать взглядом перстень. Что-то шевельнулось в памяти. Но, быть может, оттого, что один из болевщиков подарил мне похожий, разумеется, не из золота, как этот, но с высеченной по сардониксу фигуркой атлета — доподлинной инталлей? Переводчик, однако, освежил память: «Вы напрасно называете себя, товарищ Власов. Ведь герр... (переводчик назвал имя) по поручению МОК награждал вас золотой олимпийской медалью...»

И я все вспомнил! И старого господина. Там он не был бледен. Итальянское солнце тоже осмуглило это породистое, умное лицо. И держался он, пожалуй, статнее. Там, на платформе Палаццетто, он зашагал к пьедесталу без трости, чуть вперевалку. И сам такой крупный, будто атлет. Он поразил меня. Обратился по-немецки, потом по-английски, а когда я отозвался на французский, грасируя, наговорил любезностей.

«...Теперь можно немного от вина, ласк и неба...» — и это он сказал тогда.

«Почему же «немного»?» — Мне и в самом деле хотелось обжечься, выгореть во всех радостях жизни.

И теперь старый господин вспомнил мой вопрос-ответ, но с грустью. Понятной грустью. Одет он был в мертвящую тяжесть многих лет. Понимал возраст, но не признавал. Почему, по какому праву вдруг последние шаги?..

Теперь можно немного от вина, ласк и неба...

Как коротки эти мгновения радостей и как длинны шаги к цели! Как ничтожно коротка простая радость! Какая ценность — неотравленная, чистая радость!

А тогда старый господин извлекал медали из белых продолговатых коробок, расправлял бронзовые цепи-лепестки и опускал на шею: мне, Большому Вашингтонцу, маэстро Шемански. И всех нас после гимна разметала толпа. Затем меня высвободили карабинеры, и я отсиживался в комнатке. Журналистов тоже отсекли, оцепление пропустило только спецкоров «Советского спорта» Б.Бекназар-Юзбаева, А. Кикнадзе и еще Н. Озерова. Полугодом позже Николай Николаевич Озеров презентовал мне ролик со звукозаписью действия в Палаццетто. Забавное слушание. Гвалт, тишина, какая-то невозможная тишина, провал всех звуков, тут же звон, вколачивающие удары ступней, хриплый, ожесточенный вопль Тэрпака и осата-нелый свист, сотрясение пола, топот, всхлипывания...

63

Итак, я опередил Брэдфорда на «четвертак» — 25 кг, Шемански — на 37,5 кг. Это уже не варшавская победа — милостыня от сильных. В Риме я утвердился на первом месте. Джеймс Брэдфорд получил шестую и последнюю серебряную медаль (512,5 кг — повторение рекорда Пола Эндерсона), в чемпионаты мира он больше не играл. Норберт Шемански с новым для себя результатом 500 кг оказался на третьем месте: это третье место стоило иной золотой медали — из праха и забвения поднял себя этот человек. Четвертое место занял египтянин Мохаммед Ибрагим (455 кг). Как он рвался к победе! Как горяч был борьбой и как огорчался срывам! Пятое место занял финн Эйно Мякинен (455 кг), шестое — канадец Джон Бейли (450 кг) и седьмое — бронзовый призер Игр в

Мельбурне итальянец Альберто Пигаяни (450 кг). Возмутитель спокойствия аргентинец Сельветти на Игры не приехал, а жаль...

Любопытно сравнение собственных весов первых шести атлетов Олимпийских игр в Риме (1960) с собственными весами первых шести атлетов Олимпийских игр в Монреале (1976).

У первых шести победителей в Риме: Власов — 122,7 кг, Бредфорд — 132,8 *, Шемански — 112,5, Ибрагим — 107,5, Мякинен — 112,2, Бейли — 130,8.

В Монреале победители соответственно весили: Алексеев — 156,8 кг, Бонк — 151,3, Лош — 110,6, Надь — 137, Уилхем — 147,3, Павласек — 159,2.

Четко прослеживается увеличение собственного (в основном жирового) веса как одного из самых надежных средств достижения победных результатов.

64

В Риме я утяжелил рекорд СССР в жиме, а также мировые рекорды в толчке и сумме троеборья. Значительным явилось прибавление в сумме троеборья — 27,5 кг по отношению к всесоюзному рекорду и 25 кг — мировому. Такое прибавление никому никогда не удавалось, кроме Эндерсона на чемпионате мира в Мюнхене. В ту ночь все четыре олимпийских рекорда стали монми.

«Общество не принимает векселей на будущее, а требует готовую работу за свое наличное признание»** — точнее не выразишь. Меня ждала та будущая работа. Римский вексель оплачен победой. Но только римский...

Меня называли лучшим спортсменом СССР и Олимпийских игр. В тот же год я напечатал очерк в «Огоньке» (№ 48, 49, ноябрь 1960 г.). Я еще не знал, во что обойдется это совмещение. И как придется натягивать жизнь. Не играть в литератора, а делать дело.

* В «Официальном отчете Организационного комитета XVII Олимпийских игр» вес Бредфорда указан ошибочно — 122,5 кг. В действительности он весил 132,8 кг. Допущены ошибки и в других случаях. Так, вес Шемански не 108,7, а 112,5 кг. Совершенно достоверные данные приведены в «Спорте за рубежом» (1960, № 8). В остальном сведения «Официального отчета» верны.

** Герцен А. И. ПСС, т. X, с. 344.

Всего в 1960 году я пять раз обновлял рекорды СССР — четыре раза в жиме и один в сумме троеборья. Обновил и три рекорда мира — по одному: в рывке, толчковом упражнении и сумме троеборья. Таким образом, уже поднятыми килограммами я был готов к результату в 550 кг!

После Олимпийских игр в Риме (1960) весовые категории на чемпионатах стали делить на две группы — обычную и сильнейшую. Обычная выступала утром, сильнейшая — вечером. Соревнования в Риме по семь-десять часов (легковесы отработали десять часов кряду!) оказались мучительными. До и после нас никто не испытал ничего подобного.

Команда СССР, набрав 40 очков, впервые выиграла Олимпийские игры: пять золотых медалей (Е. Минаев, В. Бушуев, А. Курыпов, А. Воробьев, Ю. Власов), одна серебряная (Т. Ломакин). Всего шесть призовых мест. Р. Плюкфельдер не выступал из-за острого радикулита.

Команда США в качестве второй оказалась вне досягаемости: 34 очка при одной золотой медали (Ч. Винчи), четырех серебряных (И. Бёргер, Т. Коно, Д. Джордж, Д. Брэдфорд), одной бронзовой (Н. Шемански). Всего шесть призовых мест. Д. Пулскэмп занял четвертое место.

И на третьем месте — команда Польши: 20 очков при одной золотой медали (И. Палинский), одной бронзовой (Я. Бохонек). Всего два призовых места.

В «Официальном отчете Организационного комитета XVII Олимпийских игр» выведены средние показатели в тяжелом весе по шести первым местам каждого упражнения классического троеборья Игр в Хельсинки (1952), Мельбурне (1956) и Риме (1960).

За восемь лет (с 1952 года) средний результат в жиме возрос на 17 кг, рывке — 19, толчке — 20,4 и сумме троеборья — 55 (для первой тройки эти цифры разительно выше).

В последующих Играх этот рост средних результатов проявил склонность к экспонентной зависимости (безусловно, и по причине отмены жима, это высвободило время и силы для тренинга рывка и толчка). Таким образом, толковать о пределах силы в ближайшее столетие неосмотрительно. Экспонентная характеристика результатов, наоборот, год от года все выраженной. Следовательно, тот, кто

помышляет о победах, и тем паче долгих, должен готовить себя на результаты невероятные, с точки зрения современников.

По завершении Игр президентом Международной федерации тяжелой атлетики и культуризма вместо Бруно Ньюберга был избран американец Кларенс Джонсон. В 1953—1955 годах Джонсон справлял обязанности менеджера американской сборной*.

Вместо француза Эмиля Гулэ генеральным секретарем федерации избрали англичанина Оскара Стейта. Кроме всех прочих дел, Стейт представлял в Европе интересы (в должности агента-издателя) «короля культуристов» Джо Уэйдера — хозяина журнала «Мускл билдер» («Создатель мускулов»), конкурирующего с хоффмановским «Стрэнгт энд Хэлт».

65

В ту ночь я присовокупил к нашим золотым медалям последнюю — 43-ю.

Для меня минули всего шесть лет более или менее последовательных (отнюдь не благополучных) тренировок. Они совпали с потрясениями и переменами в тяжелой атлетике.

Поразил силой самый легкий из чемпионов в тяжелом весе — Норб Шемански. В первые годы выступлений на большом помосте Шемански весил меньше Джона Дэвиса — атлета очень легкого для тяжеловеса. В 1952 году Дэвис выиграл свою последнюю восьмую золотую медаль первого атлета при собственном весе 104,3 кг. Атлетика тогда стремилась сочетать силу с соразмерностью сложения, во всяком случае, не признавала жирности и словости за идеал силы. Атлеты чурались тучности, а история спорта и ее хроникеры сохраняли понятие о красоте как свойстве, нераздельном с силой. Но вскоре постулат: победитель — значит, это в любом случае замечательно — прочно утверждает себя. Не беда, что поиск силы предполагает неизбежным громадность личного веса, важен результат! Хозяин первой силы всегда прав, велик и заслуживает поклонения! Такой взгляд постепенно извращает представление о высшей силе.

Смятение и смирение вызвал на помостах Пол Эндерсон — явле-

* Менеджер — не тренер, а управляющий делами сборной, администратор-организатор, но не заведующий хозяйством.

ние даже среди самых сильных. С ним в новом ритме повелась великая гонка (в жиме несколько раньше этот темп предложил Хёпберн) *.

В ту ночь могли быть живы все из моих предшественников по олимпийскому титулу, даже самые первые. Их еще можно было счесть по пальцам:

Лаунсестон Эллиот и Вигго Йенсен (Игры 1896 года).

Оскар Паул Остхофф и Периклес Какоузис (Игры 1904 года).

Филиппо Боттино (Игры 1920 года).

Джузеппе Тонани (Игры 1924 года).

Йозеф Штрассбергер (Игры 1928 года).

Ярослав Скобла (Игры 1932 года).

Йозеф Мангер (Игры 1936 года).

Джон Дэвис (Игры 1948 года).

Джон Дэвис (Игры 1952 года).

Пол Эндерсон (Игры 1956 года).

Я стал первым олимпийским чемпионом из России среди самых сильных атлетов — спортсменов тяжелого веса. Высшая атлетическая ценность — титул «самый сильный человек в мире» был отнят у Пола Эндерсона ** и впервые с далеких предреволюционных турнирных столкновений по всем статьям перешел к русскому атлету.

* Кстати, Дэвид Уэбстэр в своей «Железной игре» объявляет наших атлетов губителями честного силового жима. Я выступал на большом помосте с самыми прославленными атлетами с 1957 по 1967 годы — канун отмены жима. Упадок качества жима поразил атлетов всех стран — следует полистать протоколы международных соревнований. Причина вырождения жима в швунг — сложность его объективной оценки. Именно эта слабость оценки жима потворствовала развитию трюкового, нечестного жима. Эта причина в равной мере обуславливала характер жима во всех странах, действуя независимо. Утверждение Уэбстэра лишено понимания сущности процесса. Сама же форма упрека, развязность и грубость недостойны работы, претендующей на объективную обстоятельность.

** Для составителей энциклопедии Менке не существуют наши атлеты из числа выступавших до 1965 года — времени моего практического ухода из спорта. Не назван ни один, исключая меня. И вообще нет ничего о советской тяжелой атлетике 1917—1965 годов. Это, по крайней мере, странно, если учесть роль наших атлетов в мировом спорте.

Нет ничего о Джоне Дэвисе. Весьма скупы сведения о Шарле Ригуло. В цифрах же допускаются искажения.

Французская энциклопедия Дэнэоля не относит этот почетнейший титул вообще ни к одному из атлетов, помимо Шарля Ригуло и меня. Мангер, Дэвис, Шемански и Эндерсон не приняты в качестве «самых сильных людей». Нет даже оговорок об исключительности их силы. Выдерживается, так сказать, принцип вкуса.

Не сужу, получилось ли, но я старался так, чтобы моя сила возбуждала любовь к спорту и жизни и никогда не была сокрушающей, всезапретной для порывов, надежд...

«Давить!» — это я стал слышать потом...

66

Я сознавал неизбежность своего утяжеления до 130—150 кг. Вес даст мышечная масса. Поэтому я сохраню скоростные качества и выносливость. Без выносливости к нагрузкам не стоит загадывать и о результатах. Одаренность одаренностью, но прежде — труд. Свирепый труд. Десять, двадцать, тридцать тонн тяжестей в тренировочный заход при заданной интенсивности — это изменит мышцу, обеспечит направленные приспособительные процессы. Это тысячи тонн в строгостях соотношений, определенностях расчета...

Мне нравилось строить силу. Ошибки тренировок не могли укротить меня. Особенное отвращение вызвало (и вызывает) благородие. Беречь себя, лелеять, мелочно брать все, что дают выгоды силы, расходовать себя скаредно, вообще скупиться на выдачу себя — не умел так, не понимал этих слов, презирал, как ползучую мудрость. Опрокидывать все, на что достает силы, а отдав ее, добыть сызнова! Гадливость я испытывал и к тем анализам историков спорта, которые лишь сводили результаты в столбцы. Без соприкосновения с чувствами цифры и факты мертвы и часто лгут вопреки самому принципиальному объективизму. Восторг силы наделял дерзостью. Упадки духа — это от усталости, это ухабы дерзости. Это и есть счастье борьбы — отдав, заново взрастить силу. Нет, слишком многое оставалось и остается за столбцами цифр.

И я не умел отказываться от цели. Просто не ведал, как это бывает. Если живешь — значит, всегда сохраняешь способность к движению. Всегда остаются иные заходы к цели. Ошибки благословенны. Они могут быть трагичны по форме, но не по существу.

Ошибки поворачивают на цель, когда умеешь читать их. Иску-

ство обращения с ошибками и отличает удачника от неудачника, победителя от просителя, талант от посредственного умника...

Впрочем, случалось и по-другому. Сяду — и нет желания шевелиться. Кажется, везде и всюду теряешь себя. Жизнь ускользает. Все дни — мимо. Ничего не помнишь. Только помосты, диски... Я непростительно сорю днями, а смысл спорта ради результата бледен, ущербен, и вся игра преувеличенно серьезна.

Не проще ли, не честнее сразу заняться чем дорожу?

И однозначность ответа: к той, другой жизни я не готов, скорее даже беспомощен, а там борьба. И гораздо более суровая, изощренная — на знаниях и воле, которых у меня еще нет!

И еще — о молчании. Кто молчит, изменяет истине, навешивает тяжесть и боль на других. И принципы — они для выводов! Непрерывности выводов. Новых упорств жизни.

Не лгать, не играть в кумира, не выдумывать себя. Быть собой. Быть преданным движению, устоять в себе. Не дать себя выдумывать. Быть собой.

А пока искать себя, пусть через спорт. Выходить на верное направление, главное... Но и тогда я знал твердо: не буду прижизненным чемпионом от побед, не дам себя раздавить, обезличить победами. Это не позволяло самолюбию, но еще в большей степени это соответствовало убеждению — большой спорт имеет смысл, пока ты сохраняешь способность к росту. Нет этой способности — нет спорта: лишь голый смысл выгоды вместо спорта. Поэтому я не страшился поражения. Его не могло быть. Не пустые слова — ведь впереди жизнь, новое приложение себя.

Я спешил. Достать заветные килограммы — и уйти! Есть это внутреннее обязательство, радость и злость постижения цели, а за ними — все новое, все сброшу с плеч...

Перевод слова «атлет» с греческого означает «бороться, трудиться, терпеть, переносить бедствия». Точнее не выразишь!

67

Я, конечно, тешил себя выдумками, но в веренице тренировок, освоении новых весов, озорстве натиска на новые рекорды и поединках я слышал свою музыку. Дней в жизни мало, как мало! Вышагнуть за убогость «килограммового» движения.

Заложенная природой страсть к владению телом, подчинению борьбы своей воле — великое искушение! Тяготы тренировок смывала музыка настроения.

Эйнштейн утверждал: научное творчество — это процесс одной природы с искусством вообще. Я жил именно таким ощущением. И спорт я не представлял без этого приложения. Я многое выдумывал, многое идеализировал, но разве можно без мечты? Мечта и лишенные мечты. Расточительство силы и скупость расхода. Копеечность каждого шага. Торжествующий мещанин, вооруженный дипломом и чином, везде и по мере возможностей столбит участки...

Жизни еще предстояло вколачивать некоторые истины, противные всему моему существу.

Очень скоро я уверился: слава — это необходимость новых побед, это долг перед обществом, причем долг с процентами. И очень высокими. А со стороны она казалась такой уютной, удобной...

«Когда общество доходит до известной высоты развития, тогда оно начинает требовать от своих членов, чтобы у них были определенные и сознательные убеждения и чтобы они держались за свои убеждения. Кроме обыкновенной честности, является тогда высшая честность, честность политическая...»*. Я понимал это как самостоятельную твердость убеждений. И разве от отсутствия похвал хуже то, чему ты предаи?

Спорт давал и здесь предметные уроки. Еще бы, это такая жизнь!

Разве ограниченная духовность силы не есть насмешка над человеком, издевательство и обнаженность наживы? Разве победа — только победа, высшая правота, и все? Разве она по своей природе лишена разборчивости? Если победитель — значит, уже прав?

Как ни странно, спорт воспитывал отвращение к самонадеянности силы и победам, которые нередко приучают к неразборчивостям средств. Я презирал победы от барышей. Барышей любого порядка.

Я старался понять смысл силы. Силы вообще. Справедливость силы.

Да, вышагнуть за убогость только «килограммового» движения!

* Писарев Д. И. Соч. В 4-х т. Т. 3. М., 1956, с. 95—96.

11 сентября. Воскресенье.

Если церемония открытия Игр — шествие колонн, то в торжестве закрытия вместо команд участвовали лишь знаменосцы.

Я шагнул на дорожку «Стадио Олимпико» из тоннеля со стороны малого «мраморного» стадиона — все плыло в мареве прожекторов!

Нести флаг по стадиону долго. Я знал, зрители следят, буду ли перехватывать древко. Это было как бы небольшим продолжением соревнования. Новым маленьким испытанием.

Агентство Юнайтед Пресс Интернейшл поместило в заголовок:

«...в течение десяти минут рука знаменосца ни разу не дрогнула...»

Уже в ночи знаменосцы выстраиваются против почетной трибуны. Под гимн Греции на флагшток поднимается ее стяг. Погода взвиваются флаги Италии и Японии — страны будущей Олимпиады.

Прощай, Рим! Прощай, город великого солнца!..

Команда СССР набрала 683 очка, 43 золотые медали, 29 серебряных, 31 бронзовую. Всего — 103 медали.

Второе место заняла команда США: 463,5 очка, 34 золотые медали, 21 серебряная, 16 бронзовых. Всего 71 медаль.

На третье место вышла объединенная германская команда: 282,5 очка, 12 золотых медалей, 19 серебряных, 11 бронзовых. Всего — 42 медали.

Сборная США впервые уступила первенство и в легкой атлетике.

«Нью-Йорк таймс» писала:

«Русские подавили американцев по всем видам подсчетов, посвященных Олимпийским играм. Они забрали больше нас золотых, больше серебряных и больше бронзовых медалей. Они победили американскую команду по числу очков. И русские выиграли все это совершенно честно».

До римского выступления едва ли не все в один голос твердили, что из меня не выйдет атлета: я не умею выступать, чересчур горю, не управляю собой. Я убедился: этот недостаток преодолевается. Да и недостаток ли — ожидание могучего выплеска силы?..

В Милане завершилось ученичество. В Риме я навсегда расстался с ученичеством. С тех пор я уже не выступал, а строил силу. Все заменил расчет. Даже выход чувств — я управлял ими. Но, как я уже писал, положиться на себя я смог лишь после своего четвертого чемпионата мира, будапештского (1962).

Норму мастера спорта СССР я выполнил 22 февраля 1957 года на показательном выступлении в Зимнем манеже ЦСКА — это на Комсомольском проспекте. Значок тут же вручил Маршал Советского Союза С. М. Буденный, но этот день запомнился другим: я познакомился со своей будущей женой.

И орден Ленина мне вручил Буденный. Это дало ему повод для шутки, что и следующую награду он вручит мне, такова, видно, судьба. Однако новый орден в 1964 году я получил из рук А. И. Микояна.

Память о римской победе запечатлелась и в почтовой марке, выпущенной зимой 1961 года. Я изображен на марке в рывковой фиксации. Тогда я выполнял рывок «ножницами».

Радовался очень. И лишь сознание того, что каждый день уносит те мгновения счастья, что их будет меньше, пока они не превратятся лишь в газетные строки — бумажный мусор, мнилось несправедливостью. Спорт — это постоянное расставание с дорогим, большим, потеря этого дорогого, превращение в заурядность, если не в курьез. Всему этому надо противопоставлять волю движения, презрение к мнениям от выгод, сытостей и, если угодно, — достоинство художника, сознающего ценность своего творения. В большом спорте всегда опасно превращение в кумира, идола, ибо оно выхолащивает первородную любовь, разменивает ее на выгоды, грозит потерей движения. И опошляет жизнь. Ибо в поклонении всегда есть доля унижения, незаметная, но очевидная: признание своей неспособности, отказ от активности, уступка этой активности

другой воле или волям. Восторг талантом и победой естествен, но превращение восторга в поклонение — болезнь...

Спортсмен исполняет общественную функцию. Я всегда считал определения роли художника Петровым-Водкинским самым близким и к определениям назначения таланта от спорта:

«Искусство — движение человека, его вечный путь, вечная борьба за новые и новые откровения... В искусстве есть закон для художника: что не для тебя, то никому не нужно. Если твоя работа не совершенствует тебя — другого она бессильна усовершенствовать, а иной социальной задачи, как улучшение человеческого вида, и нет».

Трудная задача большого спорта — противоборство с навязанным ему самой природой (отчасти и обществом) грубого, прямолинейного смысла быть лишь мускульным механизмом.

Мужество, мудрость большого спортсмена не только в понимании данных обстоятельств и определении верного поведения, но и в уважении к спорту как творчеству, как самостоятельной ценности. Отсюда и осознание стратегии тренировок, решительный отказ от мелочного разбазаривания таланта ради соблазнительных условностей, умение видеть за лишениями главное назначение, определенное спортивным дарованием: достижение предельно возможных результатов. Да, сосредоточение для этого всей энергии, подчинение всех обстоятельств. Ведь в конце концов победы и высшие достижения — меньше всего эгоизм, но выражение способностей людей вообще, доказательство этих способностей, что в итоге совпадает и с интересами коллектива.

Довольно часто мое поведение и подчинение достижению высоких результатов всего уклада тренировок истолковывались как слеповость, заносчивость и эгоизм. Даже один из моих близких друзей в спорте заметил: «Тяжеловесы все капризны». И это заметил тот, кто видел всю подноготную работу. Очевидно, чтобы это понимать до конца, надо самому нести что-то в жизни, не просто складывать дни...

Я за понимание достоинства спортивного труда, понимание всех необходимостей риска, потерь, усталостей. И нелепо после пересматривать это прошлое. Ничто не напрасно: ни настоящее, ни про-

шное — осознание этого чувства, имеющего объективную обоснованность, до конца дней должно определять достоинство спортсмена. Полотна художника — в музеях, музыка композиторов — в нотах, все прошлые свершения в спорте — в физическом совершенстве и красоте каждого.

«Как должны быть герои духа и вдохновения, — писал теоретик российского спорта и атлет Чаплинский, — так нужны и апостолы, и носители силы. И те и другие являются верстовыми столбами культуры, все равно духовной или телесной... Вот почему человечество всегда будет интересоваться необыкновенными деяниями, выдающимися проявлениями духовной и физической мощи и энергии. А к числу последних относятся и рекорды...»

Безусловно, спорт противоречив. Противоречив и в то же время велик. Его болезни — фетишизация, превращение в оружие, средство. Однако его заблуждения вообще так же естественны, как заблуждения в искусстве и науке. Но изначальная суть спорта благородна, чиста и в тысячелетиях напрочь спаялась с культурой. Не глумливым придатком культур упадка, культур разрушения, а общим, благородным порывом за совершенного человека.

Горькие падения не следует распространять на все явление. Спорт — и это заложено в его существе — предмет прекрасного, добывание совершенного. А это добывание свойственно человечеству, неотделимо от его сознания. И в общем-то есть не что иное, как история его развития...

И нелишне помнить: спортсмены таковы, какими их создают условия общества, они только отзываются и следуют этим условиям. Самостоятельного, обособленного мира спорта не существует. Он такой же продукт общества, как и культура вообще.

70

Я выступил 10 сентября, а через день агентство Ассошнэйтед Пресс оповестило мир:

«Токкоа, штат Джорджия, 12 сентября.

Американский силач вызывает советского.

Силач Пол Эндерсон, чьи мускулы внушали когда-то благоговейное уважение Советскому Союзу, послал тяжелоатлетический вызов русскому, который вырвал у него олимпийские рекорды.

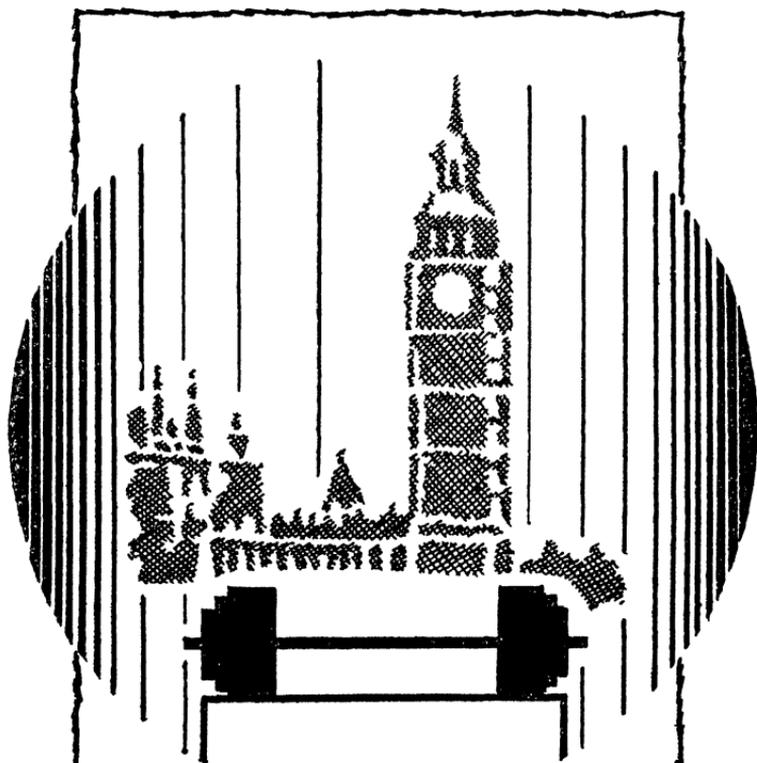
«Я поеду куда угодно», — заявил вчера Пол Эндерсон, вызывая Юрия Власова, чья победа в 1960 году в Риме среди атлетов тяжелой весовой категории была событием. Власов поднял 537,5 кг в трех подходах, затмив рекордные эндерсоновские 512,5 кг. Сейчас 360-фунтовый тяжелоатлет из Джорджии, а также профессиональный боксер говорит: «Мое профессиональное выступление далеко превзойдет все, что он сможет показать».

Вызов подали крупнейшие американские газеты, в том числе и «Нью-Йорк таймс».

Не только у Эндерсона, но и у Хоффмана были все основания надеяться на реванш. Американцы по-прежнему преобладали в тяжелом весе.

На 31 декабря 1960 года первые шесть лучших результатов года соответственно распределялись: Ю. Власов (537,5 кг), Д. Брэдфорд (512,5), Д. Эшман (503), Н. Шемански (500), А. Медведев (490), Р. Зирк (483) — четверо американцев и двое русских, но Медведев выбывал из борьбы. А поодаль, в стороне, еще не совсем развенчанный «монарх силы» — Пол Эндерсон, в решимости навести порядок.

Так законами большого спорта победа всегда предполагает новые испытания, гораздо более серьезные. Миг победы и есть покой. Другая форма покоя несовместима с природой большого спорта.



**Чемпионат
третий**

«Победителей Олимпийских игр награждали венком, свитым из оливковой ветви. Эту ветвь срезал золотым ножом со святого оливкового дерева двенадцатилетний отрок, мать и отец которого были еще живы. На счастливых победителей судьи возлагали венки в Олимпии, в храме Зевса, и оттуда они, сопровождаемые пением и музыкой, начинали свое шествие через священную рошу. Подлинное великолепие, блеск и торжество достигали здесь своей кульминации. Все облачались в тканые золотом и серебром праздничные одежды, сияние солнца отражалось в сокровищах и драгоценностях, которые несли делегации государств и городов. При этом в честь победителей раздавались песенные экспромты и пели импровизированные хоры...» *

Еврипид — один из творцов классической драмы. Реалист-трагик не одобрял пристрастия сограждан к атлетике, точнее — к силе во имя силы: «...среди известных в Греции профессий нет более несчастной, как профессия атлета! Во-первых, эти люди никогда не умеют хорошо жить! В самом деле, как может человек, превратившийся в раба собственного желудка, работать, чтобы создать средства, достаточные для поддержания своей семьи?! И к тому же они совершенно непривычны к бедности, живя всегда в полном довольстве; характер у них тяжелый, ибо в молодости в расцвете сил и своей славы они мнят себя гордостью своих городов; в старости они стараются свалить все заботы о себе на своих сограждан...»

А жил Еврипид в эпоху расцвета Олимпийских игр. В 440 году до н. э. ему исполнилось сорок лет. В тот год проходили 85-е Олимпийские игры.

В 67 году до н. э. Нерон выступал на 211-х Олимпийских играх. Император, разумеется, не имел соперников. Однако «олимпиец»

* Ференц Мёзэ. Современные Олимпийские игры. Будапешт, изд. Корвина, 1961, с. 14. В этом фундаментальном справочнике серьезные неточности. Ничего нет об олимпийских соревнованиях по тяжелой атлетике 1896, 1905 годов. Неверны написания имен. Не разъяснены изменения в программе соревнований, что дает неверное представление о турнирах.

ухитрился сверзиться с колесницы. И все же судьбы, не дрогнув, провозгласили Нерона победителем. Нерону везло и на благодарную память, когда не то чтобы судьям, а любому римлянину он уже не мог ничем угрожать. Светоний пишет не без удивления и досады: «Тем не менее было немало и таких, которые еще долго спустя весною и летом украшали его гробницу цветами; на рострах выставляли также его изображения в ширококамчатой тоге или его эдикты, словно он был жив и словно ожидалось скорое его возвращение...» * Надо полагать, ожидали возвращения не на олимпийский стадион. Кнуг и плаху не все принимают несчастьем.

Искуснейший врач древности Гален высказался не менее определенно: «...атлеты не способны в силу своей тучности и лени помочь друг другу в беде, скорее способны лишь советовать, чем делать, выполнять что-либо... Толстый живот не делает ум острее...» **

Поэт Пиндар считает: «Победитель всю свою жизнь пользуется сладостным спокойствием за свои подвиги, и это счастье, не имеющее границ, — высший предел желаний каждого смертного» ***.

В юности мое представление об атлетах вполне соответствовало дохристианским суждениям Еврипида и Галена (впрочем, так думали в древности не только они, высказывались еще более непримиримо).

Гиревой же спорт меня отталкивал. Что увлекательного в однообразном накачивании мышц! Каким умом надо обладать, дабы пахотить удовольствие в животных и самодовольных упражнениях! Не мог взять в толк я и восторга соревнований: что за красота в безобразном натуживании, раскормленных телесах, где, в чем праздник изящного, совершенного?! Балаган! Балаганное зрелище! И чувства наипростейшие, низшего разряда.

Я решительно относил тяжелую атлетику к спорту ограниченых, соревнования — к ярмарке силачей. Именно силачей.

Зато легкая атлетика, а в ней метания, покоряла. Я бредил тре-

* Гай Светоний Транквилл. Жизнеописание двенадцати цезарей. М., изд. «Академия», 1933, с. 420.

** Высказывания Еврипида и Галена приведены в журнале «Геркулес» Иваном Лебедевым — дядей Ваней.

*** Соболев П. Олимпия. Афины. Рим. М., изд-во ФИС, 1960, с. 35.

нпировками, победами, и знай я тогда Еврипида, ни за что не согласился бы с ним. Для меня легкая атлетика являлась совершенством движений, естественностью и благородством состязаний.

Я был слушателем первого курса Военно-воздушной инженерной академии имени Жуковского — рядовым по званию. В декабре 1953 года мне приказали выступить за факультет на академических соревнованиях («Власов, шаг вперед!» Я сделал шаг. «Будете выступать за факультет по штанге». По шеренгам ехидный шепоток. «Явитесь в шестнадцать ноль-ноль в спортивный зал академии. Становитесь в строй».) Там же, на соревнованиях, научили приблизительно жиму, рывку и толчку. Я выжал 80 кг, вырвал 75 (ну и мерзким мне показался рывок!), толкнул 95 (взял же на грудь 105 кг). Азарта и в помине не было.

Однако я поддался уговорам тренера по тяжелой атлетике. Знал: сила понадобится для метаний, а зима все равно пропадала для легкоатлетических тренировок. Москва имела единственный зимний манеж при МГУ, даже сборной команде страны не хватало места.

В последнем классе Саратовского суворовского училища я выиграл на Всесоюзных соревнованиях суворовских, нахимовских и военных подготовительных училищ (свыше 30 команд) первое место в метании гранаты и второе — в толкании «мужского» ядра. До сих пор привязан к стадиону, жаден на зеленое поле, сектор для метаний... Не сомневаюсь: в метаниях достиг бы гораздо более внушительных результатов. Я привязан к ним был по-настоящему, понимал и был отлично подготовлен. Даже 100 м при собственном весе около 100 кг я пробегал почти за 12 секунд. Для тех условий, в которых я вырос, и того времени — недурной показатель.

В 1961 и 1962 годах на всесоюзных сборах в Леселидзе -- в то время центральной спортивной базы страны — специальные исследования проводил Юрий Иванович Черняев. На полидинамометрическом стенде определялась относительная сила различных групп мышц (сила в перерасчете на 1 кг личного веса) и скрытые периоды двигательной реакции.

Что самые производительные и, следовательно, важные мышцы у тяжелоатлетов — разгибатели бедра, голени, стопы, измерения

свидетельствовали безоговорочно. От силы ног зависят результаты в рывке и толчке. Руки являются своего рода ляжками. Они как бы привязывают штангу к атлету, а тяжесть поднимают, разгоняют и выкатывают на прямые руки мышцы ног и туловища. Поэтому непреложным законом темповых упражнений является выключение рук из работы. Этот закон формулируется тренером кратко: «Выключи локти (руки)!» Только при данном условии получается мощный отрыв штанги от помоста и полноценный подрыв от колен. Именно с выключением рук при удержании веса на груди и удаётся полноценный посыл в толчке. Самостоятельно руки лишь ничтожно действуют в заключительной фазе подрыва штанги.

В рывке и толчке тяжесть снаряда в основном преодолевается мышцами ног и спины. Поэтому столь массивны ноги у атлетов. Их тренируют особо — от них зависит конечный успех. Поэтому у атлетов горбы мышц на спине, здесь вторые по мощности группы мышц. Их тоже готовят, не щадя сил. Отсюда и общая несоразмерность в сложении. Относительно тонкие руки*, недостаточно развиты грудные мышцы и вроде бы непомерно объемистые ноги, трапециевидные мышцы и прямые мышцы спины.

По общему суждению, атлеты тяжелой весовой категории — вялые, малоподвижные. Скоростно-силовые показатели в опытах Черняева доказали обратное. У меня, атлета абсолютно самого большого веса сборной команды, двигательные реакции являлись лучшими. Сверх того они по большинству групп мышц превзошли показатели первых легкоатлетов, конькобежцев, фигуристов и боксеров страны. По совокупному результату всех измерений впереди меня оказался лишь рекордсмен по прыжкам в высоту В. Брумель. Трудно поверить, но я, самый тяжелый из спортсменов и к тому же занятый подниманием тяжестей, практически оказался вторым среди всех лучших спортсменов страны по двигательной реакции.

«Кроме специфического развития групп мышц, несущих на себе основную нагрузку при выполнении определенного вида упражнений, очень важным является и общее силовое развитие. В этом отношении интересно привести некоторые данные измерения силы

* К 1973 году жим был исключен из программы соревнований решением, принятым Международной федерацией тяжелой атлетики после Олимпийских игр 1972 года в Мюнхене.

отдельных групп мышц у самого сильного человека в мире — Юрия Власова... Интересно отметить, что Власов, обладая огромнейшей физической силой, является в то же время и очень быстрым. Исследования показали, что по скорости двигательной реакции при сокращении всех основных групп мышц он стоит на одном уровне с самыми быстрыми легкоатлетами. Все это лишний раз доказывает значение силовой подготовки в спортивной тренировке*.

Результаты измерений явились для меня дополнительным доводом в пользу общефизической подготовки. Узконаправленная тренировка, тренировка лишь с тяжестями есть пережиток. Она не способна раскрыть возможности организма. Поэтому я с тренером столько времени уделял гибкости, ловкости, прыгучести, выносливости и даже чисто балетным упражнениям: надлежало подготовить и связочный аппарат. Подготовка исключала наперед те травмы, которые я пережил в спортивной молодости.

Значению общефизической подготовки особое место в своих исследованиях уделил крупнейший теоретик физической культуры и спорта Л. П. Матвеев. Он, пожалуй, первый в мире обобщил опыт исследований, заложил основы понимания самой тренировочной нагрузки и ее динамики в циклах работы.

Главным условием для достижения классных результатов я считаю научно организованную тренировку и непрерывное расширение общефизической базы — это не итог рассуждений, это из опыта. Всеобъемлющая общефизическая база позволяет вести специальные тренировки во всевозрастающем ритме. И тогда первенствующую роль приобретает правильная периодизация тренировки. В исследовании этого вопроса мы и сошлись с Матвеевым. Под специальные тренировки необходимо подкладывать новую общефизическую базу, непрерывно расширять эту базу. Все будущее большого спорта поконтится на обращении к этой базе, грамотном использовании ее богатств... Вообще ее нужно разрабатывать как можно раньше, лучше всего в детстве и юности.

Отсюда очевидна и бесперспективность направления в тяжелой атлетике, связанного с наеданием собственного веса. Возможность выколачивать новые результаты посредством наедания веса — сви-

* «Советский спорт» № 291 (4489), 12. 12. 1962.

детельство низкого уровня результатов вообще. Истинно крупные результаты еще за горизонтом нынешних побед. И для их достижения немышечный вес всегда обуза. Только ряд субъективных обстоятельств сообщает направлению, связанному с увеличением собственного веса, выгоду. Но эта выгода временная. Тот, кто осознает преимущества подлинной тренировки, вырвется вперед и поразит воображение современников. У организма великолепные и достойные возможности для освоения результатов без наедания веса и специальных препаратов, ранящих организм. В противном случае спорт превращается в свою противоположность и выступает в разрушительной роли.

Вес вяжет силу, не позволяет вести энергичный тренинг. В будущем атлет станет тренироваться много плотнее. Организм тучного человека не вынесет подобной нагрузки. На моих глазах Эндерсон восстанавливал дыхание после попытки минут пятнадцать. Я же подходил к весу через три-четыре минуты. Только в приседаниях пауза удлинялась до пяти-шести минут. В итоге я мог за то же время выполнять значительно большую нагрузку. И это не была тренировка на измор (не путать с экспериментальными тренировками). Я выдерживал эти тренировки, потому что был к ним приспособлен всем родом предварительной физической работы.

И вес должен увеличиваться естественно, как следствие приспособления организма к нагрузкам. Лишь в таком случае допустим собственный вес в 150 и 160 кг, хотя эти веса неизбежно ухудшат выносливость и скорость.

Не из кокетства я старался держать свой вес в пределах управляемости на любых упражнениях. Я стремился доказать существование новых путей, их неизбежность. Будущий спорт принадлежит атлетам 130—140 кг веса, но подобранных, быстрых, лишенных жировой ткани. И это требование борьбы. Атлеты силы Геракла и резвости бегунов-спринтеров станут повелевать рекордами.

В приседаниях, тягах и прочих вспомогательных упражнениях я мог приучить себя к весьма большим весам, таким, которые прописаны в энциклопедиях как легендарные. Но для них нужна свся тренировка. Она несовместима с тренировкой для классического троеборья. Этот путь великого «раскачивания» силы в определенных направлениях лишен смысла, не нужен для жима, рывка и

точка. Всегда в спортивном троеборье, теперь в двоеборье, веса в любых вспомогательных упражнениях строго соответствуют поставленной цели. Нелепо затрачивать энергию, тренировочное время, дабы освоить приседания в 400 или 500 кг, хотя это вполне достижимо, как достижимы и более высокие показатели. Для толчкового упражнения в 200 кг такой запас прочности, такая его цена в переводе на энергию и время излишни. Для взятия на грудь, распрямления и посылы на вытянутые руки достаточны тяги 215—225 кг и честные глубокие приседания «на разы» с 215—225 кг без подпружинивания ногами внизу. Веса во вспомогательных упражнениях совершенно однозначно соответствуют весам, подготавливаемым для взятия в классическом упражнении.

В то же время существуют специальные соревнования на самый большой вес, поднятый в тяге до пояса, просто оторванный от помоста или поднятый в приседаниях и т. п. (как, например, в США). На мой взгляд, спортивное многоборье наиболее разносторонне характеризует силу, все ее качества. Доказывать силу свертыванием пятака можно, но это всего лишь сила пальцев, кисти, и она бесполезна, если такому человеку взвалить на плечи 300 кг и предложить присесть. Этот вес его изувечит. Только спортивное многоборье развивает силу по всем направлениям.

Я не хочу умалить великие рекорды, скажем, Лун Сира или нашего современника Пола Эндерсона. Хочу лишь внести ясность в вопрос о пределах силы. Спортивное многоборье здесь идет своим путем. И в итоге за ним доказательство самой высшей силы — вес, поднятый на вытянутые руки. Именно к этому подвигу готовит спортивное многоборье, именно оно решает задачу многообразия силы. И за ним — самая большая сила, только за ним.

72

Как же я почитал силу! Как мечтал быть сильным!

— Тебе под силу 220 и 230 кг! «Заправишь» обязательно!

Я тренировался всего несколько месяцев. Я полагал: Евгений Николаевич Шаповалов «заводит» меня. Однако он повторял это все время, пока тренировался у него в спортивной секции академии. Для посторонних это звучало бредом. Всесоюзный рекорд в толчке тогда был легче 180 кг! Если 230 кг кто-либо и поднимет,

нас уже в ту пору не будет — так полагали атлеты. А Шаповалов свое мнение не скрывал. На меня смотрели как на явно ненормального. Ведь я не отказывался от его цифр. Я гордился ими. Гордился и... страшился!

Шаповалов не играл в веру — верил. И я поверил в назначение быть сильным. Я и без того был помешан на тренировках. Но когда в тебя верят! ...Я пил тренировки, хмелел тренировками, черствел к неудачам. На лекциях в академии против желания чертил цифры тренировочных килограммов! Вот бы освоить! Я наслаждался приливом новой силы. Упорительная обозначенность новых мышц! Я искал слабые мышцы, воспитывая силу — быть сильным во всех измерениях.

Без Шаповалова я никогда не занялся бы тяжелой атлетикой, и моя жизнь, безусловно, сложилась бы совершенно иначе. Вспыльчивый, крутой, он самозабвенно любил тяжелую атлетику, а еще больше — сильные и ладные мускулы. И сам был сложен на загляденье. Недаром столько лет он подрабатывал натурщиком в Московском художественном институте имени Сурикова, а потом из-за нужд большой семьи вынужден был пойти в грузчики.

Вторую половину жизни он увлекался скульптурой и для человека без специального образования лепил совсем недурно. Он мечтал о собственной мастерской и выставках...

Я мял себя иступленно: вот новые мышцы, вот новый объем прежних мышц, вот незнакомая упругость мышц... Я другой, с каждым днем другой!

Я злился. Время чересчур лениво. Ведь там, впереди, моя сила и победы...

Мои результаты росли так стремительно, что Шаповалов не верил мне. Он полагал, будто я тренируюсь дополнительно, тайком. Поймав меня за руку, улыбаясь, он выпытывал: «Ну, малыш, признайся, где еще подкачиваешься?!» Он звал меня малышом.

А я нигде не подкачивался. Я сам удивлялся своим мышцам — их редкой отзывчивости. Я захватывал все новые и новые «предель» весов!

На соревнованиях, когда я еще сам недостаточно уверенно управлял собой, поведение тренера служило опорой. В глазах,

жестах, голосе читал его чувства: есть ли надежда на победу, возьму ли вес? Я еще не умел бороться, когда в тебе сомневаются.

В первые годы тренировок эта вера возвращала меня на помост после травм и учебных перерывов на месяцы.

А травмы безбожно метили меня в те годы. Осенью 1954 года на первенстве Москвы я пробую в рывке норму второго разряда. Я очень силен, много сильнее тех тяжестей, что собираюсь поднять. Однако в «технике» я беспомощен. Я очень легко вырываю заданный вес, но он закручивает меня вокруг оси. Я креплюсь, хочу удержать штангу, а она буквально вывинчивает плечо из сустава. Только когда боль прожигает меня до последнего нерва, я бросаю вес. Два месяца я не мог одеваться без чьей-либо помощи. И еще полгода спустя плечо било болью при полном включении сустава. Я стал тренироваться через три недели, когда начала спадать опухоль. Я вгонял штангу в положение фиксации, когда сустав замкнут полностью, и в глазах у меня темнело от боли. Через год, пробуя вес в рывке, меньший на пять килограммов нормы мастера спорта, я получаю неприятную травму в паху. Недель пять ковылял с палкой. А затем последовали травмы в колене — досадные и опасные. Долго я не мог сообразить, в чем же дело. Ответ пришел сам собой. Связки не окрепли, были еще поддетски слабы, а в мышцах уже созрела большая мужская сила. Пришлось изменить технику толчкового движения для смягчения динамического удара в «седе» при захвате веса на грудь, но эту работу мы уже проделали с новым тренером — Суреном Петровичем Богдасаровым.

Обычно же к травмам ведут три причины: утомление, внезапное охлаждение или неуверенность в себе. Неуверенность нарушает движение, приводит к непривычным и опасным положениям суставов...

Я настолько проникся мечтой в будущность своей силы, что убежденность Шаповалова тоже уже не имела значения. Я тренировался истово, словно знал все наперед! Меня пытались отрезать, отговаривали, доказывали нелепость надежд, острили. Травмы возводили в неопровержимость доводов. Но ведь движение всегда сопрягается с риском и ошибками.

Евгений Николаевич Шаповалов был фанатично предан тяже-

лой атлетике. И до самой смертельной болезни вставал в пять утра, чтобы потренироваться с тяжестями. Он умер 31 декабря 1979 года, далеко не достигнув старости. Как рассказывал об атлетах прошлого! И не только рассказывал — сам выступал на чемпионатах Москвы, когда ему было далеко за сорок.

Я любил его слушать. На мелькомбинате, где он долгие годы работал грузчиком, его почему-то прозвали Серебряным Тренером. Был он поджар, черен и длиннонос — ведь наполовину грек.

Вскоре после окончания академии я начал писать. Ковылял по словам. Ученичество тем более было жестоким, что я верю лишь в самостоятельность познания. Я считаю, что только то научит, что становится очевидным. Это начисто отвергало опыт других и страшно замедляло подчинение слова. Не верил и по сию пору не верю в полезность того, до чего сам не дорос. Бесплезно все, что не является органическим следствием развития. В таком взгляде — и слабость познания, и сила.

Жестокость же отказов и суждений никак не учили — подтачивали веру. Разбираю папку — стопки писем. Рецензии на рассказы, очерки, повести. Надо уметь найти такие обессиливающие слова. Дух неллицеприятной критики...

Величайшая слабость и ошибка — делать мечту зависимой от мнения близких и авторитетов. Источник веры должен быть в тебе. Природа борьбы предполагает эту веру. Пока человек верит, победить его нельзя. Именно поэтому мне по душе слова Уитмена: «И ты оттолкнешь те руки, что попытаются тебя удержать». И его же: «Питательно только зерно; кто же станет сдирать шелуху для тебя и меня?»

Несчастьем литературного ученичества являлся и недостаток времени, а рукописи требовали «вылеживания». Для меня рукопись обретает законченность после года «вылеживания» (это наименьший срок) и соответствующей правки. Я же был подчинен ритму спорта. Он определял время ученичества, наделяя достатком, снимающим житейские заботы. Я спешил — это время в спорте ограничено. Рукописи приносил в редакции сырыми. Свое несовершенство они сохраняли и в публикациях. Этот принцип «вылеживания», к сожалению, вообще туго выдерживать.

Титул самого сильного человека...

Применительно ко мне его пустили в оборот с 1959 года. На чемпионате Вооруженных Сил в Ленинграде 22 апреля я впервые установил мировые рекорды: погасил рекорд Медведова в рывке и рекорд Эндерсона в толчковом упражнении.

При установлении этих рекордов я весил 113 кг — на 52 кг легче Эндерсона.

В Варшаве 4 октября того же года я впервые победил на чемпионате мира, утяжелив на полтора килограмма свой же мировой рекорд в рывке.

Однако окончательно титул «самого сильного человека в мире» закрепился за мной после победы на XVII Олимпийских играх в Риме. Там я свалил самый грозный из рекордов мощного Эндерсона — неофициальный рекорд в сумме троеборья (533 кг). Я набрал 537,5 кг. С той поры титул «самый сильный в мире» закрепился за мной. Даже уступив в Токио звание олимпийского чемпиона, я отчасти сохранил титул сильнейшего. Мой рекорд в сумме троеборья продержался до 18 июня 1967 года.

Ошибочно полагать, будто рекорды прежде давались проще. Плата за них в общем одна. Потому и называются они неизменно — рекорды. Рекордная тяжесть всегда весит как истинно предельная. Для данного момента она и есть предельная. И так же обрывает руки, изымает силу мышц и чувств. Знаменитому Гакку рекорд обходился не меньшим напряжением, чем нашим современникам.

Средства постижения рекорда соответствуют его уровню. Отсюда и те же сверхпредельные напряжения. На большее нет сил. Большее за чертой возможностей...

У меня отвращение к националистической спеси. При чем тут патриотизм? Ведь нет и не может быть нации избранной. А из зала порой веяло звериным. Вглядывался: вроде каждый там, в кресле, ничем не выделяется — дамы, девицы, молодые люди, почтенные господа. Отчего эта ненависть, вопли, знамена? Были залы, которые я сам ненавидел. Работал в яростной собранности. Во зло «патриотам». Что разумели они под пятью сцепленными олимпийскими кольцами? Презираю победы, которые для унижений. Ви-

дел, как тонка и непрочна культура, как в один миг смывается под напором шовинизма, как уступает инстинктам, как эти инстинкты сплачивают, как могут быть бездушны, жестоки и несправедливы залы, как могут быть слепы тысячи...

В 1959 и 1960 годах я вынес могучий натиск американских атлетов. Дэйв Эшмэн (в США его звали Американский Лось) в толчковом упражнении, Норберт Шемански в рывке, Джеймс Брэдфорд в сумме троеборья имели возможность добиться успеха. И каждый шел ради этого на все. Только крутым прибавлением результата в каждом из упражнений я мог обезопасить себя.

Брэдфорд не был дряблым при всей физической громадности. Отличался четким жимом. Прежде чем взять штангу, что-то басыл. Перед предельным весом украдкой крестился. В те годы я желал ему срыва, настраивал себя неприязнью к нему. Следовало собирать все чувства для поединка, даже злость. Меня прокаливало неприятие соперника. Кстати, несколько лет спустя в Токио на Олимпийских играх штанга наказала меня еще и за пренебрежение этим законом. Для меня важно не принимать соперника, быть в ярости к нему, а я поверил, будто противник сдался. Штанга стала лишь весом, простым набором «железа», а уже одно это выхлещивает силу. Нельзя бороться просто с килограммами — я всегда видел за ними соперника. И атаковал штангу, как живое существо. После поединка это чувство неприятия иссыхало.

Теперь, когда я вижу в старой хронике Брэдфорда, я желаю ему удач. Этот негр-атлет выжимал штангу без ухищрений, ровно и без остановок — единственно силой рук. «Напевный жим» — называл я про себя жим Брэдфорда. В плечах атлет был раза в полтора шире меня. Руки, плечи, грудь — литые; грудь — она казалась постаментом для штанги. Зимой 1961 года Брэдфорд побывал у меня в гостях. Держался настороженно, после подобрел, нянчил мою дочку, и его бас рокотал уютно. Джим, по-моему, опасался переводчиков и вообще любого третьего...

Что Шемански? И действительно ли Большой Вашингтонец унялся? И как там Эндерсон?..

Что ждет меня? Кто? Какая сила? Где?..

Однако зиму 1960/61 года я колебался. Может, остановиться, не напрягаться дальше? Может, обойдусь? Выйду к другому делу

и без этих проб силы? Я медлил: может быть, выучусь в литературе и без средств от спорта...

Это надежда на чудо...

В итоге необычайный простой в тренировках. Я не тренировался с сентября по январь. В конце февраля, после поездки в Минск (я там ухитрился провести показательные тренировки), вернулся в спортивный зал. Даже четырехнедельный перерыв требует месяцы для достижения прежней тренировочной формы, а тогда мне удалось оживить силу недель за пять. Мои мышцы, точнее — организм, отличала редкая способность к восстановлению буквально от любых нагрузок. Эта способность, по сути дела, и вывела в чемпионы.

Соединить в себе все рекорды! Ничего, что это не удалось Эндерсону! Рывок наказал его за тучность и завязанность огромной силы. Я видел, как на тренировке в зале «Динамо» Эндерсон вырвал 150 кг — вес по тем временам сумасшедший! Руки скучновато вели штангу, сила подменяла скорость. Гриф не выкатил на прямые руки, завис и медленно провалился, стукнув Эндерсона по темени. Он досадливо покраснел, натужился и дожал штангу...

Итак, завладеть рекордами! Отнять у соперников надежду на победу. Утяжелить тренировки. Навязывать свой темп. Я молод, я моложе — выдержи! Опережать время.

То, что пройдено первым, уже доступно всем, ибо познано, открыто, доказано. Когда думаю о современной тренировке и о той, которая будет, вспоминаю миф об аргонавтах: Ясон вспахал поле огнедышащими быками и засеял зубами драконов. Вся тренировка — вот такая огненная пахота. И засеивать ее дерзостью, открытиями познания, страстью к победе...

74

В состав сборной команды страны я вошел несколько неожиданно для себя. В 1957 году я учился на четвертом курсе академии — лишь считанные месяцы носил лейтенантские погоны. На лично-командном первенстве Московского гарнизона 9 марта я установил свой первый рекорд — всесоюзный рекорд в толчковом упражнении. Случилось это в спортивном зале академии. А 18 марта во Дворце тяжелой атлетики спортивного общества «Строитель», что на Цветном бульваре, я уже вполне рассчитанно утяже-

лил рекорд. Бог ты мой, что за счастье! Неожиданное, невозможное счастье! Я был потрясен — именно так! Рекорд утверждал во мне то, что я любил и чему поклонялся, — силу! Словно в вальсе меня кружило от счастья целые недели. Я улыбался всем людям. Чудесно, славно в этом мире! Я люблю людей! Люблю все дни и никогда не устану любить!..

Спустя несколько месяцев на чемпионате Вооруженных Сил во Львове я занял первое место с всесоюзным рекордом в рывке. Я победил неоднократного рекордсмена СССР Евгения Новикова. Он уже был в годах, ведь еще в войну служил моряком-подводником.

«...Юрия Власова считали специалистом в толчке. Однако он показал свои способности и в рывке. На втором подходе он уверенно вырвал 145 кг. Штангу взвесили. Она оказалась на 150 г легче. Таким образом был зафиксирован новый рекорд Советского Союза — 144,5 кг. Рекорд, принадлежавший Медведеву, превышен на 1,5 кг. В толчке Новиков взял 175 кг, а Власов с этого веса начал соревнование. Затем он подошел к весу 187,5 кг. Удивительно четко штанга была взята на грудь, а затем послана на прямые руки. Но удержать вес атлету не удалось...» * Этот рекорд и первый титул чемпиона Вооруженных Сил я завоевал 28 апреля в спортивном зале Прикарпатского военного округа. Мой собственный вес был 111 кг.

Через месяц во Львове Новиков неожиданно отнимает звание чемпиона СССР у Медведева. В сумме троеборья Новиков утяжеляет рекорд СССР на 7,5 кг — 492,5 кг. Ему удается и толчок — 187,5 кг — новый рекорд СССР. В этой борьбе Медведев сбивает и мой рекорд в рывке, новый — 145 кг. Сумма троеборья Медведева — 487,5 кг.

Я учился и принять участие в чемпионате СССР не смог, даже если бы оказался здоров. Во Львове я схлопотал одну из тех скверных травм, которые дают знать о себе весь спортивный век. Я надсадил позвоночник. Страх перед повторением травмы все время присутствовал в посылках штанги с груди. Он страховал неправильным движением на предельных весах, понуждая освобождаться от веса. Он зашифровался в движения. Я полагал, будто по-

* «Советский спорт» № 53(2789), 1. 5. 1957.

давил его, а он сидел во мне. Власть и страх той боли прошли через все рекорды и преодоления. И в Токио, когда я ослабил волевой контроль, когда посчитал соперника сломленным, а рекорд на штанге — всего лишь рекордом, та далекая боль, уже перекрытая в других травмах другими болями, вроде бы изжитая победами, привела к сбою. И главным образом эта травма привела меня к тяжелой операции в 1983 году.

Я неуверенно толкал вес с груди именно из-за этой травмы. Не всегда решался подставить себя под вес, не решался заклинить себя под рекордной тяжестью — и посыл выходил корявый.

Однако в состав сборной я вошел формально, так как учился в академии и в сборах участия не принимал. Лишь перед чемпионатом мира 1959 года я впервые поработал три недели с командой в Балашихе.

Из сборной я вышел в апреле 1967 года после установления своего последнего мирового рекорда. Вышел опять-таки формально. Уже с ноября 1964 года я правильно не тренировался и вообще похоронил мысль о выступлениях после отказа предоставить мне год перерыва в тренировках. Перерыв! Я тренировался бы в облегченном режиме, главное — не выступать, восстанавливаться нервно. Однако на мое место инструктора по спорту в Центральном спортивном клубе армии обозначился кандидат. Его считали перспективней, он победил на Олимпийских играх. Теперь в моей силе клуб не нуждался. Я чувствовал себя измученным после многих лет гонки по рекордам и чемпионатам. Не сомневаюсь: годовой перерыв обернулся бы возможностью новых тренировок и результатов. Но — отказ.

Противоречие: мечтал бросить спорт, а потом вцепился в тренировки. Я стремился добрать результаты, уже вложенные в мышцы, но без отдыха этот последний натиск срывался. Уйти же, не выдав результаты, давно добытые в тренировках, казалось несправедливым.

После своего мирового рекорда (15 апреля 1967 года) я появлялся без отдыха нечего и думать о последнем броске, но время для отдыха пропущено, не смогу больше совмещать тренировки с писательством. Тогда рекорд в жиме впервые за многие годы побывал в чужих руках — у Виктора Андреева. 15 апреля я и вернул рекорд.

Как-то мы прикинули с Суреном Петровичем, сколько тонн тя-

жестей приблизительно «перелопатили» на тренировках (с 1954 по 1967 год). Цифра сложилась подходящая: свыше 20 тысяч тонн! И ведь собрана не на обычных весах, а преимущественно намного выше средних, да еще в экспериментах, на ошибках. И все годы гнал без отдыха: успеть с ученичеством в литературе!

Расточительность. Чтобы выбрать из сотен тысяч спортсменов лучшего, расходуются изрядные средства, но как расточительно относятся к дарованию, порой поистине редчайшему! Без расчета на будущее пускают человека из соревнования в соревнование, из тренировок в тренировки! А бывает, нет ему замены доброе десятилетие.

Помню слова председателя Комитета по физической культуре и спорту Николая Николаевича Романова тренерам нашей сборной: «Его не трепать, не дергать! — Он кивнул на меня. — Пусть готовится по плану. Его задача — Олимпийские игры в Риме!»

Эх, не слышал я после таких слов! Зато слово «давай» твердили все. И не всегда вслух высказываемый не то совет, не то предостережение: «Знай место». Я держался независимо, не позволял бездоказательно и без оснований дергать себя и товарищей и органически терпеть не мог бездельников.

Для некоторых руководителей весь спорт — в набранных очках. От этих очков зависит продвижение. Прочее их как-то не увлекает. Курьезом вспоминаю историю с обязательствами. В клуб «спустили» указание: от каждого спортсмена и тренера затребовали бумагу с обещанием ударным трудом добиться за год такого-то количества всесоюзных и мировых рекордов (и цифры самих рекордов надлежало проставить) и выиграть такие-то соревнования.

Я от этого вздора отмахнулся. Наседают. Приглашают на беседы. Объясняю: «Как можно безоговорочно обещать? А сорвусь? А коль тренировки не сложатся? Ведь не механический процесс, не станочный! Подступ к рекордам весь из неизвестного. Да и от травм не заговорен».

С неделю, пожалуй, выдерживал осаду умельцев «ставить огромные точки на крошечные «i». Но осаду не выдержал. И перевел я лист на пламенные заверения ознаменовать очередную годовщину такими-то рекордами и победами на таких-то соревнованиях. Будто прежде нежил себя на тренировках! Будто не служили они

единственной задаче — прорыву вперед. Будто не вел счет каждому дню и не жадничал на каждый час отдыха. Схоластически истолкованная затея, противная самой природе спорта, смысл которого и есть соревнование — соревнование высшего типа: только для победы, отбор самых стойких в борьбе, тренировка ради первого результата, ради доказательств преимуществ нашего строя.

Я не скрывал отношения к такого типа руководителям, какими бы лозунгами они ни прикрывались. Меня ярлычили. Щедро. Не прощали, ждали: ведь не всегда буду сильный. Сейчас, когда пишу, верится с трудом, а ведь так: губят дело мертвые души. Зато как наловчились толковать о долге, вставать первыми и аплодировать, как этой внешностью скрывают пустоту и никчемность! Как умеют себя отождествлять с обществом!

В свое время меня привлекли слова А. К. Воронского из его автобиографической книги: «...Личность, общество. Я знал, что личность, лишенная крепких органических связей с коллективом, обречена на духовную и физическую смерть, но коллектив, подавляющий разнообразие и богатство, тоже вырождается».

Эти слова помогали мне порой верно понять события, держаться определенной точки зрения.

Воронский — один из крупнейших советских критиков, старейший член партии*.

Думаю, среди множества причин, опрокинувших Маяковского в смерть, была и эта — месть тупой породы присыпкинских. Она мстила ему ежеминутно, отравляла дыхание. Не прощала обещания:

Надеюсь, верую: вовеки не придет
Ко мне позорное благоразумие...

75

В марте на очередной приз Москвы приехали Хоффман, Джонсон, Коно, Бёргер, Брэдфорд.

Брэдфорд отработал неважно, да и не стремился что-либо доказывать. Он хотел напоследок посмотреть Москву. Проезд в одну

* О Воронском см.: Шешуков С. И. Неистовые ревнители (из истории литературной борьбы 20-х годов). М., «Московский рабочий», 1970.

сторону оплачивали мы, в другую — Хоффман. Как не прокатиться, тем более сила на исходе!

На прощальном банкете в честь участников турнира зал «Метрополя» был переполнен.

— Атлетов не видно, — сказал я. Их действительно была горстка, совсем потерянная в толпе.

— Как всегда, — рокотно-низко отозвался Брэдфорд. — Один поднимает, а десять пируют. Хорошо бы у порога положить штангу, скажем, в сто килограммов. Поднял — значит, ты атлет, ты гость, входи...

76

Когда вспоминаю тренировки — и те, мальчишеские, в суворовском училище, и те злые, в зимы между чемпионатами мира (почти два десятка лет), — для меня бесспорно подчиненное значение честолюбия для цели. Только любовь (преданность искренняя и горячая) могла провести и проведет других через препятствия. Из всех чувств любовь — самое надежное в испытаниях. Особенно если испытание — время. Время длиною едва ли не в целую жизнь или в лучшие ее годы.

И еще я убедился: не менее любви созидательно чувство благодарности, тепла, отзыва. За доброе слово, за встречный порыв души готов на все. Медали, награды, газетные похвалы, титулы — ничто перед единственным словом добра. Оно вырывалось ко мне из всех прочих. Я тогда не замечал все прочие: мнились казенной одеждой, пустым обозначением чувств. В искренности, доверии сердца, добром взгляде — своя сила! В ней вдохновение, безразличие к испытаниям, готовность к новым испытаниям! Эти чувства представляются мне светом. Встреча с ними подобна осветлению. Доброе чувство другого человека сразу обнажает и делает ясным все фальшивое и чужое во мне и на мне. И я уверен: нравственный стержень человека — способность любить, сила любви. Что до честолюбия, оно лишь посылка к действию, вспышка.

Убеждение само по себе, убеждение без чувства любви — это хромые ноги и падения. Жестокость падений для тебя и других. Тщеславие склонно обращаться к ошибочным ходам, решениям, лишенным души. Голое убеждение — основа карьеризма, в нем

преобладает фальшь. Человек, способный к любви, способен и видеть мир, не схемы, корысть, а мир, даже если жизнь порой горька...

Наклоняюсь с пьедестала почета, почти приседаю, но не потому, что мне неловко пожимать протянутую руку старика. Стараюсь удержать в памяти каждое слово.

Неужели это возможно: Лондон, мировой рекорд, «Скала-театр» и мне вручает медаль Георг Гаккеншмидт? Не свожу глаз с него и когда он поздравляет второго и третьего призеров соревнований в тяжелом весе финна Эйно Мякинена и американца Ричарда Зирка.

Поздно вечером, когда наконец остаюсь один в номере гостиницы «Ройял», я разглядываю фотографию молодого Гаккеншмидта. На ней энергичная, отнюдь не старческая скоропись: «Юрий Власову от Г. Г. Гаккеншмидт. Лондон. 29-го Юля 1961». И этот коренастый, по-эстонски белый, даже цветом кожи, старик действительно Георг Гаккеншмидт! Грамматические ошибки в дарственной надписи... Он уже успел позабыть русский — с 1911 года живет за границей.

Его имя связывается в моем сознании с именами Морро-Дмитриева, Крылова, Луриха, Моор-Знаменского*, Александровича, Копьева, Кнутарева, Заикина, Краузе... И, вспоминая одного из них, я невольно вспоминаю остальных. И там, в памяти, фотография: зима, все в пальто, кряжистый человек, расставив ноги, держит на руках двоих мужчин — один из них, что с бородкой клинышком и сошным взглядом, Александр Иванович Куприн, а тот, у кого они на руках, — Иван Заикин.

И другая фотография: Заикин с ласковой небрежностью обнял Куприна, чуть притянув к себе. Заикин вдвое шире, на круглом лице с усами стрелкой — крепкая мужицкая уверенность, сознание своей силы и хватки. У Куприна утомленный, пристальный взгляд из-под тяжелых, набрякших век. Заикин говаривал: «Каж-

* Дмитриев, Знаменский — русские. Приставки Морро и Моор — всего лишь дань дурной моде. Некоторые литераторы путают и принимают их за одно лицо.

дому свое: сильному — кротость, юному — любовь, а старцу — глубокий сон...»

Заикин был на два года моложе Гаккеншмидта и на десять — Куприна. И в ту пору им всем еще было далеко до старости...

77

Забываю, что я в Лондоне — в крошечном, наподобие пена-ла, гостиничном номерке. Я снова воспитанник суворовского училища. Я в классе на вечернем приготовлении уроков. Выучены они или нет, но передо мной рассказы Куприна. Что за часы! Когда не могу совладать с чувствами, откидываюсь к спинке парты и смотрю в окно. Там ночь, сиротски подсвеченная изреженной цепочкой лампочек вдоль трамвайных путей. Всего несколько лет как закончилась война, однако этот тыловой город еще не ожил по-настоящему. Глухи и черны его улицы... Но я в Москве Куприна, на Знаменке, — усаживаюсь с юнкером Александровым в розвальни. Сейчас Фотогеных наддаст ходу. Бал! Впереди бал!..

Английская речь в коридоре?.. Ах да, я в Лондоне! И сегодня закрылся турнир, посвященный 75-летию Британской ассоциации тяжелой атлетики. Раздумываю о рекорде: зацепил-таки, не сорвался! Сейчас я доволен им совсем по другим причинам. Он подтвердил правильность расчетных нагрузок — я обрел бойцовскую форму за четыре месяца! Это веское доказательство в пользу эксперимента, который мы ведем уже несколько лет: Богдасаров, Матвеев и я. Ведь после Олимпийских игр в Риме по ряду причин я не тренировался едва ли не пять месяцев. Я вообще не хотел тренироваться. Не видел, потерял смысл спортивной жизни. Зачем тренироваться? Что доказывать? Разве я дал обещание себе быть всегда только «господином-мускулом»? Или я в самом деле ничего не значу без спорта, не способен принять вызов жизни и слить ее с мечтой? Кто я?..

Победы. Ведь я люблю победы. Зачем обманывать себя? Я люблю это утверждение сильного.

Это славно — быть первым...

Наслаждаюсь покоем. Ничего нет приятней пустоты после удачного выступления. Разом отсыхают все заботы. Время берет новый

отсчет — начало созревания новой силы. Новая проба на выносливость и силу! Через два месяца чемпионат мира в Вене!

Но что бы там ни было, здесь я победил. Теперь покой. Впереди сорок восемь часов свободы от силы. О ней можно не думать, не прислушиваться к себе: никому ничего не должен, долг взял свое, долг может подождать сорок восемь часов. А уж потом — в тренировки! Но пока я свободен, я волен каждым мгновением. Тому, кто не был зажат вести тренировки десятилетиями (каждая на счету), сложно понять это ощущение свободы и блаженной пустоты.

За тонкими стенами номера голоса постояльцев, шаги. На ночном столике воскресный выпуск «Обсервера» и перевод отчета о турнире. Строки обо мне:

«...Перед вчерашним выступлением Власов был пессимистически настроен относительно возможности нового рекорда. «Не хватает пищи, — говорил он. — Нет массажиста...» Ни одного признака того, что его выступление в Лондоне может стать историческим событием...» Далее следует описание моих мышц, похожих на «отполированные уличные булыжники», моих движений, «напоминающих движения робота»... Автор отчета — Додди Хэй.

Тот самый мистер Хэй?!

Мы вернулись с приема в полночь. В вестибюле гостиницы подстерегали репортеры. По-московски уже третий час ночи. Чувствовал себя я неважно. Мой номерок, в котором можно находиться только с открытой форточкой — иначе задохнешься, крайне скудное питание, утомление от последних разминок, необходимость присутствия на официальных приемах — все это противопоказано силе, а я рассчитывал на рекорд.

Я извинился, попросил репортеров задать вопросы утром: ведь завтра, а точнее — сегодня мне выступать, я обязан подчиниться режиму. Среди репортеров стоял человек на костылях, с болезненно-худым лицом. В отвороте пиджака — нашивка боевого ордена.

Я прошел за лестницу и попросил переводчика вернуть человека на костылях. — «В конце концов, — решил я, — какие-нибудь десять минут не изменят спортивную форму». К тому же я и не выдерживал режима. Все пошло комом сразу.

На вопрос мистера Хэя о рекордах я ответил, что ничего определенного обещать не могу. Рекорд есть рекорд. Кроме того, усло-

вия для него складываются неблагоприятные. Я не жаловался мистеру Хэю, я старался объяснить.

Перечитываю первую половину отчета и краснею. Осрамил Я здесь как животное! Прав тренер: нечего миндальничать, чемпион — это вроде сана. Пусть ловят каждое слово, домогаются чести услышать...

На турнире я оказался в незавидном положении. В Москве распорядились: раз соревнования личные и очки не будут начислять — участник обойдется без тренера: к чему расходы? Переводчик поехал и еще руководитель делегации, а Богдасаров — нет. Я должен был следить за подходами соперников, то есть поминутно справляться о количестве оставшихся подходов. Нельзя опоздать с разминкой — тогда остынешь до вызова к весу и будешь вынужден выполнять новые разминочные подходы, а это дополнительный расход энергии, весьма нежелательный, ежели подводишь себя к рекорду.

Между попытками я среди чужих за кулисами. Мне необходимо присесть, расслабить мышцы, взболтнуть их, сбросить усталость, забыться на несколько мгновений. Простые операции, но весьма существенные для восстановления и сосредоточения силы. Я покрутился — нет стула. Пауза между подходами ограничена тремя минутами. И вот тогда я потешил репортеров. Я сел на пыльный дощатый пол среди декораций, тросов, чых-то ног. Сразу же в глаза ударили фотовспышки. До улыбок ли? Меня о чем-то спрашивали, я молчал. Однако для мистера Хэя я вновь сделал исключение. Не ругаюсь, с довольным ли выражением, но ответил. На разминке штанга была очень тяжелой. И меня занимало лишь это...

Улица приносит голоса и шаги прохожих. Перевожу переключатель программ радиоприемника, встроенного в стену, на цифру «1»: не просплю, разбудит спозаранку. С утра в аэропорт Хитроу — и домой! А Лондон так и не увидел. Разве можно увидеть его из окна автомобиля в нескольких поездках с Ганиным — моим старинным товарищем по академии Жуковского, теперь сотрудником нашего военного атташата! Не побывал даже в Британском музее — стены за чугунной оградой всякий раз видел, разминаясь ходьбой у гостиницы. Ожидание соревнований, затем выступление и тут же возвращение домой — неизменный порядок любой по-

ездки. Увидеть нечто большее — значит рисковать результатом. Оберегать силу — закон дней и часов накануне выступления. Лишь один раз не выдержал однообразия ожидания и сбежал из номера. Я запоминал названия улиц, потому что опасался заблудиться. Я вышел на Саутхэмптон, которая перешла в улицу под названием Кингсвей, пересек Стрэнд и оказался на набережной Темзы — у скверов с вереницей фонарей. Справа в дождливой дымке зависал мост Ватерлоо...

Смотрю на свою фотографию в газете. Перемогаю себя и принимаюсь за вторую часть перевода репортажа мистера Хэя.

«...Но вот начинается последнее упражнение — толчок. Власова не узнать! Какое преображение в течение часа! Вразвалку, уверенно выходит он на помост. Переставляет ноги, напрягает массивные бедра, руки, строго подгоняя себя под то единственно правильное стартовое положение. Первой же попыткой он наносит поражение финскому и американскому соперникам. И вот последний раунд — незабываемые мгновения! Власов прилаживается к рекордной штанге и...

Георг Гаккеншмидт в своей ложе затаил дыхание. А потом бормочет: «Изумительно, непостижимо!» И торопливо направляется через заднюю дверь, чтобы приветствовать нового Льва... Это событие, и я его никогда не забуду! Гаккеншмидт, все еще сильный и проворный, несмотря на свои годы, пожимал руку Власова и высказывал свое восхищение. Власов был заметно тронут неожиданной встречей с легендарным, могучим человеком из России, чье имя до сих пор невероятно уважается там, в стране его происхождения. На моих глазах происходит потрясающее преображение. С гигантской высоты своего положения Власов незаметно соскальзывает. И вдруг я вижу одинаковость выражений их лиц, непривольную схожесть осанки, жестов, какую-то органическую общность — замечательные мгновения! Я сражен! Власов спокойно, естественно и искренне вошел в роль молодого поклонника старого Гаккеншмидта».

Я лишь смутно сохранил в памяти, что было после установления рекорда. И вот сейчас я вдруг все вижу. И уже нет обиды на Дэвида Хэя! Наоборот, я благодарен ему! Он помог увидеть те мгновения, вернул их...

И опять с именем Гаккеншмидта в сознании оживают образы русских атлетов.

В 1975 году у нас праздновали 90-летие отечественной тяжелой атлетики. Юбилею и были посвящены соревнования в Подольске.

Рядом со мной за столом апелляционного жюри — первый советский чемпион мира Григорий Новак. Не только по тяжелой атлетике, а первый вообще в советском спорте.

Шепотком переговариваемся. Нам нравится, как организованы соревнования. Что рядить — у Михаила Аптекаря, директора подольской спортивной школы «Геркулес», любые соревнования — праздник силы! У Аптекаря редчайшие фотографии, протоколы соревнований вековой давности, письма атлетов, сотни страниц исследований по истории тяжелой атлетики в различных странах и чего еще только нет!

Слушаю рассказ Новака о праздновании юбилея тяжелой атлетики в 1945 году. Юбилей отмечали в ленинградском цирке. Среди приглашенных — Иван Михайлович Занкин. Встречали его на улице все атлеты и гости. Каково же было общее изумление, когда к цирку подкатила... пролетка.

— Пролетка, понимаешь? Ума не приложу, где в Ленинграде тогда он разыскал извозчика? А разыскал ведь! И пролетка — на дутых шинах, лакированная! Я думал: снится...

Руки Новака в рубцах и мозолях, ссадинах. Руки рабочего человека. Мои за пишущей машинкой изнежились, в тот момент они мне даже показались неприлично изнеженными.

Думал ли я, что это одна из последних моих встреч и за какую-то неделю до XXII Олимпийских игр в Москве Григорий Ирмович умрет. И ему будет еще очень далеко до старости. Косит «железо» атлетов.

После соревнований отдаю Аптекарю давно обещанную репродукцию — портрет Занкина, написанный Давидом Бурлюком во Владивостоке летом 1920 года. В английском тексте к репродукции сообщается, что портрет исполнен к сорокалетию Ивана Занкина — русского атлета с мировым именем, одного из первых наряду с Уточкинским и поэтом Каменским среди шестнадцати автаторов, получивших образование под Парижем у знаменитого Анри Фармана.

Репродукцию мне подарил тамбовский коллекционер Николай Алексеевич Никифоров. Я еще тогда хаживал в «самых сильных мира». Я взял и сунул дареные журналы и репродукции промеж книг на полке. Жил я заботами тренировок и надеждами выхода на новые результаты. И гасил в себе всякий интерес к другой жизни, если она не приближала к победам. Впрочем, его гасить и не приходилось. Слишком ничтожные силы оставались той, другой жизни. Большой спорт вбирал в себя все заботы, помыслы, желания, распоряжался каждой минутой...

Отдал репродукцию Аптекарю, а она почему-то не идет из памяти. Все резче выделяет сознание то новое, что уловил художник в Заикине: под замятым дешевеньким пиджаком замускуленные плечи, грудь, а взгляд искоса — настороженный, жестковатый: травленный зверь. Ни следа добродушия.

Где портрет? При чем тут Бурлюк и Заикин? Отчего они во Владивостоке?

«...Портрет Ивана Заикина, написанный маслом, хранится у меня, — отозвался на мои вопросы Никифоров. — Большая дружба с 1956 года связывала меня с милейшим Давидом Давидовичем Бурлюком. Мы не раз встречались с ним у нас и за рубежом... Бурлюк был в дружбе с Иваном Заикиным, и Давид Давидович рассказал мне однажды нечто любопытное. На одном из выступлений Бурлюка в первом ряду сидел Заикин. Молодчики монархобелогвардейского толка попытались сорвать выступление криками и свистом. Тогда встал Иван Заикин*, поднял над головой стул и начал крошить руками. Зал притих, и он отчетливо произнес: «Это я сотворю с каждым, кто попытается мешать слушать Бурлюка». В гробовом молчании продолжалось выступление Давида Давидовича...

Бурлюк умер в Америке 15 января 1967 года в своем поместье в окрестностях Нью-Йорка, где находились его мастерская и музей. Прожил без малого восемьдесят пять лет...»

А журналы — издание Бурлюка. Это, главным образом, исто-

* О себе Иван Заикин рассказывает в книге «В воздухе и на арене». Куйбышевское книжное издательство, 1963.

рия русского футуризма. Письма, дневники и, конечно, репродукции картин и стихи самого Бурлюка. Стихи последних лет...

Идем и падаем среди зеркал
И издеваемся, кривые видя лики...
И эта музыка, что тянется века...

И в каждом журнале фотографии Бурлюка — старика Бурлюка. И повсюду с ним Маруся — Мария Никифоровна. Она умерла через шесть месяцев после кончины мужа. Надо полагать, не захотела без него жить.

Мой дом захвачен сплошь тенями;
Я, оставаясь в их плену,
Последними живыми снами
Теней скопление помяну...

Опечатки в журнале выправлены не шариковой ручкой — пером. Размашистые, расплывчатые буквы. Наверное, рука Марии Никифоровны. Журнал печатался ничтожным тиражом.

В эту ночь предвесеннюю,
В час как март раздет, разут,
Про весны стихотворение
Кто осмелился шепнуть?

...Да, я зачитывался в юности Куприным, а писатель дружил с Заикиным, так тесно знакомым с Бурлюком. Да и судьбу мою в известной мере определил Гаккеншмидт! Не преувеличение: тогда в лондонском «Скала-театре» мне посчастливилось встретиться с человеком, который помог мне понять себя и силу.

Спрятать что-либо понадежнее можно лишь под матрасом — это единственный тайник. О нем, разумеется, осведомлены офицеры-воспитатели, но другого не существует. В стенах старинного здания за многие годы учения все всем известно, вплоть до числа ступенек широких чугунных лестниц, из узоров которых к праздникам нас заставляют выскребывать грязь. Для этого нет спод-

ручнее инструмента, чем трехгранный штык дневального, если, конечно, тебе его одолжит дневальный...

Прятать нам нечего, кроме паек хлеба для приятелей, отпущенных в увольнение. Но мой одноклассник Толя (мы в одном взводе) прячет под матрасом нечто необыкновенное. Посвящены в это несколько человек, среди доверенных и я. Однако упоминать о книге, запрятанной под матрас, не в изголовье, а в ногах — там реже проверяют, при непосвященных нельзя. Книга у Толи с воскресенья до следующей субботы — очередного увольнения. Он читает ее на уроках, но так, чтобы, кроме соседа, никто не видел.

И вот наконец книга у меня на полчаса. Я пробираюсь в актальный зал. Здесь нам обычно запрещено появляться. Со стен на меня взирает генералиссимус Суворов. Огромный портрет: Суворов положил руку на лист бумаги, надо полагать, диспозицию сражения. На другой картине Суворов гарцует на саврасой лошадке подле ущелья, а вниз, выкатив от ужаса глаза, скатываются его чудобогатыри. Это известное полотно Сурикова. И вообще Суриков и Верещагин богато представлены в нашем актовом зале. Там, где я устраниваюсь читать, на меня с картины супятя мужики с топорами: ждут, когда по зимнику поедут наполеоновские фуражиры. Я провожу упительнейшие полчаса с генералиссимусом и мужиками. Я забываю о времени и, если бы не стук Толи в дверь, читал бы до отбоя.

Книга издана до революции. Я читаю ее, засунув в толстый том Горького (тогда почему-то классиков печатали в одном здоровенном томе, при падении его во время уроков с парты все вздрагивали). Надо сказать, нашим офицерам-воспитателям вменялось в обязанность проверять, какие книги мы читаем. А я держал в руках книгу Георга Гаккеншмидта «Путь к силе и здоровью». Каковское название! Что мне еще нужно, как не этот путь к силе?!

Я с детских лет неравнодушен к силе и сильным. А тут Георг Гаккеншмидт — Русский Лев!

Под клятвенным секретом Толя нашептал, будто Гаккеншмидт околачивается за границей. Но до чего же интересна книга! Начинаю понимать, как, в сущности, мало и много нужно для того,

чтобы стать сильным. И самое первое условие — режим: не пить, не курить, закаляться обливаниями. Потом непрерывность занятий. Ни в коем случае не пропускать тренировки. Силу вынашивают постепенность в прибавлении нагрузок и непрерывность нагрузок.

Подумать только, я могу обойтись даже сорока минутами тренировки в день или через день — их достаточно для воспитания силы. Я запомню упражнения. Запоминаю тут же повторением движений. Без гантелей, конечно. Откуда быть гантелям? Гантели — роскошь, не смею и мечтать...

Я узнаю о некоем докторе Краевском. Ему автор «обязан всем, чего добился...».

Я уже тогда упражнялся на брусках, перекладине, или, как мы выражались, «качал мышцы». Преподаватели физкультуры выколачивали из нас неловкость, слабость, и безуспешно. Меня соблазнили сила и совершенство форм. Но быть сильным — достижимо ли, не удел ли избранных, не жалок ли я? Гаккеншмидт властно заявил: нет, не жалок, сила награждает любого, кто предан ей!

Я искал силу в кустарных упражнениях, а эта книга столько рассказала о силе, о порядке упражнений, перечне упражнений! И все же главное не в этом, каждое слово ее — от любви к силе, но от любви одухотворенной, освященной поклонением прекрасному. Книга убеждала: прекрасное — в человеке, гармония невозможна без физического и духовного совершенства.

Итак, поиск силы! Болтаясь между спинками коек в спальне — они заменяли брусья, — я не помышлял о золотых медалях чемпионатов мира. Я мечтал отжаться на перекладине вместо двенадцати раз — двадцать. Потом отжимался до тридцати, а на брусьях без маха ногами, строго из вертикального положения — сорок три раза. Сорок три — это предел. Я думал отжаться сорок пять раз. И на кону была бутылка портвейна — я уже учился на первом курсе академии, — недотянул двух раз. Проспорил.

С тринадцати лет я тренировался два-три раза в неделю, а с пятнадцати — каждый день, точнее — утро. У нас не было гантелей, штанги, которые так горячо рекомендовал Гакк, но я мог отжиматься на полу, между спинкой сдвинутых коек, на наклонной лестнице. Позже в ротных помещениях появились брусья и гири, но время для тренировок в распорядке дня выкроить сложно. Все в учи-

лище исполнялось под команду, и каждая минута — под командирским оком.

Тогда я стал подниматься за полчаса до подъема. Эти сладчайшие полчаса! Я буквально выдираю себя из постели, но я хотел быть сильным.

В эти полчаса отпадала необходимость торчать в очереди к умывальнику, за сапожной щеткой, гербовкой для чистки пуговиц. Я управлялся с делами к общему подъему и в сапогах и шинели рысил вместе со всеми по сонной запустелости города. Ничто, казалось, в целом свете не могло отменить утреннюю процедуру: бег в строю, а летом еще и вольные упражнения на площади, но опять-таки в строю. Зато полчаса, отведенные после такой зарядки на туалет и приборку, были свободными для меня. Я вбивал в эти полчаса солидное число упражнений, иногда даже на завтрак пропадал аппетит, что со мной в молодости случалось лишь в чрезвычайных обстоятельствах. Попутно я выучивал каждое утро полтора десятка новых французских слов — это я тоже ввел в закон.

Я был не одинок, и в эти полчаса тренировались и другие, правда, не столь последовательно и постоянно. Но находились и такие, кого только чрезвычайные обстоятельства могли оторвать от упражнений.

Именно эти занятия явились фундаментом для тех тренировок со штангой, которые за какие-то три года как бы шутя подвели меня к первым всесоюзным рекордам.

В шестнадцать лет я признавал лишь девиз Лессинга, повторенный потом Чернышевским: «Человек рожден для действия, а не умствований». Что жизнь без движения? Не воля собственного движения, а бездумное кочевание по дням и годам жизни.

Я прятал дневник в недра парты, но кто-то после каждой моей записи начал оставлять глумливые приписки. Ума не приложу, когда он исхитрялся! Мы жили уставом, все вместе с утра до ночи. И почерк — я знал почерк каждого. Ведь мы учились вместе с четвертого класса! А эти приписочки были выведены печатными буквами. К тому времени я уже был достаточно осведомлен в приключенческой литературе. Я решил вести записи... лимонным

соком! Но поди купи лимон в Саратове в те годы... Лимон я все же купил. Его хватило на несколько страниц. Нужда же проглаживать страницы горячим утюгом отпадала. Сок сам отчетливо желтелся на страницах. И я перешел на записи... молоком. Но не тут-то было. Если молоко подрабавлено, писать им совершенно бесполезно, а другое в училище не водилось. И я перенес самые важные записи в блокнотик. С ним я уже не расставался.

Нет, книга Гакка не была лишь голым спортивным учебником. В ней звучали слова о высоком назначении силы как о прекрасном, присущем жизни вообще. А эта жизнь ждала нас за стенами училища. Я верил...

Снова воспроизвожу в памяти выступление. Здесь, на турнире в Лондоне, я действительно оказался в незавидном положении. Рекорд требует отрешенности от всех иных чувств и мыслей, кроме тех, что управляют мышцами. Должен быть поглощен собой до невосприимчивости окружающего. Как бы проваливаешься в мир грядущего усилия, становишься существом этого усилия...

Юный, могучий Гакк! Пристально смотрю на фотографию. Я научен читать мышцы. Угадываю, какие упражнения формируют те или иные группы мышц. Огромное дарование и работа в этих мышцах!

И вот новое свидание с Гакком (я забыл: так называли современники Гаккеншмидта), теперь уже в Москве. Неспроста мой училищный товарищ берег ту книжицу. Даже в Библиотеке имени Ленина она из разряда редких.

Сверху на розовой обложке поясной портрет обнаженного Гакка. Под портретом надпись: «Георг Гаккеншмидт» Путь к силе и здоровью». Под редакцией Морро-Дмитриева. Вместо предисловия «Воспоминания о Гаккеншмидте» профессора атлетики И. В. Лебедева. Москва, 1911. Издание братьев Поповых.

«Мои личные воспоминания относятся к 1897 году, — это из предисловия И. В. Лебедева. — Раньше в кружке покойного доктора Краевского члены кружка, бывшие в курсе всего русского тяжелоатлетического спорта, знали о Гаккеншмидте понаслышке

как о первоклассном атлете, выкручивающем одной рукой 6 пудов (98,28 кг. — Ю. В.), что для того времени было большой редкостью.

В Петербург его привез богатый прибалтийский помещик барон Иксуль, который и ввел его в кружок Краевского. Гаккеншмидт был тогда скромным молодым человеком, одетым, как сейчас помню, в серый поношенный пиджак. Когда он разделся перед упражнениями, то мы увидели прекрасно выработанную мускулатуру. В первый день Гаккеншмидт выкрутил одной (правой) рукой 6 с половиной пудов (106,47 кг. — Ю. В.), побив всероссийский рекорд. На следующий день он выкрутил 7 пудов 2 фунта (115,48 кг. — Ю. В.) и 7 пудов 5 фунтов (116,71 кг. — Ю. В.), побив считавшийся тогда мировым рекорд Сандова. В молодом рекордсмене принял горячее участие покойный «отец русской атлетики» В. Ф. Краевский, который начал его тренировать по своей системе...

К Краевскому в его заботах о Гаккеншмидте присоединился сначала князь П. Д. Львов, а впоследствии граф Г. И. Рибопьер. Благодаря поддержке этих лиц и началась карьера Гаккеншмидта, который из маленького профессионального атлета Лешца (его псевдоним) сделался всемирной известностью на атлетическом горизонте...»

Я прочитал книгу и понял ее влияние на поколения атлетов. Понял, и чем обязан ей сам.

Из главы «Введение»:

«...Из дальнейшего чтения книги будет видно, что я вовсе не хотел ограничиться изложением ряда правил, предназначенных исключительно для сильных людей и атлетов, я, наоборот, хотел дать указания, как достигнуть силы и здоровья...»

Оскудение сел и деревень за счет чудовищного прироста городов; увеличение числа прикованных к конторскому стулу и ведущих сидячий образ жизни и лишь слабые попытки урегулировать неправильную жизнь этих последних путем единственно правильного метода — именно рациональной гимнастики.

Многие смешивают всеобщее, необходимое каждому развитие тела с созданием из этого развития своей специальности и только потому пренебрегают гимнастикой, что не хотят заниматься атле-

тикой, а это вещи совершенно разные. Люди не хотят болеть, а между тем зачастую они кажутся примирившимися со своими несчастиями, полагая, что таков жребий...

Представляется странным, зачем должен человек болеть, если он может поддерживать свое тело в состоянии, способном противостоять всевозможным заболеваниям; 15—20 минут ежедневных упражнений для этого совершенно достаточно. За величайшее из земных благ — здоровье — это невысокая плата... Упражнения должны быть разумно выбраны и назначены так, чтобы укрепить весь организм; чтобы в стройной работе участвовал каждый орган и развивался каждый мускул...

А вот и та глава, которая ошеломила меня тогда в училище. — «Мы должны быть сильными!»:

«Всем известно, что огромное большинство современных людей отличается безнадежной физической слабостью, хотя никогда раньше борьба за существование не требовала большего напряжения.

Благосклонный читатель подумает, что для современной борьбы не нужна физическая сила, но я постараюсь доказать ему, что истинные радости жизни возможны только при условии обладания здоровым телом. Один знаменитый врач высказывается по этому поводу следующим образом: «Когда я вспоминаю различные случаи моей тридцатилетней практики, я не могу сказать, чтобы ко мне приходили многие переутомившие себя физическим трудом; между тем изнуренных умственной работой были сотни, и излечение этих последних было особенно трудно и требовало много времени...»

...Мы знаем, каждый орган, если он правильно несет свои обязанности, требует обильного прилива крови. Если убедиться, что мускул во время работы нуждается в большем количестве крови, нежели в бездействии, станет ясно, что это же правило можно перенести на мозг. Мы должны всё время поощрять и упражнять отдельные органы и части нашего тела, если хотим поддержать весь удивительный механизм в состоянии правильного, непрерывного движения...

В то время как человек, ведущий сидячий образ жизни и не обладающий сильным телом, часто жалуется на умственный столб-

няк и отсутствие энергии, другой, уделяющий много внимания развитию своего тела, получает не только силу, но и требуемое самообладание и как следствие этого — спокойное состояние духа.

Общее укрепление силы воли содействует развитию всех частей нашего тела и делает его способным исполнять то, что иначе было бы тяжело, болезненно и даже совсем невозможно. Человек делается независимым и энергичным; он не будет уже ничего бояться, и в случае действительной опасности все возложат на него свои надежды.

Сознание собственной силы влечет за собой самообладание; сила создает энергию и бодрость, помогает решать самые запутанные вопросы и дает истинное удовлетворение и истинную радость жизни...»

Из третьей главы — «Мнения знаменитых атлетов о тренировке» — я узнаю, что Гакк не выделялся сверхфизическими данными. Я помню, старик был заметно ниже меня. В своей книге он называет рост: 176 см.

Книга появилась в 1911 году. Гакк считал в то время «безусловно лучшим специалистом по поднятию тяжестей Артура Саксона»*. Артур Саксон — уроженец Саксонии, а «Восточная Пруссия — родина Сандова, Штурма и Зигфрида».

А вот и те слова из четвертой главы «Физическое совершенство и сила», которые стали девизом моей спортивной жизни:

«...На вопрос, может ли всякий сделаться сильным, я отвечаю утвердительно... Все дело в том, чтобы быть господином своего тела... Если хотите сделаться сильным и здоровым, то необходимо найти досуг на это, точно так же, как всякому приходится находить время для еды... Первым и основным правилом тренировки является, на мой взгляд, ее правильность и регулярность».

Главы с VIII по XII включительно — практические наставления

* Артур Саксон — правильней перевести бы Артур Саксонек, так как «Саксон» — это с французского «саксонек».

Мнение Гаккеншмидта не вполне согласуется с фактами. Очевидно, ему не были известны все лучшие достижения других атлетов, а также и другие системы тренировок.

к тренировке. Читаю и ловлю себя на том, что рекомендуемые упражнения настолько хороши — сейчас бы с удовольствием потренировался!

Глава XIII: «Доктор Краевский, «отец русской атлетики» и его система жизни» — признаться, я думал, что так Краевского нарекли мои современники.

«...Доктор Краевский, который был одним из известных врачей Петербурга, стал интересоваться физическим развитием, так как видел в этом средство, с помощью которого развивалась подвижность и достигались здоровье, сила, а также все телесные и духовные способности. Он начал изучать это дело, произвел свои наблюдения — и тотчас же приступил к работе, чтобы организовать и построить свою систему...»

Краевский и в жизни придерживался своих принципов. Сон — строго восьмичасовой. После туалета и решения неотложных дел — занятие гимнастикой, которой предшествовал прием ванны «в такой холодной воде, какую он мог только достать... После ванны он никогда не вытирался, но сейчас же начинал свои упражнения, которые у него продолжались полчаса. По прошествии этого времени он совершенно обсыхал... но всегда работал с гириями...»

«Доктор Краевский, у которого была громадная практика, был в высшей степени отзывчивым человеком и лечил безвозмездно бесчисленное множество пациентов из беднейших классов населения. Его приемная была всегда наполнена ищущими помощи...»

Больных из бедняков, отмечает Гаккеншмидт, Краевский просил приходиться после восьми вечера и принимал допоздна. «В ранние часы дня он занимался своими платными пациентами». Доктор Краевский работал столь много, что это бы «подорвало силы даже самого выносливого человека. И, однако, доктор Краевский был всегда здоров. Он сам объяснял свое хорошее самочувствие единственно своими ежедневными физическими упражнениями».

«...Как я уже заметил, он начал свои физические упражнения на сорок первом году жизни и достиг таких успехов, что он еще двадцать лет спустя выглядел гораздо свежее и здоровее, чем когда ему было сорок лет.

Он был настолько удовлетворен успехом своей системы физи-

ческого развития, что не жалел никаких сил распространить как можно шире относящиеся сюда сего наблюдения и опыты. Он был также неутомим в привлечении и тренировании многообещающих молодых атлетов».

Последняя глава — «История моей жизни»:

«Я родился 20 июля 1878 года (по старому стилю) *. Город, в котором я родился, был Дерпт. Насколько я могу припомнить, я с самого детства всегда очень увлекался физическими упражнениями... Окончив в 1895 году реальное училище, я поступил в качестве ученика на одну большую машиностроительную фабрику в Ревеле с тем, чтобы впоследствии стать инженером. Но человек предполагает, а бог располагает.

К этому времени я вступил в члены ревельского атлетического и велосипедного клуба. Самым любимым времяпрепровождением в клубе было поднимание тяжелых гирь и борьба... В декабре 1897 года я развил свою силу до того, что мог вытолкнуть обеими руками двенадцать раз штангу в 216 фунтов (88,45 кг. — Ю. В.), вытолкнуть штангу в 187 фунтов (76,58 кг. — Ю. В.) семь раз одной рукой, вытолкнуть штангу в 216 фунтов одной рукой. Около этого времени я познакомился с одним замечательным человеком, который оказал огромное влияние на мою последующую жизнь. Незначительное повреждение руки, которое произошло на моих занятиях в качестве инженера, заставило меня обратиться за советом к врачу. Этот врач находился в обществе одного выдающегося коллеги, именно доктора Краевского. Этот доктор Краевский был основателем атлетического и велосипедного клуба в Санкт-Петербурге (президентом клуба был граф Рибопьер. — Ю. В.)... Доктор Краевский, несмотря на свои 56 лет, был все еще очень подвижный, энергичный человек и большой сторонник физического развития и поднимания тяжестей. Доктор, конечно, посетил наш клуб и тотчас узнал меня. Когда я разделся для того, чтобы можно было тщательно исследовать мое поранение, доктор Краевский вместе с моим вра-

* В своей книге «Георг Гаккеншмидт» (изд-во «Ээсти раамат», Таллин, 1971). Олаф Лансепп указывает год рождения Гаккеншмидта — 1877. Лансепп установил его по церковной книге. Вообще работа Лансеппа — лучшая из посвященных Гаккеншмидту.

чом начал осматривать меня... Доктор Краевский обратил внимание на мое сложение, которое ему очень понравилось, и пригласил меня в Петербург... пожить у него, так как он возлагал надежды на то, что из меня может выработаться профессиональный борец.

Я узнал от него, что он тренировал некоторое время и Луриха, и я был очень обрадован, когда он мне сказал, что во мне есть материал для того, чтобы стать самым сильным человеком в мире.

Под влиянием увещаний моих товарищей по клубу, которые усиленно советовали мне воспользоваться предложением доктора Краевского, но против воли моих родителей я отправился весной 1898 года в Петербург.

Доктор Краевский — холостяк, жил в большом доме на Михайловской площади в Санкт-Петербурге... Я был принят весьма гостеприимно в доме этого покровителя атлетики. Доктор относился ко мне, как к родному сыну, и в течение моего тренирования предоставил в мое распоряжение все то, что он знал в деле атлетики. Одна комната в его доме была украшена портретами лучших атлетов и борцов всего света... Доктор Краевский был, кроме того, основателем частного клуба, в котором еженедельно происходили упражнения с тяжелым весом, гантелями и другими гимнастическими аппаратами и где также усердно боролись. В своей гимнастической зале у доктора Краевского находились в громадном выборе многочисленные штайги, гантели, гири, а также всякого рода аппараты для развития силы — словом, все, что нужно атлету... Это была превосходно устроенная школа физического развития.

Все профессионалы и борцы, приезжавшие в Санкт-Петербург, являлись к доктору Краевскому и экспонировали свое искусство в его гимнастическом зале; при этом они подвергались тут же тщательному измерению, взвешиванию и исследованию. Благодаря этому доктор Краевский приобрел превосходный материал и выдающиеся познания относительно способностей к физическому развитию и различных систем тренирования...

Я пил исключительно молоко... ел все, что мне хотелось. Я кушался ежедневно с доктором. После ванны мы занимались подниманием тяжестей, пока не обсыхали.

В феврале я сопровождал доктора Краевского в Москву. Здесь я взял несколько призов... Тренирование у доктора Краевского было весьма разносторонне, и я скоро приобрел значительную силу. Кроме того, я тренировался регулярно и в борьбе...

В апреле 1898 года клуб организовал состязание в поднимающих тяжестей на звание чемпиона России, в котором я получил первый приз и смог вытолкнуть следующее: обеими руками я поднял 114 кг. Это было только на 1 кг менее мирового рекорда, установленного французом Бонном...

К концу апреля в Петербург приехал знаменитый французский борец Поль Понс, и я победил этого борца в 45 минут... Я в то время был в очень хороших условиях и продолжал регулярно тренирование у доктора Краевского. Доктор Краевский решил теперь выпустить меня на всемирный чемпионат и чемпионат Европы, который должен был иметь место в конце июля того же года в Вене, вместе с выставкою спорта...»

В Риге в 1898 году на глазах у Гаккеншмидта в помещении атлетического клуба Краевский — тогда уже в весьма преклонных летах — выжал «много раз подряд шаровую штангу в 154 фунта (63,06 кг. — Ю. В.), а затем совершил еще целый ряд трудных упражнений. Все были поражены...»

«Между тем пришло время отбывать мне воинскую повинность; я был зачислен в Преображенский полк, но по прошествии пяти месяцев отпущен со службы...»

Преображенец Гаккеншмидт...

Летом 1898 года Гаккеншмидт отправляется в Вену. Там первый официальный чемпионат мира по штанге (первый чемпионат Европы по штанге состоялся несколько раньше — в 1896 году в Роттердаме).

До Варшавы Гаккеншмидт едет «Норд-экспрессом», но сначала в пограничном Вержболове проверка паспортов, тогда единственная в Европе, если не в мире, и какая дотошливая! Особые приметы прилежно выписаны в отдельную страничку паспорта.

Прямого поезда до Вены нет, и в Варшаве Гаккеншмидт пересаживается на австрийский экспресс Варшава — Вена.

Вена пышно справляет августейший юбилей: пятьдесят лет восшествия на престол императора Франца-Иосифа. Состязания самых сильных людей должны украсить торжества. К гордости австрийцев, побеждает их соотечественник Вильгельм Тюрк. У юного Гакка третье место. Еще не существуют деления по весовым категориям — все соревнуются в одной группе. Собственный вес Тюрка 120 килограммов, Гаккеншмидта — 89. Разница, по нашим представлениям, чудовищная. Впрочем, в снисхождении Гакк не нуждается. Его ждут и мировые рекорды, и славные победы на ковре.

После одного из самых представительных борцовских турниров в Париже, в сентябре 1899 года, публика стала называть Гаккеншмидта Русским Львом. А в 1902 году в Англии он уже с трудом находит противников.

Американец Каркик* — весьма сильный борец — начал свои гастроли в лондонском «Альгамбер-театре», лишь прослышав об отъезде Гакка. Каркик, как водилось в те времена, вызывал на арену всех, готовых помериться силой. Однако Гакк не уехал, а, как обычный зритель, купив билет, отправился с товарищем в «Альгамбер-театр». Когда американец бросил вызов, Гакк выбежал на арену, а его товарищ вынес за ним в пакете двадцать пять фунтов необходимого залога. Каркик, узнав Гакка, отказался бороться. В «Альгамбер-театре» грянул скандал: ведь американец сам вызывал любого. Каркик «победил» Гакка... с помощью полиции, она увела Гакка с арены.

Равных на континенте Русскому Льву, как продолжали величать Гакка, не приписывалось, и в 1904 году он отправляется в Австралию, где, несмотря на болезнь, тоже всех побеждает. В 1905 году в нью-йоркском «Мэдисон сквер-гарден» Гакк берет верх над чемпионом США Томом Дженкинсом.

«Я бы положил его гораздо скорее, — пишет Гакк, — но несколько раз, когда я его крепко схватывал, он становился бледным, как полотно, и так как я боялся повредить что-нибудь у него, я его снова выпускал».

* Джек Каркик — один из тренеров знаменитого американского борца Фрэнка Гоца («К спорту!» № 50, 10, 11. 1912, с. 11).

В этом турне по США и Канаде Гакк укладывает на лопатки и всех прочих знаменитых борцов.

Говоря о множестве титулов, которые необходимо подтверждать из года в год, Гакк пишет:

«...То обстоятельство, что я в то же время получил и титул чемпиона, было для меня второстепенным делом. Настолько второстепенным, что я впоследствии никогда не давал себе труда возобновлять эти звания чемпиона...»

И последние слова книги:

«В течение всей моей карьеры борца я никогда не придавал большого значения тому, буду ли я чемпионом или нет. Единственный титул, под которым я хотел, чтобы меня знали, есть просто мое имя Георг Гаккеншмидт».

Среди объявлений, напечатанных в конце книги, привлекают внимание два:

Школа атлетики,
атлетики и физического развития
профессора И. В. Лебедева.
Атлетика, бокс, борьба, гимнастика, фехтование.
Преподаватели:
И. В. Лебедев, господа Иванов, Калинин,
Крестьянсон, Никитенко.
Санкт-Петербург, Эртелев пер., 5.

Профессор И. В. Лебедев — «Дядя Ваня» Лебедев. Профессором он не был, однако спорт знал профессорски. Славился и силой, но главным образом как антрепренер и ведущий «чемпионатов мира», проводимых во множестве каждый год по городам Российской империи. Был душой русских спортивных журналов.

И второе объявление:

К сведению начинающих атлетов-любителей,
1-я московская арена физической культуры.
Атлета-рекордсмена С. Морро-Дмитриева.
Существует с 1898 года.

Атлетика, борьба, состязания на призы.

Плата ежемесячно 5 р., учащиеся — 4 р.

Адресы: 3-я Мещанская, дом Шевлягиной, кв. № 33.

Морро-Дмитриев — один из чемпионов России (не местечкового чемпионата, а подлинного, всероссийского), основатель московской школы тяжелой атлетики*.

...Мои выступления в Париже манили старых русских эмигрантов. Они мялись у раздевалки, представляясь в несколько странной манере: «Поручик 3-й батареи 1-го гвардейского дивизиона...» «Прапорщик лейб-гвардии Семеновского полка...» «Сотник конюя...» Со мной уже был один из них — Красовский из Чернигова.

Позже самый старший из них по званию — отнюдь не дряхлый старик — снисходительно обронил Красовскому: «Поприсваивали чины, а на деле — статские или в лучшем случае прапоры из студентов. Картинка для Аверченко или Дорошевича».

Красовский ухмыльнулся: «Амфитеатров тоже не заскучал бы». А мне шепнул: «Я сам из студюзов. Юрист без двух курсов».

На мои выступления они сходились, потому что тяжелая атлетика была самым популярным и едва ли не единственным развитым из видов спорта в дореволюционной России наряду с конным и фехтованием. И, конечно, наведывались за кулисы те из них, кто имел к тяжелой атлетике хоть какое-то отношение.

Я выходил на помост, возвращался, а в дверях завязывались разговоры о памятных гастролях, местечковых силачах. Забальзамированный русский язык начала XX века, приправленный французскими словечками!

В ту пору я был первый с их бывшей Родины, кто после революции носил почетный титул «самый сильный человек в мире», — это-то и манило стариков. Они не скрывали, что гордятся русской силой.

* Как пишет журнал «К спорту!» в ноябрьском номере 1912 года, «сколь велико число «чемпионов мира», если их принимать за действительность, полагаясь на слова господ организаторов и арбитров, хорошо видно из следующей таблицы, приводящей статистику «чемпионов» в одной Москве за четыре последних года...». В этой таблице сорок четыре имени.

Я смотрел, слушал и вспоминал Дон Аминадо Шполянского — о нем был очерк Л. Никулина в «Неделе»:

Живем, бредем и медленно седеем...
Плетемся переулками Пасси...
И скоро совершенно обалдеем
От способов «спасения» Руси!..

Правда, теперь никто из них не вел речи о спасении Руси.

После моего выступления на парижском помосте (в тот раз мы выступали вместе с Сашей Курыновым) старики размякли, подобрили и, прикладывая платки к глазам, пустились в самые проникновенные воспоминания...

Нет даже слова такого
В толстых чужих словарях.
Август. Ущерб. Увяданье.
Милый единственный прах...

Правда, диковато было слышать, когда спрашивали: «Из какой вы губернии?» И совсем поставил меня в тупик бывший поручик Селенгинского полка (полк прославился в Крымскую войну 1854—1856 годов; один из редутов, прикрывавших Малахов курган, носил его имя, так как селенгинцы его возвели и все там полегли). Бывший поручик попросил переслать в Киев платок для его любимой. Расстался он с нею в июле 1919 года! И ее последнее письмо — он положил передо мной конверт: в штемпеле — 1935! Я постарался убедить, что не имеет смысла посылать по этому адресу платок. Бывший поручик заупрямился: он десятилетиями слал ей письма. Я запомнил имя той: Вера Кобецкая. «Невеста», — пояснил он погодя, складывая платок. А за его спиной стояла пожилая француженка — жена, судя по всему так и не ставшая любовью. Он перехватил мой взгляд и с горделивой улыбкой пояснил: «Она у меня милая. Правда, не дашь шестидесяти? Умеют быть женщинами...»

...Русское лето в России,
Запахи пыльной травы,
Небо какой-то старинной,
Темной, густой синевы...

Несколько трагикомический случай вышел у меня с другим бывшим офицером. Старик вынашивал мечту — умереть на Родине. На Западе толком не прижился, относился к нему как к глупому недоразумению. Брак оказался бездетным, даже в этом обидность, запустение дней...

Слово за слово, попросил похлопотать.

И я по возвращении из Парижа отправился на прием в Секретариат Президиума Верховного Совета СССР. Там сказали: «Пожалуйста. Пусть оформляет документы, но нужно, чтобы его кто-то принял. У нас трудно с жильем. Выделить что-то отдельное не можем. У него есть родственники?»

Таковой отыскался, но принять парижского родича наотрез отказался. Мне написал: «Знали бы, сколько я из-за него натерпелся!»

Словом, возвращение моего парижанина сорвалось. Долго я получал от него письма. Иногда он присылал книги, газеты. И нет-нет в письмах прорывалось недоумение: вот какой год треплю костюмы, рубахи, туфли... из тех, запасенных впрок; вещи немодные, даже страшноватые нынче, а конца им нет...

...Утро. Пастушья жалейка.
Поздний и горький волчец.
Эх, если б узкоколейка
Шла из Парижа в Елец!.. (Шполянский)

И вот тогда от стариков я впервые услышал о знаменитой московской школе атлетики Морро-Дмитриева, где «драконили железом жадно и по всем правилам». Точностью, обилием фактов меня поразил рассказ молодежавого старика с выпуклой грудью. Я уже знал: он спортивный репортер одной из парижских газет, подрабатывает массажем, а в прошлом... надежда русской тяжелой атлетики, обладатель всероссийского рекорда накануне революции. С каким же благоговением отзывался Александр Григорьевич Красовский о своем учителе Морро-Дмитриеве!

Не забыл он и Гаккеншмидта. Припомнил: «Однажды портной принес доктору Краевскому новые брюки, серые в полоску — под

визитку. Гаккеншмидт вперился с вожделием. Шупал добротное сукно, млеп. Доктор ободрения ради посулил: «Побейте рекорд Сандова — и получите такие же». Спустя некоторое время Гаккеншмидт выкрутил правой 282 с лишним фунта. Награда от доктора последовала незамедлительно — серые штаны в полосу!»

Впоследствии я нашел документальное подтверждение его расказу-анекдоту, как он выразился тогда.

Закрываю книгу Георга Гаккеншмидта. На обложке в обводном прямоугольнике цена: 1 рубль.

Внезапно с удивительной ясностью вижу себя в лондонском «Скала-театре». Операторы Би-би-си свернули кабели и увезли аппаратуру, но в воздухе еще запах подгоревшей краски. Он смешался с запахом растрок, табачного дыма и пива. Уже разбрелись репортеры и знатоки, от них всегда тесно и тошно за кулисами. Торопятся в автобус спортсмены и тренеры. Вразвалку, громко хохоча, проходит финн Кайлаярви-младший — рекордсмен мира, отчаянейший из турнирных рубак. Медлительно вышагивает высоченного роста господин с застывшим продолговатым лицом — это Роберт Хоффман.

Рядом с Гаккеншмидтом его жена, маленькая, изящная. А Гаккеншмидт действительно элегантен в черном строгом костюме.

— Вас очень помнят у нас, — бормочу я. — Я не преувеличиваю — это так! Вас помнят...

Гаккеншмидт напряженно вслушивается. Он не сразу схватывает смысл слов. И вдруг, улыбаясь, закидывает голову — это его характерный жест.

— Давно, как это было давно! — И, раскланываясь, говорит: — Надеюсь, увидимся вечером. — Он трудно произносит слова, с акцентом.

Смотрю вслед. У старика мощный костяк, шея по-борцовски широка и крепко держит голову, но особенно впечатляет грудь, когда он поворачивается и еще раз раскланывается. Она раздвинута и выгнута чисто по-гаккеншмидтовски (теперь-то, наглядевшись на

фотографии молодого Гакка, я прежде всего отмечаю в сознании эту подробность).

А вечером перед банкетным залом Гаккеншмидт дарит мне ту свою фотографию и копию телеграммы Краевского.

«Его Высочородню Георгию Георгиевичу Господину Гаккеншмидту, Всемирному Атлету Любителю. Москва. Тверская, Пассаж Постниковой, Атлетическая арена Баронессы Кистер.

Санкт-Петербург. 4.II.1898. Георгий Георгиевич! Поздравляю Вас с Вашим новым всемирным рекордом. Вы выжали одной рукой 282 и $\frac{3}{4}$ фунта (115,79 кг. — Ю. В.), как я вчера узнал. Вас вдохновила Москва. Да здравствует победитель всемирного Сандова. Честь и слава России! Ваш обожатель доктор Краевский».

В тот день, 3 февраля 1898 года, в Москве Георгом Гаккеншмидтом был установлен первый — и не только в тяжелой атлетике — мировой рекорд в истории русского спорта.

Банкет... У меня на коленях эти драгоценные подарки Гакка. Официальная часть банкета дотошно расписана. Можно следить по бланку приглашения (отменная меловая бумага в два листа), кто за кем будет говорить, какова должность оратора и кого представляет.

Приглашение забавляет. Несколько раз перечитываю:

«Британская любительская тяжелоатлетическая ассоциация.

Золотой юбилейный турнир.

Банкет в честь атлетов и официальных представителей. Суббота, 29 июля 1961 года... «Далее следует список ораторов. В конце — меню, читаю: «Салат из фруктов — «Власов», крем — «Курынов».

Забавляют не эти названия в меню, а количество официальных представителей. Атлетов значительно меньше. И так всегда, где бы ни проходили приемы.

Отпечатан и адрес банкетного торжества: «Тотам корд роад. Лайонс Карнер Хаус».

Нет, это не в нашу честь торжество. Старый доктор назвал его имя: «Честь и слава России!..»

Рассказываю Аптекарию о Гаккеншмидте.

— А знаешь, он ответил на письмо, — говорит Миша.

— У тебя письмо Гакка?

— Я списал адрес с визитной карточки у тебя на столе после твоего возвращения из Лондона. — Он подходит к шкафу, достает папку. — Вот письмо.

Если говорить о суеверном трепете, то я испытываю именно это чувство. Осторожно извлекаю из узкого продолговатого конверта листок. Сверху по-английски печатными буквами: «Георг Гаккеншмидт. 21 Честнуг Роад, Вест Норвуд, Лондон. С. Е. 27. Англия».

Мелкий неровный почерк:

«27 февраля 1963 года.

Многоуважаемый Михаил Лазаревич!

После восьми месяцев во Франции я вернулся в Лондон. Здесь мне передали Ваше письмо. Чтение писем из Москвы и Ленинграда мне более приятно, чем из других стран мира. И это иначе не может быть из-за чудных воспоминаний, которые я собрал: в 1898 году в Москве я выжал правой 282¼ фунта (в то время мировой рекорд). В Москве я и собрал звание Чемпиона города Москвы и Чемпиона города Петербурга.

В Петербурге победил Поля Понса (чемпиона мира), Шмеллинга, Тэдди Михайлова, поляка Зариковского, Петрова и много других очень сильных атлетов. В клубе доктора Краевского я победил Замукова, Шемякина, Трусова, Медведева и так далее.

В Москве тоже я победил очень сильных борцов, как Констанле Буше, Рауль Ле Буше, Эмбаль де ля Кальметт... (неразборчиво. — Ю. В.), Моор-Знаменский и прочие.

Такие победы скоро не забудешь.

С удовольствием я Вам отвечаю на Ваши вопросы, насколько я их отвечать могу.

1. Елисеев меня никогда не побеждал. Ни по гилям, ни по борьбе. Я вышел победителем Елисеева по тяжелой атлетике на Чемпионате в арене графа Рибоьера и в борьбе у Доктора Краевского. Как борец Елисеев был неважным, несомненно из-за его легкого веса.

2. Победа Елисеева в Милане не давала Елисееву считать себя чемпионом мира. Он мировых рекордов, как я помню, ни одного не имел, и мировые чемпионы не участвовали в этом чемпионате.

3. Я участвовал во всех крупных чемпионатах в 1898 году. Их мало было.

5. В 1900 году контракты меня обязывали покинуть Россию.

6. Я был в Юрьеве, когда Доктор умер. Мне прислали телеграмму, и я немедленно возвратился в Петроград...

Желаю Вам всего хорошего и наилучшего.

Г. Г. Гаккеншмидт.

Фотографий не имею. Когда найду — я вам их вышлю».

— В начале зимы 1900 года Краевский сломал ногу на Литейном мосту, — поясняет Аптекарь. — 1 марта 1901 года умер, проболев около шести месяцев.

Спрашиваю: «По документам Гаккеншмидт действительно самый сильный человек своего времени?»

— С 1898 года по 1910-й — безусловно, первый среди первых! Близок к нему Лурих, но Гаккеншмидт посильнее (не совсем так, Лурих показывает результат в толчке больший, чем Гаккеншмидт, но это случилось несколько позже 1898 года. — Ю. В.). А как личность Георгий Георгиевич несравненно крупнее. Человек выдающийся во всех отношениях! Великий атлет, оригинальный философ, создатель собственной школы физического воспитания. Что касается силы, к 1910 году всех оттесняет чех Карл Свобода. Титул сильнейшего в мире по праву перекочевывает к нему...

Книга и в самом деле рассказала далеко не все.

Не без удивления я обнаружил, что своего первого спортивного триумфа юный Гаккеншмидт добивается в Ревеле на велосипедных гонках. Там, в Ревеле, под присмотром Андрушкевича он приступает к тренировкам в тяжелой атлетике. Восемнадцати лет на равных борется с самим Лурихом. Узнаю и причину необыкновенных рекордов и побед Гаккеншмидта: тщательная общефизическая подготовка.

Даже самая самоотверженная тренировка с одними тяжестями не даст прочной победы. Для большой силы нужна прежде всего разносторонняя общефизическая подготовка. Без нее нет классного спортсмена. Только на основе разносторонних физических качеств можно воспитать настоящую силу. Тогда атлет выдержит любые тренировки. Сможет наращивать нагрузки. Будет способен усваивать непрерывно нарастающие нагрузки. И отвечать новыми результатами любым соперникам.

Юный Гакк тренируется в прыжках в длину: 4 м 90 см — по тем временам недурной результат. В высоту с места прыгает на 1 м 40 см. Пробегает за 26 секунд 180 метров. Для укрепления ног практикует подъемы по винтовой лестнице к шпилю церкви Олевисте с двухпудовыми гирями в руках.

Невольно сравниваю свои «забавы». У меня прыжок в длину — около 5 м 70 см. Прыжок с места в высоту — тоже 1 м 40 см. Бросок 700-граммовой гранаты — чуть дальше 80 метров. Я любил плавать. Плавал не быстро, но очень долго. В семнадцать-двадцать лет заплывы на четыре-пять часов были развлечением. Совсем неплохо бегал на лыжах. А все это явилось опорой для будущей силы, точнее — мощных многолетних тренировок.

...Уже в 1897 году Гакк лежа выжимает «бульдоги» совокупным весом в 143,3 кг. Никто в мире проделать подобное не мог.

Накануне достопамятной поездки в Москву на тренировках у доктора Краевского Гакк берет в толчке двумя руками 125 кг, правой же рукой выталкивает 110 кг. А ему нет еще и двадцати.

За «новый всемирный рекорд», установленный на атлетической арене баронессы Кистер, Гакка награждают 4 марта золотым жетоном с чеканкой — «Победителю Сандова».

«25 марта (1898 г. — Ю. В.), — сообщает «профессор атлетики и физического развития» Лебедев, — грандиозный атлетический праздник, чистая прибыль 3 тысячи рублей! Цифра небывалая. Для победителей — призы, пожалованные августейшим покровителем «Общества поощрения всех видов охоты» Его Императорским Высочеством Великим князем Николаем Николаевичем. Почетный кубок достался Гаккеншмидту. После представления члены Вело-

сипедно-Атлетического общества закончили вечер в ресторане «Медведь» за пирушкой до шести утра...»

В апреле того же года Гаккеншмидт побеждает на всероссийском чемпионате. Есть мировой рекорд — 143,8 килограмма в толчке двумя руками! Второе место у Сергея Елисеева из Уфы.

В 1900 году Гаккеншмидт становится чемпионом Петербурга по прыжкам в высоту — 155 см. В том же году он доводит результат до 165 см. На I Олимпийских играх в Афинах в 1896 году второе место в прыжках в высоту с результатом 176 см занял американец Джеймс Конноли, а через четыре года на Олимпийских играх в Париже третье место с результатом 175 см занял венгр Лайош Гёнитци. При соответствующей тренировке Гаккеншмидт мог завоевать здесь одну из олимпийских медалей. Для тяжелоатлета это явилось бы истинным подвигом!

Гакк мечтает, однако, о славе самого сильного! И тогда в Москве в 1900 году броском на лопатки опрокидывает «чемпиона мира» болгарина Николу Петрова. Приз — золотой пояс и 975 рублей.

В пасхальные дни 1901 года спортсмен из России впервые добивается звания чемпиона мира на турнире профессионалов в Вене. В 1902 году Гаккеншмидт трижды туширует знаменитого ирландского борца Томми Каннона. Собственный вес ирландца 300 кг!

Слава Гакка столь велика, что репортеры в отчетах о соревнованиях непременно сообщали о его присутствии даже в качестве простого зрителя.

«В понедельник состоялась в «Павильоне-театре» в Лондоне борьба между Поддубным и Збышко-Цыганевичем, — оповещает русских читателей «Спортивная жизнь» 1 декабря 1907 года (№ 48). — Несмотря на прямо-таки баснословно дорогие билеты, театр оказался совершенно переполненным. За борьбой со сцены с большим интересом следил Гаккеншмидт. Поддубному часто делали замечания. Так он ударил Збышко кулаком в подбородок и толкнул головой в лицо. После 15 минут сделали перерыв, во время которого судья заявил Поддубному, что на сцене происходит состязание по борьбе, а далеко не кулачный бой, и поэтому он

должен просить Поддубного держать себя корректно. По истечении 25 минут Поддубный, однако, снова так сильно толкнул противника, что пришлось заметить ему, что при следующей неправомерности с его стороны он будет считаться побежденным. 10 минут Поддубный боролся корректно, но затем подставил Збышко ногу, после чего Збышко признали победителем. Оба противника были страшно взволнованы, и Збышко пытался броситься на Поддубного. Лишь с трудом удалось удалить Збышко со сцены. Как только Збышко успокоился, он по требованию публики должен был явиться на сцену, где долгое время был предметом шумных оваций со стороны многочисленной толпы».

Апрель 1908 года. Чикаго. В борьбе по американским правилам через два часа три минуты верх берет Фрэнк Гоч. Гаккеншмидт отказывается признать себя побежденным. Борьба велась не по правилам, заявляет он. Действительно, правила вольной борьбы были ему новы и во многом непонятны. Сам Гоч вспомнил:

«Вот уже девять лет я состою чемпионом Америки по свободной борьбе и тринадцать лет выступаю как профессионал, но за все время я ни разу не заслужил такой чести и славы, как за два часа борьбы с Георгием Гаккеншмидтом в апреле 1908 года. Моя победа над этим непобедимым Русским Львом наделала шуму во всем мире, так как репутация Гаккеншмидта как первоклассного борца была известна всему свету. Он многие годы подряд был гордостью всех европейских борцов и победил столько сильнейших противников, что на его матч со мной смотрели как на шутку не только по ту сторону океана, но и в Нью-Йорке. ...Что же касается тонкости борьбы, то у Гаккеншмидта много недостатков. Он слишком много думает и не умеет привести своего противника в замешательство неожиданной хитростью. Каждый его прием преднамерен... Кроме того, он не умеет использовать всю свою феноменальную силу... В то время как Гаккеншмидт дошел до полного изнеможения, я боролся вполне обдуманно и экономил свои силы, так что смог после двухчасовой борьбы поднять его и с силой бросить на ковер».

После этого на встречу с Гочем поехал Збышко — борец из великих! Гоч тушировал его через... семь секунд!!

4 сентября 1911 года встреча Гакка с Гочем повторится.

И снова поражение! Об этом последнем поединке рассказывает очерк в журнале «Русский спорт» (1911 год, № 54):

«Гаккеншмидт о своем поражении.

Во французском журнале «La Culture Physique» помещено письмо по поводу его последней борьбы с Фрэнком Гочем. Гаккеншмидт пишет, что всеми силами добивался возможности вновь встретиться с Гочем, победу которого над собой три года назад не мог принять правильной. Получив известие, что все устроено и борьба назначена на 4 сентября в Чикаго, Гаккеншмидт начал усиленную тренировку, которую продолжал даже в гимнастическом зале на палубе парохода «Олимпик». ...Тренировка шла успешно, и, по словам борца, он в первый раз в жизни находился в такой прекрасной форме. Но за две недели до матча случилось несчастье. Во время борьбы с доктором Роллером у Гаккеншмидта вывихнулось левое колено. Пришлось лечь в постель и лечиться до самого момента борьбы. Надежды на победу, конечно, исчезли, и Гаккеншмидт согласился бороться только, чтобы не разорить организаторов матча и при условии, чтобы за него не держали пари. Гаккеншмидт не жалуется на неправильность матча, но заявляет, что не только Гоч, но любой борец мог его тогда победить. Во время борьбы он не мог ступить на левую ногу...»

Очерк заканчивается уверениями в том, что Гаккеншмидт «будет иметь еще много успехов в борьбе, в которой все же считает себя первым».

Расставаясь, Георгий Георгиевич спросил, правится ли мне Лондон? Я признался, что не успел увидеть город, а завтра спозаранку — отъезд.

Сколько я помню выступлений за границей, правило: «выступил — и тут же уезжай» — выдерживалось с завидной и обидной неизменностью, в совершеннейшем соответствии с русской поговоркой: «Коня в гости зовут не медом поить, а воду возить».

Разумеется, я не сказал о том Георгию Георгиевичу. Впрочем, не сказал и другое: Лондон показался мне неприветливо-мрачным.

Тогда я решил, что его вопрос — дань вежливости. И лишь теперь могу предположить, что Лондон Георгий Георгиевич полю-

бил всей душой. К тому же из него было удобнее совершать свои победные набеги на все прочие города. Может быть, Георгию Георгиевичу пришлось уклад английской жизни, столь похожий на родной, эстонский. В 1911 году он принял английское подданство.

Впрочем, писал же Герцен в середине XIX века:

«Здесь можно устроить удивительную жизнь, я повторяю с полным убеждением, что во всей Европе один город, и это — Лондон... Он имеет все недостатки свободного государства в политическом смысле, зато имеет свободу и религиозное уважение к лицу... этот город своеобразный, надобно привыкнуть к нему...»

После матча с Гочем Гаккеншмидт хочет забыться. Он буквально бежит в Россию. В сентябре он еще в Америке, а в ноябре его принимают Киев, Москва, Санкт-Петербург. Здесь друзья, прежние почитание и привязанность публики. Здесь верят и понимают.

Последнее свидание с Россией.

Киевский корреспондент откликается очерком в «Русском спорте» «Встреча с Гаккеншмидтом» (№ 55, 1911 год):

«Вечером 16 ноября на обычном уроке в Немецком гимнастическом обществе мне сказали, что в Киев приехал Гаккеншмидт. Прежде всего я усомнился в подлинности... но на другой день, узнав от знакомого... что Георгий Георгиевич Гаккеншмидт действительно здесь, я помчался в «Прагу», где остановился Русский Лев.

Естественно, разговор зашел о недавней борьбе с Гочем. Как писал еще Дернац *, так теперь и подтвердил Гаккеншмидт: борьба в Америке нечестная. Гоч борется только тогда, когда уверен, что его противник ляжет под него. Вот почему Гаккеншмидт искал встречи с Гочем три года и должен был депонировать 20 тысяч долларов для ставки. Больное колено (о чем спортсмены уже знают) — несчастный случай в борьбе, и Гаккеншмидт отказался от победы. По его словам, Збышко несравненно сильнее Гоча, но, наверно, ляжет под него...

Из борцов во французской борьбе выше всех Гаккеншмидт ста-

* Эмиль и Морнц Дернацы — прославленные атлеты из Швейцарии. С наибольшим успехом выступали в 1905—1912 годах.

вит Поддубного, который всегда борется серьезно и начистоту... «И я его очень люблю!» — добавил атлет...

В недалеком будущем Гаккеншмидт собирается издать новую книгу по физическому развитию, где полнее разовьет те мысли, которые он изложил в первой книге. «Борьба мне надоела, и я теперь решил отдохнуть» — так закончил беседу знаменитый и непобедимый атлет».

Автор очерка — Анохин. Доктор Анохин первым в России получил диплом тренера, выдержав испытание перед специальной комиссией Киевского атлетического общества.

На приезд Гаккеншмидта отозвался и петербургский корреспондент «Русского спорта»:

«Гостивший на прошлой неделе в Петербурге Георгий Георгиевич Гаккеншмидт навестил по старой памяти Санкт-Петербургское атлетическое общество. Рассказывая о своих делах, находившихся с материальной точки зрения в блестящем состоянии... он сообщил, что отказаться от борьбы с Гочем в Чикаго (4 сентября. — Ю. В.) значило разорить своего же импресарию. Поражение, хоть и неизбежное, так удручающе подействовало на Гаккеншмидта, что он уехал на пароходе под чужим именем...»

Чемпионы. Баловни публики. Неутомимые ловцы славы. Рабы великого труда и мужества. Математики будущих падений. Своих.

В ноябре 1911 года Гаккеншмидту пошел 34-й год, а с ним — усталость и отвращение к борьбе. Он долго не может приступить к правильным тренировкам, а настоящие тренировки — трепировки не за деньги — он любит. Любит до последнего дня жизни. В журнале «Стрэнгт энд Хэлт» Хоффмана я видел фотографию Георгия Георгиевича на тренировке. Ему 86 лет. Он в трусах и беговых туфлях. По-стариковски жилист, морщинист, но широк, и мускулы еще не извела старость. А тогда... его еще ждали концентрационный лагерь в Германии — с 1915 по 1918 год, и голод...

Большой спорт ни для кого не делает исключений. Через год после второй встречи с Гаккеншмидтом «Русский спорт» (№ 50, 1912 год) печатает более чем горькие признания Гоча. Это даже не признания, а отчаяние и одновременно ненависть к публике. Ведь на потеху ей не щадят себя чемпионы.

Журнал сообщает о намерении знаменитого американского бор-

ца покинуть арену. Причина — переутомление: «Я с ужасом думаю, что опять должен заняться борьбой. Дрожь пробегает по телу при мысли, что придется работать над своей формой... Я никогда не забуду тех мучений, которые мне пришлось испытать при тренировке. Людям кажется, будто я имею призвание к борьбе и поэтому слава досталась мне без всяких забот. На самом деле вряд ли кому успех доставался столь тяжелой ценой...»

И сейчас многие из великих спортсменов не отреклись бы от слов Гоча. Спортивный труд жесток и велик.

84

И уже в самолете я прочитал перевод репортажа о турнире, напечатанного в «Таймс» 31 июля 1961 года. Характерен подзаголовок: «Нет веса, который не могли бы поднять эти русские».

«...Юрий Власов из России, сильнейший человек мира, толкнул 453 и 3/4 фунта. После этого три человека носили взвешивать штангу... Снова поцелуй, объятия на помосте, взволнованный гул и замечания в зале: «Фантастически, невообразимо». Уже противники Власова, включая громадного Зирка, который растит цветы на собственной ферме в Америке и тем добивается большего бизнеса, чем с магниезией, оставлены далеко позади. Власов — сверхчеловек в очках, увлеченный философией, литературой и музыкой. У него обширное поле деятельности, и, однако, наряду с этим он аттестован как спортсмен номер один. Он получил трофей от легендарного Георга Гаккеншмидта — старого Русского Льва. И новым связующим звеном стало рукопожатие, которое всколыхнуло память...»

Я понимаю: воспоминания всегда более личный документ, чем объективно-исторический. Я и воспринимал события именно пристрастно. Это естественно. Дабы в какой-то мере выправить данный недостаток, внести фактическую достоверность, я и привлекаю газетный материал.

85

Мировая печать своеобразно откликнулась на кончину сильнейшего из атлетов.

Вот что написал в некрологе, посвященном Георгию Георгиевичу, бывший русский рекордсмен Красовский:

«...Не так давно я заехал проведать старого французского чемпиона Луи Вассэра, который мне сообщил, что на девяносто первом году жизни в Лондоне 19 февраля скончался Русский Лев — Георг Гаккеншмидт. О смерти этого великого спортсмена, кумира парижской публики начала этого века, французская спортивная пресса не была даже осведомлена. Так проходит слава мира!»

Французскую публику и оповестила эта единственная заметка, напечатанная в русской газете на русском языке 2 августа 1968 года.

Поклон тебе, Великий Гакк! Поклон старому Доктору! Пусть вечны над вами слова: «Честь и слава России!»

Как-то меня спросил болгарский тренер (он изучал спортивную психологию), что я шепчу, когда выхожу на помост. Я остерегался предельного «железа», старался подавить неуверенность, никому никогда не признавался в ней, искал слова — опоры в других. Шептал стихи. Разные. Когда я сказал о стихах болгарскому тренеру, он с сомнением глянул мне в глаза. А напрасно! Никакой допинг не сравнится со словом. Недаром на Востоке говорят: рана от ножа заживает, рана от слова — никогда.

Помню свою первую победу на командном чемпионате СССР в Горьком 16 декабря 1958 года. Мы с тренером решили перекрыть результат Медведева, показанный на чемпионате мира. В жиме и рывке я взял намеченные веса (я весил тогда 114 кг). Все понимали, куда клонится борьба, и каждый подход взвешивал зал. Но в толчковом упражнении я мог сорваться. Я и устал, и еще худо управлял собой, и главное — едва залечил травмы. Последняя попытка! Я стоял за занавесом, уже готовясь шагнуть на сцену. Богдасаров помогал мне расправлять трико. И вот в тишине, решающей судьбу и которая тем так памятна спортсменам, я услышал скороговорку Ивана Любавина — тренера Медведева. Он не видел меня, а я стоял в двух шагах.

«Этому... не взять вес!»

Я задохнулся яростью — и не потому, что Любавин покрыл ме-

ня... Нет! Он не сомневался в моей трусости! Насмехался! Я трус!

И я уже больше не чувствовал пола, не слышал зала. Я ослеп, и лишь штанга, точнее — ощущения в мышцах существовали для меня. Я выполнил упражнение, как на учебном весе. Мне показалось, будто в «низком седе» я надел штангу на себя: так ладно тяжесть распределилась по мышцам и суставам. Я выпрямился почти мгновенно. Если бы даже травмы ожили, я не пустил бы страх и боль в сознание. Я и не пускал ничего в сознание, кроме команд борьбы. Две едва залеченные травмы — коленного сустава и позвоночника — даже не дали знать. Я, на языке спортивного жаргона, заштамповал подход.

Потом я узнал «железо», узнал себя... Скорее не узнал, а научился всряться... А стихи... Поди отделийся от воли слов...

Я взбудоражен, я взволнован,
Во мне звучат разливы нив,
Я вдохновеньем коронован...

Стихи Бурлюка из журнала, посвященного его 80-летию. Журнал из той пачки, втиснутой между книг на долгие годы, пока большой спорт распоряжался мной. Там же отрывки из дневника Маруси Бурлюк за 1930 год с записями высказываний Бурлюка.

«Публика чувствует себя прекрасно, пока с ней беседует посредственность». (Оскар Уайльд)

«У неопытного поэта слова грызутся, как звери в клетке». (Бурлюк)

«Искусство, доведенное до простейших форм, перестанет существовать... у него нет трудностей, которые необходимо преодолеть, чтобы достигнуть мастерства...» (Бурлюк)

И отдельно: «Стихи часто писались и пишутся в обмен на кредитки. Коммерческое, продажное «искусство» — знак наших дней»*.

Рассказ поэта Василия Васильевича Каменского о себе и своем времени (это он учился вместе с Заикиным летному делу у Анри Фармана).

«...Восемнадцати лет увлекся театром, уехал в Москву, стал

* Из коллекции Н. А. Никифорова. Тамбов, Литературный музей.

актером. Играл в Севастополе, Тамбове, Кременчуге и Николаеве, где работал в труппе В. Э. Мейерхольда. В этом Николаеве волею обстоятельств жил у приятеля в бюро похоронных принадлежностей — спал в сторублевом дубовом гробу, на складе. Было страшновато, но уютно. Мейерхольд посоветовал мне бросить сцену: увидел во мне литератора. Я послушался. И случайно попал в Константинополь, а потом уехал на Урал. Начал печатать стихи в газете «Урал».

В 1905 году был избран делегатом на I съезд Железнодорожного союза. И все время забастовки состоял председателем забастовочного комитета громадного Уральского района от Бисера до Екатеринбурга. Зимой был арестован и посажен в одиночку Николаевской тюрьмы Верхотурского уезда. Освобожден летом 1906 года. В 1908 году устроился секретарем редакции «Весна» у Н. Шебуева. Познакомился с Леонидом Андреевым, Куприным, Блоком, Ремизовым, Сологубом. Встретился и подружился с художником Давидом Бурлюком. Занимался в студии Бурлюка живописью. Выставлял свои картины на левых выставках. Много работал по литературе под мудрым руководством великолепного мастера-знатока Д. Бурлюка.

В 1909 году написал первый роман «Землянка». Увлёкся авиацией, уехал в Германию, Англию, Францию, где летал на аэропланах. В России сдал экзамен на летчика. Приобрел себе аппарат. Летал в Польше. В Ченстохове разбился в грозу, едва спасся. В 1910 году в Петербурге вместе с Бурлюком, Хлебниковым и Еленой Гуро основали ядро футуризма, издав первую книгу «Садок Судей». В Москве присоединился к нашей группе Владимир Маяковский. И еще — А. Крученых.

В 1913 году мы, три главара нового движения, предварительно выпустив ряд своих книг, поехали (Д. Бурлюк, В. Маяковский и В. Каменский) в турне по городам России, революционизируя умы и сердца молодежи, читая доклады и стихи.

В Москве я встретил революцию Октября, с первых дней активно встав на путь власти Советов, ибо видел в этой пролетарской революции социальную правду... В первую годовщину Октябрьской революции в Москве и всюду в провинции шла моя пьеса «Степан

Разин». Дальше я, как поэт, работал во славу великих завоеваний Октября...» *

«Днем у меня вышло стихотворение, — вспоминает Маяковский в автобиографии 1912 года. — Вернее — куски. Плохие. Нигде не напечатаны. Ночь. Сretenский бульвар. Читаю строки Бурлюку. Прибавляю: это один мой знакомый. Давид остановился. Осмотрел меня. Рывкнул: «Да это же вы сами написали! Да вы же гениальный поэт!» Применение ко мне такого грандиозного и незаслуженного эпитета обрадовало меня. Я весь ушел в стихи. В этот вечер совершенно неожиданно я стал поэтом... Всегдашней любовью думаю о Давиде. Прекрасный друг. Мой действительный учитель. Бурлюк сделал меня поэтом... Не отпускал ни на шаг. Выдавал ежедневно 50 копеек. Чтобы писать, не голодая».

Тут же под письмом Каменского с рассказом о смерти Маяковского:

«Памяти великого друга:

11 ноября сего 1961 года, в Москве, после многолетних тяжелых страданий скончался наш, с 1910 года ближайший друг-брат, собрат по перу — великий русский поэт-футурист Василий Васильевич Каменский.

Могучая кучка (квадрига), братство футуристов: Витя Хлебников, Вася Каменский, Володя Маяковский, Додичка Бурлюк — явились основоположниками и яркими глашатаями новой русской литературы, шедшими под лозунгами футуризма, призывавшими к отрицанию старых форм жизни — во имя великой нови!..

Спи с миром, наш незабвенный друг и собрат.

Давид, Маруся Бурлюк».

И на четырнадцатой странице: «Хлебникову (этих стихов, Витя, ты никогда не прочтешь!).

Он тонул в истоках века,
Чтоб затем звучать в веках,
Русской речи мудрый пекарь,
Ныне он — лишь легкий прах.
Но его стихи бессмертны.

* Василий Каменский. Автобиография. Поэмы. Стихи. Акц. общество «Закнига», 1927, с. 5—7.

И в окраинах земель,
Русской речи где инертность,
Хлебников — бездонья цель!»

Здесь уместны и слова из отклика Маяковского на смерть Виктора Владимировича (Велемира) Хлебникова (1885—1922):

«...Хлебников — не поэт для потребителей. Его нельзя читать. Хлебников — поэт для производителя... он ставил поэтическую задачу, давал способ ее разрешения, а пользование решенным для практических целей — это он предоставлял другим... Его биография — пример поэтам и укор поэтическим дельцам... Для Хлебникова слово — самостоятельная сила, организующая материал чувств и мыслей. Отсюда — углубление в корни, в источник слова, во время, когда название соответствовало вещи... Во всех вещах Хлебникова бросается в глаза его небывалое мастерство. Хлебников мог не только по просьбе немедленно написать стихотворение (его голова работала круглые сутки только над поэзией), но мог дать вещи самую необычную форму... Я знаю Хлебникова двенадцать лет. Он часто приезжал в Москву, и тогда, кроме последних дней, мы виделись с ним ежедневно. Меня поражала работа Хлебникова. Его пустая комната всегда была завалена тетрадами, листами и клочками, исписанными его мельчайшим почерком... при переездах рукописями набивалась наволочка, на подушке спал путешествующий Хлебников, а потом терял подушку... Приехал он обратно этой зимой, в вагоне эпилептиков, надорванный и ободранный, в одном больничном халате... Во имя сохранения правильной литературной перспективы считаю долгом черным по белому напечатать от своего имени и, не сомневаюсь, от имени моих друзей, поэтов Асеева, Бурлюка, Крученых, Каменского, Пастернака, что считали его и считаем одним из поэтических учителей и великолепнейшим и честнейшим рыцарем в нашей поэтической борьбе.

После смерти Хлебникова появились в разных журналах и газетах статьи о Хлебникове, полные сочувствия. С отвращением прочитал. Когда, наконец, кончится комедия посмертных лечений?! Где были пишущие, когда живой Хлебников, оплеванный критикой, живым ходил по России? Я знаю живых, может быть, не равных Хлебникову, но ждущих равный конец.

Бросьте, наконец, благоговение столетних юбилеев, почитания посмертными изданиями! Живым статьи! Хлеб живым! Бумагу живым!»

И в номере журнала «Пятьдесят лет с Маяковским» воспоминания Марии Бурлюк о «Хлебникове в Михалеве»*:

«...Эй, слушай! — уныло и как будто не одну сотню лет простегивал темную ночь глухой, притаившийся голос Александра, обходившего парк по красному глиняному валу... Чахлого ельника было пятнадцать десятин, и примыкал он к участку фабриканта Арманда. Александр пришел в усадьбу Бурлюков странником, попросился ночевать да так и остался при семье.

В описываемом здесь 1915 году Хлебников жил в Михалеве с июня месяца... С правой стороны в комнате Хлебникова стояла крепкая чугунная кровать с волосяным матрасом, с двумя простынями и шерстяным жестким «тигровым» одеялом... Рядом — стол, лакированный, старый, с выдвигаемым ящиком... Чернильница толстого белого стекла с медной крышкой, коричневая, выкопанная из земли в Керчи чашка неправильной формы (из нее по ночам Хлебников пил чай)... Хлебников работал в 1915 году над биографией Пушкина и над «Дневниками Башкирцевой», искал «кривую» творчества и делал свои математические выкладки... Хлебников курил много, и его пальцы были желтоватого тона... На стенах комнаты Велемира Владимировича висели натюрморты Бурлюков, иногда только законченные. Велемир Владимирович менял картины, но не сюжеты. Работал Хлебников не торопясь, по ночам...»

А вот и рассказ о роде Бурлюков — потомков знатных татар, подавшихся в Запорожскую Сечь и там получивших свое имя.

Кстати, в обширном и доскональном исследовании Тарле «Крымская война» внезапно выплывает название деревни Бурлюк.

«Наши зажгли было около моста сад и деревню Бурлюк...»

Бородинский полк тем не менее отбросил англичан за Бурлюк и, только потеряв половину состава, отступил...

* «Color and rhyme» № 49. Из коллекции Н. Никифорова. Тамбов, Литературный музей, с. 6.

Участовавший в битве герцог Кембриджский, на глазах у которого 36 русских орудий расстреляли картечью первую бригаду легкой дивизии, пытавшуюся занять виноградники близ Бурлюка, выразился о сражении под Альмой в том смысле, что если англичанам суждено одержать еще одну такую победу в Крыму, то они останутся с двумя победами, но без войск»*.

4 февраля 1945 года в Большом Ливадийском дворце открылась конференция глав трех союзных держав — СССР, США и Великобритании, названная Ялтинской, хотя Ливадия примерно в полутора десятках километров от Ялты, и правильнее ее было бы назвать Ливадийской. Главы государств заседали в Белом зале. Сталин сидел слева от двери лицом к огромным овальным окнам, за которыми во всю ширь горизонта стелется море. Напротив Сталина сидел Черчилль, спиной к камину — Рузвельт.

В один из дней Черчилль навестил могилу родственника. Где именно пал этот потомок герцога Мальборо, под Альмой у деревни Бурлюк, под Инкерманом, под Балаклавой или под бастионами Севастополя, можно установить по документам, но это в общем неважно. Вероятнее всего, под Балаклавой.

«Эта легкая кавалерия, легшая под Балаклавой, числила в своем составе представителей самых аристократических фамилий. Впечатление в Англии от этого известия было потрясающее. Долгие годы вплоть до начала войны 1914 года из Англии прибывали временами паломники со специальной целью посещения «долины смерти», где погибла английская кавалерия»**.

Погребен же потомок герцога Мальборо наверняка под Балаклавой — на этот городок базировались англичане, французский лагерь располагался ближе к Севастополю — у Камышевой бухты. Турки, которых «освобождали» англичане и французы, в лагере вообще не засиживались. В перерывах между боевыми дежурствами работали в траншеях вместо вьючной скотины. И без разбора всех косила холера...

Что касается достопамятных виноградников и деревни у Альмы,

* Тарле Е. В. Крымская война. Соч., т. IX. М., изд-во АН СССР, 1959, с. 108, 112, 141.

** Там же, с. 162.

то они когда-то принадлежали Бурлюкам. И еще долго в годы Советской власти колхоз назывался «Бурлюк».

«...Эти стихи я видел во сне — спросили меня: ты можешь кратко написать о счастье и о горе? Ответил — могу.

Счастье — озеро, где солнце,
Отразься, поет!
Горе — речкой мутной
Без конца течет...
А унынье — женщина
В черном газе тьмы,
Где кладешь ты вещи
На сугроб зны.

Я убеждался: человек может быть безразличен к музыке, живописи или стихам, но человек, безразличный вообще к искусству, — опасен. Ничто так не агрессивно и самодовольно, как ограниченность.

86

После турнира в Лондоне я, по выражению спортсменов, посыпался. Боли в позвоночнике, нарушение координации, точнее — ухудшение скоростной реакции и какая-то зачумленность. Штанга чужая, неудобная.

Я вирил зимние тренировки (сплошное экспериментирование), чрезмерные нагрузки, недобро поминал Матвеева. Он предлагал различные опыты. Богдасаров угрюмо ворчал: «Разве на спортсмене такого класса пробуют научные штучки?» Будто мы сами мало пробовали...

Сейчас вижу: не только зимние тренировки тому бедой.

27 июня 1961 года в Кисловодске на стадионе «Трудовые резервы» выступала сборная команда страны. Я утяжелил рекорд СССР в жиме и мировой рекорд в толчковом упражнении.

Рекорд мы отпраздновали несколько своеобразно. На вино запрет. Дисциплина на сборах строгая, а ела сборная в ресторане. Тут уж не закажешь ни рюмки. Тогда попросили официанта подать шампанское в суповых тарелках, как бульон. И действительно

но, никто не обратил внимания. Правда, официант подшутил: присыпал «бульон» зеленым луком, петрушкой, укропом...

Через девять дней, в пятницу 7 июля, на матче сборных команд СССР и США в лужниковском Дворце спорта я утяжелил рекорд СССР в рывке. В сумме троеборья я перекрыл американца Сида Генри на 77,5 кг. Команда же победила американцев со счетом 7 : 0.

Спустя несколько дней я выступил в Ленинграде на чемпионате Вооруженных Сил. Занял первое место. Пытался опять обновить мировой рекорд в толчке, поторопился с посылком, потерял опору. Этот океанный посыл с груди!...

С тех пор на чемпионатах Вооруженных Сил я не выступал. Всего я выиграл четыре армейских чемпионата: 1957, 1958, 1959, 1961 годов.

В конце все того же июля оказался в Лондоне и уж на этот раз «припечатал» мировой рекорд в толчке.

За какой-то месяц четыре выступления (два международных), два рекорда СССР и два рекорда мира! Спешил я тогда, спешил...

Гордостью осталось в душе заявление Сида на пресс-конференции: «...Власов — самый совершенный атлет за всю историю гиревого спорта. После рекордов Пола Эндерсона мы утратили веру в то, что нормальный человек способен добиться в тяжелой атлетике подобных результатов. Стоило ли заниматься штангой? Ведь без соревнований нет спорта, а соперничать с Эндерсоном, мы думали, бессмысленно. Я не преувеличу, если скажу, что Власов открыл нам новые двери на тяжелоатлетический Олимп...»

Чемпионы обыкновенно честолюбивы. На том и зиждется спорт: состязание за право быть первым. Честолюбие принимает порой болезненный оттенок. Не всегда спортсмен виноват. Обстановка обостряет и низменные чувства. В достатке напитываешься этим дурманом и от болельщиков.

Запал мне в память эпизод из той встречи. На сцене лужниковского Дворца спорта советская и американская команды. Моего соседа слева (знаменитого атлета-«полутяжа») не узнать: поблдевел, напрягся. Его выкликнули — публика в восторге, а я слышу горячий шепот: «Подожди, подожди, тебя не так встретят. Увидишь, увидишь...» Я от удивления едва не забыл о шаге вперед на

вызов судьи-информатора. Какое значение, как будут хлопать мне, ему? Сейчас соревнования, борьба...

А примечательный шепот! В мгновение — весь человек!

«Злые завидуют и ненавидят — это их манера выражать восхищение», — говаривал Виктор Гюго.

В ту зиму опытных нагузок я тренировался с одиннадцати утра. Если не было массажа, возвращался домой к четырем. Наваливался на дверь и звонил или садился на корточки — от изнурения. И после пил, пил... Тренировки иссушали. Есть не хотелось, пищу тогда ненавидел. Если задерживал массаж, возвращался к шести вечера. Отдохнув, писал до трех-четырёх утра. Отзывы из редакций убеждали — необходимо спешить.

К лету подоспели известия из США. Чемпионат выигрывает Джим Брэдфорд с суммой 1070 фунтов (485,35 кг). Итак, Большой Вашингтонец — двукратный чемпион Америки.

Маэстро Шемански сшибает в рывке мой мировой рекорд. Есть о чем поразмыслить. Один рекорд по-старому — у Эндерсона (в жиме), а в рывке — у Шемански. Опять я стиснут в высших достижениях американскими атлетами. Правда, за мной пока главные рекорды — в сумме и толчке. Но характер событий предвещает борьбу именно за них. Мне пишут из Америки, что Шемански очень прибавил в жиме.

Бесспорное свидетельство его желания свалить меня в сумме троеборья, вернуть себе титул «самый сильный в мире». Итак, гонка без остановок. И главный удар готовит маэстро Шемански.

Надо отвечать новой силой. Не уступать ни в одном из упражнений. И, наконец, взять рекорд в жиме у Эндерсона!

Брэдфорд отстает. Но Шемански?! И Эндерсон — этот вызов, настойчивое повторение вызовов?..

В середине августа мы с тренером уехали в Ригу. Я терял надежду на успех. Болезнь позвоночника сузила тренировку. Спина болела до немоты в ногах. Богдасаров бодрился, убеждал, что я выиграю чемпионат мира даже больной и без подготовки. Действительно, разрыв с соперниками был впечатляющий. Однако позвоночник буквально вязал тренировки. Профессор Вилде после осмотра заявил о неизбежности операции. «Вы через год будете моим пациентом, — сказал профессор. — Такая травма сама по себе не

излечится. Вам не избежать инвалидности». Я уже к тому времени перенес столько травм, что позволил себе усомниться. И я оказался прав, но только отчасти.

Рижский август походил на осень. Зябкие и ветреные дни перемежались с дождями. Я исходил город до самых неказистых окраинных улочек.

Как быть, если даже хожу надорванно: полсотни метров — и присаживаюсь на корточки: боль и тяжесть стекают? Досаждала глупая мысль: вскрыть бы спину у позвоночника — и боль вытечет с отравой, распрямлюсь...

Новая сила Шемански?

А если Брэдфорд будет другой? Ведь как он изменился за год от Варшавы до Рима! Напорюсь на куда большую силу!

Чем отвечать?

Болезнь не пускала в зал. Потерять чемпионат после всех тренировок, всех рекордов?! Сколько сделано! Я уже другой, доказано рекордами, а теперь... Выходит, все испытания впустую.

Эта травма явилась следствием повреждения позвоночника в 1957 году при попытке установить рекорд страны в толчковом упражнении — мне был тогда 21 год. Спустя 26 лет я расплатился за свою юношескую дерзость тяжелыми и опасными операциями на позвоночнике.

Я прочитывал газеты. Все знают обо мне: мои мечты и привязанности, новые результаты и силу. Еще бы, рекорды в Кисловодске, Лужниках, Лондоне!

Но смею ли быть жалким? Выступать жалким... Ведь команда и без меня победит. Разве я атлет? Едва таскаю ноги.

А маэстро Шемански? В Риме (1960) результат в жиме утяжелил на 20 кг! А почему не прибавит к Вене? Прихлопнул же мой рекорд в рывке.

Этот неослабный напор. Ни месяца передышки! И еще проклятый зимний простой в тренировках! А ошибки с выступлениями?! Выхолостил, загнал себя!

Рискованно ехать. Провалю не только себя — команду. И еще это обещание неизбежности операции, обещание болей и неподвижности. В самом важном звене — отказ. Какой я атлет с большим позвоночником! А надо искать выход, надо...

Я похоронил мысль о выступлении. Воспользуюсь днями в Риге. Приведу себя в порядок. Всю силовую работу я опять перенес на брусья: отжимы многие десятки раз весами 120—130 кг, при-вязанными к ногам.

Слукавил доктор команды Казаков. Он прилетел в Ригу для организации консультаций: позвоночник отказывался служить. Казаков предложил: «Махнешь в Вену. Зачем выступать? Посмотришь чемпионат. Уже твое присутствие укрепит наше положение».

Богдарасов твердил, что я должен сражаться за титул в любом случае.

В августе Хоффман повестил читателей своего журнала о впечатлении от поездки в Москву. Обмолвился и обо мне:

«...Власов приобретает знания для будущего. Когда-нибудь Россия сможет извлечь иную, более высокую пользу из своего атлета. Его интеллект столь же велик, как и сила...»

Меня утешали не похвады интеллекту. Нет, из Хоффмана не вытрясти похвалу, если ему есть чем отрезвлять силу конкурентов. Значит, отрезвлять нечем. Значит, Брэдфорд и Шемански не в порядке. Рекорд в рывке маэстро Шемански еще не есть победная сумма троеборья. Что там у них?..

Тогда, в Балтиморе, Шемански установил мировой рекорд в рывке — 159,5 кг. Грозный намек.

Я послушался обоих — и тренера, и врача команды, учтя и хоффмановские публикации. Но выступать я не намеревался — слабость от болезни переключалась в тренировки.

Я не подозревал, что поездка уже сама по себе обязательство. В Вене понял. Но настоящую школу понимания подобных истин прошел через семь месяцев. То понимание обернулось потрясением. Однако для этого еще следовало наворочать ошибок...

Мы еще мыкались в подобиях тренировок и с медицинскими исследованиями, когда венский «Югенд Форан» напечатал очерк своего корреспондента К. Частки.

«Юрий Власов приедет в Вену.

Город кажется вымершим. Тысячи людей устремились в бассейны и купальни большого города, спасаясь от тропической жары. В это же время в городе нашлась группа молодых восторженных людей, добровольно перетаскивающих тысячи килограммов стали. Когда я связался по телефону с Августом Вундерером, то должен был дважды переспросить его о том, действительно ли речь идет о времени, которое он назвал. «Да, в два часа пополудни на Херналзерхауптштрассе, 13», — ответил мне этот весьма занятый руководитель, который, несмотря на нехватку времени, нашел его для журнала «Югенд Форан». Именно в тот день жара казалась почти непереносимой. В трамвае можно было испытать лишь некоторое облегчение, открыв настежь все окна. Однако, как только я вышел из трамвая, солнце обрушилось на меня с новой силой. Очутившись перед домом 13, я поспешил в нем исчезнуть...

В зале для тяжелоатлетов царило оживление... После энергичного рукопожатия с «хозяином» дома Вундерером и «грузчиками» (атлетами. — Ю. В.) Хербстом, Додоячком, Шубертом и Зуметсбергером я уселся рядом с человеком, ответственным за проведение мирового чемпионата 1961 года. Пока я выслушивал информацию о подготовке чемпионата, сильные мужчины поднимали штанги... Действительно, тяжелая работа! И при этом вдохновенно, какое редко встретишь в любительском спорте! За много недель до начала первенства те, кому предстоит участвовать, появляются здесь неизменно четыре раза в неделю на четыре часа для специальных тренировок под личным наблюдением Густля Вундерера. Кроме того, проведены сборы тренеров с 10 по 16 июля и с 7 по 19 августа также под руководством Вундерера. Тренировка была очень тяжелой и потребовала от спортсменов полной выкладки. В течение обоих курсов в день в среднем тренировались по семь часов! За эти дни кандидаты для участия в мировом первенстве должны были поднять 35 тысяч кг! * Ежедневная потеря веса до 3 кг — наглядное тому подтверждение. Дисциплину штангистов можно взять за пример для подражания. Тренировки проводились с искренним старанием и серьезностью не только в присутствии прези-

* Это, конечно, описка. 35 тонн — нагрузка одной-трех тренировок. За те дни атлеты должны были поднять свыше 200 тонн даже при умеренной интенсивности.

дента Вундерера, но и тогда, когда спортсмены оставались без надзора...

Президент Австрийского союза штангистов Август Вундерер — он одновременно и член Международной федерации тяжелой атлетики — больше всего любит штангу. С 1928 года он связан с нею, а с 1952-го — президент Австрийского союза штангистов...

Улыбка разлилась по лицу президента, когда я заговорил о том, что Австрия в последние годы дважды получала право проводить мировое первенство.

«Вы знаете, проведение первенства мира осенью 1954 года в венском Концертхаусе было одобрено всеми странами. Таким образом, после нескольких лет нам вторично обеспечено это право, что, безусловно, является наградой для Австрийского союза штангистов, который ценит эту честь. Мы приложим все усилия, чтобы участники чемпионата не разочаровались и им были созданы все условия для приятного пребывания в Вене. Как президент Австрийского союза штангистов, я особенно рад возможности приветствовать лучших атлетов мира в Вене. Венский Штадхалле будет, видимо, достойным местом для спортивного праздника, и наша публика с восторгом воспримет спортивные достижения».

На вопрос о том, как он оценивает возможности различных стран, президент Вундерер ответил:

«На первом плане чемпионата будет борьба двух стран — СССР и США. Лично я полагаю, что СССР победит со счетом 4 : 3. Как наиболее интересного штангиста, который взойдет на помост мирового чемпионата в Вене, я назвал бы советского олимпийского чемпиона и мирового рекордсмена в тяжелом весе Юрия Власова. Он стал образцом для штангистов всего мира. Его успехи последних месяцев свидетельствуют о том, что от Власова и в Вене можно ожидать улучшения результатов...»

89

Вот ответы представителя Австрийского союза штангистов (атлетов) и президента Международной федерации тяжелой атлетики Шодля на вопросы о развитии тяжелой атлетики в стране:

— Австрийский союз штангистов не располагает какими-либо материалами о силовом спорте; мы не можем подтвердить докумен-

тами ни один из ваших вопросов; архив погиб во время военных действий 1945 года; в какой-то мере интересующие вас сведения содержат три брошюры (к сожалению, они могут быть и не свободны от ошибок — нет документов для контроля): «Тяжелая атлетика в Австрии», издание 1920 года, «Силовой спорт в Австрии», издание 1926 года, «Силовой спорт в Австрии», издание 1937 года; данные работы — библиографическая редкость, у Австрийского союза штангистов их нет в своем распоряжении;

— своим самым выдающимся атлетом мы считаем Карла Свободу (18.2.1882—19.4.1933), родился и умер в Вене; из официальных бюллетеней, опубликованных в спортивных журналах тех лет, можно восстановить определенные моменты его биографии;

— Карл Свобода приступил к тренировкам с тяжестями в 1899 году; тогда спортсмены работали без тренеров; в последние годы жизни Свобода купил ресторан, где любили посидеть атлеты;

— он выиграл чемпионат мира 1911 года, а также установил эпохальные рекорды в толчке: 1909 год — 175,7 кг, 1910 год — 177 кг, 180 кг, 182,2 кг; 1911 год — 183,7 кг (Берлин), 4 ноября того же года — 185,6 кг (Вена) — результаты прошли официальными мировыми рекордами; данные о других рекордах не подтверждаются и, насколько известно, нашим Союзом не регистрировались; совершенно нет никаких оснований с уверенностью приписывать ему результаты в толчке, превышающие 190 кг;

— датой образования Австрийского союза штангистов мы считаем не 1896 год, а в 1891; поэтому в эмблему чемпионата мира 1961 года и были включены данные цифры как юбилейные.

90

Самого пристального внимания заслуживает очерк Людвиг Адамовича Чаплинского «Пределы силы» (двухнедельный спортивный журнал «Сила и здоровье» за 1912 год, № 22—34, с. 996—1006; материальные затруднения заставили редакцию выпустить такой объединенный номер):

«Вопрос о рекордах всегда остается интересным для спортсмена вообще и атлета в частности. За последний десяток лет и даже за один последний год гиревые рекорды настолько изменились, что

читателям «Силы и здоровья», наверное, не покажется лишним полное выяснение «рекордного» вопроса...

...Мы не будем приводить подробно истории рекордного движения за значительный период времени, приблизительно за 70—80 лет, но проследим все же вариацию наиболее интересных рекордов, начиная с Панса Бека, Зелоса и Тюрка — для немецких стран; Андре Брандели, Аполлона и Батта — для латинских, и Элпота и Сира — для английских.

Перечень рекордов мы начнем, как ранее делали, с толкания двумя. Во-первых, потому, что в этом движении человек дает максимум разносторонней атлетической силы, и, во-вторых, еще потому, что рекорды по толканию двумя, как не допускающие никакого трюкажа, ранее других стали регистрироваться. Единственное (правда, крупное) различие в исполнении толкания двумя руками заключается лишь в способе взятия на грудь. Одни берут на грудь красивым силовым темпом, по-французски, то есть сразу с земли на уровень плеч, ни разу притом не касаясь штангой корпуса. Другие предпочитают вкатывание веса на грудь по животу в два и более темпов, следуя немецкому, нерегламентированному способу. Третьи, наконец, применяют не только одновременное, обеими руками, вкатывание, а еще допускают поочередное вкатывание каждого края штанги...

Некоторые искусники из старых атлетов, например Вайн, продельвали всю процедуру менее чем в две секунды, затрачивая притом очень малое количество энергии, нужной им для дальнейшего толчка. Тем не менее нам лично два последние способа взятия на грудь представляются неприемлемыми...

Надо, наоборот, стремиться к изысканию способов, наиболее выгодных в техническом отношении, но в то же время не идущих вразрез с требованиями гигиены и эстетики. На наш взгляд, атлетика должна явиться могучим средством в деле создания идеального человека, а рекорды — чисто привходящий, хотя и необходимый фактор. Как должны быть герои духа и вдохновения, так же нужны и апостолы, и носители силы. И те и другие являются, так сказать, верстовыми столбами культуры, все равно духовной или телесной. Вот почему человечество всегда будет интересоваться необыкновенными деяниями, иначе говоря, выдающимися проявле-

ниями духовной и физической мощи и энергии. А к числу последних и относятся рекорды.

Лет двадцать назад сильнейшие атлеты толкали двумя руками обыкновенно пудов семь, не более. Так, одно время принято было считать всемирным официальным рекорд Эмиля Фосса — 6 пудов 31 фунт. На самом деле этот рекорд в лучшем случае можно было признать немецким, так как уже значительно ранее, а именно в марте 1885 года, маленький атлет Андре Брандели («малыш Андре» — см. мою статью в «Русском спорте» за 1910 г. по поводу смерти Брандели) толкнул двумя, правда с взятием на грудь в два темпа, 8 пудов 10 фунтов — действительно мировой рекорд для того времени, долгое время остававшийся непревзойденным... Родился он в 1860 году и умер в октябре 1910 года от воспаления легких.

Наиболее правдоподобным мировым рекордом до 1885 года можно признать толкание двумя румынского атлета и борца князя Сан-Марена 7 пудов 15 фунтов, рекорд которого побил Андре в присутствии Шарлемона — отца и сына, Мерата и многих других атлетов, заслуживающих полного доверия. Рекорд Аполлона в толкании двумя, к сожалению, неофициальный и потому обычно не принимаемый в расчет, — 9 пудов 7 фунтов, — был повторен несколько раз между 1886 и 1890 годами. Во всяком случае, штанга в 8 пудов 26 фунтов, вытолкнутая Аполлоном в Париже в 1892 году, была взвешена официально...

Официальные рекорды Вильгельма Тюрка последовательно были: 368 фунтов и 392 фунта; Ганса Бека — 367 фунтов и 385 фунтов, оба эти атлета оспаривали в течение почти десяти лет первенство мира в этом движении. Позднее Елисеев поставил свой первый официальный рекорд — 391 фунт. Правда, неофициально Елисеев толкал больше, но официальный русский рекорд, бывший одно время мировым, поставлен был как бы то ни было Георгом Лурихом. Он один из русских атлетов, несмотря на собственный небольшой вес, толкнул 165 кг, то есть ровно 10 пудов 3 фунта. Из других русских атлетов Георг Гаккеншмидт толкал 8 пудов 24 фунта, Крылов Петр — 8 пудов, Моор-Знаменский — 9 пудов 26 фунтов... Замечательный рекорд В. В. Зеберга-Знаменского; этот маленький, удивительно энергичный атлет в 19 лет толкнул

360 фунтов (9 пудов) при собственном весе в то время 4 пуда 18 фунтов, то есть более двойного своего веса. (Почти мировой рекорд в то время и, безусловно, русский рекорд, никем еще не достигнутый.) Характерно, что объемы, особенно рук Зеберга, очень невелики (39 см), да притом еще и вовсе не рельефны.

В 1904 году Арвид Андерсон поставил новый мировой рекорд, толкнув 419 фунтов. Вскоре, однако, рекорд этот был побит Иосифом Штейнбахом, вытолкнувшим в конце 1907 года 175 кг, то есть ровно 10 пудов 28 фунтов, в три темпа... Подобно тому как Ганс Бек соперничал в течение почти десятка лет с Вильгельмом Тюрком, также и Штейнбах имел своего соперника в лице Карла Вицельсбергера из Вены...

Вицельсбергер, не говоря о других его мировых рекордах, толкнул двумя 5 сентября 1905 года 9 пудов 39 фунтов, побив на один фунт прежний рекорд Штейнбаха (от 5 марта 1905 года), побившего, в свою очередь, последний рекорд Тюрка на 6 фунтов. Две недели спустя (20 сентября) Штейнбах снова отнял свой рекорд у Вицельсбергера, побив его на 4 фунта. Еще через два месяца Вицельсбергер толкнул свой максимум — 10 пудов 9 фунтов, но уже 14 декабря 1905 года Штейнбах обогнал его на целых 13 фунтов, оставшись бесспорным рекордсменом вплоть до 3 мая 1910 года, причем за это время он повысил свой рекорд, как уже сказано, еще на 6 фунтов, то есть до 428 фунтов.

В апреле 1910 года Карл Свобода толкнул 10 пудов 32 фунта, но в пять темпов, тогда как Штейнбах все свои толкания выполнял в три темпа. 3 мая Иосиф Графль толкнул в три темпа 10 пудов 29 фунтов; так что рекорд Штейнбаха оказался безусловно побитым. Весь вопрос сводился к тому, считать ли рекордсменом по толканию Свободу или Графля ввиду разнокачественного исполнения ими своих рекордов. Вот еще лишний довод в пользу большей регламентации гиревого спорта и принятия новых правил в духе французской системы, где такие сомнения, конечно, не могут иметь места.

В конце концов последнее слово осталось за Свободой, так как он все более и более повышал свой рекорд, толкнув 8 октября 1910 года ровно 11 пудов (440 фунтов), и к концу года довел его до чудовищного веса в 11 пудов 8 и 1/2 фунта. Вряд ли скоро най-

дется другой атлет, способный еще более повысить рекорд толкания.

Если от немецкой системы мы перейдем к французской, то увидим значительно более медленное возрастание рекордов. До 7 ноября мировой рекорд в толкании двумя руками по французской системе, то есть так, чтобы при взятии на грудь штанга не касалась тела (сразу ложилась на грудь. — Ю. В.), принадлежал Пьеру Бонну — 8 пудов 24 фунта (неофициально Бонн толкал даже 8 пудов 34 фунта), пока Андерсон не побил его на целых 21 фунт. Толчок двумя 9 пудов 4 фунта по французской системе — безусловно, лучший номер шведского геркулеса. Интересно отметить, что самый большой вес, который когда-либо был взят человеком на грудь в один темп, также принадлежит Бонну, а именно 9 пудов 28 фунтов (388 фунтов). Колоссы — рекордсмены нашего времени, как Свобода, Графль и Ронди, толкающие около 11 пудов, и те едва ли имеют много шансов на правильное исполнение рекорда Бонна по взятию на грудь, хотя на побитие рекорда Андерсона они при соответствующей тренировке могли бы рассчитывать. Кстати, 288 фунтов не могут быть признаны официальным рекордом Бонна, хотя и исполнены им в атлетическом зале Арассо, так как не было уполномоченных счетчиков — измерителей Гальтерофильного клуба Франции. Официальный же рекорд Бонна равен 374 фунтам. Из атлетов-любителей наибольший вес по французской системе толкал до последнего времени французский художник Александр Масполи, исполнивший 18 июня 1905 года 8 пудов 11 фунтов (331 фунт). Ныне его побил Вассир, толкнувший в 1909 году 8 пудов 25 фунтов, а 7 февраля 1910 года — 8 пудов 28 фунтов (348 фунтов).

Примечание редакции журнала: «Все веса безусловно точны до $\frac{1}{2}$ фунта».

И ведь в подавляющем большинстве случаев эти атлеты работали на штангах с невращающимися грифами! Это чудовищно усложняло упражнение.

91

Дополняет сведения о Свободе архив Аптекаря:

— В Австрии современная «штанга» зародилась много раньше, нежели в России и других странах Восточной Европы; возникнове-

ние первых атлетических клубов относится к 70—80-м годам XIX века*; наиболее известными были «Венский клуб кучеров» и «Альтер винер клуб»; в ФИХ австрийцы вступили в 1921 году, имея уже историю, богатую яркими победами и громкими именами**. Вильгельм Тюрк, Карл Свобода, Иосиф Штейнбах, Бертольд Тандлер, Иосиф Графль, Эугоен Данцер — колоссы с могучими фигурами и огромным весом (тот самый тип мастодонтообразного типа атлета, о котором пишет Хоффман в своей книге, вспоминая европейских чемпионов, их отрицательную роль в «популяризации» тяжелой атлетики среди американцев. — Ю. В.);

— Карл Свобода — самый выдающийся представитель австрийской силовой школы; сильнейший человек мира накануне первой мировой войны; силовыми подвигами предвосхитил достижения атлетов 30—40-х годов, а в некоторых упражнениях — и 60-х годов XX века; его вес достигал 170 кг;

— в 1909 году на чемпионате мира в Вене Свобода — второй за своим земляком Графлем; в 1911 году Свобода выигрывает два мировых первенства: в Берлине, победив австрийца Тандлера и немца Бухгольца, а также в Вене, оттеснив на второе и третье места Графля и Тандлера;

— 1911 год — время наивысших успехов Свободы; на чемпионате мира в Вене он по немецкой системе толкнул совершенно скажочный по тем временам вес — 188,5 кг (по данным Австрийского союза штангистов этот вес несколько меньше — 185,6 кг. — Ю. В.).

Свободу хоронили как ни одного атлета; 50 тысяч венков и делегации от разных городов и спортивных союзов провожали гроб; катафалк везли шесть отборных лошадей; трактиршики и рестораторы брели в чинном строю в своих профессиональных одеждах, венские атлеты — в костюмах Атлетического союза; вдову держал под руку самый грозный соперник по былым спортивным схваткам Штейнбах, опоясанный чемпионской лентой с медалями.

Оригинальный, самостоятельный историк русской тяжелой атле-

* Спорное утверждение. Русский силовой спорт зародился в те же годы, а оформился официально в атлетический союз доктора Краевского даже раньше австрийского на пять лет (1886 г.).

** Россия к тому времени имела и замечательную историю и плеяду не менее замечательных атлетов со своими мировыми рекордами. Это доказывает очерк Чаплинского «Пределы силы».

тики (и мировой также) А. А. Суханов существенно дополняет биографию Свободы:

— Карл Свобода — типичный представитель немецкой системы атлетики, то есть грузный, с животом, малоподвижный, отличающийся большим аппетитом; к сорока годам нагнал вес до 170 кг (без анаболиков!) и разошелся на рекорды;

— работал исключительно на силу; штангу закатывал на грудь по толстому животу; сколько закатит — столько и толкнет;

— в 1913 году выжимает двумя руками 170 кг; с помощью ассистентов, которые укладывают штангу на грудь, выталкивает на прямые руки 200 кг;

— «Первенство Европы 1913 года. Карл Свобода весит почти 10,5 пуда (172 кг), в удивительной форме, хотя весьма зажиревший» («Сила и здоровье» № 28 за 1913);

— «Вена. Знаменитый рекордсмен Карл Свобода на этих днях вытолкнул двумя руками 195 кг и выжал 162 кг. В настоящее время Свобода в блестящей форме: весит 170 кило, окружность бицепсов до 55 см...» («Геркулес» № 22 за 1913).

Итак, Свобода все же толкнул 195 кг, пусть «континентальным» способом.

Невозможно рассказать все о высшей физической силе — для ее систематизации нужно специальное исследование. Этого требуют великие имена атлетов прошлого. Я углублюсь в прошлое лишь в той мере, в какой скрещивался мой путь с памятью об этих людях или с самими носителями славного прошлого.

Результаты Свободы в толчке, безусловно, эпохальны, но они не соответствуют нашему способу выполнения. Захват веса на грудь осуществлялся в несколько приемов. По современным правилам (прежде французским) штанга на грудь должна быть взята в один темп с помоста на грудь — без каких-либо закатываний и промежуточных остановок.

Немецким способом (его американцы называют «континентальным») 200 кг поднял в 1954 году Шемански. Однако тот же вес унять в один прием, как этого требуют правила, Шемански так и не сумел. Это доказывает, насколько труднее одностопное (французское) поднимание штанги в толчке (по этой причине рекорды данного стиля растут медленнее, отмечал Чаплинский). Именно

в сравнении с облегченным захватом веса на грудь по немецкой («континентальной») системе и проявляется необычность силы Шарля Ригуло. При собственном весе, уступающем Свободе едва ли не 70 кг, он по современным правилам толкал штангу в 182,5 и 185 кг (по непроверенным данным — и 186 кг, названным им в автобиографии). Сила Свободы огромна, но несовершенна и лишена пластичности (на это же указывает и Чаплинский) — после достижений Ригуло можно так говорить, ведь Ригуло — молодой современник Свободы. Ригуло начал тренироваться, когда Свободе едва минуло сорок лет — возраст вполне спортивный. Ведь сорокалетним со мной в Токио соревновался Шемански, повторив свой лучший результат.

Вес 200 кг первым удалось толкнуть мне. Это случилось на Олимпийских играх в Риме 11 сентября 1960 года.

92

Смирясь с невозможностью выступить на чемпионате, однако полностью не исключая выступление, я в последние недели свернул тренировки. В Вене ограничивался разминками*.

Остановились мы, как и все участники, в «Молодежной гостинице» — «Югендгестехауз» — на Шлоссбергассе, восемь. Это XIII район Вены — Хюттельдорф-Хаккинг. Гостиницу окружали газоны, а за ними — парк почти до самого подножия горы Хагенберг.

Полежать на траве доставляло удовольствие — никто не прогонял и не поминал родителей всуе. А дни дразнили погожестью.. «Качай» силу, помни о форме, следуй рецептам силы — эх, забыть бы все!..

От мутноватого неба — зной, будто и не осеннее солнце. Но уже вперед забегали сумерки: тягучи, затяжны были вечера.

Несколько дней я прожил вместе с Михаилом Михайловичем Громовым, но чересчур хлопотливы обязанности президента Федерации тяжелой атлетики СССР, и я от него перебрался в дом подле гостиницы. В самой гостинице по случаю чемпионата были за-

* О выступлении команды в моей книге «Себя преодолеть». Там же подробные рассказы о чемпионатах мира 1959, 1961 и 1962 годов.

няты все номера, даже с двухъярусными навесными полками. Впрочем, я не жалел — в гостинице толчея, шум.

93

Если бы только от нас зависели наши поступки.

В Вене на меня обрушилось всеобщее предвкушение нового триумфа. Я чувствовал себя несостоятельным перед уверенностью всех. Никто не задумывался, насколько возможно это — постоянно работать на новых результатах.

Большой спорт исключает снисхождение публики. Залы не понимают и не прощают отступлений от лучших результатов, но ведь каждый из нас не просто частное лицо...

Долгими днями примерял себя к схождению с «железом»: всем неожиданным весам. Настоящих соперников нет, но что я могу? С какими весами справлюсь? На каких стерезет срыв?

По минутам раскладывал часы поединка. Есть ли запас? А если нет, каковы надежды в столкновениях с предельными весами? Можно ли рисковать? Какова степень ослабленности? Сколько я потерял в лучших результатах?..

И потом, это ведь не выступление без соперников. Нет, все соперники со мной. Самые злые. Скверное выступление — это новая сила соперников, это воодушевление их новых тренировок. Я натравлю их на себя. Каждое выступление должно утверждать силу, не уступать добытое. Я возьму чемпионат, но психологически окажусь в проигрыше. Для соперников я предстану исчерпанным. Нужен результат. Нужен...

Как повести себя?..

А вдруг вовсе срежусь? Заклинит спина. Стряслось же похожее с Плюкфельдером в Риме. Объявят — струсил. Как насели на Плюкфельдера! Воробьев даже требовал, чтобы Плюкфельдера не брали на этот чемпионат: ненадежен!

Срежусь — и поражение смеет честь побед. Все потерять — это какие-то десять минут: три неудачных подхода. И всю жизнь — горечь.

За основные месяцы подготовки ни одной обнадеживающей приклички, ни одного контрольного веса, даже отдаленно близкого к прежним. Упадок.

Газеты гадают о моих рекордах. Как же, «самый сильный в мире»!

А может быть, укрыться за болезнь и вообще, в будущем, работать только тогда, когда сильный, когда победа наверняка моя? Не рисковать, разрешать споры только на большой силе, самым сильным...

На разминках я скрывал плохую форму. И молчал, когда хвалили мою силу. Ведь столько рекордов наворотил тогда, за считанные недели лета!

Что такое искусство вести борьбу? Разве поединки лишь для самой большой силы? Разве я не обязан управлять собой, когда ослаблен?

Искусство борьбы.

94

Своеобразно встречал утро Михаил Михайлович. Я за шнур выбирал дюралевые жалюзи. День ослеплял избытком света. Это как счастье, как радость — солнце!

Одни деревья, жжелтев, уже скучнели обнаженностью ветвей, другие тучной зеленью заслоняли дома, и чернь их теней прилежно пасло солнце. И всякий раз Михаил Михайлович изрекал одну и ту же восторженную сентенцию. Для первого раза, прямо надо признать, несколько неожиданно. Поначалу я даже усомнился, не ослышался ли. А после смеялся. Смеялись мы оба: хвала жизни и творению жизни! Итальянцы говорят: смех выдергивает гвозди из гроба. После сентенций Михаила Михайловича оных вообще могло не сыскаться.

Любо нам было вечерами устроиться где-нибудь в кафе. К сожалению, украдкой — «порядок» запрещал и карал подобные вольности. В этих улочках вблизи от Аухофгассе и Винтальштрассе кафе дешевые и не по-нашему благочинно-трезвые. Выбор всегда падал на столик поукромней. Со всех точек зрения мы вели себя предосудительно. Не мешало побеспокоиться и об укромности. Мера всегда не лишняя.

Я ограничивался кружкой-другой светлого швахатского пива. Михаил Михайлович заказывал коньяк или датское пиво «Карлсберг», жалуясь на сердечную аритмию.

Сплетал истории обычно Михаил Михайлович. Как ни странно — никогда о полетах, хотя носил до начала 40-х годов почетное звание «летчика номер один» и счет орденам имел внушительный. Недаром Международная авиационная федерация наградила Громова за его полеты в тридцатых годах медалью Анри де Ляво. Второй медали через тридцать лет будет удостоен Юрий Гагарин. Как-то обмолвился: «Я жив благодаря правилу не доверяться техникам, какими бы те умелыми ни слыли. Сам проверял материальную часть — порядок, для которого не делал отступлений. В противном случае не сидел бы здесь».

Я понял: за любым полетом — продуманность, рассчитанный риск. Удачливость — видимость, за ней только расчет. Расчет от умения и таланта. Но над всем — расчет.

Михаил Михайлович рассказывал: с кем сводила судьба! Выписки фамилий из всемирной истории. И век пилотный — десятилетия за штурвалом. Первые самолеты-этажерки пилотировал. Жаль, в его воспоминаниях, так куце напечатанных «Новым миром»*, нет и части того, что я слыхивал...

За обрядностями теней и тенями кралась сумерки. Не те, глухие, а светлая мгла, рассеянные тени, какая-то ласковость воздуха. Шаги прохожих возвещали о себе за добрые полквартала. Сумерки сглаживали строгость предметов, придавали словам особое звучание.

95

Публика устает. До времени я не подозревал об этом, а уж в год своего шестого чемпионата мира был просвещен достаточно. Но тогда, к третьему чемпионату, я еще не успел примелькаться.

В 1964 году положение изменилось. Отчасти поэтому я и не выступил на чемпионате СССР накануне Олимпийских игр в Токио. Чемпионат проводил Киев. Там страсти столкнули бы нас с соперником в поединке без уступок. Следует испытать на себе, испытать, как сходятся страсти сотен тысяч в тебе и в твоём сопер-

* «Новый мир», 1977, № 1, 2, 3.

нике. Ведь внимание зрителя — не только спортивная арена. Это сотни писем, телефонных звонков, поучения людей на улице, злые телеграммы, которые поднимают ночами. Это и выстеганные штемпелями бандероли с иностранными газетами, журналами (письмами тоже), в которых на тебя совсем нередко лгут или с кем-то стравливают (тогда с Эндерсоном). Это и весьма требовательные, даже агрессивные отношения доброжелателей («давай дави!..»). Это и постоянный интерес к твоим тренировкам (не секретить же их), и звонки фоторепортеров, корреспондентов, и различные очерки с прогнозами, которые распалывают болельщика и порой несправедливо хлещут тебя. Это и неудачи с тренировками, заседание соперников (отваливают одни, начинают наседать в надежде победить другие), необходимость уходить от соперников, уплотнять нагрузки, откликаться новой силой. И это обычные болезни, которые ломают графики: начинай все сызнова! — и «парадная» необходимость присутствия на различных заседаниях (не откажешься, хотя после тренировки колода колодой), и мысли о завтра — днем и ночью, от них не отделаешься: твоя кровь, твой пот, твой труд! Что будет с тобой завтра?!

А тогда, в 1964 году, поединок на чемпионате страны грозил потерей права выступать в Токио. Ни я, ни соперник не отдали бы победу без сопротивления на высших, даже непосильных, весах. Я не говорю о возможности травмы. В подобной схватке готов на все. Безусловно, проигравший пережил бы потрясение, которое повлияло бы на способность работать на Олимпийских играх.

Еще я не смел нарушать ритмичность тренировок. Наибольшая сила должна была подоспеть к сентябрю, но не раньше — нельзя долго находиться в лучшей форме, это трудно и опасно для силы. В октябре я должен был окончательно избавиться от последствий силовых нагрузок. Конец сентября — начало октября должны были принести мышечное раскрепощение, обостренную мышечную реакцию и слаженность. К середине октября я по расчетам владел наивысшей силой и готовностью к борьбе. Допуск: плюс — минус неделя.

А чемпионат в Киеве — это выход из нагрузок за пять-шесть недель до встречи. Слишком ответственна проба, дабы пренебречь «восстановлением». И еще недели две в упадке после встречи.

Не столько мышцы «переваривают» килограммы соревнований, сколько нервная система. Словом, тренер и я решили не рисковать. Все же инициатива была моей.

Потом опыт чемпионата в Будапеште: зал горой встал за Шемански (и я встал бы горой за маэстро Шемански, будь зрителем). Такой гвалт встречал, что я не слышал команду судьи. Я показал ему с помоста: давайте жестом, пойму, обойдусь... Это и во все взбудоражило зал. Я захлебывался слабостью и необходимостью выворачиваться силой, а этот немолодой атлет творил чудеса. Мужество его умножалось поддержкой зрителей. На меня, казалось, надвигалась стена. Не подопрешь — свалит.

Я страдал из-за перегрузок по своей вине. Я не довольствовался победами. Я искал способы целесообразной и действенной тренировки. Поиск предполагал неизвестными все нагрузки. Их следовало пропустить через себя для определения единственно верных. Это, в свою очередь, предполагало перегрузки, и более чем значительные. Когда подобные тренировки наслаиваются годами — не выдержишь, поддаешься болезням и слабостям. Можешь пожаловаться и на неудачи, плохую форму, несправедливость спортивной судьбы. Ищешь сочувствия. А напрасно — это тоже не прощают, убедился...

96

Я не принимаю упреки в чрезмерном сгущении красок. Все зависит от того, как жить свой век.

По-моему, ни в коем случае недопустимо хоронить способность к большому результату под грудой заурядных побед. Это равнозначно деятельности математика, бесконечно решающего одну и ту же, давно решенную задачу. Строить свой план, всю тренировку на предельно возможный и якобы невозможный результат — вот задача большого спорта. Бескомпромиссное наступление на рекордные достижения, какими бы ошеломительными они ни казались (но не бестолково зазубренные тренировки единственно ради одних выступлений), — та же задача. Ибо в чем величие спорта: в десятках побед с одним и тем же результатом или в немногих, но выдающихся достижениях?..

Я всегда являлся приверженцем формулы: спортсмен до тех

пор остается спортсменом в высшем смысле этого слова, пока способен подчинять природу результату. И пусть короток его спортивный век... Конечно, можно выступать и не ставя перед собой таких целей, наслаждаясь самим процессом состязаний, подготовки и... славы, копить титулы. Это очень тешит честолюбие. Не только твое.

Главным элементом в создании новых результатов я видел силу. А сила — качество, как известно, из самых консервативных. Нарращивание ее — сложный, малоизученный и поэтому наиболее длительный физиологический процесс. Мы всегда будем знать о нем очень мало. Всегда все открытия — впереди.

Я не жаловал традиции тренировок. Они платили той же монетой. Однако, оправясь от последствий очередной ошибки, я заводил серию новых проб. В науке это новое направление возглавлял Матвеев. Будущий профессор, доктор наук провел со мной немало дней в зале, но 100 кг, которые обещал выжать, руководствуясь в тренировке своими принципами, так и не выжал. Меня подмывало процитировать римскую поговорку: «Если это и не верно, то все же хорошо придумано». Графики и расчеты выглядели внушительно, с каждым годом внушительнее. Словом, хорошо придумано. Но это лишь моя невысказанная шутка. Никто кривые не выдумывал, в них — сотни и сотни тонн моего «железа». Мы разрабатывали богатую жилу. Той рудой была сила. Только мы постоянно сбивались с направления. Я «съедал» много больше тонн, чем нужно...

Жестоко ошибался я. Жестоко ошибался Матвеев. После размовок или провалов в работе из-за ошибочных рекомендаций он исчезал на многие месяцы. Потом, взяв у тренера тетрадь, опять вычерчивал по цифрам поднятых килограммов кривые. Рулоны графиков, различные индексы, как в доподлинном конструкторском бюро. Я сличал с нашими. Забавно: кривые теряли себя. Я читал усилия: в скатах кривых — сопротивление силы, точнее — те тренировки с тупой, зачумленной силой. Вдруг радовался: на кривой узнавал пробуждение силы, уступку старого врага — нового результата. Вот гнул, гнул к нему, обжигался, и вот он, мой!

Богдасаров настороженно встречал Матвеева. Трепер не сомневался, что я гублю себя экспериментами. Эти тренировки наделали

силой, но и прежде времени старили, изнашивали. Однако мой тренер не понимал другого — иначе я вести себя не мог. Другой спорт я не признавал. Союз с Матвеевым был интересен не корыстью — мы сами достаточно много знали и узнавали. Нет, в союзе был свет поиска. И поэтому, цена союза теряла значение. Зато оживало «железо»: через ошибки пробивалось понимание. Я всегда открывался любой новой возможности движения.

А меня поучают: преувеличиваете, сгущаете. Стопать, верпо, не годится: взялся за гуж, не говори, что не дюж...

Сколько раздражения вызвал отказ выступить в Киеве! Начальник клуба не преминул затеять очередное разбирательство — свое понятие долга. Много снес тренер, немало скрыл и принял на себя.

Проскользнуло раздражение и в отдельных репортажах (даже одной из центральных газет — за подписью Денисюка; ни до, ни после не слышал об этом знатоке тяжелой атлетики). Сейчас, бесспорно, скоморошен весь этот околоспортивный мусор. Тогда недобросовестная возня, столь безобидная снаружи, была по живому: отравляла, лишала равновесия, нужного для тренировок, взвинчивала. Усталость двойной жизни — большого спорта и работы за письменным столом — препятствовала справедливо оценивать факты. Платил я не только душевной энергией — и понять не мог, за что попреки: свое дело — и тренировки, и рекорды, и победы — я делал честно, с лихвой перекрывая необходимое! Из моих нескольких десятков рекордов всего два или три выколочены прибавлением на 500 граммов. Остальные я сразу утяжелял на пять, семь, 12 и даже 25 килограммов! С выходом на чемпионаты мира не проиграл ни единой встречи! Впервые в истории спорта все четыре рекорда в самой тяжелой весовой категории (жим, рывок, толчок, сумма троеборья) принадлежали советскому атлету. А критики не унимались, клеили ярлыки... Не скрою, я был резок. Презирал кое-кого, как презирают трутней. Сегодня они начальствовали в спорте, завтра — ведали снабжением санатория, послезавтра — командовали каким-нибудь отделом, в обществе «по свя-зам»...

А тогда в Киев мне лучше было не ехать — и я не поехал. Но в своем решении я оказался одинок. Вообще понятия «публика»

и «справедливость» не всегда совпадают. К примеру, нельзя выдавать обыкновенную физическую боль. Я ухитрился нахватать травм — и все до 1960 года. Потом благополучно обходился без них (кроме 1962 года), хотя самые большие веса поднял именно после 1960 года. Гримаса боли нарывалась на шиканье и смех. А травмы я зарабатывал злые. С тех пор зарекаюсь показывать публике чувства. Работай так, будто в восторге от борьбы. Никто не должен знать, что с тобой.

97

Я не даю оценок товарищам. Считаю, что мало знаю их. Соперников же я изучал намеренно, к ним примеривался годами, сходился в поединках.

Я видел существо спортивного труда и его воплощение в результате, часто неудачное. И наблюдал отзывы: письма, репортажи, статьи. Порой удручающая картина несправедливостей. Сторонний человек может и не приметить. Гладко снаружи.

Критика спорта. Критика литературы. Выправления.

Много о критике в дневниках Льва Толстого. Писал Толстой не для сведения счетов, в пристрастности такого рода его обвинить невозможно. Другого склада человек. Окунаешься в тома дневников — и в ином мире. Пространство этого мира — совесть. Разве она — мятушаяся? Она вся из отказа следовать традициям лжи, суевериям авторитетов, привычкам зла, из вечных попыток выщупать справедливость, слить ее с жизнью. Чтобы не существовали раздельно справедливость и совесть, поступки и совесть...

Критика слишком серьезный инструмент. Толстой все выскребывал нутро явления — критика. Записи о том разбросаны по разным годам. Со всех сторон подступает.

«...Светские критики — нравственные кастраты, у которых вынут нравственный нерв, сознание творимости жизни своей силой»*.

О старом писано круто, но сколько созидательной силы в словах: сознание творимости жизни своей силой! Критика должна не разрушать. Созидание — вот приложение рук человека и его совести.

«Дело критики — толковать творения больших писателей, главное — выделять; из большого количества написанной всеми нами

* Запись в дневнике 22 ноября 1890 года.

древбедени выделять — лучшее. И вместо этого что же они делают? Вымучат из себя, а то большей частью из плохого, но популярного писателя, выудят плоскую мыслишку, коверкая, извращая писателей, нанизывая их мысли. Так что под их руками большие писатели делаются маленькими, глубокие — мелкими и мудрые — глупыми. Это называется критика. И отчасти это отвечает требованиям массы — ограниченной массы — она рада, что хоть чем-нибудь, хоть глупостью, прищиплен большой писатель и заметен, памятен ей; но это не есть критика, то есть уяснение писателя, а это затемнение его...» *.

Понимание природы того, о чем судишь и чему выносишь приговор. Понимание значимости труда. И труда и личности.

Спорт — это явление современной жизни. К нему приложимы и оценки культуры вообще.

И вовсе неплохая памятка для критики и критика: «Биограф знает писателя и описывает его! Да я сам себя не знаю, понятия не имею. Во всю длинную жизнь свою только изредка, изредка кое-что из меня виднелось мне» **.

Человек в росте, в движении. Он всегда другой. Что знаешь об этом движении? Как знаешь? Каким днем судишь?

Стоячая вода...

И об ошибках, коими зло попеняют иной раз: «Чтобы люди не ошибались и не страдали? Да ведь это одно средство познания своих ошибок и направления пути» ***.

Сознание творимости жизни своей силой.

Творимость жизни.

Справедливость силы во имя творения жизни...

А вот в документах о Толстом выкопал я любопытное свидетельство жандармского генерала А. И. Спиридовича — светила розыска и его теоретика. Оставил генерал о партиях социал-демократов и социал-революционеров подробнейшие исследования. Бесценный материал для историка. Признанием способностей генерала явилась его карьера: почти до самой революции отвечал за личную безопасность царя. Справлялся успешно. Но начинал карьеру жан-

* Запись в дневнике 14 февраля 1892 года.

** Запись в дневнике 27 октября 1889 года.

*** Запись в дневнике 7 ноября 1889 года.

дарма Спиридович в Москве при Зубатове, и тогда кое-какой розыск прямехонько привел его в Ясную Поляну. И тут — шалишь! Предъявил начальник молодому Спиридовичу высочайшее повеление, по которому запрещалось когда-либо беспокоить Толстого*. Выше царя оказался Лев Николаевич! И еще раз подтвердилось пророчество Пушкина: талант — это сила!

98

Только голая сила, и человек ради силы есть несчастье, явление уродливое, своего рода ущербность. Ум, самостоятельность мышления и отсюда определенность поведения (а это и есть интеллигентность) — едва ли не основной закон человеческой красоты. Лишь в сплаве этих свойств сила становится благородным «металлом». К людям одной силы, поклонения только силе, воспитания на голой силе, вполне уместны слова Альберта Эйнштейна: «Я глубоко презираю тех, кто может с удовольствием маршировать в строю под музыку; эти люди получили мозги по ошибке — им бы хватило спинного мозга. Нужно, чтобы исчез этот позор цивилизации...» Эйнштейн считал интеллигентность высшей красотой человека.

В Георгии Георгиевиче Гаккеншмидте меня и поразила эта органичность — интеллигентность и выдающаяся сила. Ничего дутого, рекламного и газетно-многозначительного. И еще — простота.

Борьба за высшее достижение — это наука, искусство, разум. И это присуще человеческой красоте, ибо открывает жизнь. Борьба во всей ее многообразности есть открытие жизни.

Ле Корбюзье в письме к группе архитекторов Йоганнесбурга писал 23 сентября 1936 года: «...Я хотел бы, чтобы архитекторы стали... людьми с богатейшим духовным миром, а не ограниченными и бездушными ремесленниками, чтобы они... не замыкались в своей узкой мещанской скорлупе. Архитектура — это не профессия, это определенное состояние духа...»

С достаточным основанием определение Ле Корбюзье можно распространить не только на искусство, но и другие проявления

* Жандармы смели беспокоить Толстого. При Александре II нагрянули с обыском. Однако мировая слава писателя сделала невозможным повторение подобного. Поэтому уже для внука Александра II Толстой был неприкасаем.

нашей деятельности. У творческой деятельности общая природа. Эта деятельность в высших проявлениях так или иначе смыкается с искусством. Ведь Гегель писал об искусстве как высшей потребности духа. И по Гегелю, дух трудится над предметами лишь до тех пор, пока в них есть некая тайна, нечто нераскрытое (весьма примечательно и суждение Гегеля о том, что расцвет литературы на путях сближения с философией).

Высшие достижения требуют узкой специализации, но не культурной ограниченности, замыкательства в профессии. Это угроза самому развитию и постижению.

«Человек одухотворен поэзией, и именно это позволяет ему овладеть богатствами природы...»*. У искусства и науки общая природа, и, как это ни покажется странно, в основе — общие закономерности. Наука, лишенная органичной связи с искусством, нравственно вырождается. Примеров более чем достаточно. Любой, кто ставит себе целью познание, ограниченностью специализации обедняет свою духовность. Познание же непосредственно зависит от одухотворенности, а последняя — от способности поэтически воспринимать мир.

Позволю и здесь повторить ранее сказанную мысль. Я убеждался: человек может быть безразличен к музыке, живописи или стихам. Но человек, безразличный вообще к искусству, опасен. Ничто так не агрессивно и самодовольно, как ограниченность.

В своих высших проявлениях спорт тоже «определенное состояние духа», ибо лишь в самоотречении можно обречь себя на суровые испытания, не считая их суровыми, находить в них радость постижения. Да и сама жизнь в таком случае не является целью во имя благ. В этих высших проявлениях данные понятия просто несовместимы.

И в спорте (среди чемпионов) можно быть ограниченным и бездушным ремесленником, расчетливым стяжателем.

Культура создана не ремесленниками, хотя ремесленник может быть виртуозом. Подлинно замечательное исключает в своем создателе сугубо материальный расчет. Ибо замечательное требует не-

* Ле Корбюзье. Архитектура XX века. М., «Прогресс», 1970, с. 274.

что большее, что не окупается и не может. окупиться выгодами, наградами...

Спорт заманчив творческой сутью. Тренировки — это овладение сутью явления, глубоко одухотворенный процесс. В этом и ответ на вопрос о росте результатов. Познание бесконечно. В этом смысле человеческая сила, бесспорно, бесконечна.

И большой спорт именно не ремесленничество, а определенное состояние духа. В человека вложена бесконечная не только моральная, но даже физическая бесконечная сила. В искреннем познании, увлеченности не от корысти любовь к себе теряет значение. Человек цели не может не рассматривать жизнь как средство постижения цели. Исчезают страх, колебания. Человек обретает всемогущество.

99

Атлеты тяжелой весовой категории исконно выступают в последний день чемпионата. Из зрелищ чемпионата это наиболее привлекательное. Чего стоит парад представления! Выводят на сцену десять-пятнадцать атлетов, один другого шире в плечах. Мнутя в шеренге, косятся друг на друга, ловят взгляды почитателей, подтягивают животы, покатывают мышцами. Жужжат кинокамеры, скачет свет в фотовспышках. По залу гул. На помосте новенькая штанга, вокруг знамена стран-участниц. Гремит голос в трансляции. Зрители под хмелем возбуждения, каждое имя встречают криками. В первых рядах знатоки «железной игры». Здесь немало истинных фанатиков. Сколько я ни выступал и где бы ни выступал, а знал: в первом ряду пожилая чета из Австрии и англичанин — они всегда приезжали на мои выступления, в любую точку земного шара. С англичанином мы сдружились. Он и сейчас пишет мне, и порой мы встречаемся. Его зовут Рэдж Айланд. Он не только влюблен в тренировки с «железом» и сильных людей, но и считает свою жизнь обязанной тренировкам — и тому есть серьезные основания. Он являлся свидетелем едва ли не всех послевоенных чемпионатов мира, знаком с великими атлетами 30-х и 40-х годов и с одного взгляда понимает силу. Напряженность ожидания и усталость от чемпионатов, а также сдержанность Рэджа мешали сближению. Лишь на Московских олимпийских играх

1980 года мы поговорили, что называется, от души. Я чувствую себя обязанным Рэджу. В ночь поражения на Олимпийских играх в Токио, преодолев сдержанность, он внезапно пришел ко мне. И как? Переоделся в спортивный костюм, полицейский пост не задержал. Было далеко за полночь. Я проиграл. Среди пустоты, которая вдруг образуется в таких случаях, появление человека казалось чудом. Ведь он не был моим тренером, моим близким, не был даже соотечественником. Смущаясь, запинаясь, он сказал фразы, которые врезались в память: «Я буду помнить вас. Победителей много, чемпионами же бывают единицы. Из сотен победителей — всего несколько...»

100

Как бы ни владел собой, а ждать семь-десять дней томительно. Неизбежен дополнительный нервный расход. Побеждают, срываются, хватают «баранки» атлеты легких, средних и других весовых категорий. Рушатся спортивные карьеры. Замечательные атлеты получают к титулу в награду за десятилетия труда звучную приставку «экс». Бывший — часто это относится ко всей жизни, ибо вся жизнь после мерещится вымышленной, чужой, а та, до «экс», единственно стоящей.

Видишь одинаковую понурость или нарочитость ухмылок. Узнаешь о срывах стопроцентных фаворитов, о травмах, предвзятости судей, промахах. Читаешь газеты. Угадываешь отчаяние великих проигравших, игру в мужество, потери всего. Ведь для большинства из них спорт — все в жизни, после него — заботы, неизвестность, часто нужда. И вместо почитания — безразличие, безличие, угасание. Вместо азартной, любимой и очень интересной жизни — вялость будней, потеря себя, пустота, порой алкоголь в утешение и болезни — счет за победы. Какое-то мгновенное изменение масштабов личности, безжалостный пересчет ценностей. Из громадности славы, почитания — в подвал забвения, тишины, оцепенелости. Вместо громадной нужности всем — вдруг никчемность и непригодность к другой жизни. Ведь этой борьбе в спорте отданы десятки лет. Сызмальства к ней приноравливаются...

Милости будущего...

Давно ли бельгеец Серж Рединг клялся мне достать в сумме троеборья заветные 600 кг. Я, грешен, не верил. Думал: «Ты просто не ел эти тренировки...» Я ушел из спорта и погода уже едва узнал в огромном мужчине того русого, доверчивого юношу. И результат Серж подвинул за 600 кг. И вдруг смерти!

Рубят ошибки в тренировках, насилие поединков, напряжения лет и потрясения неудач. Рубят даже могучесть.

Счет за силу...

Справедливость силы...

Не о спорте эти стихи Анны Ахматовой. Совсем не о спорте. Даже кошунственно их приложение, а слова сами плывут в память:

Что ты бродишь неприкаянный,
Что глядишь ты не дыша?
Верно понял: крепко спаяна
На двоих одна душа.

«Железная игра» и ты...

Надо видеть все — и обрезать, не пускать в себя. Умение не из простых. И классные атлеты теряют победы именно в днях ожидания. Перегорают в себе.

Если соперники почти вровень с тобой, ожидание поединка — своего рода искусство. Искусство поведения. Надо уметь не поддаваться соблазну: после выведения из нагрузок будто выпадаешь из спячки. Необыкновенная освобожденность! Привычные веса легчают — не узнать! Звенишь радостью, избытком силы и просто счастьем. А соблазн караулит: азарт новой силы, азарт публички (она всегда на разминках), азарт предстоящей схватки, неосознанное стремление превзойти соперника в разминочных результатах, поразить публику — все грозит свежести силы.

Нужен опыт, нужны неудачи — тогда вырабатывается мелочное следование назначенным для разминок весам, скупость на расход чувств, безразличие к выходкам публички и суждениям газет. Суrowое умение быть глухим к себе.

На опасно завышенные веса заносят и сомнения. Тоже следует уметь верить, понимать состояние и не уступать настроению.

Случается, сбивает на риск прикидок перед выступлением и на-

меренное поведение соперника. А иногда самому приходится идти на подобный прием: вот моя сила! И пусть соперник горит...

В ожидании много искуса притупить нервную свежесть, размотать силу на пустяки...

В Вену не приехали ни Шемански, ни Брэдфорд. Что Большой Вашингтонец вообще уйдет, я уже догадывался. Судя по всему, не ладились у него отношения и с Хоффманом.

Часто я вспоминал по таким случаям слова философа: «Чти начальство и повинуйся ему, даже хрому начальству! Этого требует хороший сон. Разве моя вина, если начальство любит ходить на хромым ногам!» Давно при встрече Серж Реддинг жаловался мне, что нет для кровно-дорогого дела страшнее, чем зависимость, невозможность собирать его с наибольшей целесообразностью и беречь к главному испытанию. И в самом деле, тяжело говорить на разных языках, думать разными словами, когда несешь это главное, добываешь и отстаиваешь это главное.

Прищур у Хоффмана — сразу соображать начинаешь, кто заказывает музыку. Сложит губы, лицо удлинится, окаменеет...

Что тут рядить, сживал я с американскими атлетами за рюмкой вина. На большие откровенности не шлк. С той и с другой стороны солидная выучка. Однако кое-что о порядках «отца тяжелой атлетики США» узнал. Выпив у меня дома, размякнув, Хоффман по обыкновению полоснул взглядом: в этот раз по книжным полкам. Заметил: «У себя книг не держу!» Помолчал, наслаждаясь воспоминанием об отсутствии у себя книг, и счел необходимым уточнить: «Есть одна: рецепты коктейлей». И выдал прищур, как бы отпускаящий грехи. Не свои, конечно, а мои, книжные... Крепко сидела в нем неприязнь к книге. В Варшаве, первый раз увидев меня, защемил плечо пальцами и ввел в холл. Там переваривали обед Тэрпак, старый Джонсон и Эшмэн. Я тогда еще не привык к подобным манерам и, что называется, был захвачен врасплох. Не скандалить же и не выворачиваться...

Хоффман выщупал меня вмг. Багровел от натуги (работал он пальцами лихо), что-то откладывая себе в память. Потом так же, не распуская зажима пальцев, объявил: «Университетский пай-мальчик!» Насыпал мне в карман жевательной резинки, вколлот в отво-

рот пиджака значок. Тэпак вложил мне в руку журнал. А Хоффман, очень довольный собой, сел: глаза холодные...

Я мало видел среди «экс» (из настоящих чемпионов) людей, довольных судьбой. Еще реже видел расцвет человека после ухода из большого спорта. То ли разница в жизни оказывалась не по силам, то ли уничтожался смысл жизни, то ли другие способности отсутствовали, и жизнь тяготила... Я не абсолютизирую выводы. Я о тех многих, кто вызывал жадный интерес, а после начисто исчезал. Пересадка из славы не из легких. Для спортсмена, конечно. Бывшего спортсмена...

Теперь наступил черед и для Брэдфорда, как до этого для Дэвиса и всех других. Это мгновение жизнь приберегает для каждого.

101

Боли в позвоночнике отпустили совершенно неожиданно. Раз их нет — я обязан выступать. Но как? Ведь я не вел нормальные тренировки уже с месяц, если не больше. Но и это полбеды, не будь я заезженным сверхчастыми наступлениями на рекорды. Последние недели я и без болей в спине ничего не мог сделать: тупая сила, ущербная сила — полная потеря слитности усилий, единства с «железом», энергии движения. Все эти смещения и ущемления позвонков — это только следствие усталости, перенапряжения одной из систем тела. Я загнал себя. Надо же изловчиться и размотать силу! Быть в форме, освоить рекорды — и приехать на главные соревнования развалиной. Я ударил мимо цели — на рекордах затупил силу. И теперь здесь, на чемпионате мира, я в нелепом положении создателя рекордов без рекордной силы. Кому какое дело до моего больного позвоночника? Я потерял силу — вот что важно и что учитывается.

У меня есть одна возможность: попытаться приблизиться к победным результатам на свежей силе — чистых, незагруженных мышцах. Я уже не раз убеждался: часто после перерывов (не более двух-трех недель) показываешь результаты, близкие к лучшим, а ведь мне не надо выдавать лучшие результаты, здесь у меня нет настоящих соперников. Зирк слишком слаб. Я могу выиграть и не на лучших результатах. Да, вести спокойные тренировки, главное — не пытаться вернуть силу, не загружать себя тренировка-

ми, а лишь держать в тонусе мышцы. И ни в коем случае не повторять ошибок чемпионата в Варшаве: не удивлять и не поражать силой, не красоваться на разминках — скупое вести счет подходам. И на разминке, уже на чемпионате, каждый подход учитывать: беречь силу, беречь! И там, на помосте в Штатдхалле, попытаться на свежих мышцах приблизиться к лучшим результатам.

Я тренировался строго, очень строго. Я опасался возвращения боли — немоты в ногах, и я не смел перетренироваться, даже просто загрузить себя, если спина не станет ограничивать в работе. Тренер следил, чтобы я ни на килограмм не превышал задание. Постепенно я проникался верой в победу. Я, несомненно, сильнее любого из участников чемпионата. Лишь бы не промахнуться, сумею сыграть так, чтобы даже срыв в каких-то попытках, невозможность взять важный вес списались бы за небрежность, единственно лишь за небрежность. Именно так: выступать невозмутимо-равнодушно (только с виду, конечно), тогда любые промашки спишутся за беспечность. Сыграть эту партию с возможно доступной естественностью. Меня принимают как большого чемпиона. Пройти вплотную к риску, но не рисковать.

План выступления сложился не сразу. И решение не было столь осознанным. Однако смысл его сводился именно к этому. Без горячей уверенности тренера в меня я бы не отважился бы на это испытание и скорее всего еще тогда бы ушел из большого спорта. Его вера стала моей верой.

102

В понедельник 25 сентября «Правда» писала:

«...Последними состязались атлеты тяжелого веса. Еще до начала венского чемпионата австрийские газеты единодушно назвали будущего победителя в этой весовой категории — Юрия Власова, «самого сильного человека в мире», «самого сильного человека всех времен». И они не ошиблись...»

26 сентября «Советский спорт» поместил отчет из Вены старшего тренера сборной Шатова:

«...Всего десять тяжелолюбивших завершили грандиозную баталию в венском Штатдхалле. Зрители тепло встретили Юрия Власова. Они не сомневались, что советский богатырь будет чемпионом ми-

ра. Никто из его соперников не мог составить ему ни малейшей конкуренции. Власов выжал 180 кг, в рывке показал 155. Попытка установить рекорд мира (160) не удалась...

В толчке Власов зафиксировал 180 и 190 кг. Третий и четвертый подходы он предназначил для рекорда мира. К сожалению, 207,5 кг наш богатырь не осилил...»

В тот же день 26 сентября «Комсомольская правда» под заголовком «Богатырский финал» так рассказала о соревнованиях:

«...попытка нарушить дружеский дух чемпионата была предпринята уже в ходе соревнований. Когда все тяжеловесы закончили жим, на помост вышел Юрий Власов. Лучший из его соперников, Ричард Зирк, выжал 155 кг. Юрий же начал первое движение со 160 кг. Он очень уверенно и красиво поднял штангу. Но двое из судей почему-то зажгли красный сигнал. Вес не засчитан.

Кто были эти судьи? Кому они хотели угодить? Зрители, конечно, не могли знать. Но одно они понимали отлично: это был нечестный ход, рассчитанный на то, чтобы помешать советскому атлету показать высокий результат. На трибунах поднялся невероятный шум. Семь тысяч человек криком и свистом выражали свое возмущение поведением судей. Власов снова вышел на помост, движением руки успокоил болельщиков и попросил... увеличить вес снаряда на 20 кг. Стальная громада легко подчинилась ему. Власов стоял, держа над головой штангу, и с улыбкой смотрел на судей. Что они скажут сейчас? Это была страшная пощечина тем, кто разными махинациями попытался отравить атмосферу честной спортивной борьбы...»

103

24 сентября в воскресенье в Штатдхалле я без какого-либо серьезного противодействия соперников взял третью золотую медаль первого атлета мира и Европы. Я победил с результатом хуже, чем год назад в Риме. Однако серебряный призер отстал от меня в сумме троеборья на 50 кг — убедительная разница. Его результат при собственном весе 129,8 кг — 475 кг. Третье место занял мой старый знакомый финн Мякинен (462,5 кг). С тех пор Зирк не выступал, хотя всего на год был моложе меня. Он ушел внезапно, как и появился...

Я спускался со сцены, выжав 180 кг, — настоящая удача! Всё именно так, как я рассчитывал! Я выступаю, как в лучшие дни! Вынужденный отдых, тренировки вполсилы обернулись свежестью мышц и незагрубленной скоростной реакцией. Все, что сковывало меня последние месяцы, разрушалось, отпадало, даже память страховки на боль, — вся система защиты против неосторожных движений. Я был свободен. Значит, борьба! Мой мир! Мой!

Зал бушевал. У лестницы грудились люди. И над всеми долговязая фигура Хоффмана: ведь выступление атлетов тяжелого веса для него самый азартный день в году. Когда я подошел, он сказал переводчику: «Жаль, этот парень не родился в Америке».

— Зато я родился в России, — слова эти сами сорвались с языка.

С каждым движением мне становилось легче. Я узнавал силу, подчинял себе, забывал, пока и вовсе не забыл о позвоночных болях.

В рывке даже прихватил мировой рекорд, но судьи опять включили красный цвет, посчитав касание помоста коленом. Я выstelлился, ушел почти в «шпагат». Я не сомневался: вес поднят чисто. Наши подали протест в апелляционное жюри. А зал разошелся! Семь тысяч зрителей приняли нашу сторону. Сцену на всякий случай заслонила полиция.

Рев заглушал обращения по трансляции. Брань, свист, топот! Я поднялся на сцену и жестами объяснил публике: виноват я, а не судьи — и показал на колено: мол, вот касание. Тут же взяла протест назад и наша команда. Я не мог поступить иначе. Скандал грозил срывом выступлению тяжеловесов.

В Вене наша команда уверенно сохранила первое место — 41,5 очка. Команда США пока держалась за нами — 24 очка. Впервые на третье место прорвалась сборная Венгрии — 19 очков.

На чемпионате участвовали 33 страны, хотя заявки прислали 38. Титулом «Мистер Универсум» увенчали Томми Коно.

В 1961 году Коно выступал в трех весовых категориях: полусреднем, среднем и полутяжелом! В среднем весе он установил мировой рекорд. Однако в Вене Коно не сумел избавиться от последних нескольких десятков граммов, он хотел выступить в полу-

среднем весе. Ему даже остригли волосы, но... напрасно. И он не был допущен к соревнованиям.

104

По просьбе Австрийского союза штангистов наша команда дала два показательных выступления.

30 сентября «Комсомольская правда» сообщила:

«Снова Власов, снова сенсация.

...Вчера наши атлеты выступили в небольшом городе Швехате близ Вены. Посмотреть советских богатырей пришли не только местные жители, но и многие венцы, которые надеялись, что станут свидетелями рождения новых рекордов. Их ожидания оправдались. Юрий Власов в первом же подходе толкнул штангу весом в 207,5 кг. Когда судьи взвесили снаряд, оказалось, что в нем 208 кг. Таким образом, Власов улучшил свой же мировой рекорд сразу на 2 кг...»

«Советский спорт» поместил отчет под названием «Самая тяжелая штанга» (30 сентября, № 232). Газета подробно рассказала о выступлении, охарактеризовав рекордный вес как «самую тяжелую штангу в истории спорта, которую когда-либо поднимал человек».

Я несколько неожиданно для себя снова сдвинул мировой рекорд в толчковом упражнении. Неожиданно, потому что я еще не успел прийти в себя после выступления на чемпионате, да и месяцы болезни, ослабленность из-за ограниченных тренировок, казалось бы, исключали такую возможность.

Я не сразу заказал 207,5 кг. Я опробовал себя на 185. Подвинулся слабости и силе. Расходовать себя на промежуточные подходы было уже опрометчиво. Рекорд вылутился противоестественно легко. Мой вес при этом оказался равным 126 кг. Приняли рекорд судьи международной категории Вундерер (Австрия), Шимек (Австрия) и Шатов (СССР).

В Австрии выступать приятно. Австрийцы понимают толк в «железной игре». Об этом писали и наши газеты.

Для меня рекорд в Швехате имел свой смысл. Значит, созревает сила, утомление перемолото, травма позвоночника преодолена без операции и мучительной растяжки на госпитальной койке. Именно две подобные операции перенес Шемански.

Каждую тренировку я всеми доступными упражнениями растягивал позвоночник. И после благодаря неукоснительному следованию этому правилу я так и не узнал в годы большого спорта, что такое заурядный радикулит и различные позвоночные боли, столь обычные у атлетов.

И какой же ценный опыт! Сразу на виду все ошибки. Основная — опять в неправильности определения длительности этапа выведения из нагрузок. Я выступал часто, поневоле напрашивался другой режим, а я ломил работу по старым меркам.

Стало быть, внести поправки в расчеты — и тогда попытаться выгresti всю силу. Нагрузки же пересчитать на чемпионат страны, то есть на декабрь. В три месяца проиграть весь цикл, но по найденным правилам. Сцепить последовательности этапов и характер нагрузок в новые закономерности.

Сразу же после возвращения домой мы внесли изменения и в кривые нагрузок, и в соотношения между интенсивностью и объемом тренировок. Это уже был не эксперимент, а однозначное следствие опыта.

Я крался к рекордам, опасался спугнуть. Берег каждый шаг! Превратился в мнительность. Еда сугубо определенная. Ни глотка холодной воды. Во всем осмотрительность. И ближе, ближе к заветному дню! Наконец-то соберу результат, который ускользнул в Риме. Теперь не уйдет. Чем ближе назначенный день, тем осторожней и я.

В пятницу 22 декабря — последний день чемпионата СССР — я наконец убедился в правоте тренировок и поиска.

«Спортивный подвиг Юрия Власова» — так озаглавила газета «Советский спорт» (№ 301/4192, 23.12.1961) отчет о соревновании атлетов тяжелого веса на чемпионате СССР в Днепропетровске:

«Мы счастливы, что видели это. Все, что произошло позавчера вечером в Днепропетровске, сейчас стоит перед нашими глазами. В спорте есть великие минуты. Мы пережили их.

Мы боялись упустить хотя бы одно мгновение из этих минут, хотели видеть все или, по крайней мере, знать обо всем. Вот почему двое из нас остались на сцене, а двое ушли за занавес (авторы отчета: Л. Николов, В. Сердюк, С. Токарев, А. Чайковский. — Ю. В.). И мы будем рассказывать вам обо всем происшедшем по

очереди — и о том, что было на помосте, и о том, что скрывалось за кулисами рекорда.

Штангу видят все.

Власов сидит в раздевалке, утопив голову в огромных ладонях. Зевнул.

— Не выспался?

— Нет, это нервное.

Комната переполнена голосом судьи-информатора и звоном падающей штанги.

— Выключите радио, — говорит тренер Сурен Петрович Богдасаров. — Совсем.

— Можно оставить тихонько, — это Власов.

Нет, совсем.

...А потом Власов разминается — выжимает 160 кг. И к штанге подходит Алексей Медведев, задумчиво смотрит на нее, толкает ногой и отходит...

Мы видим Власова на помосте в тот момент, когда штанга вырывается из его рук в первом подходе. 170 кг выжать не удалось. Ой, как плохо! И кто-то сзади шепотом вскрикивает:

— Как схватит сейчас «баранку»!

А через несколько минут Власов опять выходит на сцену. Выходит не под аплодисменты, а под молчание. Встревоженное молчание зала. Но Власов другой. Уже не бьется на его шее нервная жилка, уже не блуждают руки по грифу, они ложатся сразу и намертво. 170 кг — вверху. Ну, отлегло от сердца. Кажется, все в порядке.

Движения его стали плавными, как бы отобранными. Ни одного лишнего жеста...

Есть и 180!

...И опять голова в ладони.

— Рывок пойдет хорошо, ноги свежие (авторы отчета имеют в виду меня. — Ю. В.).

...Восьмой раз Власов на помосте. Восьмой раз натирает руки магнезией, восьмой раз поправляет очки. Перед ним 162,5 рекордного килограмма. И нужно бить собственный рекорд — 160 килограммов, установленный несколько минут назад. Он сделал это во втором зачетном рывке. Третий был безуспешным. Но для нас три

слились в один, потому что даже неудачный был настолько красивый, по-спортивному благородный, что он тоже показался нам рекордным. И это впечатление не исчезло даже после того мгновенного касания коленом помоста, вызвавшего вспышку красных лампочек, ибо Власов тотчас отложил штангу, почти весело похлопал себя по колену, объясняя зрителям, в чем тут дело, и убежал за кулисы, чтобы сразу же вернуться назад.

Рывок удался. Чуть пошатываясь, Власов сошел с помоста. А потом уже выяснилось, что штанга весила ровно 163 кг.

Потом было так. Сидим в раздевалке и разговариваем. Не так, как раньше. Не о том, что было, а о том, что будет. Сурен Петрович говорит:

— В рывке начинать со 160, а затем сразу 165. Разрыв надо сделать больше, чтобы они не догнали. Чтобы не сунулись.

И мы понимаем, кто это «они». Речь идет о ребятах Боба Хоффмана.

— Публика здорово принимает. Просто хочется отблагодарить. И еще: это я вам, Сурен Петрович, рекордом обязан. Вы меня заставили хват изменить. Вот теперь — «замок».

А в зале идут соревнования. Все зрители ударились в арифметику. У всех в блокнотах, на программах, на билетах записаны результаты штангистов после двух движений и их возможные суммы троеборья.

...Власов по-прежнему мерно шагает в полутемной глубине сцены. По-прежнему, стараясь попадать в ногу, идет рядом Богдасаров. Теперь это уже не просто средство унять волнение. Ясно, куда ведут шаги — к новому рекорду...

Жим шел тяжеловато. Рывок был уверенным. Толчок оказался изящным и легким. Смотришь и думаешь: неужели эта штанга и вправду весит 190 кг? В повадке атлета не видно мускульного надрыва, непосильной натуги. Кажется, подошел бы и сам взял вес. Вот почему Власов всегда так близок зрителю. Такое мастерство, что его даже не чувствуешь.

А между тем на штанге уже 200 кг. Те самые, которые нужны для рекорда в сумме.

Какая же царит тишина! Слышны только шаги Власова по сцене и в такт им — «один, два»... — это включил свой магнитофон

радиокомментатор с тем, чтобы через несколько секунд произнести ставшую традиционной на этом чемпионате фразу: «На штанге рекордный вѣс, спортсмен охватывает руками гриф...» Конечно, мы понимаем, что в такие минуты просто не хватает слов. Тут только дыхание успевай переводить.

Все, что делал Власов, было великолепным. Ритм его выступления был таким, что никто не верил в промежуточные остановки. Все ждали чего-то большего. Кульминационного, наивысшего! И, видимо, ни один зал в мире не воспринимал так спокойно (разумеется, относительно спокойно) такой невероятный рекорд в сумме троеборья — 540 кг.

За кулисами тоже спокойно. Вернее, спокойно — не то слово. За кулисами — ожидание. Молчаливое и в общем-то нервное. Пошептавшись с Власовым, Богдасаров проходит на сцену и просит установить 210 кг. И опять Юрий мерит ногами разминочный зал, но шаги стали быстрее. Он даже не надевает тренировочного костюма. Рубашка просто брошена на плечи.

— Дорогу, дорогу... — слышится шепот.

У самой грани света и полутьмы они остаются лицом к лицу — Власов и Богдасаров. Две огромных теплых руки ложатся на плечи учителя. Власов смотрит на Богдасарова.

— Ну, я пошел.

А Богдасаров даже не может поднять головы, чтобы не показать слез.

Человек стоит над штангой. На ней вес, который не поднимал еще никто. И это, наверное, очень страшно — быть первым и единственным из двух с половиной миллиардов обитателей планеты.

А может быть, и нет никакого страха. Вообще нет ничего, кроме одной мысли: могу!

Лицо его ничего не выражало. Оно только на секунду исказилось от напряжения, когда он брал штангу на грудь, потом лицо снова стало спокойным. И выражение его застыло до того момента, когда пришел черед улыбнуться. После того как вес уже был поднят, штанга, немного «поведа» вперед, окончательно сдалась на милость победителя...»

Мой мир! Мой!..

Ленинград, Рим, Днепропетровск... Для того времени это был неслыханный рост результатов. Без преувеличения — он потрясал современников. А я уже накачивал в мышцах новые результаты. Чувствовал их по тренировочным весам.

В Днепропетровске я при собственном весе 126,8 кг на 3,5 кг утяжелил рекорд мира в рывке, на 2,5 — в толчковом упражнении и на 12,5 — опять свой же рекорд в сумме троеборья. После Рима второй успех такого рода, не считая памятного 22 апреля 1959 года (кстати, тогда в Ленинграде я весил 113 кг). В Ленинграде я получил поздравление от председателя Всесоюзного комитета Романова.

Откликнулся на победу в Днепропетровске и ветеран российского спорта Александр Григорьевич Красовский.

«Фантастический рекорд Юрия Власова.

...Великий русский спортсмен, сильнейший человек земного шара не есть силач-самородок, каковыми были когда-то Иван Максимович Поддубный, Иван Михайлович Заикин или Данило Посуныко. Власов — продукт физической культуры, которая так высоко поставлена в Советском Союзе. Во время Олимпийских игр в Риме он удивил весь мир, толкнув 202,5 кг. Летом в Кисловодске он еще превысил свой мировой рекорд, сделав 205. В Лондоне на советской выставке он превышает свое достижение еще на одно кило, а после первенства мира и Европы в Вене толкает 208! Такое постоянство формы доказывает, что Юрий Власов может прогрессировать еще долгие годы.

Сумма его троеборья по лучшим результатам — 553,5 кг, — сделанная на берегах Днепра, является новым мировым рекордом. После днепропетровского подвига парижская спортивная газета «Экип» ставит вопрос: будет ли Власов первым человеком, который перейдет рубеж 600 кг? Теперь это можно считать возможным.

«Пари-пресс» говорит, что Юрий Власов на первенстве СССР в сумме троеборья собрал на 200 кг больше, чем Шарль Ригуло — победитель Олимпийских игр 1924 года в Париже. Мы приведем еще более яркое сравнение. В декабре 1913 года разыгрывалось первенство Петербурга, где первый раз в России применялись современные правила поднятия тяжестей. Я тоже принимал участие в этих состязаниях. Победителем в тяжелом весе вышел рижанин

Ян Краузе, неоспоримо сильнейший атлет старой России. Состязания в то время разыгрывались в пятиборье. Кроме трех движений двумя руками, принятых теперь, нужно было еще вырвать штангу одной рукой и толкнуть ее другой. В сумме этих пяти движений Краузе сделал 1250 фунтов (511,87 кг. — *Ю. В.*). Он выжал 230 фунтов (94,18 кг. — *Ю. В.*) и толкнул 320 (131,04 кг. — *Ю. В.*). Сумма же Власова в троеборье 553,5 кило — 1360 фунтов! Эти цифры являются наглядной иллюстрацией прогресса, который совершил атлетический спорт — спорт чистой силы — на нашей Родине за 48 лет...» (из архива автора).

Мне стало казаться, что конец спорта — моих выступлений — очень далек, не стоит торопить это славное: оставлю спорт — оставлю часть души. Это уже говорило благополучие.

Почта превзошла римскую. Письма, письма — ящики писем! Кто-то, проведая о моей привязанности к старой книге, прислал напередчайшую — «Русские и Наполеон Бонапарте... Писано Московским Жителем 1813 года. Москва. В Типографии С. Селивановского». Экземпляром данного издания пользовался Толстой в работе над «Войной и миром». В 1813 году Москва вообще издала чрезвычайно мало книг, а эта сохранилась всего в нескольких экземплярах, и даже не во всех старых библиографиях помянута.

Я не задавался ловить книжные редкости. Выскивал для работы. Работы по документам. Но старая книга не может не вызывать благоговения.

Книгам необходимы ласка, нежность. Книги — живые! А сила! Изводили, шельмовали, память отшибали, а вот: шьют по строчкам правду. Разве не о книгах можно сказать:

Тсбе покорной? Ты сощел с ума!
Покорна я одной господней воле.

И господней непокорны...

Что до помет, на экземпляре карамзинского первого издания «Истории государства Российского» уже в гораздо более позднее время приписаны стихи на полях первой страницы. Чьи? Лишь погода несколько месяцев я определил — Омара Хайяма: «Хочешь знать, существуют ли адские муки? Жить среди недостойных — вот истинный ад!»

В 1961 году редакция «Советского спорта» и московское отделение Союза писателей СССР организуют конкурс на лучший короткий спортивный рассказ. Участвовали 500 человек — от профессиональных писателей до школьников. Жюри решило первую премию не присуждать. Вторую премию получил я.

В 1961 году я уже основательно сотрудничал с «Известиями». Помимо «Известий», мои работы печатали журналы «Физкультура и спорт», «Огонек», «Юность». Окружающие принимали это за прихоть. Я же — за смысл жизни.

Американцы со своей страстью ко всему самому первому, а также и монументальному преувеличению остались верными себе. В «Лайф» появилась публикация о самых знаменитых русских. Меня безоговорочно причислили к ним.

Цветная фотография на полосу. Филипп Холсмэн нарочно прилетал в Москву для съемок. Уже отсняв две-три катушки, он вошел у станка, хлопоча над новым кадром. Я сложил руки на груди и о чем-то задумался. Погодя я услышал смех — рядом в такой же позе Холсмэн. Я заулыбался. Тут же сработал затвор — это сделала свое дело ассистентка известного фотографа, молодая гречанка — его жена. Так в «Лайф» появился второй снимок.

Этот второй снимок долго не давал покоя Хоффману. В кадр затесалась конструкция станка для жима лежа: замысловатые схождения труб, перекладин, узоры сверлений. Хоффман все допрашивал, что это за сооружение, почему прежде не видел. Я понял: он всерьез полагал, будто сила взята мной из секретов станков.

И что значит разряд журнала! «Лайф» шеголял первым среди первых. С ним тягался лишь «Тайм». Надо было увидеть и услышать американцев на чемпионате мира, когда они, загалдев, стали мне наперебой рассказывать о фотографиях и очерке! Реклама!..

«...Последние Олимпийские игры подтвердили: 24-летний Влазов — самый сильный человек в мире, — сообщает «Лайф». — Он побил первых в мире атлетов, показав в сумме троеборья 118 ¼ фунта. Когда-то он считал поднятие тяжестей «невежествен-

ным, вульгарным и бессмысленным занятием». Однако его убедили испытать силу в военной академии. И в 1959 году он начал снимать рекорды мира. Этот не особенно мускулистый человек, по профессии авиационный инженер, бегло говорит по-французски...»

Английский журнал «Уорлд спортс» в январском номере 1962 года подвел итоги своего новогоднего конкурса под заголовком «Спортивные звезды 1961 года». Меня снова назвали самым сильным человеком мира.

Для меня же все рекорды имели один смысл — новый уровень будущих тренировок. Прежние методы и приемы уже не могли обеспечить необходимой силой. Я мог лишь скучновато наращивать силу, мусолить силу. Будущие результаты требовали совершенно новой тренировки. Я решительно отказывался ради этих результатов умышленно наедать вес, хотя прибавка в пять-семь килограммов веса всегда приносит ощутимый скачок в результатах.

Мне часто говорили, что я не прибавляю в весе, так сказать, по природному складу. Не будь жесточайших ограничений в питании, мой вес и сейчас, когда мне около пятидесяти, был бы под 130 кг. Физическая работа и ограничения в питании позволяют держать вес в пределах 98 кг. Стоит ослабить контроль, как вес в считанные дни подскакивает на 3—4 кг.

106

Всего несколько дней перерыва я позволил себе после чемпионата в Днепропетровске. Сила не терпит неряшливости и снисхождений. Последние годы я тренировался вообще без перерывов, даже если прихварывал. Мысль об отпуске представлялась кошмарной. После расходуешь время для наверстания старой силы, а необходима новая! Соперники не ждут: за эти месяцы, даже месяцы, что-нибудь да добудут от новой силы. И только ли в соперниках дело! Непрерывность предполагает сам процесс постижения силы.

В Днепропетровске я не реализовал запас силы в жиме не только из-за возбуждения. Я лишь догадывался, что лучшая фор-

ма в жиме не соответствует лучшей форме в рывке. Это сложно — соединить потребные физические состояния для каждого из упражнений в общую форму. Но я не был убежден в противоречиях этих форм, их практике. Ведь для жима нужно развивать силу рук, а для рывка эти мышцы не имеют существенного значения. Больше того, рывок любит руки, не загруженные силой, — тогда свободней и стремительней вымах.

Сопоставив все выступления, я и тренер выявили причину сбоев, а выявив, стали искать оптимальный режим. Через год я уже умел соединять в единое целое каждую из лучших форм трех упражнений.

И еще следовало писать. И вообще учиться. Время, время...

Долго непонятным шифром являлись для меня слова Белинского: «Всякое прекрасное явление в жизни должно сделаться жертвою своего достоинства».

А 16 августа 1857 года Лев Николаевич Толстой заносит в дневник: «...хотелось бы все писать огненными чертами».

Огненно метить дни!

107

Маэстро Шемански не пожаловал в Вену из-за травмы. В 1961 году он явился инициатором создания независимого от Национальной федерации тяжелой атлетики Комитета по развитию в США гиревого спорта. Но что значат благие порывы без капитала? Комитет Шемански исчез бесследно.

Оставив помост, этот замечательный атлет познал нужду и забвение. О том подробно поведал Марк Крэм в одном из номеров «Спортс иллюстрейтэд» за 1967 год. «Советский спорт» тогда же перепечатал очерк:

«...Сотни медалей, призов, кубков, поцарапанных и пыльных, заполняют комнату. Бутылка вина, которую он привез из Парижа десять лет назад, стоит на телевизоре. Это вино, как он сам говорит, единственная вещь, которая кажется ему теперь реальной. Медленно передвигая свое гигантское тело по комнате, он приводит в порядок свои трофеи, достает из угла большой красивый кубок, в котором почему-то оказались детские теннисные туфли.

Вечера его сумрачны и спокойны, но каждое утро вновь ожив-

ляет в его мыслях сотни забытых лиц и тысячи обид. Они возникают и возникают перед ним, так что вся жизнь начинает ему казаться странной и невесомой, как сон.

«Черт побери, я мог бы кое-чего добиться в жизни...»

Как отлучают и сводят счеты забвеннем, я могу представить. Могу представить и что такое несправедливость. И жестокость тоже.

Что до трофеев, не берег я их. Раздаривал сразу же после чемпионата. Ни одного приза дома нет. Не принимал всерьез...

108

Подвел итоги года «Спорт за рубежом» (№ 3 (35), 1962, февраль, с. 3—4):

«...В десятках сильнейших штангистов мира 1961 года в семи весовых категориях (тогда категорий было семь. — Ю. В.) подавляющее количество мест принадлежит атлетам Советского Союза — 43 места (из них четыре первых), США — 12 (одно первое), Венгрии — пять, Японии — четыре (одно первое), Польши — три (одно первое), Финляндии — два, Великобритании, Ирану, Италии и КНР — по одному месту.

...Ныне нашим штангистам принадлежат 16 мировых достижений (из 28), спортсменам США — четыре, Польши — три, Венгрии и Японии — по два и КНР — один.

...Мощным аккордом прозвучало выступление Юрия Власова на первенстве страны, которым он прочно закрепил за собой титул «сильнейшего из сильных». Власов достиг в троеборье астрономической суммы — 550 кг, установив мировые рекорды в рывке — 163 кг и толчке — 210,5 кг. По-видимому, недалек тот день, когда будет стерт последний след эпохи могущества Пола Эндерсона — его результат в жиме 185,5 кг.

Ветеран Норберт Шемански (США), блеснув в начале года отличной формой (жим 175 кг, рывок 159, толчок 192 — на различных соревнованиях), снова получил травму и не сумел собрать воедино эти результаты. Однако он все же отметил свою «вторую молодость» лучшим за многолетнюю спортивную карьеру достижением в троеборье, заняв абсолютное второе место за Власовым.

...Среди американских тяжеловесов, сохранивших за собой че-

тыре места в мировой десятке, наибольшие надежды в США возлагают на девятнадцатилетнего Гэри Губнэра. Этот самый молодой атлет в десятке сильнейших уже успел прославиться в легкой атлетике (среди толкателей ядра. — Ю. В.)... Следует напомнить, что в его возрасте никто в истории гиревого спорта не имел в троеборье столь высокого результата (490 кг). Обладающий выдающимися атлетическими и волевыми качествами, Губнэр стремительно прогрессирует (за год он прибавил в сумме троеборья 52,5 кг), и есть все основания видеть в нем штангиста с большим будущим...»

В первой шестерке сильнейших атлетов тяжелого веса 1961 года по-прежнему четверо были американцы — Шемански, Брэдфорд, Губнэр, Зирк. Медведева сменил Жаботинский.

В тот год покинул помост и Брэдфорд.

Большой спорт единственное в своем роде явление, где люди, достигшие мастерства, становятся ненужными. Что для библиотечной службы Брэдфорда вся мощь его мускулов?..

Итак, в 1961 году с конца июня я выступил в семи соревнованиях (из них четырех международных). Установил два рекорда СССР и пять мира, всего семь высших достижений. Рекорд в толчковом упражнении утяжелел на 8 кг. Для шести месяцев результат внушительный. И без экспериментирования с тренировками было отчего надломиться.

Понадобилось еще время и опыт новых ошибок, пока я убедился в чрезмерности подобной соревновательной нагрузки. С конца 1962 года я принципиально изменил отношение к соревнованиям.

Частые выступления путают очередность нагрузок, искажают годовой цикл. Рассматривать выступление как рабочую, проверочную нагрузку я считаю ошибкой. В любом случае это физическая и нервная мобилизация. К тому же начинаешь побаиваться больших весов: из-за усталости, точнее, памяти на вес усталых мышц, не выводешь себя из нагрузок, работаешь на усталых мышцах. Такие выступления достаточно изымают сил, нельзя их относить к безобидным прикидкам. Впоследствии я придерживался правила: три-четыре выступления в год, зато с мощной отдачей и рекордными результатами. Лучше — три выступления.

С трудом я выдерживал это правило. От меня требовали, и по

своему положению я должен был выступать в ненужных соревнованиях ради «зачета». Опять неизбежность конфликтов. Я как мог отстаивал право подчинения тренировки назначенному смыслу: идти к самой большой силе, не отвлекаться от работы.

Не хочу навязывать свой взгляд. У каждого атлета высокого класса свой тип тренировки. Важную роль играют особенности нервного склада. Однако объективно присутствуют и общие закономерности поведения организма под нагрузками.

Спортивный век определяется временем, за которое атлет добивается лучших результатов. Принято приводить количество рекордов, установленных атлетом. Можно утяжелять рекорд по наименьшей допустимости — на полкилограмма, а можно на многие килограммы и даже десятки килограммов за одну попытку. Опять как жить свой век. Есть порыв, невозможность иного поведения, а есть и голый расчет.

В искусственном ограничении силы рекордами своя опасность. Для рекорда атлет так или иначе предельно организует силу, а это физический и нервный износ. Богатство дарования, достойные свершения можно утопить в бестолочи мелких успехов. Помимо прочего, топтание возле одного веса и замедленность продвижения вырабатывают почтение к рекорду, которого не должно быть у атлета. Так возникает психологический барьер.

Я не бравировал силой. Разом оседлав предельный вес, обрезал для себя все пути доения рекордов. Поневолу я начинал собирать новую силу, примериваться к новым рубежам, а эта новая сила и пути к ней всегда существуют. Что более приложимо к определению возможностей научно организованной тренировки, чем замечание французского ученого Жана-Анри Фабра: «Область инстинкта — точка, область разума — вся вселенная». Вся природа, все бесконечное сочетание приемов, бесконечность познания вообще — в распоряжении пытливого и настойчивого ума.

Современные Олимпийские игры, история спорта и рекордных достижений — лишь пролог к борьбе за постижение природы организма, а большой спорт из того же постижения. Он как бы осуществляет физическое посредничество между природой и человеком. Причем посредничество на высочайшем уровне. За суетой рекордов, побед, газетных славословий и всяческих почитаний кроется

этот смысл. Каковы бы ни были практические истоки, побудительные причины движения результатов, они вскрывают физическую и духовную сущности человека.

Большой спорт — одна из форм познания. Какие угодно причины могут приводить в большой спорт: любовь, мужество, преданность силе, испытаниям, честолюбие, корысть. Однако объективно все это будет оборачиваться не чем иным, как познанием. Большое, малое, но познание. И этот процесс необратим.

Рекордсменство, вызывая порой раздражение в обществе, само того не желая, обогащает то же общество. Знания о силе есть прежде всего знания о человеке. И уже не только о его силе, а вообще о нем. И эти знания так или иначе становятся достоянием всех, не любопытством строк, а практикой поведения, культурой управления организмом, новой красотой человека, одной из форм его мышления.

Большой спорт не только искусство, как модно сейчас писать. И я бы сказал не столько искусство с его приверженностью к прекрасному и совершенному. Обобщать характеристику большого спорта означает исследовать экономическую, общественную и нравственную эволюцию общества. Меньше всего взрыв интереса к спорту связан с прогрессом радио и телевидения, доступностью зрелищ. Не даст ответ и объяснение желанием порадоваться, отойти от забот. Существует сложная совокупность объяснения. Коренным образом заблуждается и тот, кто относит громадный прогресс спорта к явлению искусственному. Большой спорт вызван к жизни и никогда не оставит людей. Это в природе самого развития человечества. И это, повторяю, — одна из форм его мышления.

Итак, меня ждали чемпионаты мира в Будапеште (1962), Стокгольме (1963) и Олимпийские игры в Токио (1964).

Я бы никогда не стал тем атлетом, которым меня узнал мир, без благородных и богатых традиций русской силы. Сколько помню себя, я любил силу, но одно это чувство не выработало бы из меня классного спортсмена.

Русская школа тяжелой атлетики сформировалась во второй половине XIX столетия. Кстати, в России задолго до революции уже издавалось несколько спортивных журналов. Поколения атлетов по крупице добывали драгоценный опыт. Эти знания о тренировке

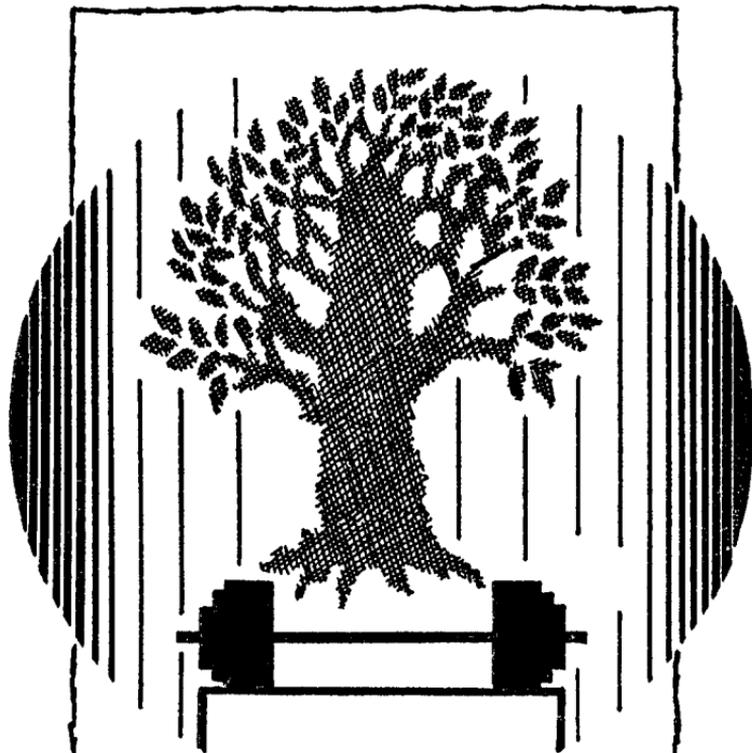
постепенно складывались в строгие методические приемы. Талант русских самородков и это знание явились причиной выдвижения отечественной тяжелой атлетики на ведущее место в мире. Мир знал и уважал наших атлетов.

В 30-е и 40-е годы тяжелая атлетика в Советском Союзе переживает качественно новый подъем. Следствием его оказался необыкновенный рост достижений советских атлетов. Стремительно это прохождение от первой и единственной победы могучего Григория Новака на чемпионате мира 1946 года в Париже до нашего бесспорного лидерства в мировой тяжелой атлетике со второй половины 50-х годов. Мы являемся единственной страной, в которой счет рекордсменам и чемпионам мира уже можно вести на сотни!

Силой и умением побеждать наделяли меня тренировки с такими прославленными атлетами, как Аркадий Воробьев, Трофим Ломакин, Владимир Стогов, Александр Курынов, Рудольф Плюкфельдер. Каждый из них был замечателен и самобытен в постижении истинно выдающейся силы.

Да, в каждом человеке есть материал для того, чтобы воспитать в себе силу. В сильном же от природы человеке есть задатки того, чтобы стать самым сильным, если его это манит. Но воля определяет силу. Единственный непреложный талант, без которого беспомощна и сила, — это воля, воля, освещенная разумом.

Я всегда желаю поражения и краха силе, которая утверждает только самое себя. В путь добрый, ищущие!



**Жизнь —
это
движение**

Зимой 1981/82 года я в своих очерках, напечатанных газетой «Советская Россия», рассказал о том, как после ухода из большого спорта меня постепенно одолели болезни, превратив в немощного, хронически нездорового человека. В тех очерках я поделился опытом преодоления подобных состояний, возвращения здоровья и нервной свежести с помощью разумной тренировки. Позже я написал об этом самостоятельную книгу («Верить!»).

В этой главе, приложенной к моим воспоминаниям, я делюсь опытом организации оздоровительных тренировок.

Жизнь — это движение, движение ничтожных и крупных частиц, частей и единого, простого и сложного. Организм закладывается природой из необходимости движения — от рождения и до последнего часа.

Движение — самое естественное из состояний. Эволюция протекала в тесном единении с движением, именно оно обеспечивало выживание, и

именно оно закаляет, укрепляет и готовит к испытаниям. Поэтому статика опасна, даже более того — губельна. Однако если человек поставлен в безвыходное положение, он и в статике сумеет добиться очень многого — такого многого, что упражнения из доступных в подобном состоянии вполне будут обеспечивать жизнь.

Опасна лишь бездеятельность, в ней угасание организма.

В книге Б. Гржимека «Серенгети не должен умереть» подмечена одна из любопытных особенностей движения, которая лишней раз подчеркивает его важность вообще. «Обездвижить животное не удастся, если оно в энергичном беге, — пишет Гржимек. — Яды, введенные с зарядом, при интенсивной работе разлагаются с минимальным вредом для организма. Для маленьких животных зачастую доза яда нужна даже более значительная, чем крупным. Маленькие животные более нервны и более подвижны...»

Можно много писать о достоинствах движения. Самые

важные из них, на мой взгляд, — это укрепление мышечного аппарата, в том числе и сердечно-сосудистого, насыщение организма кислородом, его механическая тряска и потение. Энергичная циркуляция крови как результат движения — это обогащение ее, а следовательно, и тканей, не только кислородом, но и всеми нужными веществами. Это совсем другая энергия обмена. В вялом кровообращении начало многих заболеваний. И лечатся они лишь движением.

Тренировка способствует этой первой природной потребности — движению. Работа не только строит орган, но и согласовывает деятельность как совокупности органов, так и каждого органа в отдельности. Только через работу можно добиться более или менее согласованной деятельности всего организма.

Ничего нового в оздоровлении себя физическими упражнениями вкупе с режимом и продуманным питанием нет. Подобные методики имеют почтенную давность. Просто каждый из нас, сталкиваясь с бедой и обращаясь к движению как источнику здоровья,

открывает для себя давно открытое.

Оздоровительных систем великое множество, и это естественно: разные судьбы, разные люди, стало быть, и разный природный материал. И в этом обилии нет ничего плохого: у каждого возможность выбрать что-то по себе. Универсальных систем нет, да они и нереальны из-за различия людей. Лучшая та, которая нам подходит, и, конечно же, та, которая наиболее полно соединяет разумное от всех систем, то есть наиболее полно удовлетворяет общим принципам оздоровления.

Таким образом, целительность оздоровительных систем уже в том, что они предполагают работу, которой лишен организм. Все наши органы нуждаются в ней. Эволюционно они складывались в необходимости постоянной и довольно значительной нагрузки, отсюда и общеизвестный принцип: работа строит орган. Организм природой рассчитан на определенную работу, без нее он хиреет, а физиологические процессы теряют согласованность. Поэтому нет ничего удивительного в том, что одни крепнут от бега, другие — от

гимнастики, плавания и т. п. Организм создан природой для физической работы, без нее он выходит из строя, и это, стало быть, общая посылка всех систем. Их единит и неприменимость веры в целесообразность физических напряжений.

Без такой убежденности нет тренировок, точнее — их возрождающего действия.

Общим тренирующим признаком всех систем должно являться повышение пульса и давления при нагрузках. Без этого нельзя получить надежную и выносливую сердечно-сосудистую систему. Кроме того, без определенного и весьма существенного объема работы невозможно воздействовать и на обменные процессы. Поэтому для здоровья и большей мощности организма, а стало быть, и его высокой стойкости нужны не зарядки ради пробуждения от сна, а ежедневные тренировки различной интенсивности и различного объема.

Для успешного противодействия болезням, преодоления каких-то хронических недугов следует в первую очередь поднять уровень здоровья, то есть увеличить жизненную силу, а

это возможно лишь через режим и посильную физическую деятельность в форме тренировок.

Особенно много оздоровительных систем предлагалось в последние 100—150 лет.

В 1904 году в Петербурге вышла книга Танского «Физическое воспитание как необходимое условие здравого мышления и энергии духа».

«Окончательная цель рациональной тренировки, — указывает автор, — поднять жизненную энергию, приспособить внутренние органы и нервную систему к жизненной нагрузке, к действительному выведению продуктов распада, а также закалывание организма... Надо помнить, что нельзя воспитывать душу отдельно от тела, но необходимо воспитывать всего человека, ибо мы не вправе делить неделимое. Эти слова, сказанные еще в XVI веке знаменитым Лютером в защиту подрастающего поколения от овладевшего почти всю Европу дикого аскетизма, применимы и к нашему времени...»

Немало создателей систем — чистые теоретики, без практики поиска и освоения своих же советов. На мой взгляд,

без опробования методики на деле, как и приемов других систем, опрометчиво позволять себе какие-либо выводы. К примеру, утверждения, будто нельзя утрами тренироваться до пота, — нелепица. Опыт доказывает ошибочность подобного мнения. Миллионы людей бегают утрами и потеют. Или советы по закаливанию. Многие авторы утверждают, будто холодные обливания (пригоршнями от холодной струи или из ведра) с последующими растираниями малодейственны из-за кратковременности. Однако я простужался от данной процедуры несколько лет, прежде чем надежно освоил. И дала она мне очень много — снизила вероятность заболеваний от простуд, исчезли насморки, ознобы, я стал легче одеваться и т. п. Все весьма индивидуально.

Удивляют попытки ученых мужей доказать, что в каком-то популярном явлении нет ничего нового и т. п. Я читал подобные суждения о разработанной Лидьярдом методике бега трусцой, попадались и такого рода отзывы на работу Купера «Аэробика». По-моему, суть в том, что каждое поко-

ление усваивает давно известное на новом уровне.

По-новому увидеть старое — разве это не открытие?..

В начале XX века широкое распространение получили взгляды датчанина Мюллера.

«Мы не можем избежать отрицательных условий жизни, созданных современной цивилизацией, но в отношении здоровья мы можем принять меры, которые позволят нам идти с ней нога в ногу... Мы, несомненно, изнежены. Существует так много различных приспособлений на все случаи жизни, что от нашего тела требуется все меньше и меньше затраты силы...»

«Здоровое пищеварение, сильные легкие, правильно работающее сердце и свежая кровь являются залогом здоровья».

«Не следует забывать, что физическая работоспособность не всегда пропорциональна мышечной силе».

«Не стоит думать, будто особенно долго живут именно люди с крепкими мышцами».

«Сколько знаменитых атлетов погибло, несмотря на развитые мышцы, от самых привычных болезней».

Особенное внимание Мюллер

обращает на состояние кожи, а также — закаливание. Предметом забот становится и красота тела.

«Большинство современных мужчин и женщин, искусственно разукрашенных портными, парикмахерами и корсетницами, являли бы собой весьма плачевную фигуру в том виде, в какой их привела лишь собственная глупость и неряшливость».

«Наряду с освежением крови посредством введения хорошего воздуха, наиболее важно укреплять те органы, которые служат для кровообращения, пищеварения и для выделения из организма ядов...»

«Любая часть тела чахнет и погибает от инертности совершенно так же, как ржавеет железо...»

«Легко найти в любом гимнастическом зале множество людей с крепкими руками и ногами, но одновременно со слабыми легкими, сердцем, почками, желудком и никуда не годной кожей...»

С легкой руки Мюллера начали отказываться от тяжелого костюма прошлого века, вместо сапог вводятся в обиход сандалии и другая открытая и простая обувь. Следуя

его советам, начинают лечить больных чистым воздухом в горных санаториях.

Уже заголовки его работ дают представление о сущности системы.

Вот смысл двух глав одной из популярных книг.

I. Хороший и плохой воздух.

«Для того чтобы теплый воздух в комнате принес вред здоровью, совершенно обязательно, чтобы он был испорченным. Если, например, воздух искусственно согрет печкой, то, даже будучи чистым, он благодаря высокой температуре будет вреден, потому что изнеживает... и благодаря резкой разнице температуры в комнате и на улице делает человека слишком чувствительным к холоду...»

«Многие боятся спать при открытом окне, хотя ясно, что во время сна человеку так же необходим хороший, свежий воздух, как и днем, во время работы...»

«Каждая ткань и каждый нерв в нашем организме управляются этим (плохим воздухом. — Ю. В.) и утрачивают как сопротивление, так и жизнеспособность. Даже если мы в течение дня проводим несколько часов на воздухе, то

в остальное время мы и дома, и в театре, и в трамваях все же дышим плохим воздухом...»

Далее автор советует не бояться сквозняков, так как при здоровой комнатной температуре он не способен угрожать здоровью.

II. Ежедневно воздух и солнце.

«Я имею в виду полный доступ воздуха ко всему телу».

«Мой идеал, — продолжает Мюллер, — это приучить себя носить как можно меньше одежды». Одежда не только изнеживает, предрасполагая к простудам, но и закрывает воздуху доступ к телу.

К лучшему из тренирующих средств Мюллер относит бег. Тем, кто любит зимой купаться в речках и озерах, он советует сразу после купания не стоять, а энергично идти или бежать.

В уязвимости и хрупкости сильных людей, что особенно выделяет Мюллер, нет ничего необычного. Без сердечно-сосудистой тренированности весь двигательный аппарат, то есть вообще все мышцы, — мертвый груз, обуза.

Из современных работ наиболее примечательны: Гильме-

ра — «Бег ради жизни» (изложение основ системы оздоровления бегом, разработанной новозеландцем Лидьярдом) и Купера — «Аэробика». Ту и другую работы все же отличает некоторая односторонность — это тренировка лишь сердечно-сосудистой системы. Слов нет, обеспечение надежности сердечно-сосудистой системы — одна из основных задач тренировок. Однако без специальных упражнений нельзя держать в порядке суставы, обладать хорошей фигурой с «живым» (гибким) позвоночником. Без специальных упражнений, в том числе и силовых, сложно лечить суставы. Кроме того, жизнь требует проявления силы и силовой выносливости. Различные, порой непредвиденные обстоятельства требуют держать организм в готовности к весьма значительным перегрузкам. Только бег трусцой или строгое следование «очковой» системе Купера не способны воспитать организм всесторонне.

Возрастные изменения часто сопровождаются ослаблением функциональной пригодности опорно-двигательного аппарата — это оборачивается травмами и хроническими заболе-

ваниями. Сколько вокруг нас людей, у которых годами болят позвоночник, коленные суставы или различные связки! Надежно защитить суставы и позвоночник от старения, обеспечить их работоспособность способны лишь специальные упражнения...

Самого пристального внимания заслуживают работы Миклулина «Активное долголетие» и Амосова «Раздумье о здоровье». Эти работы стали своего рода классикой в оздоровительной литературе.

Часто люди ищут какие-то особые упражнения или приемы тренировок, но за этим пропадает ценность того, что найдено. Если бы мы серьезно относились к тому, что уже найдено и освоено, нам вряд ли понадобились еще какие-либо советы. Существующие средства и методики вполне способны обеспечить любого из нас здоровьем. Надо только пользоваться тем, что, как говорится, лежит на ладони перед каждым. И вообще главное — это начать тренироваться. При физической бездеятельности любая нагрузка способна тренировать. В этом и заключается чудодейственность всех систем и любой системы.

Без соразмерного развития тела и, следовательно, его красоты нет подлинной тренировки. Человек не должен быть скрючен и перекошен. Не совсем вразумительны насмешки многих людей над мускулами. Понятна преобладающая роль духовного и вообще разума, но это никоим образом не исключает физическую деятельность. Жизни должна соответствовать уравновешенность духовного с физическим. Эта уравновешенность, как известно, называется гармонией. Ведь и в историческом плане без помощи мускулов никакой интеллект ничего не добился бы. Нелепо и глупо противопоставлять эти два единых человеческих начала.

Работоспособные, выносливые и крепкие мускулы создать нелегко. Но ведь это не пустой труд. Он тоже оздоравливает.

Все тысячелетия под работу мысли закладывалась работа мышц. И сейчас человек беспомощен без работы мышц. Жизнь в нем сразу заглухнет, коли замрут мышцы. Да и недурно помнить, что сердце — наше удивительное сердце — мускул!

Кстати, если гонять все

большее и большее число повторений упражнения, как советуют это ради укрепления сердечно-сосудистой системы современные оздоровительные методы, то становясь почти приверженцем атлетической гимнастики. Именно на изрядном числе повторений каждого упражнения видится их методика.

В отличие от атлетической гимнастики (культуризма) я не даю расти своему весу и тем ограничиваю мышечную массу, не позволяю ей переваливать за разумные пределы. Это принципиально важно. В оборот пускается жировая ткань. Организм обретает новое качество. Мускулатуру надо развивать, но ни в коем случае не гнаться за объемом — в первую очередь должна иметь смысл жизненная целесообразность.

Если к атлетической гимнастике добавить бег, упражнения на гибкость при условии неизменности веса, получается превосходная оздоровительная система, и не только для молодых мужчин.

Едва ли не всем известно о пользе физических упражнений. Есть залы с тренерами, стадионы, книжные пособия,

а люди, однако, не занимаются. Да, они сознают важность тренировки и тренируют собак, лошадей, ловчих птиц, но только не себя. И слишком часто под занятостью, на которую принято ссылаться, кроется лень, под рассуждениями о важности интеллекта (будто кто-то на него покусается) — невежество.

С годами обычная житейская растренированность оборачивается неспособностью к прежде сильной физической работе. Если человек справляется с нею, то уже с чувствительной усталостью. За потерей силы и выносливости, а значит, и тонуса, как правило, следует и потеря здоровья. О том, в каком состоянии наши внутренние органы, гадать не следует.

Каковы вы сами, таковы и эти самые внутренние органы. Обольщаться не стоит. И особенно это относится к людям с распущенным, толстым животом. В дряблом животе — болезни. Дряблость живота как нельзя более точно соответствует тонусу внутренних систем.

Сколько я слышу сетований на потерю времени в тренировках. А болеть, терять на том

годы и мучиться — не жаль? А вместе со здоровьем утрачивать бодрость, ясность мышления, вообще работоспособность?..

Итак, человеческий организм создан и рассчитан природой на определенную физическую работу. Из этого следует и все, что необходимо ему для здоровой жизни. Всевозрастающему гнету жизни мы можем противопоставить лишь отлично сложенный и действующий механизм — тренированное и закаленное тело. Других средств обычный человек не имеет. Тем же, кто мечен болезнями, тренировки необходимы вдвойне.

Я верю в подобные основы поддержания организма, то есть физическую гигиену. И не сомневаюсь, ее будут преподавать в школе.

Меня спрашивают о моей тренировке. Я убежден: у каждого она должна быть своей, каждый должен подобрать наиболее целесообразные упражнения, хотя принципы тренировки для всех общие. Главное — приступить к тренировкам и не пропускать. Главное — шаг за шагом осваивать упражнения, вырывать себя у болезней и немощей. С возрастом человек не должен дрях-

леть. Упадок наступает из-за многолетней бездеятельности.

Нельзя рассчитывать, что настанет какая-то особая пора для тренировок и будет проще со временем. Нет, она не настанет, не стоит себя обманывать. Если хочешь стать здоровым, жить без лекарств, слабостей, жалкостей и угроз для жизни со стороны организма, приступай к тренировкам без всяких оговорок и веди их без пропусков, преданно.

Не ссылайтесь на то, что у других — отдельная квартира или просторная комната, удобные для занятий. Не сомневаюсь, и в самой убогой комнатке и даже в клетке я нашел бы способ полноценно тренироваться. Я изловчился бы и подобрал другие упражнения, другие снаряды.

Нельзя прекращать тренировку, когда наступают невзгоды и острый недостаток времени. Именно в эту пору организм нуждается в физических нагрузках для предохранения от самой главной угрозы здоровью — нервной усталости. Нельзя относиться к тренировкам как делу второстепенному. Это именно первостепенное дело — дело не только здоровья, но и способности выставлять

в самые кризисные изломы жизни.

Восстановить себя можно практически из любого состояния. Не существует безвыходных положений, так как воле нет ограничений. Однако чем тяжелее и опаснее состояние, тем больших усилий оно потребует для возрождения. Прежде всего надо безоглядно верить в успех, затем — быть готовым на любой труд. И при всем том сохранять радость и невосприимчивость к горестным и печальным мыслям — все это достигается волевой тренировкой, которая, помимо всего прочего, непрерывно возводит в степень все более высокой твердости и чувство привязанности к жизни, а это опять-таки воспитывает упорство. Но основа основ и самое главное для преодоления любой беды — ничего не бояться! День за днем надлежит вырабатывать нечувствительность к тревогам, срывам, неожиданностям и бедам, пока отрицание страха не войдет в плоть и кровь.

Выход из беды — прежде всего волевой акт, а затем уже результат тренировки и режима. Надо в своем сознании истребить болезнь, перешагнуть

через страх, почтение к болезни, жалость к себе, возненавидеть болезнь и так страстно пожелать исцеления, чтобы «все страдания развеялись, как дым», утратили всякое значение и власть. Эту душевную настроенность нужно всячески поддерживать и подкреплять самоубеждением.

Болезни — слабость организма, отнюдь не какой-то злой рок. Болезни доносят нам о неблагоприятии здоровья, а точнее — сокращении жизненной силы. Тренировки, верный режим, разумное питание возвращают организму мощност. Вместе с возрастанием этой мощности отступают и вовсе увядают болезни. Таблетки не излечивают. Болезни побеждает организм — его жизненная сила. Нет устойчиво повторяющихся заболеваний. Есть лечение таблетками при неизменной физической основе, то есть сохранения причин, порождающих болезнь. Это не означает, что я не принимаю лекарства. Обращаюсь к ним, правда, в крайней необходимости и делаю соответствующие выводы — это обычно поправки в организации тренировок и режима.

Таким образом, болезни

вполне допустимо рассматривать не как нарушения в деятельности каких-то систем, а убывание жизненной силы. Тренировками очень важно поддерживать или возрождать сам этот энергетический потенциал. Это «расширенная» (или возрожденная) мощь позволит успешнее противостоять недугам и давлению всех прочих жизненных условий.

Ошибочно тренировать какую-то одну, ограниченную систему. В любом случае нужно стремиться тренировать организм в целом, по всем направлениям, конечно, отдавая предпочтение главному.

Человек, если позволительно так выразиться, организовывался как многофункциональная машина — не только беговая, но и силовая, и плавающая, и акробатическая, и преуспевающая еще во множестве иных свойств. И все эти функции в процессе развития совершенствовались, тесно зависели одна от другой, обуславливали действенность одной через другую. И все они, естественно, подпирались деятельной работой внутренних органов. Именно в таком виде надо рассматривать человека для осознания того, что ему необходимо

в тренировках. Ему полезно все! Однако все упражнять весьма накладно — не будет другого времени, как только школить себя. Стало быть, из всего обилия упражнений следует вычленить самые действенные и полезные. И всегда надо держать в памяти, что человек — не узкоспециальный механизм, что развитие одних, вроде бы не столь важных функций, неизбежно сказывается на качестве функционирования других, которые мы уже относим к сверхважным. Поэтому наряду с тренировкой сердечно-сосудистой системы необходимо развивать такие свойства, как сила и гибкость...

Накануне первой тренировки я записал в дневнике: «Если суждено погибнуть в борьбе, которую я начинаю с болезнями, то погибну сильным. А сильные не умирают. Значит, я выживу, я выйду победителем!»

На вопрос, что же явилось самым трудным в те годы, я отвечаю: «Начать тренировки и вести без пропусков первый год».

Неразумно ждать исцеления в первые месяцы и даже годы. Организму нужны годы для перестройки и выработки новой устойчивости. Привыкание

же непосредственно к практике тренировок происходит за два-три года. После они не мнутся обременительной или докучливой обязанностью. Поэтому самые важные — первые два-три года, затем никто не отступится от тренировок.

Однако решительно хочу предостеречь тех, кто надумает воспользоваться моим опытом. Опыт одного не является исчерпывающим и совершенно пригодным для других. Копирование ведет к срывам. Даже у каждого классного спортсмена, тем более профессионала, своя методика. Невозможно учесть все обстоятельства, способные влиять на организм: бытовые условия, прошлое, уровень здоровья, характер работы, а самое главное — организм у всех разный. Все это предполагает самостоятельность в выработке своих тренировок. Особенно крупные ограничения накладывает возраст. Это надлежит учитывать и ни в коем случае не насиловать себя. Люди разных природных данных и физического развития должны втягиваться и работать по-разному. Нелепо и опасно впадать в крайности и муштроваться, как говорится, до посинения, оголтело,

напролом, забыв о чувстве меры и медицинском контроле.

Опыт убеждает: срывы, боли, неудачи и разочарования и даже несчастные случаи — из-за нарушений принципа постепенности. Зато ничтожное прибавление в нагрузках — всегда безотказный успех. Любой иной подход болезнен и рискован.

За редчайшим исключением здоровье поддается восстановлению, пусть не целиком, но в серьезной степени с помощью физических упражнений. Однако, дав обет, надо соблюдать его истово, всю жизнь! И величайший принцип его — постепенность и непрерывность! С чего начать? С движения.

В самых сложных и запущенных случаях — с ходьбы.

Не следует чураться, с точки зрения здорового человека, ничтожных упражнений. Надлежит пересмотреть отношение к жизни, себе, своим возможностям и уж, разумеется, не ждать скоропалительных результатов. Если организм подает какие-либо нежелательные сигналы, не бросать тренировки, а лишь снижать уровень нагрузок, если надо — то осознанно.

При введении новых упраж-

нений набегают новая, неучтенная усталость, иногда развиваются позвоночные и суставные боли.

Перетренировка и схожие состояния свойственны первому году тренировок, особенно первым месяцам. Нагрузки кажутся простыми, тренировка вроде бы складывается — и следуют прибавление за прибавлением. Не учитывается, что способность выполнить определенное число повторов упражнения, да и нагрузку в целом один или два раза подряд, не соответствует способности переносить их постоянно. Следует сбой. Я много наблюдал подобных случаев.

Признаки перетренировки: нарушение сна, потеря аппетита, непроходящие боли в мышцах и суставах, желание лежать и вообще не двигаться, потемнение в глазах и одышка при наклонах, учащенный пульс, потливость, падение веса и раздражительность...

Цель тренировок — преодоление болезненных состояний, укрепление здоровья, а не самонистязание чрезмерными нагрузками. Не стоит ни за кем гнаться. Нужно опытным путем определить оптимальную нагрузку — только для себя,

а не подстраиваться под кого-то. Любое освоение упражнения начинаются с малого числа повторений.

Боль недопустима, она свидетельствует об отсутствии в данный момент у организма энергетических запасов. К большим напряжениям надо идти долго, медленно, не вызывая ненужные и порой весьма серьезные обострения. Мой выход из болезней не может служить примером. Я разбираюсь в тренировках, в прошлом обладал редкой тренированностью, у организма сохранялась память на нагрузки. Я вообще человек больших нагрузок и жесткого подавления себя — это от законов большого спорта. При другом отношении там нельзя добиться классного результата. Но организм у меня обычный — я не обольщаюсь, просто над ним поставлен требовательный и упрямый хозяин — воля.

Не надо торопиться, сравнивая свои занятия с чьими-то. Я знаю молодую женщину, для которой исходные данные для тренировок: восемь приседаний, пятнадцать наклонов вперед и десять вбок — явились чрезмерными! Она перетренировалась, слегла с головными бо-

лями, потеряла сон. Правда, она всего три месяца, как оправилась после сложной операции.

Вообще принцип оздоровительной нагрузки: не качать, а укреплять, то есть не раздувать неразумно число повторений упражнения. Осторожность нужна здесь еще и для того, чтобы не отнимать у организма энергию, необходимую для преодоления болезней. Этот принцип требует чутья на нагрузку.

И уж конечно, нелепо превращать жизнь в каторжные работы из-за страха смерти, то есть желая побыстрее перестраховаться мощными тренировками. Крайности отнимают радость возрождения, превращают человека в механизм и делают неудобным для окружающих.

Начинать следует с определения того наименьшего в нагрузках, что вполне под силу. Время занятий должно соответствовать этим возможностям.

Неудачи и разочарования есть неумение организовать тренировки: ошибки втягивания, недоверие к тренировкам вообще, запущенность организма, постоянные опасения

различных упражнений и страх за здоровье...

Из великого множества упражнений, на мой взгляд, надо извлечь те, которые станут лечить или поддерживать основные системы в порядке, — пустое копирование недопустимо. Если их набор перекроет возможности организма, нужно выделить из них самые важные.

При чрезвычайной занятости надо тренироваться по сокращенной программе. Всякий неоправданный перерыв отбрасывает назад и в значительной мере стирает плоды предыдущих усилий. После болезней, в том числе и гриппа, необходимо тренироваться по облегченной программе, а в первые дни ограничиваться разминками или ходьбой.

Если нагрузки не согласуются с общей жизненной нагрузкой, они становятся ядовитыми.

Устойчивая физическая усталость делает нас восприимчивыми к простудам и гриппам. Ни в коем случае недопустимо носить постоянное утомление от тренировок.

При низких атмосферных давлениях восстановление от нагрузок замедленной. Процесс

сы в организме явно затормаживаются. И тогда, когда нездоров, тренировка тоже тяжелеет. Это подчас вызывает недоумения.

При бессонницах следует тренироваться осторожней. Весьма просто угодить в неприятность.

Факт общезвестный, но помнить следует: сон наиболее качественно восстанавливает силы. Поэтому борьба за оздоровление — это прежде всего борьба за здоровый и полный сон. Без него трудно решать тренировочные задачи — в этом я убеждался на протяжении 30 лет тренировок. И все же отступать не следует. Надо лишь вносить поправки в нагрузки и смягчать сложные положения некоторых упражнений, связанные с большими напряжениями.

Никогда не отчаиваться в срывах — и начинать все сначала! Пусть вместо бега будут десять шагов шаркающей трусы, десяти наклонов — всего три. Для данного состояния и эта толика — уже достаточная тренировка. Упрямо поворачивать организм на заданный курс! В любых случаях сохранять радость, веру в победу и презирать страхи!

Первая задача тренировок — укрепление сердечно-сосудистой системы, затем мышечного и опорно-двигательного аппарата. Данной работе должны сопутствовать выведение шлаков из организма посредством пота, механической тряски, а также и закаливание. Не следует сбрасывать со счетов психическую, моральную и волевою стороны тренировок.

Кто глух ко всему, кроме своих болезней и несчастий, и кто не пришел к страстной необходимости избавления от них, тот не способен воспринимать ни тренировку, ни психотерапию самовнушением. Они слышат только себя и посему обречены на дальнейший развал и умножение несчастий. К сожалению, большинство людей полагает, будто лишь они так больны и так неудачливы. Они бесконечно жалуются, не сознавая, что их жалкость никому не интересна, а им просто вредна. Это чувство ведет к потере сопротивления, размыванию характера, стремлению переложить тяготы на других. Человек жалуется на судьбу — это свидетельствует о слабости натуры, неспособности к длительным волевым действиям, а также и некритиче-

ском отношении к себе, что наиболее пагубно. Тот, кто оказывается на данных позициях, вряд ли исправит положение физическими упражнениями. И принцип самовнушений — светлое, радостное, волевое восприятие мира, закрепление этого настроения формулами воли — тоже ему недоступен. Такому человеку и лекарственное лечение будет мало помогать, так как значительная часть болезни уже смещается в область психики. Прежде чем одолеть болезнь на практике, это совершают в своем сознании. Без этого действительность упражнений, лекарственной и прочей терапии снижается почти до нуля.

Ко мне за помощью обратилась пожилая, усталая женщина. Она страдала гипотонией, нарушениями мозгового кровообращения и сопутствующими им головными болями. Заботы и тревоги отравляли ее.

Она загипнотизирована своими неурядицами, всю жизнь стояла на них и подняться выше их, тем более переменить отношение к жизни не сумеет — я это понял. В подобных случаях лечение тренировками бессмысленно. Нагрузки

лягут на подавленный спазмами организм и вызовут еще худшие осложнения.

Тренировки целительны лишь при изменении отношения к жизни или стремления к этому, но ни в коем случае — при безразличии. Без исправления или перестройки определенных психических качеств и контроля над своим состоянием болезни почти неизбежны, а все физические усилия излишни за бесплодностью.

Убежденность и вера необходимы и для преодоления трудностей, вызываемых тренировками, различными ходами болезней, а также создания того тонуса, при котором организм положительно воспринимает разнообразные виды нагрузок.

Начальную слабость (головокружения, тошноты, приливы крови к голове и пр.) я преодолевал лишь убежденностью, ибо тогда любые упражнения доставляли неприятности. В годы освоения нагрузок все смешалось: голод после объемных тренировок, голод диабетический (совершенно ненасыщаемый), простуды, спазмы... Я пребывал в постоянной неуравновешенности.

К тому же мои тренировки состояли из нагромождения ошибок. Мне очень вредила торопливость. Вместо спокойного наращивания нагрузок я двигался вперед жадными рывками. И эти приращения нагрузок часто являлись непосильными. Я был, что называется, загнан и двинулся напролом, подчас с риском не только для здоровья, но и жизни. С началом тренировок я старался вести себя при осложнениях так, словно со мной ничего нет — я здоров. Это было трудно не мне — организму и порой оборачивалось разного рода сбоями, зато оказывало свое психологическое воздействие. Тот, кто мечтает преодолеть болезни и вернуться в здоровую и уверенную жизнь, должен навсегда усвоить, что его спасение — ничего не бояться. Лишь только тогда достигим успех! Если ты ничего не боишься, твоя вера становится действием, ей нет преград! Не страшиться любых приговоров судьбы! Любые неожиданности, даже трагические, встречать спокойным мужеством! Ничего не бояться — лучший способ преодоления трудностей и еще — деятель-

ность организма в наиболее выгодных условиях!

Душевный подъем должен пронизывать тренировки: найдено магическое лекарство, а с ним — и безошибочный путь к исцелению! Отныне каждая тренировка, спокойная или трудная, приближает выздоровление, осаживает болезни. Умение преодолевать себя ради утренних тренировок я в шутку зову тихим мужеством. Впрочем, через несколько лет оно уже окажется без необходимости, тренировки станут привычны.

Убежденность тогда оказалась столь могучей, что из большой, просто невероятной измученности и болезней я сразу пошел в физическую работу и сложные испытания, не обращаясь к отдыху, не опираясь на дни и недели отдыха. И в будущем я не обращался к отдыху: он в самом принципе тренировок и оздоровления. Я не испытывал в нем потребности.

Я настойчиво предостерегаю от копирования кого-либо еще и потому, что довольно серьезно поплатился за это. Бездумное, некритическое следование предписаниям немецкого бальнеолога Кнейппа обернулось

настоящей бедой. Нет, опыт других следует учитывать, и обязательно, но не копировать! Мои приемы хороши для меня, другим же способны не только навредить — даже принести страдания и новые болезни. Эта методика прямолинейна и предельно проста и для успешного претворения требует безоговорочной веры, но все равно соответствует в основном лишь моим данным. Не следует забывать: в прошлом я был спортсменом высокого класса; следовательно, приучен к весьма необычным нагрузкам.

Мои упражнения вовсе не столь хороши, есть, наверное, и получше. Важно, что я верю в них — уже одно это делает их полезными для меня.

Число повторов в упражнении определяется не только требованиями сердечно-сосудистой системы, но и больших органов. Так большим числом различных наклонов я лечу позвоночник, движений с гантелями — плечевые суставы. Но необходимо выдерживать золотую середину. При излишних повторениях суставы могут воспаляться и оказываться в еще более худших состояниях. Упражнения с тяжестями, в том числе и штангой, — луч-

шие для укрепления суставов и разработки их при застарелых травмах. Конечно, при разумных весах. Плечевые суставы хорошо восстанавливаются упражнениями с гантелями. Тяжесть их должна быть умеренной, иначе легко нанести вред. Отлично лечит плечевые суставы плавание, коленные — приседания с ограниченной тяжестью (от 5 до 20 килограммов за головой на плечах).

Я уверен: если избегать тяжестей (гантели, гири), как мне пробовал я, восстановление станет быстрее и безболезненней. Я испытывал различные режимы работы, следил за поведением разных систем организма под различными нагрузками.

Лечить повторами упражнений надо уметь. От упражнений, которые при длительном приложении не оказывают оздоравливающего действия, следует без всякого сожаления отказываться. Чревато осложнениями и завышение числа повторов. У меня по этой причине воспалялись суставы, мышцы, в том числе шейные мышцы и связки; укоренились новые осложнения на долгие месяцы, даже годы. Нараци-

вать повторение нужно осторожно. Суставы, да и мышцы тоже, должны надежно осваиваться с каждым новым уровнем нагрузок. Впрочем, и подобное увеличение имеет смысл лишь до определенного предела.

Связки и мышцы обычно повреждаются при чрезмерной работе, когда они не справляются с накапливаемой усталостью, как выражаются спортсмены — «забиты». Это случается и при недостаточном разогревании.

Вообще продолжительные, застойные боли в мышцах и суставах свидетельствуют и о том, что организму недостает энергии для должного обслуживания всех систем. Таким людям теплые ванны особенно показаны, если, конечно, они допускаются по состоянию сердечно-сосудистой системы.

Иногда отрицательное значение упражнения обнаруживается не сразу. Минует несколько недель, а то и месяцев, прежде чем боль привлечет внимание. Многолетние же боли — следствие не только неправильных нагрузок, но и запущенности, ослабленности организма.

Всегда следует держать руководством к тренировкам и не забывать: упражнения для сердечно-сосудистой системы имеют преимущества перед всеми прочими. И увеличивать нагрузку следует по состоянию сердечно-сосудистой системы, а уж потом — переносимости ее суставами. У меня, к примеру, в первую очередь ограничения со стороны позвоночника.

Не совсем грамотно тренироваться на одном и том же уровне нагрузок. Правильнее бы чередовать легкие тренировки с более трудными. Тогда не происходит понижения действия нагрузок из-за привыкания. В две-три недели неплохо бы закладывать нагрузки непривычно большие, а в остальные — в какой-то мере отличные одна от другой. Это будет держать организм в состоянии подлинной тренированности и, следовательно, готовности к перегрузкам. Кстати, это и принцип организации тренировок в большом спорте.

Накануне трудных тренировок я избегаю ванн. Они расслабляют мышечно, и это может приводить к травмам. Я принимаю ванны вечером

после трудных тренировок, на следующий день у меня нет сложных упражнений, но и тогда необходимы осторожность и внимание. Впрочем, возможно, многим ванны и не понадобятся.

Мой подход к оздоровлению организма основывается на неизбежности нормализации жизненных процессов при постоянстве тренировок. Такое неизменное требование к организму и необходимость отзываться на него, то есть непрерывность приспособительных реакций, не могут не сказываться в положительном смысле на функциях всех без исключения внутренних органов. Неизменность этого требования ведет к согласованию важнейших жизненных процессов, ритмической работе организма и, стало быть, нормализации обмена. Все это в большой степени проявляет себя при многолетних тренировках. Жесткая необходимость приспособления вынуждает организм отзываться работой в заданном режиме. Организм втягивается в новый ритм и обретает склонность к полноценным обменным процессам. Физические нагрузки выводят его на этот естественный и

здоровый режим существования.

За десятилетия тренировок, в том числе и на уровне лучших атлетов мира, я перепробовал множество упражнений, и не только перепробовал, но и практиковал, а это уже несколько иное понимание их. Должен признаться, что не испытывал столь могучего и всестороннего воздействия ни от одного упражнения, как от бега.

За бегом я поставил бы многогоразовые наклоны (и не из-за того, что у меня поражен позвоночник). К этим наклонам вперед я добавил бы и различные другие наклоны.

В режиме наклонов происходит укрепление сосудов головного мозга с заметным улучшением его питания. Кроме того, в позвоночнике сосредоточены важнейшие функции организма. Он буквально опутан нервными волокнами. Позвоночник, лишенный достаточного движения, теряет устойчивость к нагрузкам. Такой позвоночник не получает и достаточного питания, в нем развиваются дегенеративные процессы. Именно так: по гибкости позвоночника можно судить о жизнеспособности ор-

ганизма в целом. Недаром болезнь ожирения, толстый живот, общая нетренированность несовместимы с гибким позвоночником.

Наклоны — это поистине великое упражнение, самое важное и замечательное среди всех прочих. Головокружения при случайных наклонах, тяжкие и опасные приливы крови к голове, различные слабости — прямой результат пренебрежения ими.

Вообще гибкость — одно из первых качеств организма. Она свидетельствует о благополучии опорно-двигательного аппарата, тренированности сосудов, определенной вестибулярной устойчивости и, я бы заметил, — общей молодости. Гибкий человек — это к тому же и красивый.

Упражнения на гибкость даюют много. Они укрепляют позвоночник, суставы (полнота действия суставов), вестибулярный аппарат и сосуды. Кстати, едва ли не вся йога исходит из развития гибкости и подвижности частей тела...

Итак, для надежности сердечно-сосудистой системы необходимо бегать, но вялый бег не способен ее обеспечить. На мой взгляд, при опреде-

ленной тренированности бежать надо в таком темпе, чтобы ощущать усталость, а в определенные дни — и весьма чувствительную. По этому чувству следует судить о характере перегрузок. Это, конечно, не относится к освоению бега или неспешному бегу на дальние расстояния (пятнадцать километров и более). Бег не только тренирует жизненно важные системы, но и буквально промывает кислородом организм. Вероятно, поэтому Купер и назвал свою книгу «Аэробика».

Я пробовал ходьбу на самых разных режимах. Ходьба — отличный нервный отдых и оздоровление свежим воздухом. После длительных заболеваний и при хронических недугах она становится едва ли не единственным доступным видом тренировки. После гриппа и болезней подобного рода лучше обращаться к ходьбе. И уже через неделю, а если надо и больше, приступать к тренировкам.

Для здорового же организма ходьба лишь в напряженном ритме оказывается тренирующим средством. По Куперу, такая ходьба должна со-

ставлять около шести с половиной километров в час.

Как я уже писал, один бег все задачи решить не может. Остаются «частности» в организме, которые весьма и весьма способны отравить жизнь и которые нельзя устранить никакими беговыми нагрузками. Перебрав все упражнения по важности, я отдал предпочтение наклонам, упражнениям на гибкость, вращениям головой, подскокам (если нельзя бегать), а для людей старше сорока — еще и приседания.

Без наклонов нет качественной тренировки. Приучаться к наклонам следует предельно осторожно — ведь речь идет о гимнастике сосудов головы.

Нужно время, и значительное, и не только для того, чтобы мышечно привыкнуть к наклонам. К работе должны привыкнуть внутренние органы и в первую очередь сосуды. Я знал мужчину, у которого от наклонов образовался внушительный кровоподтек под глазом. Он пренебрег постепенностью, физически ему действительно было вовсе не трудно набирать наклоны, но сосудам, как и другим органам, надобно время для приспособления к нагрузкам, ко-

торых они были лишены прежде. Кровоподтек вскоре рассосался. Сосуды произвели необходимую перестройку, окрепли и стали без осложнений справляться с нагрузками. Для этого и тренировка, но, как видно, чрезвычайно рискованно нарушать принцип постепенности. Необходимы многие месяцы очень ограниченной работы — это и есть время первой перестройки организма. Пренебрежение грозит кровоизлияниями другого рода, которые станут угрожать жизни и уже не рассосутся столь безболезненно и просто. Постепенность — непреложное правило любых тренировок.

Различными вращениями головой я заполняю паузы между трудными, в основном силовыми упражнениями.

Для укрепления легких и мышц, обеспечивающих дыхание, я в конце каждой тренировки два раза подряд надуваю резиновый матрас.

Вот мои главные упражнения. Я считаю их обязательными для себя. Остальные, как, например, силовые, — дело вкуса, хотя они далеко не безразличны обменным процессам.

Из силовых упражнений я

советовал бы и мужчинам и женщинам упражнения для брюшного пресса на перекладине (поднимать ноги необязательно до перекладины). Оно довольно трудно, но за год-другой можно привыкнуть. И стоит ради него помучить себя.

Подавляющее большинство людей с годами изрядно мениеется. Подтянутый в поясе и гибкий человек после 35 лет — такая же диковинность, как чистый снег в городе. Обычно гибкость свидетельствует о нормальных условиях для сокращений диафрагмы — нашего второго (венозного) сердца, о здоровье позвоночника и всего множества зависящих от него органов, а также сосудистой устойчивости, стало быть, более энергичном кровообращении.

К упражнениям на гибкость, безусловно, относятся и наклоны. За полчаса я выполняю их целую серию. Это время чистой работы, без учета перерывов на переход от одного вида наклонов к другому. К тому же я утяжелил многие из них гантелями.

У мужчин живот должен быть плоским, стан — прямым и в преклонных годах, а

движения — нескованными и свободными.

Контролем над собой необходимо приучать себя к ослабленности. Накладно быть скованным.

Отклоны назад с табуретки — одно из самых доступных упражнений для брюшного пресса, но нужно учитывать нагрузки на сосуды головы и привыкать к ним подольше.

К мужским упражнениям для силы я в первую очередь отношу выжимание на брусьях — оно задействует целую группу мышц. Позвоночник же вывешен и не нагружен... Дома разместить брусья невозможно. Я заменил их двумя сварными стойками из труб с небольшим диском внизу у каждой для устойчивости. Сверху на опорах — горизонтальные сварные обрезки труб на величину чуть подлинней захвата ладонью.

В моих тренировках более чем достаточно того, чего не следует делать. Я отдаю дань спортивному прошлому. Безусловно, мне необязательны в таком обилии и силовые упражнения.

Продолжительное плавание — это и здоровые легкие,

и здоровая сердечно-сосудистая система, и высокая закаленность, и здоровый позвоночник. Редко один вид спорта объединяет сразу столько достоинств.

Велостанок — очень серьезное тренировочное средство. Чтобы не угодить в перетренировку, нужно нагрузки подбирать последовательно, поемногу прибавляя время. И здесь также необходимо чередовать большие и малые нагрузки и так называемые тренировки-отдых, на которых ограничиваться только разминкой — педалированием на несколько минут. Неплохо бы в вольных упражнениях разминаться с маленькими гантелями — полтора-два килограмма. Большие тяжести могут вызвать воспаления суставов. Везде это разминка и разработка суставов, а не накачка силы.

Сокращение пауз между подходами к силовым упражнениям равнозначно дополнительной, неучтенной нагрузке. При значительной усталости можно прибегать к удлинению пауз между упражнениями, когда в том есть нужда. А сколько тренироваться вообще — полчаса, час, полтора

часа... — каждый должен решать сам.

И само собой — тренироваться в коллективе легче и проще.

Все, что я рассказываю о тренировках, следует воспринимать лишь критически. Это только мой частный опыт.

С освоением нагрузок и улучшением состояния появляется желание увеличить работу по принципу: чем больше, тем лучше. Как-то сами собой разгоняются повторы упражнений, вес гантелей и общий объем. Втискиваются новые упражнения. И незаметно тренировка становится изнурительной и громоздкой. Чтобы ее результаты не перешли в свою противоположность и жизнь не превратилась в одну усталость, заботу о теле и упражнениях, следует быть критичным к себе. Тому помогает контроль за общим временем тренировки. Когда оно превосходит наши возможности (установленные сроки), нужно производить сокращения числа упражнений (если нужно — и повторов) уже по принципу выделения и сохранения жизненно необходимых. Форсирование организма не есть идеал тренировки. Одна-

ко верно и другое: тренировка не может быть застывшей. Меняется физическое состояние (для этого и тренировки), изменяются потребности организма. Тренировка приобретает более или менее законченную форму через три-четыре года, но и после она продолжает совершенствоваться.

В системе выведения продуктов распада поту принадлежит одно из самых важных мест. Потеть надо каждый день и удобнее всего на тренировке. Кстати, потеешь не всегда из-за кислородной задолженности — это и защита против перегрева, что естественно при энергичной работе.

Нужно тренироваться не только до пота, но и время от времени, как я уже писал, — с повышением нагрузки до непривычно большой. Иначе организм беззащитен перед физическими и нервными испытаниями. Я был озадачен, прочитав в книге одного из «теоретиков утренних зарядок» о том, что ни в коем случае нельзя разминаться более шестидесяти минут и тем более с потом. Позже я узнал: автор этой весьма объемистой книги умер в бане, куда его зазвали спортсмены. Безусловно, орга-

низм этого человека был изнежен постоянством невысоких нагрузок, быстро приспособился, и они уже не тренировали. Результат — гибель от обиденной тепловой перегрузки.

Ряд авторов вообще против утренних занятий, приближающихся по длительности к одному часу, так как «не учитывается время, положенное нервным центрам на восстановление». Тут каждый должен решить, как быть. По-моему, данное мнение ошибочно. Для энергичной тренировки естественно утомление. Как вызвать приспособительные процессы без изменения пульса, давления, усталости? Да такой работой лишь нагуливают аппетит — и только!

Усталость от физических упражнений проходит. Она не застревает комом на весь день. И, кроме того, нужно соразмерять тренировку с нагрузкой всего дня. Иначе любая тренировка становится ядовитой. Расход сил в тренировке должен соответствовать тому расходу, который отводит ему общая жизненная нагрузка. Конечно, большие тренировки могут и утомлять, но к этому можно привыкнуть как

к временному явлению или сносить их на субботу. И вообще, усталость свойственна начальному периоду тренировок, когда организм предельно ослаблен. С возрастанием тренированности восстановление от нагрузок протекает во все более и более сжатые сроки — это железный закон. Ничего страшного нет, если в отдельные дни и понести усталость. Важно, чтоб это не являлось постоянным состоянием.

Возражения против нагрузок на утренних тренировках «до пота» лишены смысла. Миллионы людей утрами бегают и, конечно же, потеют, и такие же миллионы ведут другие тренировки, тоже потея, а классные спортсмены утрами проходят вообще через могучие напряжения — и все это, наоборот, усваивается организмом с благодарностью. У организма вообще настолько широкие приспособительные возможности, что он принаравливается к самым необычным условиям, вплоть до

тренировок в космосе, где невесомость совершенно чуждое ему состояние. Все дело в постепенности! Можно добиться самых невероятных вещей — только наступать медленнее, ни в коем случае не ломая себя.

Не стоит и говорить о несовместимости тренировок с курением и алкоголем. Слова великого писателя: «Если уж опьяняться, то лучше всего воздухом». Вообще перед радостями здорового организма все прочие меркнут.

Нельзя — и это опасно — ломать организм, насильственно приучая к работе. Прежде всего надо уметь слышать и понимать организм и все изменения вводить в согласие с ним, а это значит подготавливать его режимом и физическими упражнениями. Всей своей жизнью в спорте я был приучен к такому пониманию организма. И это необходимо учесть всем, кто хотя бы в какой-то степени обратится к моему примеру.

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе и книге	1
ЧЕМПИОНАТ ПЕРВЫЙ	7
ЧЕМПИОНАТ ВТОРОЙ	77
ЧЕМПИОНАТ ТРЕТИЙ	167
ЖИЗНЬ — ЭТО ДВИЖЕНИЕ	277

ИБ № 3673

Юрий Петрович Власов

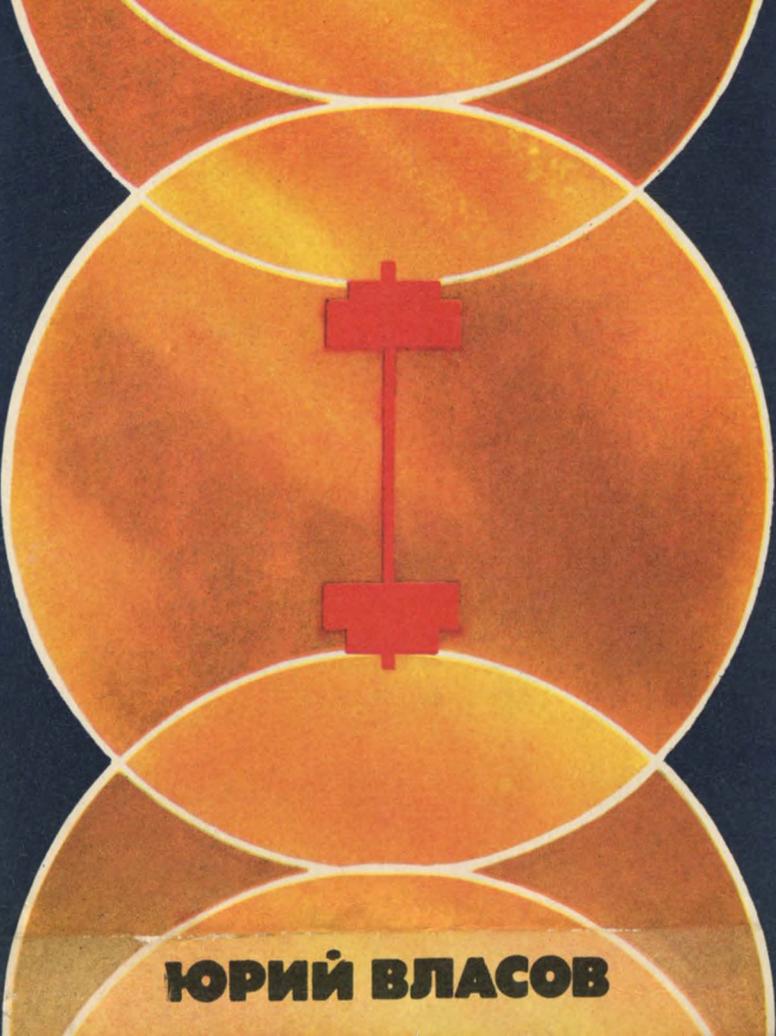
СПРАВЕДЛИВОСТЬ СИЛЫ

Редактор М. Лаврик
Художник Ю. Архангельский
Художественный редактор
Б. Федотов
Технический редактор Т. Кулагина
Корректоры Т. Пескова,
Г. Васильева

Сдано в набор 05.03.84. Подписано в
печать 06.09.84. А00818. Формат
70×108^{1/2}. Бумага типографская № 2.
Гарнитура «Литературная». Печать
высокая Усл. печ. л. 13,3. Усл. кр.-
отт. 13,65. Учетно-изд. л. 16,6. Тираж
100 000 экз. Цена 1 р. 10 к. Заказ 142.

Типография ордена Трудового Крас-
ного Знамени издательства ЦК ВЛКСМ
«Молодая гвардия». Адрес издатель-
ства и типографии: 103030, Москва,
К-30, Сушевская, 21.

1 р. 10 к.



ЮРИЙ ВЛАСОВ